



**Sommaire:**

**Page 2-3:**  
Santé

**Page 4:**  
DEO Inc.

**Page 5:**  
Souper bénéfique

**Page 6-7:**  
Services Sociaux

**Page 10:**  
Loisirs

**Page 11-12-14:**  
Éducation.

**Page 13:**  
Culture

**Page 15:**  
Informations

N'oubliez pas que le journal Petapan est publié en format PDF au [www.opitciwan.ca](http://www.opitciwan.ca)



## BIENVENUE À TOUS

- Essence au prix du marché
- Service rapide et courtois
- Café gratuit avec plein d'essence
- Diesel commercial 24h/24
- Dépanneur - Bière froide

**OUVERT**  
7 jours sur 7  
7 h 00  
à 23 h 00



**Propriétaires :**  
Philippe Buckell  
James Moar  
Éric Courtois  
418 765-1625

1020, rue Ouiatchouan  
Mashteuiatsh (Québec) G0W 2H0



## Conseils pratiques EN FORÊT



Avec le printemps qui s'installe et l'été qui arrive à grands pas, voici dans cet article quelques conseils pratiques pour rendre votre séjour dans le bois des plus agréables.

### Projet de séjour dans le bois :

Veillez toujours à ce que quelqu'un soit au courant de votre destination, sinon laissez un message dans votre maison en indiquant la date et l'heure de votre départ ainsi que le nom des personnes qui vous accompagnent.

### Équipements :

Veillez à ce que tout votre équipement soit en bon état et sachez comment vous en servir.

### Habillement :

Portez des vêtements et les chaussures appropriés au terrain et aux conditions climatiques que vous rencontrerez. Ayez toujours une tuque ou foulard à

portée de la main. Si le temps se gâte, vous devrez conserver votre chaleur corporelle. Or, c'est par la tête que l'on perd le plus de chaleur. Rappelez-vous que les conditions climatiques peuvent changer du tout au tout en très peu de temps. De préférence optez pour des vêtements de laine car mêmes mouillés, ils conservent la chaleur contrairement au coton.

### Sacs à ordures :

Les sacs à ordures, peu encombrants et faciles à transporter peuvent protéger les adultes comme les enfants des effets de l'hypothermie. Pratiquez une ouverture pour la tête et mettez le comme un puncho, il vous permettra de conserver votre chaleur corporelle et de vous maintenir au sec par temps froid et humide. Utilisez des sacs à ordures orangés il permettront de vous repérer plus rapidement dans la forêt.

### Surveillance mutuelle :

Dans la mesure du possible ne partez jamais seul dans la forêt, vous êtes plus en sécurité lorsque vous avez de la compagnie.

### Feux :

Faites des feux sur le sable, la

terre ou le gravier. Restez toujours près du feu et assurez-vous qu'il est bien éteint lorsque vous quittez.

### Animaux sauvages :

Éloignez-vous des animaux sauvages qui viennent trop près de vous et qui vous sont trop familiers.

### Afin d'éviter une mauvaise rencontre avec un ours :

- Ne gardez pas de nourriture dans votre tente.
- Éviter de préparer les repas dans la tente et à proximité de celle-ci.
- Changer vos vêtements avant de vous coucher si ceux-ci ont des odeurs de cuisine.
- Entreposer les aliments dans des contenants hermétiques.
- Accrochez sacs de nourriture à un arbre loin de votre tente.
- Ne jamais nourrir les ours.
- Éloignez-vous d'une ourse et ses petits.
- Faites du bruit lorsque vous marchez en forêt pour signaler votre présence.
- Parfums, savons parfumés sont déconseillés.
- Disposition des serviettes

sanitaires et tampons souillés dans des sacs hermétiques.

### Voici ce que devrait contenir votre TROUSSE DE PREMIERS SOINS OU DE SURVIE :

- Allumettes dans un contenant imperméable.
- Sacs de plastique pour la nourriture.
- Un sac à ordures de plastique de couleur orangé.
- Une collation à haute teneur énergétique.
- Un sifflet.
- Un canif
- Une boussole.
- Une couverture
- Un réflecteur ou un miroir.
- Un crème anti-insectes non parfumée.
- Une crème antibiotique.
- Ce qu'il faut pour faire pansements.

En espérant que ces conseils vous serviront pour rendre votre séjour dans la forêt des plus agréables possible. Si vous avez besoin de plus d'informations sur le sujet, venez au dispensaire vous procurer le dépliant.

## Plastique (dioxine): nouvelle sur le cancer en provenance du John Hopkins

Kwei kaskina

Je tiens à vous faire part de cette information que j'ai reçu de la part d'un des infirmiers du dispensaire. Elle parle des plastiques qui peuvent causer le cancer. Je vous laisse le lire attentivement.

Pas de contenant en plastique dans le micro-onde.\* Pas de bouteille d'eau con-

gelée dans le congélateur.\* Pas d'enveloppement en plastique (saran wrap) dans le micro-onde. Johns Hopkins Hospital a fait parvenir ceci récemment dans une lettre de nouvelles. Cette information a été émise au Walter Reed Hospital du centre médical de l'armée: La dioxine est hautement poison pour les cellules de notre corps. \* Ne congelez pas

vos bouteilles en plastique avec de l'eau à l'intérieur, parce cela relâche des dioxines en provenance de plastique. \* Récemment, le Dr Edward Fujimoto, gérant du programme de bien-être au Castle Hospital, était à un programme télévisé pour expliquer ce danger pour la santé. Il a parlé des dioxines et a affirmé combien elles étaient dan-



gereuses pour nous tous\* Il a dit que nous ne devrions pas réchauffer nos aliments dans le micro-onde en employant des con-



tenants en plastique, car la combinaison des graisses, la haute

température et le plastique transmettaient des dioxines dans les aliments et en définitives dans les cellules de notre corps.\* Il recommande d'employer plutôt le verre, les ustensiles Corning ou de céramique pour réchauffer les aliments. Ainsi on obtient le

même résultat mais sans les dioxines. Tous les T.V. dinners, les soupes aux nouilles, etc., doivent être vidés de leur contenant et réchauffés dans des contenants sécuritaires. Le papier est bien, mais nous ne savons pas ce que contient le papier, pour l'instant il serait plus sécuritaire d'employer le verre, le Corning, etc.\* Il nous a rappelé qu'il n'y a pas très longtemps, des restaurants de fast food se sont débarrassés des contenants en plastique pour utiliser des contenants de papier.\* De plus, il a rappelé

que le Saran wrap est aussi dangereux quand il est placé sur les aliments que nous cuisons au micro-onde. En cuisant les aliments, la haute température est cause de toxines empoisonnées qui sortent de la pellicule (Saran wrap) de plastique et s'insinuent dans les aliments.\* Recouvrez plutôt les aliments avec de papier essuie-tout. Ceci est un article très important et je crois qu'il serait urgent de le faire parvenir à votre famille, vos amis et tous ceux qui comptent pour vous. Pour en savoir plus visitez le site



: [www.vivez-santé.com](http://www.vivez-santé.com)

## Je ne fais dodo dans mon siège d'auto

Kwei kaskina

Voici un article qui m'a été fortement recommandé de vous en faire part. Il traite du siège pour bébé lors du transport et du sommeil du bébé.

«Un rapport d'enquête à la suite du décès d'un bébé de 2 mois causé par une asphyxie positionnelle vient tout juste d'être déposé par le coroner Jacques Robinson, qui relate des faits qui se sont déroulés à Pointe-Claire l'année dernière et émet des recommandations. Ce jour-là, le 23 février 2008, en milieu de nuit, la maman nourrit son

avait des épisodes de coliques, sa mère l'a recouché dans un siège d'auto, et posé dans son petit lit. Une heure plus tard à son réveil, la maman constate que son bébé ne respire plus, qu'il a les yeux vitreux ainsi que la peau blanche et cireuse. Elle loge rapidement un appel au 9-1-1 et entreprend avec son conjoint les manœuvres de réanimation, poursuivies par les ambulanciers. L'enfant est amené à l'hôpital et le médecin constate, après 30 minutes de manœuvres de réanimation, son décès. »

Des chercheurs du Centre de santé de l'Université McGill ont passé en revue tous les cas de morts subites inexplicables survenues chez des nourrissons de moins d'un an au Québec entre juin 1991 et décembre 2000

Après une analyse au cas par cas tenant compte du temps passé dans la position assise, les chercheurs du centre de santé de l'Université McGill concluent que l'obstruction des voies respiratoires a probablement causé ces décès et recommandent de limiter les trajets en siège auto, que les enfants soient préma-

turés ou non.

Le siège d'auto est déconseillé pour le sommeil de bébé par la Société canadienne de pédiatrie ainsi que par l'Institut national de santé publique du Québec qui considèrent qu'il ne devrait être utilisé que pour le transport en auto. Quand vous le déplacez ou le transportez à l'extérieur du véhicule: 1. Laissez votre enfant attaché dans son siège. 2. Ne déposez pas le siège sur une surface élevée, comme une table, parce qu'il risque de tomber. 3. Ne laissez pas votre enfant dans son siège d'auto pour dormir. Le coroner rappelle aussi que durant les premiers mois de la naissance, le bébé ne devrait pas demeurer dans un siège d'auto durant plus d'une heure. Si vous devez faire un trajet excédant cette période, des pauses fréquentes sont recommandées afin de pouvoir le changer de position et prendre le bébé.

Le coroner et médecin Jacques Robinson, dont le rôle est de faire des recommandations pour qu'un décès lié à un événement précis ne se reproduise plus,



recommande par conséquent que l'Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux s'assure que ses membres offrent l'information pertinente en regard du sommeil sécuritaire, et des dangers de faire dormir bébé en position assise. Il recommande en outre que le personnel des CLSC, lors des visites postnatales, donne l'information pertinente aux parents.

Pour avoir plus d'information visitez le site: [http://www.petitmonde.com/Doc/Article\\_Je\\_ne\\_fais\\_pas\\_dodo\\_dans\\_mon\\_siege\\_d\\_auto](http://www.petitmonde.com/Doc/Article_Je_ne_fais_pas_dodo_dans_mon_siege_d_auto)



bébé avant qu'il ne s'endorme. Vers 6h du matin, le bébé s'est réveillé en pleurs et puisqu'il vi-



## De nouveaux projets pour Développement Économique Opitciwan Inc.

Tel que mentionné récemment, DEO Inc. a répondu à l'attente de membres de la communauté pour la création de deux coopératives. Une vingtaine d'individus intéressés par différents secteurs d'activité se sont regroupés et nous les avons aidés à franchir les premières étapes de cette aventure qui leur permettra d'atteindre leur but.

Le premier projet pour des travailleurs de la construction. Ces membres participants pourront voir leur compétence reconnue par les corporations professionnelles et diverses associations provinciales.

Un second projet pour les travailleurs de en aménagement forestier. La demande de constitution et les lettres patentes sont demandées et les travailleurs pourront très bientôt profiter amplement de leur regroupement.

Suite à cet intérêt manifesté fortement par les gens d'Opitciwan, DEO Inc. a également l'intention de faciliter l'implantation d'une autre coopérative pour les gens qui veulent profiter du renouveau pour le développement économique que l'on ressent dans la communauté.

Ce regroupement sera pour les consommateurs.

Cette autre coopérative pourrait être pour les membres de la communauté qui désirent devenir propriétaire de la prochaine station d'essence qui sera construite sous peu dans les limites de la

communauté.

Les modes d'opération et certains détails restent à définir mais essentiellement ce que l'on nous demande c'est qu'un membre de cette coopérative, propriétaire de la station d'essence, pourra acheter l'essence pour son automobile, participer à la gestion de cette entreprise et profiter de ristournes si les activités exercées ont permis des profits.

Ce n'est pas très compliqué. Vous êtes propriétaire, vous gérez et vous profitez des profits si vous en avez créés. Une réunion d'explication plus poussée est prévue pour le début mai. Restez à l'écoute des informations, vous pourrez être propriétaire si vous le désirez et pourrez profiter des bienfaits de la coopération.

En effet, DEO Inc. ne doit pas être propriétaire d'entreprise ou d'un commerce lui-même, mais il peut vous aider à en démarrer un et le céder à tous les membres de la communauté qui se seront regroupés en coopérative. Nous pouvons faire toutes sortes de commerces que vous aurez identifiés et vous les céder par la suite quand nous aurons trouvé les personnes-ressources qui sauront vous aider, qui pourront vous faire partager leurs expériences et vous donner de précieux conseils.

Pensez vous à une autre coopérative ; venez nous en parler et nous regarderons avec vous comment nous pourrions vous aider. Nous essaierons de trouver le financement et l'encadrement

### Société DEO Inc.

À la demande de plusieurs personnes de la communauté d'Opitciwan, il nous apparaît nécessaire de bien faire connaître la mission de Développement économique Opitciwan Inc.

La société Amisk de développement économique Obedjiwan Inc. fut créée le 26 février 1988 fut modifiée un peu plus tard et s'appelle maintenant la Corporation de Développement Économique Opitciwan Inc.

#### Les objets pour lesquels la corporation fut constituée sont les suivants :

1. Accroître et appuyer les projets communautaires autochtones qui ont une orientation économique qui favorise l'autonomie de la collectivité et qui sont susceptibles d'être rentables.
2. Accroître le nombre d'entreprises appartenant à des atikamekw et ayant la capacité de réussir, améliorer à la fois les perspectives et le potentiel de la collectivité.
3. Favoriser le développement économique de la réserve et améliorer la qualité de vie des résidents.
4. Favoriser la prise en main par les atikamekw de leur développement économique tant sur le plan industriel que commercial et des services, et, encourager la mise en valeur de leurs capacités par la formation.
5. Gérer des fonds de toute provenance au profit de la communauté.
6. Favoriser la mise en place d'un interlocuteur valable entre tous les paliers de décision et de la communauté et ce aux niveaux économique et communautaire.

La corporation poursuivra ses activités à de fins sociales et communautaires et sans aucune fin de gains pécuniaires pour ses membres et tous les profits ou autres gains de semblable nature que pourrait faire la corporation seront utilisés uniquement pour la poursuite de ses objets.

professionnel dont vous avez besoin et après quelques mois d'encadrement et de collaboration avec votre équipe, nous vous céderons l'entreprise que vous aurez créée et dont vous serez les propriétaires.

Nous croyons que les membres de la communauté sont d'accord avec l'approche que DEO Inc. préconise parce que dans le contexte économique actuel, c'est

un moyen rapide et plus facile d'aller chercher des subventions pour démarrer votre entreprise.

Vous préférez démarrer votre propre entreprise. C'est avec le même plaisir que nous vous écouterons et essaierons de vous aider.

Nous vous attendons et n'hésitez pas à nous rencontrer.



# Souper bénéfique

## Le Comité de parents des Premières Nations de Chicoutimi lance une invitation prometteuse!

Le Comité vous encourage à les rejoindre à leur table pour leur souper bénéfique qui aura lieu à Chicoutimi à l'Hôtel Le Montagnais en ce 23<sup>ième</sup> jour du mois de mai 2009.

La soirée débutera à 17h00 et se déroulera comme suit:

- 17h00 Accueil  
Cocktail et kiosques d'artisans
- 18h00 Mot de bienvenue
- 18h15 Repas et encan des oeuvres artisanales
- 20h00 Début de la soirée avec un spectacle de danse traditionnelle organisé par les étudiants de Chicoutimi

En soirée Spectacle de groupes chanteurs atikamekw et montagnais.

Les bénéfices recueillis sont au profit du Comité de soutien aux Premiers Nations de Chicoutimi pour la réalisation des projets rassembleurs tels qu'un lieu communautaire et une garderie. Pour vous permettre de réserver vos places, remplissez dès maintenant le coupon-réponse ci-joint. Vous n'avez qu'à nous le retourner par courriel pour confirmer votre participation à cet événement. Nous attendons au-delà de 100 convives et ce sera pour vous l'occasion de faire les contacts ou encore de consolider des liens existants et de contribuer à améliorer le mieux-être et la qualité de vie des autochtones vivant en milieu urbain.



[www.lemontagnais.qc.ca](http://www.lemontagnais.qc.ca)

### Information

Claudette Awashish, agente de liaison  
CEA Laure-Conan  
847, rue Georges-Vanier  
Chicoutimi (Québec)  
G7H 4 M1  
(418) 698-5170 poste 6125  
[c\\_awashish@hotmail.com](mailto:c_awashish@hotmail.com)

## BIENVENUE À TOUS!

### Coupon de réservation-Souper Bénéfice 2009

Souper bénéfique au profit des projets du Comité de Soutien des Premières Nations.

- Oui, nous réservons billet (s) à 75 \$ chacun  
(nombre de places limitées)  
Nombre de billets : \_\_\_\_\_ Total : \_\_\_\_\_
- Oui, nous réservons table (s); 1 table corporative  
(8 couverts) = 550 \$
- Ci-joint un chèque libellé à l'ordre du  
Café Jeunesse de Chicoutimi
- Facturez-nous, S.V.P.
- Nous ne pouvons participer au Souper bénéfique,  
mais nous désirons soutenir le Comité de Soutien aux  
Premières Nations • Don de \_\_\_\_\_ \$

Nom de l'organisation : \_\_\_\_\_  
Personne responsable : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_  
Télécopieur : \_\_\_\_\_  
Courrier électronique : \_\_\_\_\_

**Note:** Une inscription identifiera l'organisation qui réservera une table.

**Veillez faire parvenir à :**

Comité organisateur Souper Bénéfice des Premières Nations  
847, Georges Vanier Chicoutimi, G7H 4M1



## Portraits de parents

Est-ce que je fais bien cela? Est-ce que j'ai raison d'imposer cette règle? Souvent en tant que parents on se pose ses questions. Permissive, autoritaire ou surprotectrice. L'important, ce n'est pas l'étiquette : c'est d'arriver à mieux se connaître, soi et son enfant.

### Le parent permissif

Qui est-il? On devient un parent trop permissif souvent pour deux raisons. Soit parce qu'on est en quête d'affection et qu'on espère recevoir de son enfant tout l'amour qu'on n'a pas reçu nous-mêmes. Soit parce qu'on est contre toute forme d'autorité, en réaction à l'éducation trop stricte qu'on a reçue. Dans le premier cas, le parent n'est pas capable de s'opposer, de peur de ne pas être aimé. Dans le second, le parent confond fermeté et oppression; il idéalise le rôle de parent. Ce dernier va fréquemment exiger des éducateurs qu'ils soient aussi permissifs que lui, et se sentira heurté par la moindre punition à son enfant. Enfin, à côté de ces deux grandes catégories, il faut ajouter le « parent-ami ». Le parent-ami est permissif, car l'autorité est tout simplement en contradiction avec son statut d'ami. Parmi ses traits les plus fréquents : il se fait parfois appeler par son prénom, veut être le partenaire privilégié des jeux de son enfant, organise pleins de fêtes d'enfants, et n'hésite pas à lui confier ses états d'âme, en plus d'être son confident.

### Quels risques pour ses enfants?

Devant un parent en quête d'affection, l'enfant a l'impression qu'il est plus important que le parent, et que son

parent a plus besoin de lui qu'il n'a besoin de son parent. Donc, quand il aura des besoins à satisfaire, il se tournera vers d'autres. Le parent « ami », au lieu de renforcer le lien parent-enfant, aura l'effet inverse : ses comportements vont mettre une distance entre lui et son enfant. Ce dernier aura le sentiment que le parent n'est pas au-dessus de lui, mais à côté de lui, tout comme un simple ami ou un de ses éducateurs. Du même coup, il va mépriser le parent, qui n'aura pas acquis « le droit » d'être une autorité. Dans tous les cas, avec un parent trop permissif, l'enfant ne sent pas dirigé et devient vite mal dans sa peau, impulsif, même agressif. Il démontre de l'insécurité et de l'immaturité, et essaie de se rassurer, notamment en prenant les choses des autres, en voulant leur prouver que c'est lui le meilleur; mais il démissionne facilement devant l'effort.

### Les correctifs à apporter

Il faut cibler la source de cette permissivité. Si c'est parce qu'on cherche à tout prix l'affection de son enfant, ce n'est pas bon, car l'enfant est là pour en recevoir beaucoup plus que pour en donner. Il veut être guidé pour devenir meilleur. Le parent-ami, de son côté, aurait intérêt à se repositionner « au-dessus » de l'enfant, plutôt qu'à côté. « Le parent ne doit pas jouer avec son enfant, mais faire jouer son enfant. Être un entraîneur, pas un co-équipier. » Et, de façon générale, il lui faudra faire preuve de plus de fermeté, notamment grâce à de petites conséquences quand l'enfant va trop loin.



### Le parent autoritaire

Qui est-il? Tandis que le parent permissif a tendance à expliquer sans agir, le parent autoritaire agit sans expliquer. Il y a problème quand le parent devient autoritaire pour répondre à ses propres besoins, et non à ceux de l'enfant. « Par exemple, si l'enfant dérange, le parent lui demande de se taire, mais ne se demande pas si, dans le contexte, c'est normal que son enfant soit bruyant. Ou alors il regarde son émission, mais ne laissera jamais l'enfant regarder la sienne. » Parmi les autoritaires, il y a aussi les parents qui ont des exigences démesurées par rapport au stade de développement de l'enfant : au plan de la propreté, de la politesse, du rangement.

### Quels risques pour ses enfants?

L'enfant bien encadré vit des frustrations subjectives. Par exemple, il ne peut pas toujours parler, mais comprend vite qu'il y a un ordre à respecter. L'enfant du parent autoritaire, pour sa part, vit des frustrations objectives : il voit que le parent est centré sur lui-même, et ne comprend pas le sens des interdictions. « Il va donc croire qu'il n'est tout simplement pas important. Ce comportement parental va donner un enfant contrôlé, peureux, avec une faible estime de soi. Lorsque le parent a des exigences démesurées, il crée beaucoup d'anxiété. « L'enfant sent qu'il n'a plus le droit d'être ce qu'il est, et n'est jamais sûr de ce qui va arriver. »

### Les correctifs à apporter

Il faut évidemment lâcher du lest, puis se recentrer sur les besoins de son enfant. Malheureusement, ces parents se remettent rarement

en question avant l'adolescence, quand il est déjà trop tard. Avant, ils jouissent de leur pouvoir physique et l'enfant est totalement contrôlé, donc les problèmes ne se font pas sentir. Puis, du jour au lendemain, ils ont l'impression qu'ils ne sont plus écoutés. C'est alors trop tard : l'intimité n'aura jamais été établie, donc le parent n'aura pas plus de poids que n'importe quel autre intervenant aux yeux de l'enfant, pour rectifier le tir.



### Le parent surprotecteur

Qui est-il? Convaincu que le monde environnant est menaçant pour son tout-petit, le parent surprotecteur met l'accent sur la protection à outrance. Parmi ses quelques traits : il imagine souvent les pires scénarios lorsqu'il est loin ou fait garder son enfant; il fait souvent les choses à la place de son enfant; il prend son parti même quand celui-ci a tort; l'excuse facilement pour lui éviter les frustrations ou difficultés.

### Quels risques pour ses enfants?

Si l'impression que le monde est dangereux a été communiquée à l'enfant, et même si le parent a eu des bonnes raisons de penser cela, l'enfant va devenir anxieux, sans trop savoir pourquoi. Ses parents le remarqueront par des cauchemars, parce qu'il ne veut pas laisser sa mère à la garderie ou parce qu'il est très timide avec ses amis. Le parent surprotecteur se remet rarement en question de lui-même. Ce sont plutôt les conséquences visibles sur son enfant qui l'alarmeront. Les correctifs à apporter Il suffit de réaliser que si l'enfant est ain-



si, c'est parce qu'on lui communique notre anxiété au lieu de le protéger vraiment. Une remise en question parentale lorsque l'enfant est en bas âge aura un très bon impact.

### Le parent aliénant

Qui est-il? On retrouve dans cette catégorie le parent obsédé par la performance de son enfant au sport, à l'école, en musique, ou dans toute autre activité qui implique des résultats. Une variante : le parent qui impose des valeurs très exigeantes à son enfant, pour qu'il soit, par exem-

ple, très écologiste, ou altruiste. Dans ce dernier cas, le parent dit à son enfant : « Toi, tu n'as pas de besoins, tu dois donner tes choses aux autres, parce nous sommes au dessus de ça », etc.

### Quels risques pour ses enfants?

En agissant ainsi, le parent exige finalement que l'enfant soit autre chose que ce qu'il est, pour satisfaire ses propres désirs. L'enfant devient le porteur de l'idéal du parent, et sent une pression importante puisque, s'il n'est pas le meilleur ou tel comme on lui demande d'être, il n'est personne. Ce qu'il est pour de vrai n'est pas

pris en compte. Puisque ce type de parent se remet rarement en question, on verra plutôt arriver ces enfants à l'âge adulte, en thérapie. Dans le cas du parent obsédé par l'altruisme, non seulement son enfant se sent quelqu'un de mauvais dès qu'il a des besoins; de surcroît, devenu adulte, il sera quelqu'un qui donne tout à tout le monde, mais n'a jamais été heureux, puisqu'il s'oublie. S'il tient compte de lui-même, il se culpabilise. L'enfant guidé par la performance deviendra pour sa part un adulte qui a toujours vécu à côté de lui-même, à côté de ses vrais rêves.

### Les correctifs à apporter

Là encore, il faut rectifier l'éducation le plus tôt possible et oser se remettre en question. Ce qui n'est pas évident, puisque, à la base de sa démarche, ce parent pense bien faire. L'enfant doit pouvoir faire les activités qu'il aime, les passe-temps de son âge, et ne pas subir la pression de la performance, en dehors de celle qu'il s'impose naturellement.

L'important est de trouver un bon équilibre !!!

Bonne chance Parents!!!

## Tcikitanaw Atteindre des sommets



trice nous revient avec la suite d'Awacak. Que sommes nous devenus depuis toutes ces années? Avons-nous réalisé nos rêves? Quelles sont maintenant nos attentes face à la vie en tant que jeune adulte?

Pour vous mettre un peu en contexte, ce projet débutait en 1990 lorsque Paul-Yves Weizineau, intervenant communautaire pour les Services de santé, entamait une réflexion sur les réalités et les conséquences d'une rupture de dialogue entre jeunes, adultes et aînés. Pour lui, cette rupture avait pour conséquence de laisser

les jeunes à eux-mêmes, sans référence pour avancer dans la vie. Ainsi, l'idée de réaliser un documentaire dans lequel les jeunes d'Opitciwan pouvaient s'exprimer et prendre la parole en toute liberté débutait. La rencontre de Paul-Yves avec Anne Ardouin la réalisatrice était l'élément qui

manquait pour que le projet soit enfin tangible. À la suite de cette rencontre, Martine Awashish, intervenante communautaire, rejoignait aussi l'équipe pour réaliser ce beau projet. Et depuis c'est toujours cette même équipe avec le soutien d'Yvette Chachai, directrice des Services du secteur de la santé, que ce projet est de retour. Mais cette fois dans une nouvelle optique, celle de constater que les adolescents que nous étions sont maintenant devenus de jeunes adultes, que nos ambitions ont changé, que certains rêves se sont réalisés et d'autres pas, que notre regard sur la vie a évolué et que malgré les embûches nous avons réussi à nous construire une vie, à atteindre des sommets.

L'été dernier avait lieu le tournage. Nous étions donc à nouveau tous réunis ; Katia Awashish, Yan Abel Chachai, Wayne Denis-Damé, Anick Jean-Pierre, Raoul Weizineau et moi-même Eruoma Awashish. Une grande partie du tournage se déroulait



sur la montagne Tcikitanaw. La montagne étant le lieu d'ancrage visuel du film et la symbolique du parcours d'une vie pour atteindre l'âge adulte, il était évident que le titre du film allait devenir Tcikitanaw.

C'est donc avec une grande fierté que je vous invite tous et toutes à la grande première de Tcikitanaw qui aura lieu le 21 juin 2009 prochain. À l'occasion de la journée nationale des autochtones nous tiendrons une projection sur écran géant à l'extérieur sur le terrain de l'école Mikisiw. J'espère vous y voir en grand nombre!

Eruoma Awashish

# CHEZ CUIZEN, GAGNEZ DU TEMPS, SAUVEZ DE L'ARGENT



Aliments gros et petits formats • Fournitures de cuisine • Produits disposables et d'emballage  
Produit frais/produit congelés • Produit d'entretien • Petits appareils électriques • Confiserie



**OUVERT**  
7 jours sur 7

**OUVERT AU PUBLIC**  
aucune adhésion requise

**COMMERCIAL  
INDUSTRIEL  
RÉSIDENTIEL**

**CUIZEN**  
L'entrepôt Libre-service



885, boul. St-Joseph  
Roberval (Québec) G8H 2L8  
Tél. : 418 275-9111  
Télec. : 418 275-8376  
[www.cuizenlibreservice.com](http://www.cuizenlibreservice.com)



**Vous voulez un repas gratuit ?  
Achetez une carte fidélité.  
Pour détails, venez sur place.**

**Restaurant ouvert  
tous les jours  
de 7.00 à 20.00**

À toutes les semaines nous ajoutons des nouveaux plats pour votre plaisir. Venez fêter vos amis sur place ou nous pouvons préparer votre repas pour emporter  
Certificats cadeaux disponibles

Commandes téléphoniques acceptées 819 974-1862

Venez manger sur place ou chercher votre repas préféré  
Une petite fringale ? Venez prendre un café et une pâtisserie  
Nous offrons plusieurs choix de repas sur notre menu du jour

**Pizza  
Poutine (cinq sortes)  
Hamburgers angus  
Sous-marins  
Poulet  
et plusieurs autres**

Pour recevoir notre menu via internet, envoyez votre adresse courriel à [rogerrioux@hotmail.com](mailto:rogerrioux@hotmail.com) et il me fera plaisir de vous faire parvenir notre menu.

# ICI

(oui, partout au Québec)

# ET MAINTENANT

(un seul coup de fil suffit)



## PROLONGATION JUSQU'AU 31 MAI 2009

### L'INTERNET HAUTE VITESSE D'XPLORNET

**Hautement fiable,  
hautement efficace,  
hautement abordable!**

Finis les téléchargements interminables  
Finie la prise en otage de votre ligne téléphonique  
Finies les disparités régionales!

**Vive l'Internet haute vitesse d'Xplornet!  
Jusqu'à 125 fois plus vite!**

 **XPLORNET**  
SERVICES INTERNET

**xplornet.com | 1.866.841.6001**

OFFRE SPÉCIALE

### Internet haute vitesse

À compter de

**49.99\$**  
mois<sup>1</sup>

Des frais uniques d'accès au réseau  
s'appliqueront. Les détaillants  
établissent les frais d'installation.

**Plus équipement  
satellite à seulement**

**99\$**

Après un rabais instantané de  
300\$, sur contrats de 3 ans<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Le prix de 49,99\$ / mois s'applique au forfait Kazam (512 kbps) de 3 ans et au forfait Basic Lite. Les contrats de 1/2/3 ans entraînent des frais uniques d'accès au réseau de 99\$ qui sont portés à la première facture de l'abonné; les abonnements sans contrat entraînent des frais uniques d'accès au réseau de 299\$. Les droits annuels d'accès au spectre de radiofréquences de 75\$ ne s'appliquent qu'au service en bande Ku. <sup>2</sup>L'offre prend fin le 30 avril 2009. Les frais normaux d'équipement de 399\$, moins un rabais instantané de 300\$ consenti au point de vente, pour un prix net de 99\$, s'appliqueront aux antennes de 67 et 74 cm. Des frais uniques d'installation s'appliqueront. Pour connaître les détails de la garantie de remboursement de 30 jours et de l'installation de base, consultez [www.xplornet.com](http://www.xplornet.com). La TPS et la TVG s'appliquent.



## Tournoi Hockey mineur de Val d'Or

Opiteciwan 2

Équipe Championne Catégorie Benjamine à Amos Tournoi mineur hockey et ballon-balai de Pikogan le 2-3-4 et 5 avril 2009.

Et

Équipe Championne Catégorie Novice à Val D'or CREE (Cree Regional Event Entertainment) minor hockey ans broom ball tournament.

Il y a trois ou quatre ans, cette même équipe n'aurait jamais pensé de gagner non pas un tournoi, même pas 2 tournois en 2 fins de semaine d'affiler.

Il y a trois ou quatre ans, cette même équipe perdait lors des tournois et pleuraient après les match parce qu'elles voulaient absolument gagner.

En cette année 2008-2009, l'équipe Opiteciwan 2 s'est pratiqué très fort toute en s'amusant dans l'espoir de gagner lors d'un tournoi. Beau temps, mauvais temps, j'ai vu ces petites filles se regrouper à tous les jeudi 5hrs et à tous les dimanches midi pour se préparer à leur entraînement avec leur entraîneur.

Et cette équipe n'aurait pas gagné sans la présence de ces deux coachs exceptionnelles, mesdames Carole Jean-Pierre et Hélène Dubé. Ces 2 dames ont cru à la force et à la capacité de ces petites filles, toutes âgées de 10-11-12 ans. Elles ont pris le temps, même après une journée de travail, d'accompagner leur équipe à leur entraînement. Car, vous le savez sans doute, un enfant ne peut être présent sur la glace à l'aréna sans la présence d'un adulte. Et ces 2 femmes ont toujours été là lors des entraînements.

Et c'est quoi la recette pour GAGNER... C'est l'assiduité lors des pratiques. C'est-à-dire les deux fois par semaine, CROIRE à son équipe, le respect et l'esprit d'équipe.

**TOUTES NOS FÉLICITATIONS, ON EST TRÈS FIÈRE DE VOUS TOUTES!**

De la part d'une maman ( pour les parents).



Val D'or

1er rangé-Carole Jean-Pierre Laurie Ann Neeposh(Mistissini), Marie Eve Clary, Kayla Jean-Pierre. Karina Chachai. Sara-lyne Lafontaine, Savanna Weizineau. Anissa Clary, Délima Awashish, Amélia Clary, Hélène Dubé.

2e rangé, Melly Anne Clary, Kelly Chachai, Marie Pascale J.P. Dylianne Awashish.



Les filles à amos

1er rangé- Carole J.P., Melly anne Clary, Julianne Awa. Mégis Awas., Marie louisaw Aw. Amélia clary, Hélène

2e rangé- Gen pétiquay, anissa clary, Karina Chachai, Mari Pascale Jean-Pierre, Sara-Lyne Lafontaine, Savanna Weizineau, Marika Dubé, Kelly Chachai



## Dîner culturel à l'école

Jeudi, le 16 avril dernier, nous avons dîné à l'école Niska. Les aînés, monsieur et madame Antoine Awashish sont venus dîner dans notre classe de 5e année. Monsieur Antoine a raconté son enfance. Il a parlé du respect envers les enfants, les parents et les grands-parents. Il nous a aussi dit de ne pas dire des noms qui blessent aux grands-mères et aux grands-pères. Il a raconté comment ça se passait quand il allait à l'école.

Les enfants ne peuvent pas jouer avec le gros tambour. Les femmes peuvent seulement jouer avec le petit tambour.

Comme repas nous avons mangé du macaroni à la viande d'original, du cipahikan et de la banique. On sert d'abord les aînés pour montrer que dans la communauté on rend service aux aînés.

Nick Awashish, 5e année  
Classe de Lucie Villeneuve



### L'élève du mois en deuxième année



Mon élève pour le mois de avril 2009 est mademoiselle Virginia Denis-Damée.

Virginia me surprend toujours par sa persévérance constante. Elle a fait beaucoup de progrès académiques depuis le début de l'année scolaire. Elle brille également par sa gentillesse et sa bonne humeur.

Son loisir préféré est de cuisiner avec sa maman. Ses deux matières préférées sont la musique avec madame Julie Joseph et F.L.S. avec madame Guylaine Fortin.

Quand Virginia sera grande, elle veut devenir enseignante à l'école secondaire.

Bonne chance et continue ton beau travail.

Paula Saint-Pierre

### Motivation scolaire

"0" absence pour le mois de mars



Nikanik Mattawa



Michel Paul Weizineau



Darell Dubé

Bravo!

Je remercie les parents qui se sont présentés lors de la soirée porte ouverte à l'école Niska. Cela nous a permis de discuter sur les activités scolaires à faire d'ici la fin de l'année.

Merci aux parents

Laurette Dubé, Enseignante de maternelle



## La fatigue qui nous fatigue

Chronique  
Alain Dien

Il n'est pas toujours facile, dans nos vies survoltées, de faire la part des choses sur un symptôme aussi répandu que complexe que la fatigue. On entend souvent dire; je suis claqué, vidé, épuisé, lessivé, crevé. C'est parce que je cours tout le temps. C'est la faute de l'hiver qui n'en finit pas, du manque de lumière et de vacances, des temps de transport, de mon patron, de mes enfants. L'hiver, en janvier, 47 % des gens déclarent éprouver une « fatigue persistante ». À d'autres années, une personne sur cinq se rend chez le médecin pour cause de fatigue. La fatigue serait-elle la maladie du siècle? Non et oui. Non, parce qu'on appelait jadis neurasthénie, sans plus l'expliquer, ce sentiment de lassitude et d'impuissance. Oui, parce que de nouvelles pressions sociales, liées notamment au travail, ont accentué le stress de notre quotidien. On se dit fatigué parce qu'on ne sait rien dire d'autre de cet état intérieur qu'on n'arrive pas à comprendre.

La fatigue est une réaction normale à l'effort, suscitée par notre organisme pour protéger nos muscles et nos organes, dont le premier d'entre eux est le cerveau. C'est un phénomène physiologique réversible avec le repos : si je suis fatigué, je dors ; si je dors, je récupère. Ce n'est pourtant pas si simple que cela. Certains, malgré leur épuisement, se tournent et se retournent sans trouver le sommeil. D'autres, après une longue nuit, se réveillent avec les paupières en plomb et l'énergie d'un mollusque. C'est lorsque rien ne l'apaise que la fatigue devient alors inquiétante. Une fois qu'on a éliminé les 20 % de cas où elle est le symptôme d'une maladie physique non détectée ou d'une rupture momentanée de nos biorhythmes, il reste cet effrayant et indécible sentiment de découragement devant des journées dont on ne voit pas la fin et une vie que l'on trouve trop lourde à supporter. Là, on est dans un trouble psychique.

La différence entre la fatigue d'origine organique et la fatigue

d'origine psychique c'est que la première dit : « J'ai envie de faire ceci ou cela mais je ne peux pas. » la seconde dit : « Je peux faire ceci ou cela mais j'en ai pas envie. » On se réveille dans un état de lassitude extrême qui diminue lentement dans la journée et s'estompe dans la soirée devant un sommeil qui disparaît, en dépit de l'épuisement physique. Quand elle s'accompagne d'idées noires ou de crises de tristesse, la fatigue signe un début de dépression nerveuse. Elle est alors le résultat de conflits inconscients non résolus qui génèrent une anxiété profonde et une perte de désir vital. Ce n'est pas tant une baisse d'énergie qu'une envie de ne rien faire. Mais faute de savoir dire que l'on va mal, on répète inlassablement que l'on est fatigué.

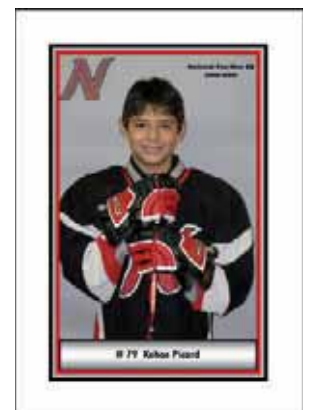
Il est injuste de faire porter aux personnes épuisées la responsabilité, ou pire, la culpabilité de leur malaise. Car nous sommes réellement plus fatigués que nos arrière-grands-parents, qui travaillaient à la sueur de leur front soixante-dix heures par se-

maine, alors que nous travaillons à moitié moins fort. Nos aïeux travaillaient beaucoup mais se couchaient à l'heure des poules, et leur vie sociale n'était pas aussi étalée. Nous, nous vivons dans une société de performance où la fatigue est mal vue et où sont valorisés ceux qui dorment peu et semblent infatigables. La course à la performance est encore aggravée par la menace sur l'emploi. A ce titre, les ordinateurs et les téléphones portables empêchent certains de faire une vraie coupure entre travail et vie privée, forçant à importer à la maison le stress généré par le travail. D'où une fatigue qui envahit tous les domaines de la vie sans que l'on puisse trouver un véritable espace de repos. Pour le sociologue David Le Breton, « la fatigue croissante est le symptôme de la perte de sens résultant de l'accélération et de la pression que nous subissons chaque jour. Cela aboutit à un sentiment de dépossession de soi. » La question de la fatigue se résume donc de l'art de vivre associé au goût que nous avons de vivre. (À suivre le mois prochain)

### REMERCIEMENT AUX COMMANDITAIRES

Kwe,

Mon nom est Kehoe Picard, cette année j'ai eu la chance d'évoluer pour l'équipe Le National de La Baie-Chicoutimi Pee-Wee BB. Je désire remercier spécialement Monsieur Normand Lainé au Développement Économique de m'avoir commandité pour la saison 2008-2009, ainsi que l'Éducation de m'avoir permis de participer au Sport-Hockey-Étude. Lors du Galas des double-lettres, j'ai été honoré de recevoir un certificat de mérite mentionné « Meilleur recrue de l'année » tout ceci grâce aux nombreux heures de glace que j'ai pu profiter tout au long de l'année. Merci.





Kwei!

Ohwe tca kotak kecpin e arimotamok atikamekw arimwewin, ki nisitotatonanino e aimihitoikw e nictotenawesiwok, Opitciwon, Manawan kaie Wemotaci. Aric takona itwewina papitoc ka aitweikw kotenaminak. Kicteritakon kitci kiskeritamokw tan pitoc e ici arimweikw kicpin e kanawapatamokw e ici nictotenawesiwok. Ekoni kaie kaskina e ici kicteritakokw tan kotc e aitweikw e arimweikw.

Opitciwon	Manawan et Wemotaci	sens en français
pisim	pisimw	soleil, mois
nikwemes	nikwimes	mon ami
nikamowin	nakamowin	chanson
rikasimon	rakasimon	tente
kicpin / kecpin	kecpin	si
kipe kicko	kape kickwa	toute la journée
octakocik	awactakocik	l'autre avant-hier
e matcat	e matcatc	qu'il parte
e wapamat	e wapamatc	qu'il le voie
e akosit	e akosite	qu'il est malade
ni wapamati	ni wapamatai	je le voyais
ni wapamatiik	ni wapamataiik	je les voyais
e matcaian	e matcaan	que je parte
wapamatike	wapamatake	il le voit peut-être
matcakwe	matcakwen	s'il part
patoc, patam	arimatc	il faut ...
karak	kirika	Et, aussi
mikeciw	wakoc	renard
anikotcac(O,W)	atcicimoc	écureuil
rarewak	rareak	au bord du lac
pokoserimo	poseritam	prier
atwerimo	atweritcike	se décourager
picicikw/tacine	cicikw	continuellement, tout le temps
tciciwepahikan	wepahikan	balai
masko	maskwa	ours
nitatam	nitata	mon papa
irapitcitan	irapatcitan	les outils
tepatew	ritat	tarte
ka wakaskok	panan	banane
eckam	erkam	de plus en plus
kicepawon	kekicep	le matin
mekwate	mekwata	en ce moment
nokom	noko	ma grand-mère
papariman(O, W)	sisipackotcoc	bonbon
minikwakan	orakan	tasse
towekan(O,W)	piwapisk	moteur à canot
kinipotcikan	micipotcikan	lime
otisi	popokatci	nombril
pwatok/ pwatoki	patok	que(comparé..)
arakapecakaneapi	otamakamaniapi/ tcipahakaneapi	bretelle
nokom	wiwa	ma femme, femme
neriw	niheriw	pronom démonstratif
nohwe	nahwe	pronom démonstratif

Miro tapwatcikekw  
Matcacikw



## GRAND RASSEMBLEMENT EN ÉDUCATION

Organisé par le Conseil de la Nation Atikamekw avec la participation des trois communautés :  
Obedjiwan, Weymontachie, Manouane  
Le 26, 27 et 28 mai 2009 au territoire Casey

### PÉRIODE D'INSCRIPTION DU 21 AVRIL AU 30 AVRIL 2009

Les quatre ateliers qui seront présentés lors du rassemblement sont les suivants :

- |           |   |
|-----------|---|
| Atelier 1 | Le secteur culturel : Comment peut-on le développer davantage ?   |
| Atelier 2 | Le secteur éducatif : Comment peut-on le développer davantage ?   |
| Atelier 3 | Le secteur linguistique : Comment peut-on le développer davantage ?   |
| Atelier 4 | Quel mandat allons-nous donner au secteur des Services éducatifs, linguistiques et culturels pour les prochaines années ? |

Des groupes de 15 participants seront formés pour discuter de ce sujet pour chacun des ateliers. Un ou une secrétaire et un(e) animateur(trice) seront désignés pour chaque groupe.

Les dîners et les collations seront servis pour tous les participants. D'autres activités suivront en soirée (conte et légende, chansonnier atikamekw et makocan).

Pour ceux ou celles qui sont intéressés à participer, contactez les membres du Comité local pour vous faire remplir un formulaire d'inscription. Le nombre de participants est limité de 50 à 65 participants pour chaque communauté. Tous autres renseignements utiles vous seront acheminés par les membres du comité local lors de votre inscription.

Pour toutes autres questions supplémentaires, n'hésitez pas à me contacter.

Annick Awashish  
Responsable du Comité local  
Tél. travail : (819) 974 8842  
Tél. : domicile : (819) 974 1540

Les coordonnées des membres du Comité Local sont les suivantes :

- |            |   |
|------------|---|
| Équipe 1:  | Évelyne Chachai (819) 974 8815<br>Hervi Junior Chachai -----          |
| Équipe 2:  | Batista Awashish (819) 974 9912<br>Therry Awashish -----              |
| Équipe 3 : | Chantale Chachai (819) 974 1593<br>Micheline Weizineau (819) 974 1145 |

Le programme vous sera acheminé sous peu. D'ici là, nous vous souhaitons de porter une bonne réflexion sur les ateliers qui seront présentés lors du rassemblement en éducation.

BIENVENUE À TOUS !



## Informations

### Offre d'emploi

Personnel enseignant et non enseignant

Le Secteur de l'Éducation du Conseil des Atikamekw d'Opitciwan est à la recherche de personnel pour l'année scolaire 2009-2010.

Notre communauté est située au nord du réservoir Gouin; on y accède par un chemin forestier de 166 km, depuis la route 167 au nord de Saint-Félicien.

Des salaires compétitifs sont fixés en fonction de la politique salariale du Conseil.

#### PERSONNEL ENSEIGNANT

- 1er et 2e cycles du primaire
- Éducation physique (primaire)
- Science et technologie (secondaire)
- Histoire et géographie (secondaire)

#### AUTRE PERSONNEL

- Conseiller en adaptation scolaire (primaire)
- Éducateurs spécialisés (primaire et secondaire)
- Psychologue (primaire et secondaire)
- Conseiller pédagogique (secondaire) - description de tâche sur demande
- Animatrice artistique (primaire)

#### DOCUMENTS EXIGÉS

- Curriculum vitae
- Attestations d'usage : diplôme, brevet, permis, références.

#### CANDIDATURES

Veillez faire parvenir votre candidature au plus tard le vendredi 08 mai 2009, à l'attention de:

Ginette Awashish

Secteur Éducation

22 rue Amiskw, Opitciwan, Québec

G0W 3B0

Courriel : gawashish@opitciwan.ca

Tél : 819-974-8852 Poste 348

Télécopieur : 819-974-1336

### Comité de femmes d'Opitciwan

Le 15 mars 2009, une assemblée avait eu lieu pour élire un comité de femmes d'Opitciwan. Lors de l'assemblée, une dizaine de femmes se sont présentées et des élections ont lieu selon les procédures des Femmes Autochtones du Québec. La durée du mandat est de 2 ans.

Voici la composition du Comité :

Yolande Chachai, Présidente  
 Simone Awashish, Vice-Présidente  
 Jacqueline Méquish, secrétaire  
 Jeanne D'Arc Pétiquay, membre  
 Louise Awashish, membre  
 Louise-Colette Weizineau, membre  
 Lisette Pétiquay, membre  
 Sonia Chachai, membre  
 Céline Chachai, membre  
 Rosanne Awashish, membre  
 Marie Ange Awashish, membre  
 Marie Cindy Awashish, membre  
 Chantale Awashish, membre  
 Marie Hélène Awashish, membre

Les objectifs que le comité entend poursuivre sont :

- Appuyer les efforts des femmes dans l'amélioration de leurs conditions de vie par la promotion de la non violence, la justice, de l'égalité des droits et de la santé.
- Soutenir les femmes dans leur engagement au sein de la communauté
- S'impliquer dans la promotion et la création des nouvelles initiatives afin d'aider la collectivité à améliorer leurs conditions de vie des familles.
- Collaborer aux activités organisées par tout secteur qui favorise le développement et l'amélioration des services offerts aux familles.
- Venir en aide les familles défavorisées (dépannage alimentaire)

### Emploi d'été étudiant 2009

Encore cette année, le Conseil des Atikamekw d'Opitciwan va embaucher des étudiants de niveau secondaire et post secondaire (Cégep et Université).

Pour être admissible, il faut répondre à certains critères de sélection :

- avoir 15 ans et plus au 30 juin 2008
- avoir fréquenté une école secondaire ou une institution post secondaire, l'année scolaire 2008-2009
- retourner aux études en 2009-2010
- remplir les formulaires de demande d'emploi d'été (disponible dans votre école) ou sur le site web opitciwan.ca
- posséder un numéro d'assurance sociale (obligatoire)

Nous devons appliquer ces critères qui proviennent des différents organismes qui subventionnent la plupart de nos emplois d'été. Nous vous encourageons à obtenir votre numéro d'assurance sociale le plus tôt possible.

Dès le début du mois de juin 2009, nous fournirons la liste des emplois d'été qui seront disponibles dans la communauté. Surveillez les affiches.

Vous devez envoyer votre curriculum vitae.

**La date limite pour appliquer aux emplois d'été est le 12 juin 2009.**

Simone Awashish

Coordonnatrice des projets, Éducation



IL SE CACHE PEUT-ÊTRE CHEZ VOUS  
dans votre sous-sol, votre garage  
ou même votre cuisine !



Nous viendrons vite cueillir le dévoreur chez vous **GRATUITEMENT** et en disposerons selon un procédé respectueux des lois et de l'environnement. Vous recevrez un chèque de 60 \$ par la poste.

Le programme RECYC-FRIGO, une initiative d'Hydro-Québec, est administré par le Consortium MRE ENVIRONNEMENT. Hydro-Québec fera parvenir un chèque de 60 \$ au propriétaire de l'appareil, une fois celui-ci récupéré. Une limite de deux appareils par foyer s'applique. Hydro-Québec se réserve le droit de mettre fin à ce programme sans préavis. Certaines restrictions peuvent s'appliquer.



## Dévoreur d'énergie **RECHERCHÉ** Récompense de 60 \$

### POUR LE RECONNAÎTRE :

- X Réfrigérateur ou congélateur de plus de 10 ans
- X Volume intérieur entre 10 pi<sup>3</sup> et 25 pi<sup>3</sup>
- X Appareil toujours fonctionnel et branché

### VOUS AVEZ UN DE CES DÉVOREURS CHEZ VOUS ?

Saviez-vous qu'un réfrigérateur de plus de 10 ans consomme en moyenne trois fois plus d'énergie qu'un appareil plus récent ?

### CE PRINTEMPS, NOUS SERONS DANS VOTRE RÉGION LE 6 MAI 2009. INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !

Pour prendre rendez-vous, assurez-vous d'avoir votre facture d'électricité en main. Gagnez du temps en vous inscrivant en ligne au [www.recyc-frigo.com](http://www.recyc-frigo.com) ou communiquez avec l'escouade RECYC-FRIGO au 1 877 493-7446 (49FRIGO).

# Chiens Errants

Êtes-vous en faveur à ce que le Conseil des Atikamekw d'Opitciwan prennent des dispositions pour un plan de gestion à ce qui a trait aux chiens errants dans notre communauté ?



Suite à la ligne ouverte diffusée à la radio communautaire d'Opitciwan le 17 mars dernier. Veuillez remplir le coupon-réponse suivant et le déposer dans les boîtes prévues à cet effet situé au bureau de poste ainsi qu' au Conseil des Atikamekw

Oui :  Non :

Commentaire : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_