



# Petapan



VOLUME 4, NUMÉRO 7 MARS 2007 NIKIKW PISIM

## Dans ce numéro :

Services Sociaux - Projet	2
Éducation - Les débrouillards	3
Santé - Les engelures	4
Santé - Le SAF	5
Informations	6
Tournoi amérindien 2007	7

L'équipe du journal Petapan est heureux de vous présenter le numéro du mois de mars 2007. Veuillez prendre note que les écoles sont fermées à l'occasion de la semaine de relâche, soit du 5 au 9 mars. Le lundi 12 mars sera une journée pédagogique. Les élèves reprendront donc les cours mardi le 13 mars 2007. Nous vous souhaitons une bonne semaine de relâche à tous ainsi qu'un bon début de printemps. N'oubliez pas que le journal Petapan est disponible en format PDF au [www.opitciwan.ca](http://www.opitciwan.ca). Pour tout commentaires ou suggestions, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 819-974-8837 poste 430.

## JOYEUX PRINTEMPS 2007



### Recherche:

Karline Paul  
karline\_paul@opitciwan.ca  
819-974-8837 poste 430

### Technologie:

Coordonnateur: Marc Awashish  
marc.awashish@opitciwan.ca  
819-974-8837 poste 337



Le journal Petapan est  
une publication du  
Conseil des Atikamekw  
d'Opitciwan.

Imprimé au C.A.O.

# UNIPRIX

## MONA FORTIN PHARMACIENNE

865, boul. St-Joseph  
Roberval, Québec  
G8H 2L8  
(418) 275-4444

1221, boul. Marcotte  
Roberval, Québec  
G8H 3B8  
(418) 275-5288

1682, Principale  
Chambord, Québec  
G0W 1G0  
(418) 342-6263



## PROJET SIKON

Le projet Sikon est une initiative conjointe du Conseil des Atikamekw d'Opitciwan et de la direction des Services sociaux. Le projet aura une durée de trois ans s'inscrivant dans la continuité des projets régionaux Miromatisiwinak et Koskikiwetan.

Ce projet est une première demande spécifique de la communauté d'Opitciwan auprès de la Fondation autochtone de Guérison.

### Les objectifs :

- Sensibiliser et conscientiser auprès de la communauté pour amorcer un processus de guérison communautaire.
- Démystifier les conséquences des abus physiques et sexuels vécus dans les pensionnats.
- Recruter et motiver les jeunes et les parents à participer et s'impliquer à un programme de :
  - Pré-thérapie --->évaluation
  - Thérapie --->programme de jour
  - Post-thérapie --->suivi
- Habilitier les aidants naturels, pour aider les personnes à consolider leur apprentissage dans le processus de guérison.
- Augmenter le mieux-être des intervenants (es).

### Sa mission :

Permettre à la population de comprendre les liens entre les souffrances actuelles vécues au sein de la communauté et les abus physiques et sexuels subis au pensionnat. Nous devons continuer nos efforts pour briser le silence sur les séquelles pour aller vers l'amélioration des conditions de vie au sein de la communauté d'Opitciwan.

Pour conclure, l'actualisation du projet Sikon permettra à la communauté de s'approprier le processus de guérison en fonction de la culture, des valeurs et des traditions atikamekw.

Si nous ne prenons pas le temps de guérir une blessure physique ou spirituelle, celle-ci sera transmise aux générations futures.

Mais lorsque l'on guérit une telle blessure, la croyance de chaque individu veut que nous guérissions nos grands-pères et nos grands-mères dans le monde spirituel et que nous guérissions également les générations à venir.

### Calendrier des thérapies

18 au 30 mars 2007  
15 au 27 avril 2007  
20 mai au 1<sup>er</sup> juin 2007  
17 au 29 juin 2007  
15 au 27 juillet 2007  
Août 2007 (vacances)  
9 au 21 septembre 2007  
21 octobre au 2 novembre 2007  
18 au 30 novembre 2007

### Décembre 2007, Janvier et février 2008

- Ressourcement 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> étape (1 fois par mois)
- Atelier
- Thérapie dépendance affective (1 semaine)
- 12 heures de partage (Fin de semaine)
- Etc.

Rien de va compenser ce qu'on a perdu et ça ne sera jamais possible de le remplacer complètement :

- Négation de l'être
- Sentiments négatifs
- Rejet de la culture
- Privation de la liberté et des besoins essentiels
- Renier la spiritualité de nos ancêtres
- Dénigrer les parents
- Honte relié à l'être
- Abus de pouvoir
- Allergie à l'autorité
- Rigidité des principes
- Intimité non respectée
- Rigidité (blanc-noir)
- Désresponsabilisation
- Suresponsabilisation
- Déposséder de tout
- Déshumanisation

Il faudra beaucoup de temps pour réparer les dommages causés par les pensionnats. Il faudra le soutien et la participation de plusieurs personnes travaillant ensemble pour apporter les changements nécessaires.

Donc, pour avoir un changement, je dois commencer par moi-même. Les survivants (es) des pensionnats doivent absolument comprendre le processus de guérison et avoir le courage de guérir de l'abus sexuel vécu pendant l'enfance.

1. La décision de guérir
2. L'étape d'urgence
3. Le souvenir
4. Croire que c'est arrivé
5. La rupture du silence
6. Comprendre que ce n'est pas de ma faute
7. Le contact avec l'enfant intérieur
8. Avoir confiance en soi-même
9. Pleurer et faire le deuil
10. Ressentir la colère est la base de la guérison
11. La révélation et les confrontations
12. Le pardon
13. La spiritualité
14. Résolution et continuation

Pour saisir l'héritage qu'on a laissé derrière nous, il est nécessaire de retracer les émotions de notre enfant perdu.

### Les personnes travaillant dans le projet Sikon :

**Madeleine Pétiquay**  
Coordonnatrice et thérapeute Sénior  
819-974-8871 poste 232

**Liliane Awashish**  
Thérapeute  
819-974-8871 poste 233



# Éducation

## LE CLUB DES PETITS DÉBROUILLARDS

Dans la semaine du 12 au 16 février dernier, l'équipe du Club des Petits débrouillards est venue nous rendre visite pour une deuxième année, afin de faire différents ateliers en sciences dans les 2 écoles et au Centre de la petite enfance. Dans l'équipe d'animatrice il y avait madame Marie-France Girard, coordonnatrice, madame Nicole Gagné et madame Sylvie Robitaille toutes deux animatrices. Durant la semaine, les 3 personnes ont visité toutes les classes de l'école primaire et ce, à deux reprises. Certaines classes ont eu la chance d'avoir un 3e atelier. Dans les différents ateliers présentés, il y avait le recyclage du papier, l'eau et les liquides, l'aéronautique, la chimie, l'électricité et le magnétisme. Pour les plus petits, les ateliers sur les sens, les animaux et le monde marin ont été présentés. Les enseignants ainsi que les élèves semblent avoir apprécié cette semaine d'activité sur les sciences. Nous tenons à remercier l'équipe du club des petits Débrouillards pour les moments enrichissants passés dans notre communauté.

Merci et au plaisir de vous revoir!

L'équipe de direction de l'école Niska



### SPÉCIAL de MARS

#### Portable Acer Aspire Celeron

- Intel M410 Celeron 1.46, 1 megs L2 cache
- 512 megs de mémoire
- Écran 15.4 pouces actif
- Disque rigide 80.0 gigas
- Lecteur de carte mémoire 5 en 1
- Graveur DVD+-RW Double
- Fax-modem , réseau 10/100bt, sans fil 802.11bg
- caméra WebCam intégré au couvercle
- Windows Vista Home français

# 949<sup>00</sup>\$

#### Portable Acer Aspire Core Solo

- Intel Core Solo 1.86, 2 megs L2 cache
- 1 GB de mémoire
- Écran 15.4 pouces actif
- Disque rigide 80.0 gigas
- Lecteur de carte mémoire 5 en 1
- Graveur DVD+-RW
- Fax-modem, réseau 10/100bt, sans fil 802.11bg
- Microsoft Windows Vista Home **PREMIUM** français

# 1068<sup>00</sup>\$

(Prix en viqueurs jusqu'au 31 mars 2007)

### NOUVEAU SERVICE SUR PLACE À OPITCIWAN **RÉPARATION** D'ORDINATEURS PERSONNELS

(819) 974-8837 EXT.335  
mbradette@opitciwan.ca



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

(418) 679-5809

Sans frais : 1-877-679-5809 / Fax : (418)-679-9767  
1091, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien (Québec) G8K 1P8



## ATTENTION AUX ENGELURES!!!

Malgré le beau temps qu'il fait ces temps-ci, il ne faut pas négliger le froid qui est encore bien présent. Je vais vous informer dans cet article sur le froid, comment se protéger du froid et quoi faire en cas d'engelures.

Comment se protéger du froid? Il est important de faire de l'activité dehors sur l'hiver. Il faut cependant s'habiller chaudement. Les vêtements doivent être chauds, secs, absorbant et doivent couper le vent. On doit se couvrir également la tête, car on perd 50% de la chaleur de notre corps par une tête nue. Il faut bouger lorsque nous sommes à l'extérieur, surtout les orteils et les doigts pour permettre une meilleure circulation sanguine. Finalement il faut manger des aliments chauds et énergétiques avant et pendant l'activité, car on brûle plus rapidement nos calories lorsqu'on est exposé au froid.

Qu'est-ce qu'une engelure? Une engelure est une lésion de la peau qui affecte habituellement les doigts, les orteils, les oreilles et toutes les parties du visage exposées au froid. On reconnaît un début d'engelure à la couleur de la peau, elle devient très rouge. Quand les doigts commencent à faire mal, à engourdir ou à blanchir, il est temps de rentrer. Dans le cas d'une engelure grave, la peau est blanche dure au touché et engourdie. Une engelure provoque une sensation d'engourdissement et de fourmillement. La zone touchée devient sensible et très pâle. Au moment de dégel, la personne pourra ressentir de la douleur, des picotement ou une sensation de brûlure. Sa peau deviendra rouge ou marbrée et des cloques apparaîtront.

### Quoi faire en cas d'engelures?

- \* Se mettre à l'abri dans un endroit chauffé.
- \* Il faut éviter de frotter ou masser la zone affectée car cela pourrait endommager davantage les tissus.
- \* Il faut éviter toute chaleur directe qui pourrait brûler la peau déjà sensible à cause de l'engelure.
- \* Il suffit de réchauffer graduellement les parties gelées en les plaçant dans les mains si elles sont chaudes, sous les aisselles, dans l'entre-cuisse ou encore appliquer de l'eau tiède.
- \* On peut s'envelopper dans une couverture chaude.
- \* Boire une boisson chaude non alcoolisée.
- \* Lorsque la peau est réchauffée, il ne faut pas la réexposer au froid avant un certain temps.
- \* S'il n'y a pas d'amélioration dans les 30 min, si la douleur persiste, si il y a apparition de cloques ou que la peau prend une coloration bleutée, si on est en présence d'une engelure grave, il faut rapidement consulter un médecin.

En espérant que ces conseils vous serviront, si vous avez des questions vous pouvez nous rejoindre au centre de santé sur les heures d'ouvertures.

Amélie Comeau, Infirmière



Vous aimeriez publier un article?  
Vous avez une annonce à faire passer?  
Communiquez avec nous!  
819-974-8837 poste 430  
Petapan @ opitciwan.ca



## Le syndrome alcoolisme foetal...

Et les autres drogues dans tous ça, qu'est-ce qui en est? C'est beau de lire des articles sur le syndrome alcoolisme foetal, mais il y a aussi toutes les autres drogues qui affectent le fœtus quand la mère en consomme. Et beaucoup de lecteurs et lectrices du journal Petapan m'en parlent...ils me demandent pourquoi je n'écris pas des articles sur les autres drogues...ces autres drogues qui affectent non seulement les bébés et les femmes enceintes, mais qui affectent l'ensemble des membres de la communauté d'Opitciwan. J'avais prévu de vous présenter un tableau comparatif sur les effets de chaque substances sur le fœtus et la grossesse. Mais en regardant ce tableau, je me suis dit que c'est chercher ce qui nuit le moins chez le fœtus, alors que tous ces substances, alcool, bières, du vin, du fort, la cocaïne, l'héroïne, la marijuana, le cannabis affectent le fœtus s'il y a consommation durant la grossesse. Peu importe le produit toxique que la mère consomme durant sa grossesse, le fœtus sera affecté. Oui, on peut mesurer le niveau de dommage, mais reste que le bébé qui est dans le ventre de sa mère en sera affecté, moins ou plus, tout dépendra de la quantité et de la fréquence de consommation de la mère.

***Et actuellement, c'est ce fléau qui fait des ravages dans notre communauté. Combien d'enfant ont l'estomac vide en s'en allant à l'école le matin. Combien de garde-manger et de frigo sont vides dans nos maisons? Combien d'entres nous vivent le sevrage quand on a rien pris depuis quatre jours. Combien de fois encore je vais promettre à mon enfant ce que je vais lui acheter et l'oublier quand je vais avoir de l'argent? Combien, combien, combien...À chaque mois, c'est toujours la même routine qui se répète.***

Pour aider les personnes qui vivent des problèmes de dépendance de toxicomanie, il y a de plus en plus de ressources. Dans la communauté et à l'extérieur de la communauté, que ce soit les centres de thérapie, les ressourcements... Peu importe la situation de la personne, célibataire, couple, femme enceinte, jeune et aîné, il y a des ressources qui peuvent vous aider. À vous de faire le premier pas.

Et le soutien dans tout ça. Tout comme le bébé qui vient de se lever et veut faire son premier pas, il se tient fort à partir de ses pieds et ses jambes. Il utilise ses bras et tout son corps pour garder son équilibre. Le soutien post thérapie c'est la même exemple. Ça revient à chaque individu en partant. Mais ça revient aussi à la famille et à la communauté.

Se prendre en main maintenant, c'est pour *les dix doigts, deux yeux, dix orteils, un nez, deux oreilles, une petite bouche, deux jambes pour courir, deux menottes à tenir bien fort, deux bras pour les doux câlin, une moelle épinière droite et forte, deux pieds pour marcher fièrement, un cœur fort qui bat régulièrement, deux poumon pour respirer l'air pur, 20 dents de lait pour sourire au monde, 32 belles dents blanches permanents, un foie pour un métabolisme en santé, un premier pas vers l'indépendance, 2 lobes frontaux réglant les impulsions, un corps calleux pour traiter l'information* de tous les enfants qui viendront au monde demain.

Je vous remercie de votre attention et à la prochaine!



Sonia Chachai  
Agente de relation humaine  
Et dossier T.S.A.F.



## Informations...



CONSEIL DES ATIKAMEKW  
D'OPITCIWAN

### Avis à la population d'Opitciwan

#### Processus de révision du code électoral

Le comité de révision du code électoral tient à informer la population d'Opitciwan que le processus de révision est entamé et qu'il y aura une assemblée publique spéciale de validation et d'adoption le 28 février 2007, à compter du 9h à 17h, à la salle Mamo. Lors de cette assemblée, les gens seront invités à valider et approuver par voie de résolution de l'assemblée toutes les modifications qui deviendront alors la version finale.

Le référendum est prévu pour le **21 mars 2007 à compter de 8h à 20h, à la salle Mamo**. La journée de vote par anticipation aura lieu également le **14 mars 2007, à compter de 8h à 20h, à la salle Mamo**.

Le comité de révision du code électoral invite toute la population à participer à ces importants exercices.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec M. Stanislas Dubé du comité de révision au 819-974-8837 poste 301.

Le comité de révision.

## MARCHÉ AUX PUCES NIKWEMESNAN

QUAND?	À tous les jeudis de la semaine.
HEURE?	De 9h00 le matin à 16H00 de l'après-midi.
OÙ?	Maison Nikwemesnan (ancien poste de police à côté du dispensaire).
QUOI?	Vêtements d'enfants, adultes, accessoires de cuisine, draps, couvertures, etc.

Tous les profits amassés iront aux activités pour le groupe de NIKWEMESNAN.

Nous prévoyons deux voyages cet été, alors nous aurons besoins de votre générosité!

## RÉCUPÉRATION—RÉCUPÉRATION

Aussi, nous récupérons du linge usagé, des accessoires de cuisines, des meubles dont vous voulez vous débarrassés ou tout autre choses qui nous seront utiles pour notre vente de marché aux puces.

Pour plus d'informations concernant le marché au puce, vous pouvez contacter une des personnes responsable : Monique Awashish, Louise Awashish ou Marie-Louise Clary au dispensaire, 819-974-8822.

Merci de votre attention et venez nous encourager!

Sonia Chachai  
Pour l'équipe de travail Nikwemesnan.

### Rappel - Radio téléphone

Tel que mentionné auparavant, à la radio ainsi que dans le journal Petapan, vous devez payer 10.00\$ par mois pour la location des ondes pour votre radio téléphone. Plusieurs personnes ont omis d'acquitter leurs frais jusqu'à maintenant.

Vous avez donc jusqu'au 31 mars 2007 pour acquitter votre facture. S'il y a défaut de paiement d'ici cette date, **tous les services téléphoniques de la communauté par le biais de radio téléphone seront suspendus** jusqu'à ce que toute la population aille payer leur frais de location des ondes.

Merci de votre compréhension

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter monsieur Stanislas Dubé au 819-974-8837



## TOURNOI DE HOCKEY ET DE BALLON-BALAI OPITCIWAN 6E EDITION

C'est avec un immense plaisir que le comité organisateur à présenter sa 6<sup>ème</sup> édition de son tournoi annuel de hockey et de ballon sur glace qui s'est déroulé le 23 24 et 25 février 2007 au centre sportif d'Opitciwan.

Le comité organisateur tient d'abord à remercier tous ses fidèles collaborateurs du tournoi, dont les gens qui ont hébergés nos visiteurs durant la fin de semaine, les équipes, les bénévoles, et finalement les commanditaires.

Et un remerciement tout spécial à Madame Yvette Chachai qui à accepter d'être la présidente d'honneur de cette année.

Certainement, le comité se réjouit du succès qu'engendre l'évènement depuis sa première édition en 2002. Contrairement le comité organisateur constate une baisse de régime au niveau de son bénévolat s'il fait comparaison avec les années antérieures. L'organisation à constaté également un manque flagrant sur la couverture et la radiodiffusion de l'évènement surtout de cette année, alors que les années précédentes, la couverture se faisait de façon convenable pour les auditeurs de la radio communautaire d'Opitciwan, non seulement pour les auditeurs de la communauté, mais aussi pour nos auditeurs des autres communautés autochtone avec la venu de l'Internet.

En conclusion nous avons eu que des bons commentaires sur l'organisation, l'accueil ainsi que sur l'hospitalité que la population d'Opitciwan a réservé à nos visiteurs.

Et ce, un gros merci à tous et à l'an prochain.

Martin Awashish

Membre du comité organisateur

### UN REMERCIEMENT SPECIAL NOS COMMANDITAIRES

Conseil des Atikamekw Opitciwan  
Conseil de la nation Atikamekw  
Scierie Opitciwan  
Service forestier Opitciwan  
Développement économique Opitciwan  
Transport Opitciwan Alexandre Dubé  
Transport-Taxi Yvan-Paul Dubé et Maria Chachai  
Entreprise Mahikan Opitciwan  
Transport Jocelyn Roy  
Magasin Northern Opitciwan  
Yvon Racine, ingénieur forestier CAO  
Tepatcimo Kitotakan  
Caisse populaire Desjardins de Pointe-Bleue  
SNC-Lavalin POLYGEC inc.  
Pharmacie Uniprix Mona Fortin  
Felco Michel Paradis  
Bleuets Fortin et fils inc. Dolbeau-Mistassini  
Impression Promographe Alma  
Régime des bénéfiques autochtone  
Son X-Plus St-Félicien  
Télésignal communication St-Félicien  
Excavation G.Larouche Alma  
Extincteur Profeux Roberval  
Ferlac inc.  
Boivin et Gauvin Inc.  
Gaston St-Pierre et ass. Inc. Urbanistes-Conseils



# TOURNOI DE HOCKEY ET DE BALLON-BALAI OPITCIWAN 6E EDITION



## Classe A

Champion Wemohock de Wemotaci      Bourse de 10 000\$  
Finaliste Les Montagnais de Pessamit      4 000\$



## Classe B

Champion Redskins de Mistissini      4 000\$  
Finaliste Beaver's de Lac Simon      2 000\$



## Classe C

Champion Transport Notenam Opitciwan      3 000\$  
Finaliste Transport Kicik      1 500\$



## Classe Old Timer

Champion Mistissini      3 000\$  
Finaliste Youngbuck's Lac Simon      1 500\$



## Classe Ballon sur glace Femme

Championne Angel's Opitciwan      4 000\$  
Finaliste Weym's Wemotaci      2 000\$