

Membre de la FFAPAMM

---



# La Lanterne

Volume 15 numéro 1

Automne 2009

---

***Soutien aux familles et aux proches de la personne  
atteinte de troubles majeurs de santé mentale***

## ***LA LANTERNE***

501-2, boul. du Saint-Maurice  
Trois-Rivières Québec G9A 3P1  
Téléphone : 819 693-2841  
Télécopieur : 819 693-0687  
Courriel : [lanterne@cgocable.ca](mailto:lanterne@cgocable.ca)



**Conseil d'administration**  
*La Lanterne*

Claudette Caumartin, présidente  
Michel Côté, vice-président  
Françoise Dorval, secrétaire  
Nancy Boucher, trésorière  
Valérie Marchand, administratrice  
Stéphane Jutras, administrateur  
Marc Brullemans, administrateur  
Jocelyne Moreau, membre cooptée  
Alexandre Benoît, membre coopté



**Équipe de travail**



Ginette Chapdelaine, coordonnatrice  
Josée Bourassa, intervenante  
Lucie Wilson, secrétaire

**Dans ce numéro :**

Mot de la présidente	3
Mot de la coordonnatrice	3
Aider l'autre pour le dire	4-5
Mots croisés	5
Calendrier des activités	6-7
Conférence sur la schizophrénie	8
J'ai lu pour vous	9
Nouveautés de la bibliothèque	10
Activités passées	11
Mission et objectifs de <i>La Lanterne</i>	11

---

## Mot de la présidente

---

**Chers parents et amis (es) de *La Lanterne*,**

Les vacances sont terminées pour la plupart d'entre nous et déjà nous nous orientons vers diverses rencontres et nouveautés pour les mois à venir.

Cet automne, nos priorités concernent les besoins et les revendications justifiées des parents, la révision de nos règlements en vue de l'accréditation, la visite de notre députée, madame Danielle Saint-Amand, l'implication du conseil d'administration face à certains problèmes vécus par les parents et les proches de la personne atteinte.

Notre mission est de venir en aide aux parents membres de *La Lanterne*, mouvement qui a été créé dans ce but et nous devons en tenir compte.

C'est pourquoi votre appui et votre participation sont importants pour nous afin d'en arriver, face aux situations vécues vis-à-vis la santé mentale, à des critères et des améliorations bénéfiques pour tous.

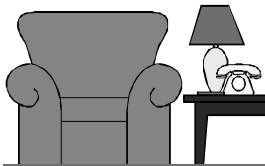
Au plaisir de se rencontrer!

*Claudette Genest-Caumartin*

---

## Un retour en beauté

---



Cette année, le retour des vacances s'est fait dans un environnement très spécial empreint d'une beauté lumineuse.

En effet, durant la période des vacances, certaines personnes volontaires et travaillantes de *La Lanterne* ont déployé leurs talents de décorateur et ont embelli deux petits locaux et l'entrée de l'immeuble. Elles y ont mis tout leur cœur et leur générosité. Si bien qu'aujourd'hui un petit salon semble vous y inviter. Il n'attend que vous. Devinez qui sont les auteurs de ce beau changement?

Au prochain déjeuner-causerie du 1er novembre, nous pourrions inaugurer le petit salon « sans nom » en lui donnant un nom. Quel nom lui donneriez-vous? Faites-nous une suggestion en composant le 819 693-2841.

En attendant, je vous souhaite une saison en beauté et en lumière.

Que chaque rencontre devienne une occasion d'échanger un regard, une parole, un geste qui éclaire et qui reconforte.

*Ginette Chapdelaine*

Coordonnatrice

*La Lueur*, volume 15 numéro 1 Automne 2009

---

# Aide l'autre à le dire

**Campagne de sensibilisation aux maladies mentales du 4 au 10 octobre 2009.**

---

On vit dans un monde de communications, c'est à dire un monde où il est de plus en plus facile de dire les choses et de se faire comprendre. Le mot communication a la même racine étymologique que les mots communauté, mettre en commun, partager avec les autres. On peut donc partager ce que l'on sait et surtout ce que l'on ressent.

Je n'ai jamais réalisé l'importance de ce mot « communiquer » avant le jour où ma fille nous a crié combien elle souffrait à l'intérieur, combien elle avait mal à l'âme, combien grande était sa désespérance. La communication était tellement puissante qu'elle a complètement bouleversé son monde, soit celui de sa famille, de ses amis, mais encore plus celui de son milieu de travail. Il fallait ce choc pour que l'on prenne conscience de l'ampleur de ces drames causés par la maladie mentale. Et quand on pense qu'une personne sur cinq au Canada souffrira de cette terrible maladie, on ne peut pas demeurer indifférent devant une telle hécatombe. Au Québec seulement, il y a un million quatre cent mille personnes qui vivent ce drame. Il faut falloir communiquer, en parler, et non seulement à la maison, en famille, mais au travail, au bureau, à l'usine, partout.

## Un tsunami dans la tête

Quelle chance on a tous eue! Nous, ses père et mère, ses frères, sa sœur, nous réalisons tout ce qu'elle avait pu souffrir et endurer, sans jamais qu'on puisse l'imaginer vraiment. Mais il fallait aussi le communiquer dans son milieu de travail. Là, tous avaient bien été témoins de ses crises, mais personne n'osait en parler. Ils avaient pris pour acquis qu'elle avait un tempérament difficile. Ils se disaient: « *Elle est comme ça* » et on attendait que la tempête passe. On subissait l'orage comme s'il s'agissait d'un mal nécessaire, ne se doutant aucunement de l'ampleur du tsunami qui déferlait dans tout son être. Il a fallu ses cris répétés pour que l'on ose en parler. Il a fallu aussi qu'elle-même ose se l'avouer. Elle vivait dans le déni, se sentant vivre souvent sur une mer des plus agitées, sans aucun secours pointant à l'horizon; et tout cela, sans jamais oser demande de l'aide.

## Sortir du garde-robe

Il a fallu oser! Il a fallu que son employeur prenne conscience que tout le bureau, tout son entourage de travail, avait un rôle à jouer, et cela, malgré le fait qu'une entreprise doit être axée sur la performance et l'atteinte de résultats. Il a fallu que ses compagnons de travail lui parlent, lui disent qu'il fallait chercher une solution. Et d'abord, le simple fait d'en parler aussi ouvertement dans son entourage immédiat n'a pas été facile. On craint toujours dans ces circonstances un certain voyeurisme.

Le problème que nous ressentions tous, ma fille, la famille et ses collègues de travail, était un sentiment d'impuissance généralisé. Comme bien d'autres dans de telles circonstances, nous ne savions pas quoi faire. Pourtant, toutes les aides inimaginables étaient disponibles, quasiment à portée de mains. Il fallait d'abord en parler et surtout trouver les gens qui savent écouter, sans s'imposer. Tous ensemble, nous avons trouvé l'aide et le soutien qui ont permis à son entourage et aux collègues de travail de comprendre et de mieux écouter, ce qui a permis à la direction de l'entreprise de participer au processus de rétablissement. Tout était disponible à la FFAPAMM avec ses quarante associations. Ces gens d'expérience ont su nous encadrer, nous traçant la route à suivre et les étapes à franchir. Ils nous ont fait compren-



---

## Aide l'autre à le dre (site)

**Campagne de sensibilisation aux maladies mentales du 4 au 10 octobre 2009.**

---

dre le rôle de chacun dans ce processus de retour à l'équilibre. Ils ont aussi aidé les compagnons de travail en les rendant conscients qu'il s'agissait d'un trouble de personnalité qui était en tout point gérable, mais qu'ils avaient un rôle important à jouer. Il s'agit de ma première année à titre de porte-parole de la FFAPAMM et je ne saurais trop encourager tous et chacun à devenir aidant et surtout au niveau du travail, car il faut bien le dire, on y passe une grande partie de sa vie active, tissant des liens, se créant un milieu de vie qui puisse répondre à nos besoins. Il faut oser en milieu de travail parler et agir pour aider ces gens qui souffrent et se cachent.

*Jean-Marc Chaput*

Porte-parole de la FFAPAMM

---

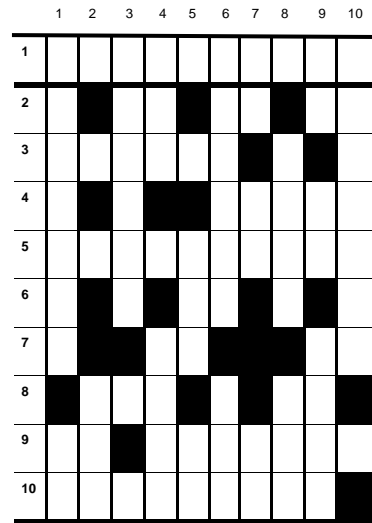
### Mots croisés

#### Horizontalement

- 1- Aide à y voir plus clair
- 2- Pronom personnel—Antimoine—Sépare 2 mots
- 3- Eau de toilette
- 4- Ensemble des instruments de l'orchestre
- 5- Du domaine de l'émotion
- 6- Saint
- 7- Alcoolique anonyme—Du verbe être
- 8- Nez—Actinium
- 9- Bismuth—Assemblée
- 10- Soutien moral

#### Verticalement

- 1- Votre journal—Brome
- 2- Bavarde
- 3- De La Lettonie
- 4- Ancienne capitale d'Arménie—Se dit d'une coiffure
- 5- Diminutif d'Isabelle—Adverbe
- 6- Adverbe—Roche poreuse légère
- 7- Éminence—Début du calcul—Nobélium
- 8- Volcan actif—Mélodie
- 9- Néon—Pronom personnel—Quote-part
- 10- Astres




*Joyeux  
Anniversaire!*

Nos meilleurs vœux accompagnent tous nos membres et amis qui célèbrent leur anniversaire de naissance au cours des prochaines semaines.





**Octobre 2009**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Semaine de sensibilisation aux maladies mentales 4 au 10 octobre 2009 Votre collègue de travail a une maladie mentale? Son comportement vous inquiète?				1	2	3 Camp répit 30 heures Lac Bouchette
4 Camp répit 30 heures Lac Bouchette	5	6	7 Gr. Entraide Toutes problématiques 19 h 00	8 Groupe d'hommes 18 h 30	9	10
11	12 FERMÉ	13	14	15	16	17
18	19 Conférence Ghislaine Fiset 19 h 00	20	21 Gr. Entraide Toutes problématiques 13 h 30	22 PIF Marie-Claude Larivières 17 h 00 TDAH	23	24
25	26 Comité Certification 9 h 00 à 16 h 00	27	28	29	30	



**CONFÉRENCE**

**Titre:** L'hébergement transitoire  
**Personne ressource:** Ghislaine Fiset du CSSS de l'Énergie  
**Quand:** Lundi le 19 octobre 2009  
**Où:** *La Lanterne*  
**Heure:** 19 h 00 à 22 h 00

-  L'hébergement transitoire pour la personne malade existe-t-il? Si oui, où? Pour qui? Comment on y accède? Quelle est sa mission? Madame Fiset viendra nous expliquer les changements au niveau de l'hébergement depuis les dernières années.
-  Vous êtes intéressé à participer à l'échange, veuillez vous inscrire au 819 693-2841


**GROUPE D'ENTRAIDE**

Les membres désireux de participer à un groupe d'entraide avec notre intervenante, Josée Bourassa, veuillez consulter l'horaire suivant pour les mois d'octobre, novembre et décembre.

-  **Les premiers mercredi du mois :** groupe d'entraide toutes problématiques à 19 h 00
-  **Les 3e mercredi de chaque mois:** groupe d'entraide toutes problématiques à 13 h 30

**Pour la première rencontre de chacun des groupes d'entraide, vous devez vous inscrire au 819 693-2841.**

**Novembre 2009**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Déjeuner causerie Témoignage Louise B. 11 h 00	2	3	4 Gr. Entraide Toutes problématiques 19 h 00	5 PIF Claude Leclerc, inf. TPL 17 h 00	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 Conférence Danielle Saint-Amand 19 h 00	17	18 Gr. Entraide Toutes problématiques 13 h 30	19	20 	21 Journée des artistes
22	23 Comité Certification 9 h 00 à 16 h 00	24	25	26		28
29	30					


**APPEL À TOUS LES ARTISTES**



Le 21 novembre à 9 h 00, c'est la « **journée des artistes** ». Nous cherchons des volontaires pour confectionner des cartes artisanales avec des phrases encourageantes. Que se soit du scrapbooking ou avec de la peinture, **l'artiste apporte son matériel pour diminuer les frais**. Ces cartes deviendront la propriété de *La Lanterne* et seront vendues afin de promouvoir notre organisme.



**Décembre 2009**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1	2 Gr. Entraide Toutes Problématiques 19 h 00	3	4	5
6 Dîner de Noël Familial 11 h 00	7	8	9	10 PIF Chantal Bellemare, pharmacienne 17 h 00	11	12
13	14 Comité Certification 9 h 00 à midi	15	16 Gr. Entraide Toutes Problématiques 13 h 30	17	18	
20	21	22	23	24 FERMÉ	25 FERMÉ Joyeux Noël!	
27	28 FERMÉ	29	30	31 FERMÉ		

**DÎNER DE NOËL**



Dimanche le 6 décembre, le dîner de Noël familial aura lieu à la salle la Co-quille, rue Vachon, à 11 h 00. Il y aura de l'animation avec Tobie le magicien, un tirage de prix de présences. Un repas chaud sera servi. Vous aurez tous les détails dans un prochain communiqué.

---

## Conférence sur la schizophrénie

---

Organisée par *La Lanterne* et en collaboration avec la Société québécoise de la schizophrénie (SQS), une conférence a eu lieu le 12 mai 2009. Le docteur Pierre Lalonde, psychiatre de l'hôpital Louis-Hippolyte Lafontaine à Montréal était le conférencier invité.

Chaque jour, des diagnostics de schizophrénie sont prononcés. Quand la nouvelle tombe sur quelqu'un qu'on aime, ça fait l'effet d'une bombe.

C'est dans le but de désamorcer quelques points nébuleux galvaudés sur cette mystérieuse maladie que le docteur Lalonde, renommé spécialiste en la matière, est venu nous rencontrer en mai dernier. Il nous l'a présentée en mettant de la lueur sur elle afin que nous puissions faire plus ample connaissance.

Pour l'occasion, des centaines de personnes de la région trifluvienne, des villes environnantes et même de Montréal se sont déplacées pour venir le voir et l'entendre à l'UQTR. Le public a été en haleine tout au long de l'exposé.

C'est dans un laps de temps chronométré qu'il a fait son tour de piste. Dans un langage simple et imagé, il a réussi à aborder plusieurs thèmes. S'en est suivie une période de questions qui aurait pu perdurer.

La schizophrénie est un trouble biologique du cerveau, un défaut au niveau des circuits neuronaux. Les causes en sont multiples, et à ce jour, certaines restent encore inconnues. D'une personne à l'autre, les symptômes peuvent varier, allant de légers à graves. La maladie connaît des cycles de rémission et de rechute. Chaque personne atteinte est un cas unique et doit être traitée individuellement. Il semble que le groupe d'âge le plus touché est celui du début de l'âge adulte. On évalue qu'une personne sur cent est atteinte. Le docteur Lalonde a aussi insisté sur le fait que la schizophrénie est une maladie au même titre que le diabète. La personne est atteinte de la maladie, elle n'est pas la maladie. Un gros travail de vulgarisation reste à faire auprès de la population en général (préjugés, ignorance, méconnaissance, mentalité, vocabulaire,...).

La personne qui souffre de schizophrénie, si elle bien médicamentée et bien suivie, a de bonnes chances de s'en sortir, c'est-à-dire de retrouver une qualité de vie, un équilibre dans plusieurs sphères au niveau biologique, au niveau psychologique et au niveau social. Les organismes communautaires offrent des ressources de plus en plus variées et font un travail extraordinaire.

Dans le domaine de la recherche et du développement, la santé mentale suscite beaucoup d'intérêt. La science ne cesse d'évoluer, alors la foi aidant, tous les espoirs sont permis.

La soirée s'est déroulée à la vitesse de l'éclair. Nous en sommes ressortis munis d'informations et mieux armés pour apprivoiser, apprendre à vivre avec la maladie et ses aléas tout en composant du mieux qu'on peut.



**Hélène**

Famille membre de *La Lanterne*

---

### CONFÉRENCE

#### La schizophrénie et l'accompagnement de son proche



- **Personne ressource:** Pierre Lalonde, psychiatre
- **Quand:** Mercredi le 14 octobre 2009
- **Où:** École secondaire des Chutes à Shawinigan
- **Heure:** 19 h 00

C'est la même conférence donnée en mai dernier à l'UQTR. **Contactez Le PÉRISCOPE au 819 539-6487.**  
**Inscription obligatoire. Entrée gratuite.** Bonne rencontre!

*La Lueur*, volume 15 numéro 1 Automne 2009

---

## J'ai lu pour vous

---

Étienne, Varda, *Maudite folle!*, Éditions Les Intouchables, Montréal, 2009, 166 pages.

L'auteure a coanimé plusieurs émissions de télévision et de radio. Avec ce livre, elle sort son « squelette du placard ». Varda Étienne est bipolaire. Varda nous dévoile toute la vérité sur elle-même.

Divisé en trois (3) parties: Moi; L'autre; Elle; ce livre est un mélange d'autobiographie, de témoignages et de texte éducatif. Dans la première partie, Varda Étienne se raconte appuyée par des exemples concrets et expressifs. De sa naissance à aujourd'hui, elle relate son parcours familial et personnel ponctué par des périodes difficiles et douloureuses (abandons, abus, fugues, séparations) et par des périodes de grandes joies professionnelles. En effet, alors âgée de 23 ans, diplômée de l'université en communication, appréciée de ses collègues, reconnue dans la rue, Varda Étienne participe à un stage à New York. Les succès s'enchaînent. Elle sera chroniqueuse à Musique Plus, à TVA, à TQS et à la radio.



La deuxième partie du livre correspond au témoignage de ses parents, sa sœur, son mari, ses amis et Jean-Rémi Pronovost, directeur général de Revivre. Varda Étienne a voulu rendre hommage à ses proches: ce sont les premières personnes à subir les répercussions de sa maladie. Elle a voulu ainsi leur donner l'occasion de s'exprimer dans son livre.

La dernière partie du livre se rapporte à la définition du trouble bipolaire. Il est également question des causes possibles, des symptômes et de la médication. Plus la science évolue, plus les traitements se raffinent et d'autres innovations sont en préparation.

En conclusion, Varda Étienne et son entourage ont souffert. Si elle a écrit ce livre, c'est pour s'aider mais aussi pour aider les autres. Les gens ont bien plus de compassion pour les personnes atteintes de cancer que pour les gens atteints de trouble de santé mentale.

Invitons les gens à parler ouvertement de la maladie pour réduire les barrières qui l'entourent. Alors, au moins pour cette raison, c'est un livre à lire car il est porteur d'espoir.

Bonne lecture!

**Lucie Wilson**

Secrétaire

☺ N'hésitez surtout pas à me joindre pour toute information administrative. Je suis là pour vous. Vous pouvez aussi me joindre par courriel [infolanterne@cgocable.ca](mailto:infolanterne@cgocable.ca)

---

### Pensée du jour

#### Échanges

« Aujourd'hui, je prendrai part à mes relations de mon mieux. Je me rendrai disponible pour l'intimité et le partage avec les gens en qui j'ai confiance. Je demanderai ce dont j'ai besoin et je donnerai ce qui me semble correct ».

Beattie, Melody, *Savoir lâcher prise 1*, Béliveau éditeur, Montréal, 1996, page 14. Ce livre est disponible au centre de documentation.



### Heures d'ouverture

Lundi au vendredi

9 h 00 à midi

13 h 00 à 16 h 30

Le soir, sur rendez-vous

**À bientôt!**

---

## Nouveautés à la bibliothèque

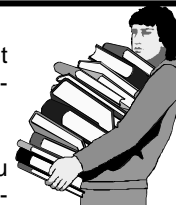
---

🎬 **DVD Chaise berçante à vendre (Luc Vigneault)**

Une présentation sur le rétablissement avec Luc Vigneault, ex-psychiatrisé, usager et directeur général de l'Association des personnes utilisatrices de services de santé mentale de la région de Québec (APUR).

🎬 **DVD Le Moi Inc. (conférence) (Sylvain Boudreau)**

Vivez une expérience incroyable: votre vie! Sur un ton humoristique, Sylvain Boudreau enseigne à son auditoire comment employer ses ressources intérieures pour se dépasser.



📖 **Comme une pluie de tendresse (Noëlla Quiriaux-Lemieux)**

Choisir selon l'humeur du moment le passage qui apportera un intérêt certain au lecteur. Ce recueil contient des petites histoires, des faits vécus, des réflexions subtiles.

📖 **Maudite folle! (Varda Étienne)**

Chroniqueuse et animatrice, Varda Étienne partage dans ce livre son histoire: elle est bipolaire. C'est pour s'aider mais aussi aider les autres qu'elle se raconte.

📖 **Vivre avec une personne dépressive (Dr Brian Bexton)**

Ce livre démystifie la dépression, comment on la traite. Ce livre présente aux proches des stratégies concrètes et accessibles pour vivre avec une personne dépressive.

📖 **L'ennemi en moi (Étienne Gervais)**

Récit d'une victime du trouble de la personnalité limite dans le but d'éviter aux autres tous ces drames et expériences inutilement douloureuses et permettre aux proches de mieux comprendre la souffrance.

📖 **Brochures pour adolescents de la Société québécoise de la schizophrénie**

1- **Quand tout devient bizarre** (Pour les enfants qui ont un parent atteint de schizophrénie).

2- **Quand l'humeur joue aux montagnes russes** (Pour les enfants qui ont un parent atteint du trouble bipolaire).

3- **Quand tout devient sombre et triste** (Pour les enfants qui ont un parent atteint de dépression).

Ces brochures explicatives, tout en images et dans un langage simple, les enfants et les adolescents trouveront réponses à leurs questions.

---

### Conte africain

#### L'éléphant cherche son œil dans le ruisseau

L'éléphant avait perdu son œil dans le ruisseau. Pour le retrouver, il pataugeait dans tous les sens. Il ne put rien voir tant l'eau était devenue trouble. Mais il cherchait, il cherchait toujours sans rien trouver.



Non loin de là, flanquée sur bout de vois, une grenouille qui venait de prendre la fuite, observait l'éléphant se débattre dans l'eau. Elle lui dit: « O éléphant! O éléphant! Du calme! Du calme! »

L'éléphant s'immobilisa. Petit à petit, le ruisseau commença à se clarifier. L'eau devint transparente. De nouveau, le ruisseau roulait son eau pure comme du cristal. Alors l'éléphant aperçut son œil qui brillait au fond du ruisseau. Il le ramassa, le planta dans son orbite et s'en retourna au village.



Voilà pourquoi, s'il vous arrive un malheur, ne vous troublez pas et surtout ne forcez rien. Dans la sérénité, une bonne idée jaillira de votre esprit et vous saurez alors vous tirer d'affaire.

---

## Activités passées

---

### Mars 2009

Les 21-22: Camp répit 30 heures à Tavibois, Hérrouville.

**28 personnes**

Le 26 : PIF Bipolaire avec Hai-Nam Nguyen, psychiatre  
**30 personnes**

### Avril 2009

Le 4 : Cabane à sucre familiale

**25 personnes**

Le 24 : Salon de la santé au Centre Landry

**6 bénévoles — 118 visiteurs**

### Mai 2009

Le 3 : Déjeuner aux beans

**25 personnes**

Le 12 : Conférence Pierre Lalonde, psychiatre, à l'UQTR, en collaboration avec la SQS.

**190 personnes**

### Juin 2009

Le 2 : Assemblée générale annuelle *La Lanterne*

**38 personnes**

Le 12-13: Congrès régional ALPABEM

**15 personnes**

### Août 2009

Le 30 : Épluchette de blé d'inde et dîner aux hot dog, Parc Pie XII

**37 personnes**



---

## Mission et objectifs

---

*La Lanterne* est un organisme communautaire, incorporé depuis 1992, qui offre des mesures de soutien aux familles et aux proches de la personne ayant un trouble majeur de santé mentale: schizophrénie, troubles bipolaires, dépression majeure, trouble de personnalité limite et troubles anxieux.

Les principaux objectifs de *La Lanterne* sont :

- ⇒ Apporter du support, de l'écoute, de l'information et de l'aide aux familles et aux proches touchés par la maladie mentale. **Une intervenante, spécialisée en santé mentale, est présente pour offrir ce support;**
- ⇒ Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles et des proches et actualiser leur propre potentiel pour mieux vivre leur quotidien et jouer pleinement leur rôle d'accompagnateur;
- ⇒ Faire connaître les ressources du milieu, aider à mieux les utiliser et favoriser la communication avec les intervenants;
- ⇒ Sensibiliser la population aux problèmes reliés à la maladie mentale et leurs impacts sur la famille et les proches. Combattre les préjugés et la stigmatisation;
- ⇒ Promouvoir les intérêts des familles et des proches de la personne atteinte de troubles majeurs de santé mentale auprès des partenaires et instances décisionnelles.

**MERCI à nos principaux  
bailleurs de fonds  
2009/2010**



**Un merci tout spécial  
à toutes les personnes, organismes ou sociétés  
qui ont collaboré au bon fonctionnement  
de *La Lanterne*  
par leur contribution financière.**



**Présente pour défendre vos intérêts!**

**Paule BRUNELLE**  
Députée de TROIS-RIVIÈRES

Porte parole du Bloc Québécois en  
matière de Ressources naturelles

☎ : (819) 371-5901  
🌐 : [www.paulebrunelle.qc.ca](http://www.paulebrunelle.qc.ca)



750, boul. du Saint-Maurice  
Trois-Rivières Québec G9A 3P6  
819 371-1120



*La Lueur*, volume 15 numéro 1 Automne 2009

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.