
LE
MIEUX-
ÊTRE,
*un monde
fascinant*

*Valérie
Riendeau-
Parent*
Accompagnante

MOT DE
LA DIRECTRICE
LE TEMPS

Le Kia EV5

Dites allô au nouveau VUS familial canadien.



Du mouvement vient l'inspiration

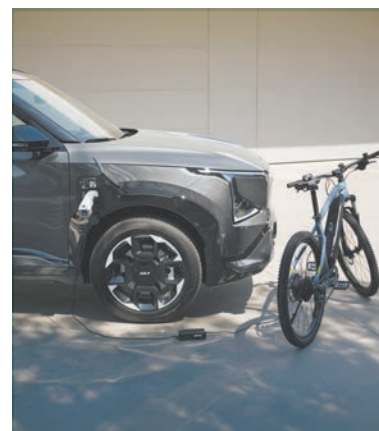
Le Kia Seltos

Un VUS qui se conduit comme un VUS.



Du mouvement vient l'inspiration

Obtenez votre **EV5** dès aujourd'hui



Recharge bidirectionnelle livrable.



Traction intégrale livrable.



Intérieur spacieux.

« Venez faire l'essai de ces deux véhicules! »

Stéphanie Perreault, porte-parole Kia Thetford



Obtenez votre **Seltos** dès aujourd'hui



Traction intégrale livrable.



Clé numérique livrable.



Hayon intelligent à commande électrique livrable.

877, rue Pie XI, Thetford Mines
418 334-1049 | kiathetford.ca



Kia Thetford

DOYON & SÉVIGNY

POUR VOTRE TRANSACTION IMMOBILIÈRE
RÉSIDENTIELLE OU COMMERCIALE !



 **REMAX Accès**
418 338-6161
570, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines


DOYON & SÉVIGNY
COURTIERS IMMOBILIERS
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

Audrey
SÉVIGNY
COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL

Jean-Félix
DOYON
COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

Kasandra
DESCHÊNES
ADJOINTE IMMOBILIÈRE
AUX VENTES





MOT DE LA DIRECTRICE

LE TEMPS

« Laisse au temps le temps de prendre son temps. » Cette citation célèbre semble insurmontable lorsque nous sommes en plein cœur d'une tempête, mais elle est pourtant remplie de vérité. C'est seulement une fois la traversée terminée que nous réalisons que seul le temps permet de guérir. Il permet de cicatiser les blessures et nous prépare à vivre une nouvelle expérience.

Ce qui est contradictoire face au temps, c'est que lorsque je vis une grande joie ou que je suis en paix, j'aimerais que le temps s'arrête. En contrepartie, quand c'est plus difficile, je souhaiterais détenir le pouvoir de faire avancer le temps. Mais dans les deux cas, le temps doit faire son œuvre. Rien ne dure. Tout finit par passer, le bon comme le mauvais. Saisissons les beaux jours et accueillons les jours plus sombres comme une occasion d'apprendre. Je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire.

Je suis la première à vouloir que le temps passe vite parfois. Je veux guérir vite, je veux apprendre vite, je veux des réponses vite. Et ce, même si je le sais, car je l'ai bien appris à mes dépens, que rien ne fera avancer le temps. Tout est parfait, même le temps qui peut sembler lourd et interminable. Le temps nous permet de nous poser, de prendre conscience, de comprendre et d'accepter. Il est surtout là pour que l'on puisse reprendre le contrôle de notre vie. Le temps nous permet de prendre soin de nous, de nous aimer davantage. Le temps est nécessaire entre chaque chapitre de notre vie.

J'ai tenté certaines expériences pour défier le temps : fuir, nier, m'étourdir, compenser. Malheureusement, aucune de ces solutions n'a porté ses fruits. Je dirais même que ça a fait l'effet inverse. Repousser ce qui doit être vécu ne fait qu'amplifier la souffrance ensuite. Je sais que ce n'est pas gai de devoir faire un deuil, de mettre fin à une relation, de quitter son emploi ou de

renoncer à ce qui nous tient à cœur. Mais je suis convaincue que c'est toujours pour quelque chose de mieux. C'est un passage pour avoir accès au merveilleux.

Je suis persuadée que nous avons un chemin tracé pour nous, que notre âme, elle, connaît le chemin. Mais comme le temps n'existe pas de l'autre côté du voile, ce qui est important, c'est de suivre notre intuition, de continuer le chemin qui nous est offert pour arriver à la destination prévue pour nous. Que cette croyance soit vraie ou fausse, elle me fait du bien. Elle m'aide à passer à travers les journées plus difficiles. Cette idée me permet de croire qu'il n'y a pas de hasard, juste des rendez-vous.

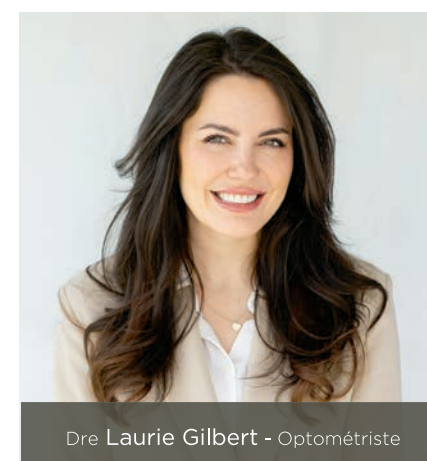
La vie est belle, magnifique même, et, malgré ses travers, il y a beaucoup plus de jours ensoleillés que nuageux dans ma vie. Il m'arrive fréquemment de vouloir arrêter le temps parce que mon cœur veut exploser de bonheur, parce que l'amour des miens et les opportunités qui arrivent comme des cadeaux me comblent de bonheur. Il m'arrive d'avoir peur que les belles choses s'épuisent et s'arrêtent. Je sais que j'ai tort. Je me trouve devant l'immensité et je veux vivre tout, un jour à la fois. Je remercie la vie pour la journée d'hier et je souhaite que demain soit un jour de paix, mais le plus important, c'est d'être dans le moment présent, de vivre pleinement, ici et maintenant.

BON 24 H !

Stéphanie
xx



VOS TROIS OPTOMÉTRISTES



Dre Laurie Gilbert - Optométriste



Dre Guylaine Gravel - Optométriste



Dre Amélia Gagnon Paré - Optométriste

55, RUE NOTRE-DAME OUEST, THETFORD MINES
418.338.5505 | [optometriegravel.com](https://www.optometriegravel.com)

optométrie Gravel
on fait tout pour vos beaux yeux

L'ÉQUIPE

Appalaches



Stéphanie Perreault



Alexandra Abran



Christian Laflamme



Jacques Abran



Karell Faucher



Leah Morin



Claudia Blanchette



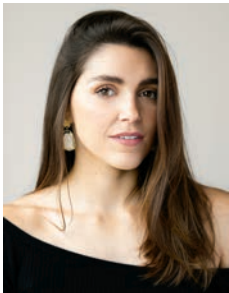
Marilou Bourassa



Josée Cloutier



Mélanie Bibeau



Frédérique Binet



Gaetan Fortin

LE MAG 2000

FONDATEUR

Jacques Abran

DIRECTION GÉNÉRALE

Stéphanie Perreault : 418 814-8172

ADMINISTRATION

Alexandra Abran

DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES

Stéphanie Perreault : 418 814-8172

GRAPHISME

Karell Faucher, GraphiKa : 418 334-6883

CORRECTION/RÉVISION

Claudia Blanchette

RÉDACTION

Marilou Bourassa

Josée Cloutier

PHOTOGRAPHIE

Leah Morin,

Leah Photographe : 418 334-9242

MISE EN BEAUTÉ

Frédérique Binet, La Suite : 418 335-2733

Mélanie Bibeau, chef cosméticienne,

Jean Coutu Thetford

DISTRIBUTION

Gaetan Fortin

WEB

Le site lemag.ca est réalisé en collaboration avec Brigade Web.

POUR JOINDRE MAG2000

630, 9^e rue Nord,

Thetford Mines (Québec) G6G 5K1

Téléphone : 418 814-8172

stephanie.perreault@mag2000.ca

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque nationale du Québec

Toute reproduction de textes, illustrations et photographies de MAG2000 est interdite. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer la rigueur des renseignements contenus dans MAG2000, il est entendu que MAG2000 ne peut être tenu responsable des erreurs ou des négligences commises dans l'emploi de ces renseignements. MAG2000 ne se rend pas responsable et ne prend pas position pour le contenu des articles et publicités.

lemag.ca

© Tous droits réservés MAG2000, textes et photos 2026

Découvrez notre résidence pour aînés actifs



Un cadre de vie chaleureux et sécurisé conçu pour votre bien-être et votre sérénité. Ici, chaque journée est une opportunité de partage, de se divertir et de profiter pleinement de la vie.

Journées animées

Ateliers, sorties, jeux et activités variées.

Équipe bienveillante

Présente 24/7 pour votre tranquillité d'esprit et celle de vos proches.

Plaisirs gourmands

Des repas savoureux et équilibrés préparés avec soin.

Apprenez-en plus sur notre formule Tout inclus +

Disponible pour nos appartements 1^{1/2} à 3^{1/2} et offre la possibilité d'obtenir des soins personnalisés à la carte* ainsi que :

- 3 repas par jour
- Entretien ménager
- Électricité / téléphone / câble
- Balcon individuel
- Activités au quotidien
- Et bien plus...

Venez nous visiter avec ou sans rendez-vous!



manoirfrontenac.com
418 334-1111

1700, rue Notre-Dame E.
Thetford Mines (Québec)

*Certaines conditions s'appliquent.



SPÉCIAL MIEUX-VIVRE

- 16 Conseils beauté créés par Mélanie, chef cosméticienne
- 17 Les sourcils poil à poil : quand le maquillage permanent devient presque invisible
- 18 Il est temps de planifier la prise en main de votre peau et de vos poils en ce début d'automne
- 19 La rentrée scolaire en contexte de violence conjugale
- 20 Brun chocolat : la couleur qui fait craquer la mode automne-hiver
- 21 Pourquoi perd-on nos cheveux ?
- 22 La beauté commence par la constance
- 24 Un chemin vers soi...
- 25 Prendre soin de soi
- 26 Et si, après avoir pris soin de tout le monde, il était temps de prendre soin de toi ?
- 27 HeartSpeak - Technique novatrice de libération émotionnelle et de réduction du stress

ART DE VIVRE

- 30 Diffusion TRAM et la Salle Dussault : au coeur de la vie culturelle
- 31 Les Journées de la culture 2026 du 25 au 27 septembre, laissez-vous surprendre !
- 33 Se protéger contre l'exploitation financière



CAROLINE GUAY

Clinique Médico-Esthétique

TRAITEMENT DES VARICES

L'injection d'un produit sclérosant a pour effet de faire disparaître les veines variqueuses.

COMPLEMENT DE RIDES

Les injections d'acide hyaluronique permettent de corriger l'apparence des rides, de redonner du volume.

TRAITEMENT DES RIDES D'EXPRESSION

Les injections de toxine botulique (Botox) ont un effet lissant sur les rides et donnent une apparence reposée.

BELKYRA

Traitement par injection qui réduit l'apparence de la rondeur sous le menton.

PRP, SOIN DE RAJEUNISSEMENT CELLULAIRE

Il renforce la fermeté du visage, aide au renouvellement cutané, à la diminution des ridules. Il combat la perte de cheveux et atténue les pores dilatés.

PEELING CHIMIQUE MÉDICAL VIVIER PEEL

Traitement au visage favorisant le renouvellement cellulaire. Il est très efficace contre le mélasma, taches de vieillissement/soleil, couperose, rosacée. La peau gagne instantanément en clarté et le teint, en éclat.

418 333-1929

754, rue Notre-Dame Est, local 102
Thetford Mines

Prévoyez et planifiez
vos volontés funéraires
dès aujourd'hui.

418 338-2676

Visite virtuelle sur le site mfamiente.coop



MAISON
FUNÉRAIRE
DE L'AMIANTE

Éternellement dévouée



Valérie Riendeau-Parent

Accompagnante

Notre téléphone nous avertit de tout. Les nouvelles, les messages, les rendez-vous, les imprévus. Nous sommes plus connectés que jamais au monde extérieur, mais peut-être moins attentifs à un autre signal, plus discret : celui qui vient de l'intérieur.

C'est ce signal que Valérie Riendeau-Parent invite les femmes à écouter. À 32 ans, mère de deux jeunes enfants, elle accompagne principalement les femmes qui cherchent plus de clarté, d'équilibre et d'apaisement.

La spiritualité, l'intuition et les cartes font partie de son approche pour aider les femmes à se reconnecter à elles-mêmes.

« Ça va vite. » C'est l'une des phrases qu'elle entend le plus souvent. Derrière ces mots, elle rencontre des femmes dans le brouillard, qui doutent d'elles-mêmes ou cherchent des réponses. « Les gens ne se font pas confiance, alors qu'ils ont souvent déjà les réponses en eux », constate-t-elle.

Les guidances intuitives et les cartes occupent une place importante dans ses accompagnements. « Une carte peut mettre en image un ressenti qu'on n'arrive pas à comprendre. Elle peut confirmer une impression, un doute ou simplement nous amener à voir une situation autrement. » Elle aborde aussi le système nerveux et le subconscient, et propose des programmes ainsi que des outils audio en ligne.

Elle a d'abord accompagné les femmes dans leur parcours de maternité, notamment autour de la naissance, avant de constater que leurs besoins allaient bien au-delà de cette période. Son propre parcours a aussi profondément influencé son travail.

Après une période difficile qui a suivi la naissance de ses enfants, Valérie a entrepris un important travail sur elle-même. Elle a appris à mieux comprendre ses réactions, à écouter son monde intérieur et à se faire davantage confiance. La spiritualité, présente dans sa vie depuis toujours, a alors pris une place plus importante.

Cette ouverture, elle la reconnaît aussi chez sa mère, qui demeure aujourd'hui une grande référence pour elle. Une maman ouverte et réceptive, qui lui a transmis cette façon de regarder la vie.

Pour Valérie, la spiritualité n'a pas une définition unique. Elle peut être la croyance en quelque chose de plus grand, le sentiment de ne pas être seule ou l'attention portée aux signes et à son intuition. « Pour entendre et reconnaître les signes, il faut s'arrêter », dit-elle.

La confiance est au cœur de son travail. Elle sait ce que représente le fait qu'une personne lui ouvre une porte sur une partie aussi intime de sa vie.

Aujourd'hui, Valérie développe tranquillement un autre volet de son travail : les retraites. L'intérêt est grand pour ces moments qui permettent de décrocher du quotidien et de se retrouver autrement. La retraite de cet automne affiche complet, mais d'autres suivront.

À travers ses différents accompagnements, une même intention demeure : faire du bien aux femmes et leur rappeler qu'elles peuvent apprendre à se faire confiance. Dans un monde saturé de voix, Valérie les invite simplement à écouter la leur.

Crédit photo : Leah Morin

Spécial MIEUX-VIVRE



MANNEQUIN

Valérie Riendeau-Parent,
Accompagnante

MAQUILLAGE

Mélanie Bibeau,
chef cosméticienne,
Jean Coutu
boulevard Frontenac,
Thetford Mines

COIFFURE

Frédérique Binet, La Suite

VÊTEMENTS

Merci à Marie-Claude,
Pentagone,
Carrefour Frontenac

LIEU

Pivoinerie Lili, St-Albert

DIRECTION ARTISTIQUE

Stéphanie Perreault

PHOTO

Leah Morin,
Leah Photographe

ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE POUR FEMMES

- Tirage de cartes de guidance
- Régulation du système nerveux
- Reprogrammation du subconscient
- Retraites pour femmes au Québec et à l'étranger

VALÉRIE RIENDEAU-PARENT

valerieparentmentore@hotmail.com | valerieriendeauparent.com



VR
VALÉRIE
RIENDEAU PARENT



Conseils BEAUTÉ

CRÉÉS PAR MÉLANIE, CHEF COSMÉTICIENNE

LE GRAND DÉCRYPTAGE DES SÉRUMS DE LONGÉVITÉ!

Avez-vous remarqué ? Depuis quelque temps, les comptoirs beauté ne parlent plus simplement d'anti-âge, mais bien de longévité cellulaire.

Toutes les grandes marques lancent leur formule magique promettant de reprogrammer les cellules ou d'inverser l'âge biologique de la peau. Devant les tablettes, l'offre est immense, alors comment s'y retrouver et surtout comment faire le bon choix ! On démêle le vrai du faux.

C'EST QUOI AU JUSTE LA « LONGÉVITÉ » DANS UN POT DE CRÈME ?

La science de la longévité s'attaque à la source biologique du vieillissement. Inspirés de la médecine régénérative, ces sérums ou crèmes agissent comme un coach pour vos cellules fatiguées. Ils ciblent les mitochondries (les petites usines à énergie de la peau) ou aident à éliminer les « cellules zombies » [des cellules vieillissantes qui polluent leur environnement]. L'objectif ? Forcer la peau à se renouveler et à fonctionner comme elle le faisait 10 ou 15 ans plus tôt.

Loin de remplacer vos sérums actuels à base de peptides ou de vitamine C, un soin de longévité cellulaire agit comme un amplificateur : en réveillant l'énergie profonde de vos cellules, il rend tous les autres produits de votre routine deux fois plus performants et efficaces.

MAINTENANT, QUOI CHOISIR PARMİ TOUTE LA SÉLECTION EN SUCCURSALE ?

1 - NUXE - SUPER SÉRUM [10] LONGÉVITÉ

Idéal si vous recherchez une formule composée à 96 % d'ingrédients d'origine naturelle et une formule globale anti-âge rides, fermeté et taches. À partir de 30 à 35 ans.

2 - WATIER - ULTIMESSENCE SÉRUM EXPERT LONGÉVITÉ

Recommandé pour une cliente à la peau fatiguée, terne ou stressée par le climat québécois. Il est excellent pour restaurer la barrière cutanée, hydrater en profondeur

et redonner un coup d'éclat immédiat.

3 - IDC DERMO (IDC+) - ULTIME PREMIUM MICRO-SÉRUM

L'architecte pour les peaux matures. C'est le choix numéro un pour les peaux matures, très sèches, fines ou traversant la ménopause. Donc à partir de 55 ans.

4 - LIERAC - PREMIUM LE SÉRUM ABSOLU

Le grand correcteur de texture. Le choix numéro un pour la cliente qui se plaint d'un grain de peau irrégulier, de pores dilatés ou de taches pigmentaires. Effet peau neuve garanti.

5 - LANCÔME - ABSOLUE LONGÉVITÉ MD LA GAMME

Cette gamme est différente car elle est divisée en trois catégories d'âge, mais c'est définitivement l'investissement ultime pour la cliente qui recherche des résultats comparables aux procédures esthétiques en clinique. Ce produit corrige de manière intensive les rides installées et le relâchement cutané.

En somme, la science de la longévité n'est pas qu'une simple tendance passagère, c'est une véritable révolution dans notre façon de prendre soin de nous. En comprenant les besoins uniques de votre peau, vous êtes maintenant outillée pour choisir le parfait allié technologique parmi ces innovations de pointe.

Prête à propulser votre routine beauté vers une toute nouvelle ère d'efficacité ? Toutes ces belles nouveautés sont disponibles chez Jean Coutu !

**ENEZ NOUS RENCONTRER ET NOUS VOUS
LES FERONS DÉCOUVRIR AVEC PLAISIR !**

Melanie xoxo



926, avenue Labbé, Thetford Mines - 418 335-2903
718, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines - 418 335-2901

Jean Coutu
C. Gagné, V. Grenier, C. Lachance & A. Veilleux

| SPÉCIAL MIEUX-VIVRE |

Les sourcils poil à poil :

QUAND LE MAQUILLAGE PERMANENT DEVIENT PRESQUE INVISIBLE

ET SI LE SECRET DE BEAUX SOURCILS ÉTAIT SIMPLEMENT DE NE PAS AVOIR L'AIR MAQUILLÉS ?

Le sourcil poil à poil, aussi appelé Nano Brow, est une technique de maquillage permanent qui permet de reproduire l'apparence de fins poils en implantant de petits traits dans la peau afin d'obtenir un résultat délicat, réaliste et naturel.

Chaque trait est travaillé avec précision en respectant la direction et le mouvement naturel des poils. L'objectif n'est pas de transformer votre visage, mais plutôt de combler les zones clairsemées, de redéfinir la ligne du sourcil et de créer une forme harmonieuse, tout en conservant un effet léger.

C'est une technique que j'affectionne

particulièrement puisqu'elle me permet de créer un résultat entièrement personnalisé. Aucun sourcil n'est identique et, surtout, aucune cliente ne l'est ! La forme, la couleur, l'épaisseur et le mouvement des poils sont adaptés à votre visage, à vos sourcils naturels et au résultat recherché.

Vous avez peur que le maquillage permanent soit trop foncé, trop défini ou qu'il donne un effet « tatoué » ? Le poil à poil pourrait justement vous surprendre. Une fois cicatrisé, le résultat devient plus doux et les traits viennent se fondre parmi vos propres poils.

Que vos sourcils soient naturellement clairsemés, asymétriques, trop épilés au fil des années ou que vous souhai-

tiez simplement leur redonner une jolie structure, cette technique peut faire toute la différence.

Mon approche demeure toujours la même : sublimer ce qui est déjà là, sans dénaturer votre visage.

Parce qu'un beau maquillage permanent ne devrait pas être la première chose que l'on remarque... mais plutôt ce petit détail qui fait toute la différence.

Laurence Jacques
LJ Beauté



LAURENCE JACQUES

Réservez votre consultation
GRATUITE

DISRAELI
418 281-3200

SUIVEZ-MOI SUR

POUR
PRENDRE
RENDEZ-
VOUS

LJ
BEAUTÉ

IL EST TEMPS DE PLANIFIER LA PRISE EN MAIN DE VOTRE PEAU ET DE VOS POILS en ce début d'automne

L'été tire déjà à sa fin et l'automne est la saison idéale pour commencer des traitements spécifiques de la peau et des poils. Il est temps de prévoir une petite consultation afin de bien identifier vos besoins et de planifier les rencontres qui seront nécessaires pour atteindre les objectifs qu'on aura fixés ensemble.

LES POILS

Vous avez passé l'été à vous soucier de ne pas avoir de poils indésirables ? Débutez vos traitements d'épilation définitive afin de ne plus avoir à vous inquiéter de votre pilosité l'été prochain. Appareils utilisés : Laser Triton et BBL HERO

LES TACHES, LES ROUGEURS ET L'ACNÉ

Le soleil révèle les taches brunes sur la peau du visage et du décolleté. Il amplifie également les rougeurs et les petites veines visibles. Et à la fin de l'été, on voit réapparaître des signes de l'acné qui semblaient avoir disparu durant la belle saison. L'automne est une période idéale pour recevoir des traitements de photofacial (lumière pulsée intense) afin de faire pâlir les taches brunes, diminuer significativement les rougeurs, faire disparaître les petits vaisseaux sanguins indésirables et aider notre peau à combattre l'acné. N'attendez pas trop avant de prendre rendez-vous ! Il faut parfois quelques rencontres afin d'atteindre les objectifs, et le temps de récupération

entre deux traitements est d'environ quatre semaines. Et puisqu'on ne peut pas s'exposer au soleil pendant la période des traitements, il faut avoir complété les séances au printemps. Appareil utilisé : BBL HERO



AVANT APRÈS

LES RIDES, LES VERGETURES ET LES CICATRICES

On peut atténuer de façon significative les rides, les ridules et les cicatrices d'acné ou postchirurgicales avec des traitements de fractionnel (laser fractionné) qui créent des micro-impacts sur la peau afin d'augmenter la production de collagène de façon significative et durable. Résultat : une peau plus lisse, des cicatrices moins apparentes et un teint unifié. Appareil utilisé : Venus Viva



AVANT APRÈS 4 TRAITEMENTS

LE MANQUE DE FERMETÉ ET LA PEAU FRIPÉE

Avec le temps, on voit apparaître le relâchement de la peau. Heureusement, il existe un traitement efficace : la radiofréquence bipolaire. Ce traitement chauffe en profondeur les couches de la peau du visage et du corps pour stimuler la production de collagène et d'élastine, offrant un effet raffermissant et lissant. Les contours du visage sont mieux définis, la peau est moins fripée, le corps est raffermi. Le tout, sans douleur ni temps de récupération à la suite du traitement. Appareil utilisé : Forma par InMode



AVANT APRÈS

Il me fera plaisir de vous recevoir en consultation gratuite afin de bien définir vos besoins et les résultats auxquels vous pouvez vous attendre. Au plaisir !

Karina Lessard
Clinique d'esthétique
Karina Lessard



La rentrée scolaire en contexte de violence conjugale

Pour plusieurs enfants, la rentrée scolaire représente un nouveau départ : retrouver leurs amis, découvrir une nouvelle classe et recommencer une routine. Cependant, pour certains enfants vivant dans un contexte de violence conjugale, cette période peut être particulièrement stressante. Les difficultés vécues à la maison peuvent les accompagner jusque dans la cour d'école et dans la classe.

À la maison, l'enfant peut être victime de tensions, de menaces, de contrôle et de crises répétées. Il peut alors ressentir différentes émotions comme de la tristesse, de la colère, de la culpabilité, de l'anxiété, etc. La violence conjugale entraîne donc des conséquences sur son bien-être et son développement. Cette réalité peut aussi avoir des répercussions sur son comportement et ses apprentissages scolaires. De plus, l'enfant peut avoir de la difficulté à se concentrer, peut être fatigué, peut s'isoler ou, au contraire il peut être très agité.

Dans un contexte de violence conjugale,



tir moins seul. Il est également important de comprendre que chaque enfant réagit différemment à la violence afin de s'en protéger. Certains se confieront facilement, tandis que d'autres garderont le silence par peur de représailles.

La rentrée scolaire représente donc bien plus qu'un simple retour en classe pour ces enfants. Elle peut être une occasion de retrouver des repères, de créer des liens positifs et de bénéficier d'un espace sécurisant.

La Gîtée offre un service jeunesse pour les enfants et les adolescents qui vivent dans un contexte de violence conjugale. L'objectif est de leur offrir un endroit pour s'exprimer et se désresponsabiliser face à la violence.

N'hésitez pas à nous contacter, et ce, en toute confidentialité.

Toute l'équipe
La Gîtée

l'école joue un rôle important pour ces enfants. Les enseignant.e.s et les intervenant.e.s peuvent faire une grande différence. Une simple question, une écoute attentive ou une présence rassurante peuvent permettre à un jeune de se sen-

Contrôle coercitif

Avez-vous le sentiment de « marcher sur des œufs » dans votre relation ?

Craignez-vous les réactions de votre partenaire si certaines règles ne sont pas respectées ?

Vous empêchez-vous de faire des choses que vous aimez ?

Les abus dans le couple ne sont pas toujours physiques. Ils peuvent prendre la forme du contrôle et de règles imposées, petit à petit, dans le quotidien d'une personne.

controlecoercitif.ca

Chaque femme mérite de vivre en sécurité et dans le respect.

Services offerts

Écoute téléphonique - 24 heures / 24 - 7 jours / 7 | Intervention jeunesse

Accompagnement et soutien dans vos démarches

Avocats, aide sociale, immigration, médecins, protection de la jeunesse, recherche de logement, etc.

Interventions personnalisées - Individuelles ou de groupe | Aide aux proches | Points de service

Formations et sensibilisation | Consultation avec et sans hébergement

418 335-5551 | lagitee.ca
intervenantes@lagitee.ca



La Gîtée

Notre approche fait la différence...



KARINA LESSARD
Spécialiste en soins du visage
Technicienne en laser et IPL

102, rue Lacerte
Thetford Mines
418 332-4212
Suivez-moi sur [f](https://www.facebook.com)

KL clinique esthétique
Karina Lessard

RD COSMETIC

BIOELEMENTS

COLLIN

COOLA

Brun chocolat :

LA COULEUR QUI FAIT CRAQUER LA MODE AUTOMNE-HIVER

Cette saison, une couleur s'impose avec élégance dans les tendances mode : le brun chocolat. Profond, chaleureux et raffiné, il s'invite partout, de la tête aux pieds, aussi bien dans les collections féminines que masculines. Longtemps considéré comme une teinte classique et discrète, le brun revient aujourd'hui sous les projecteurs et s'impose comme l'une des couleurs les plus désirables de l'automne et de l'hiver.

Dans les accessoires, les sacs à main brun chocolat attirent particulièrement l'attention. Leur couleur riche apporte instantanément une touche sophistiquée à une tenue, tout en étant suffisamment polyvalente pour accompagner les looks du quotidien. Porté avec un manteau beige, un jean, une robe noire ou des tons crème, le sac chocolat devient rapidement un indispensable de la garde-robe.

Aux pieds, la tendance se poursuit. Chaussures et bottes d'automne adoptent cette nuance gourmande qui réchauffe les sil-

houettes. Le brun chocolat possède un avantage indéniable : il s'harmonise avec une impressionnante variété de couleurs. Camel, écru, beige, denim, bordeaux, vert forêt ou noir, tout semble lui aller.

Lorsque les températures chutent, les bottes d'hiver brunes prennent également leur place dans les collections. En cuir, en suède ou dans des matières plus techniques, elles démontrent qu'il est possible de conjuguer confort, chaleur et style. Une belle paire de bottes chocolat peut transformer une tenue hivernale toute simple en un look soigneusement travaillé.

Et cette tendance n'est certainement pas réservée aux femmes. Chez l'homme, le brun chocolat connaît également un véritable retour en force. Bottes en cuir, chaussures habillées et autres accessoires adoptent cette couleur élégante. Elle apporte une alternative intéressante au traditionnel noir et donne aux tenues masculines une allure à la fois moderne et intemporelle.

Le brun chocolat s'inscrit aussi parfaitement dans le retour aux matières naturelles et aux teintes chaleureuses. Il évoque le cuir, le bois, le café et les paysages d'automne, tout en apportant une sensation de confort et de luxe discret.

Faut-il alors délaisser complètement le noir ? Pas nécessairement. Mais cette saison, le brun chocolat mérite certainement une place de choix dans notre garde-robe.

Des sacs à main aux bottes d'hiver, en passant par les chaussures et les accessoires, le brun chocolat est partout. C'est une couleur enveloppante, élégante et facile à porter, qui s'annonce comme l'une des grandes vedettes de la mode automne-hiver, pour elle comme pour lui.

Marie-Charlyne Breton T.P.

Orthésiste-prothésiste
Clinique & Laboratoire
Orthopédiques des Appalaches



Pourquoi perd-on nos cheveux ?

Perdre quelques cheveux chaque jour est tout à fait normal. En moyenne, nous en perdons de 50 à 100 quotidiennement. Cependant, lorsque la perte devient plus importante ou que les cheveux s'affinent progressivement, il peut être utile d'en rechercher la cause.

La perte de cheveux peut avoir plusieurs origines. L'hérédité est l'une des plus fréquentes, autant chez les hommes que chez les femmes. Les changements hormonaux, la grossesse, la ménopause, un stress important, certaines maladies, des carences nutritionnelles ou encore certains médicaments peuvent également jouer un rôle.

Il est aussi important de savoir que tous les types de perte de cheveux ne se ressemblent pas. Certaines sont temporaires et peuvent s'améliorer lorsque la cause est corrigée, alors que d'autres évoluent plus lentement et nécessitent une prise en charge adaptée.

C'est pourquoi il n'existe pas de solution



universelle. Avant d'entreprendre un traitement, il est essentiel d'identifier la cause du problème. Une évaluation permet de déterminer si des examens complémentaires sont indiqués et de discuter des différentes approches pouvant convenir à chaque personne.

Si vous remarquez une perte de cheveux

inhabituelle, un éclaircissement de votre chevelure ou des plaques sans cheveux, n'hésitez pas à consulter. Un diagnostic précoce permet souvent d'orienter la prise en charge de façon appropriée.

Dre Cindy Bouchard
Glœ



UN STYLE À VOTRE IMAGE

Chaussures mode

Aides à la vie quotidienne

Orthèses plantaires

Bas support
Vêtements compressifs

Chaussures orthopédiques
Femme : B, D, EE
Homme : jusqu'à 6E



Avez-vous votre carte boni bon oeil ?



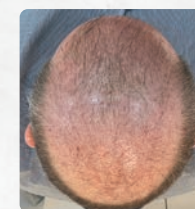
UNE NOUVELLE SOLUTION à la perte de cheveux



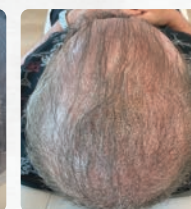
Avant



Après 3 traitements



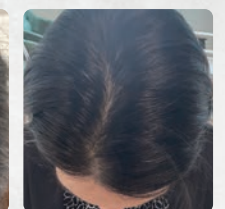
Avant



Après 3 traitements



Avant



Après 3 traitements

CONSULTATIONS GRATUITES POUR L'AUTOMNE

Avec consentement des patients. Aucune garantie de résultat. Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre.

Venez nous rencontrer à la Clinique-Boutique Glœ

683, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines
cliniqueboutiqueglœ.com | 581 333-0853



Kim Mc Crea

Chanel Couturier



La beauté commence par la constance

Prendre soin de sa peau, ce n'est pas simplement une question d'apparence. C'est aussi une façon de prendre un moment pour soi, de préserver la santé de sa peau et de prévenir certains signes du vieillissement cutané. Et comme pour bien des choses dans la vie, c'est la constance qui fait toute la différence.

Les soins professionnels en clinique faciale permettent d'aller plus loin qu'une simple routine à la maison. Une professionnelle peut observer les besoins spécifiques de votre peau, cibler certaines problématiques et adapter les soins et les produits en conséquence. Nettoyage en profondeur, exfoliation, hydratation, soins spécialisés : chaque traitement peut devenir une étape importante pour maintenir une peau saine, lumineuse et équilibrée.

Mais attention : même le meilleur soin en clinique ne peut pas remplacer une bonne routine quotidienne ! Les soins à domicile sont la continuité de ce qui est fait en cli-

nique. Nettoyer sa peau, l'hydrater, utiliser une protection solaire et choisir des produits adaptés à ses besoins permettent de conserver et de maximiser les résultats entre les rendez-vous.

La récurrence joue également un rôle essentiel. Un soin fait une seule fois peut donner un joli résultat, mais une peau qui évolue constamment demande un entretien régulier. La fréquence idéale dépend de chaque personne, de son âge, de sa condition cutanée et de ses objectifs. C'est pourquoi un plan personnalisé, combinant soins professionnels et entretien à domicile, est souvent la meilleure approche.

Finalement, il ne faut pas oublier que la peau est le reflet de plusieurs habitudes de vie. Une alimentation variée, une bonne hydratation, un sommeil suffisant, la gestion du stress, l'activité physique et la protection contre les rayons UV contribuent tous au bien-être et à l'apparence de la peau.

Prendre soin de soi ne devrait donc pas être une corvée ou quelque chose que l'on fait seulement lorsqu'un problème apparaît. C'est un investissement à long terme. Une belle peau ne se construit pas en une journée : elle se cultive, un soin à la fois, à la maison comme en clinique.

Et si c'était le moment de prendre un peu de temps pour soi ?

Chez Gløe, notre équipe est là pour vous conseiller, prendre soin de votre peau et vous accompagner vers une routine adaptée à vos besoins. Votre peau mérite de l'attention : prenez rendez-vous chez Gløe !

Chanel Couturier
Copropriétaire
Clinique Boutique Gløe



Kim Mc Crea
Copropriétaire
Clinique Boutique Gløe



CLINIQUE/BOUTIQUE
D'ESTHÉTIQUE

BEAUTÉ COSMÉTIQUE SOIN PERSONNEL

« La beauté n'est pas seulement en surface, elle rayonne de l'intérieur. »



ESTHÉTICIENNES DIPLÔMÉES ET EXPÉRIMENTÉES

Révélez votre beauté intérieure et extérieure avec les soins et traitements personnalisés offerts par notre clinique.

Soin du visage personnalisé | Repousse capillaire (Alma TED) | Laser Triton Lash Lift | Extensions de cils | Brow Lamination | Spray Tan | Headspa Électrolyse Slimwave Plus | Chirurgies mineures & Azote | Madérothérapie Sculptra | Skinbooster | Hyperhidrose | Microneedling DP4 | Belkya

683, boulevard Frontenac Est, Thetford Mines
cliniqueboutiquegløe.com | 581 333-0853



Chanel
Couturier

Kim
Mc Crea



Le pouvoir anti-âge de la pivoine

L'extrait de racine de pivoine, un actif naturel qui :

- | Uniformise et illumine le teint
- | Atténue l'apparence des taches pigmentaires
- | Protège et apaise la peau grâce à son pouvoir antioxydant

**De ses racines jusqu'à
votre peau, découvrez tout
le pouvoir de la pivoine.**

« LA BEAUTÉ ET LE POUVOIR DES FLEURS,
BIEN AU-DELÀ DES CHAMPS. »



Une invitation à prendre soin de vous
15% DE RABAIS sur votre prochaine
commande en ligne.

Le code promo MAG2000 donne droit à 15 % de rabais et est valide jusqu'au 30 novembre 2026 sur une commande de 40 \$ ou plus effectuée en ligne. Limite d'une utilisation par cliente. Valable sur les produits de soins et de maison. Non jumelable à une autre promotion. Non échangeable en magasin.



Code promo
MAG2000



Pivoinerie Lili
Ferme Florale

Un chemin vers soi...

ET SI CE CHEMIN VERS SOI VOUS ATTENDAIT DÉJÀ ?

Et si, pour une fois, vous décidiez d'écouter cette petite voix intérieure qui vous dit qu'il est peut-être temps de changer certaines choses ?

Peut-être ressentez-vous le désir d'évoluer, de mieux vous comprendre, de changer de carrière ou simplement de retrouver votre place ?

ET SI L'HYPNOSE DEVENAIT UNE POSSIBILITÉ ?

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

L'hypnose est un état naturel de conscience modifié que nous expérimentons tous, parfois sans même nous en rendre compte. C'est le cas, par exemple, lorsque vous conduisez et qu'une fois à destination, vous réalisez que vous avez parcouru plusieurs kilomètres sans porter attention au trajet.

En hypnothérapie, on utilise cet état naturel pour amener les gens à tourner leur attention vers eux-mêmes, afin de retrouver leurs propres réponses et ressources. C'est cette capacité de l'humain à évoluer, à se transformer et à retrouver ses ressources qui rend l'hypnose fascinante.

Et c'est justement cette vision de l'humain qui est au cœur de l'École Hypnose Active.

MAIS POURQUOI AVOIR CRÉÉ UNE ÉCOLE ?

Parce qu'au fil des années, nous avons eu la chance de nous former, d'explorer différentes approches et de développer notre expérience à travers la pratique.

Et avec le temps, nous avons réalisé une chose : nous avons envie de transmettre.

Transmettre nos connaissances, nos outils, mais aussi tout ce que la pratique nous a enseigné au-delà des formations.

Parce qu'il y a une différence entre apprendre une technique et apprendre à réellement accompagner un être humain.

Créer une école, pour nous, c'est créer un espace où l'on peut apprendre, expérimenter, développer sa confiance et trouver sa propre voix pour être hypnothérapeute.

Parce que devenir hypnothérapeute, ce n'est pas seulement apprendre des techniques. C'est apprendre à écouter, à comprendre, à observer, à accompagner sans imposer et surtout à respecter le rythme de chaque personne.

Audrey Labonté
École d'hypnose active



Julie Plante
École d'hypnose active



Prendre soin de soi

Prendre une pause, respirer, déposer ce qui est un peu lourd à porter et revenir à soi. Voilà ce que prendre soin de soi signifie pour moi. Ce n'est pas seulement demander à son corps d'aller mieux, c'est aussi apprendre à écouter la personne qui vit à l'intérieur de ce corps.

Avec moi, une personne ne franchit pas seulement la porte pour une douleur à l'épaule, un dos tendu ou le besoin d'un massage. Elle arrive avec une histoire, des émotions, des joies, des deuils, des questionnements et parfois des choses qu'elle ne sait même pas encore nommer.

Mon objectif est de rencontrer le corps, les émotions, l'histoire de vie et l'âme. Bien sûr, le corps parle, mais il n'est pas seul à raconter l'histoire.

Que tu souhaites une guidance par les cartes, une séance énergétique, un accompagnement ou un massage, mon in-

tention demeure la même : offrir un espace pour ralentir, se reconnecter à soi et simplement être.

Dans mon local, j'aime créer un endroit où l'on peut déposer ce qui est là, sans avoir besoin de performer, de faire semblant que tout va bien ou de trouver les bons mots. Un espace où l'on peut être accueilli tel que l'on est, avec ce que l'on vit au moment présent.

Je crois profondément que nous sommes un tout. Le corps, le cœur, la tête et l'énergie s'influencent constamment. C'est pourquoi je m'engage à être présente avec écoute, respect et sans jugement.

Lorsque quelqu'un franchit ma porte, il me confie parfois une douleur, une fragilité, une histoire ou simplement le besoin d'être entendu. Mon engagement est de ne jamais perdre cela de vue, parce que derrière chaque personne se trouve une

histoire qui mérite d'être accueillie.

Prendre soin de soi est un chemin qui nous appartient. Moi, je peux en marcher un petit bout avec vous, vous offrir un espace pour vous reconnecter et vous rappeler que vous méritez, vous aussi, de prendre soin de vous.

C'est cette façon d'accompagner l'humain dans sa globalité qui est au cœur d'Accès à Soi.

Véronique Jacques
Accès à soi



Julie Plante

Audrey Labonté

ET SI UNE FORMATION PROFESSIONNELLE DEVENAIT UN CHEMINEMENT PERSONNEL ?

Parce que parfois, on ne cherche pas une nouvelle vie. On cherche simplement une nouvelle direction.

ET SI L'HYPNOSE DEVENAIT LA VÔTRE ?

JULIE & AUDREY
Copropriétaires & directrices de l'École Hypnose Active

INSCRIS-TOI MAINTENANT EN LIGNE
ECOLEHYPNOSEACTIVE.COM

« Je vous accueille dans mon univers, dans l'ouverture, et je vous propose le meilleur soin pour vous. J'écoute mon cœur et mon intuition. »

Veronique Jacques
Propriétaire

Massothérapie-kinésithérapie
Accompagnement dans le deuil
Guidance par les cartes oracle
Soins énergétiques

418 281-0972
2093, rue Notre-Dame Est, Thetford Mines

ET SI, APRÈS AVOIR PRIS SOIN DE TOUT LE MONDE, il était temps de prendre soin de toi ?

Est-ce égoïste que de se permettre d'exister et d'être ?

Grandir et évoluer ne veut pas dire tout changer, mais simplement apprendre à mieux se connaître, reconnaître ses limites, écouter ses émotions et comprendre ce qui nous fait réellement du bien.

Reconnaître ce qui nous épuise et ce qui nous nourrit, faire la paix avec certaines parties de soi, retrouver la confiance en ses capacités, se permettre de changer d'idée, mais surtout comprendre que nos besoins ont eux aussi de la valeur.

Dans nos interventions, nous rencontrons régulièrement des femmes qui ont l'impression de devoir être fortes en permanence. Nous voulons toutes être bonnes dans tout et tout faire, mais nous nous plaçons en dernier.

Notre bien-être ne devrait pas être la récompense obtenue lorsque tout le reste

est enfin réglé.

Dans cet esprit, nous avons développé des programmes de croissance et de développement personnel spécialement pensés pour les femmes et les mamans.

Des espaces pour ralentir, réfléchir, échanger, se reconnecter à soi et aux autres. Avec le cheval, nous travaillons notre respiration, notre posture, nos mouvements, notre tonus, notre rythme et notre présence.

L'animal ne se préoccupe pas de ce que tu penses et fais, mais plutôt de ce que tu ressens et de la façon dont tu réagis dans le moment présent.

Le cheval peut nous amener à revoir notre façon de communiquer, à porter attention à nos gestes, à notre respiration et à notre façon d'entrer en relation. Il devient un partenaire dans notre réflexion.

Dans nos programmes avec les chevaux,

nous te guidons pour te choisir, à revenir voir celle que tu es réellement, celle qui a des rêves, des forces.

Nous t'invitons donc à te poser une question simple : qu'est-ce qui arriverait si tu te choisisais un peu plus ?

**SI TU NE SAIS PAS,
VIENS NOUS RENCONTRER !**

Ici, ta présence avec le cheval et l'intervenant est le début d'un grand changement.

Au fond, prendre soin de soi, ce n'est pas se choisir à la place des autres, mais plutôt comprendre qu'on mérite aussi une place dans sa propre vie.

Magali Thivierge
Centre l'empreinte
du bonheur



HeartSpeak

TECHNIQUE NOVATRICE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE ET DE RÉDUCTION DU STRESS

Josée Sirois, guide émotionnel HeartSpeak depuis 2014, est la première ressource de ce genre au Québec.

Créé au début des années 2000 par la docteure Anne Jensen de l'Université d'Oxford au Royaume-Uni, le HeartSpeak s'adresse à tous ceux qui croient que les choses peuvent réellement changer.

QU'EST-CE QUE LE HEARTSPEAK ?

Technique novatrice de libération émotionnelle et de réduction du stress.

Elle vise à aider une personne à identifier et à relâcher certaines charges émotionnelles associées à des expériences vécues et ressenties dans le corps.

Josée vous guidera, avec douceur, respect et sans jugement, à travers ce cheminement émotionnel afin d'effacer certaines mémoires de votre corps (mémoire cellu-

laire), pour changer vos réflexes et améliorer votre santé mentale ou physique.

C'est une façon de faire des plus douces, qui ne nécessite pas de raconter votre histoire.

La seule chose que vous avez à préparer pour votre rencontre est votre sujet. Que ce soit l'anxiété, le stress familial ou professionnel, un changement dans votre vie, la charge mentale, l'estime et la confiance en soi, une relation amoureuse, la fatigue, le sommeil, etc. Il n'y a pas de limite. Ça pourrait même être un rêve récurrent : qu'est-ce que votre corps essaie de vous dire en vous faisant vivre ce rêve ?

**RENCONTRES UNIQUEMENT EN LIGNE :
POURQUOI ?**

Comme les émotions sont un sujet intime, vous pourrez choisir un endroit calme où vous vous sentez en sécurité,

comme votre chambre, votre bureau ou même votre voiture.

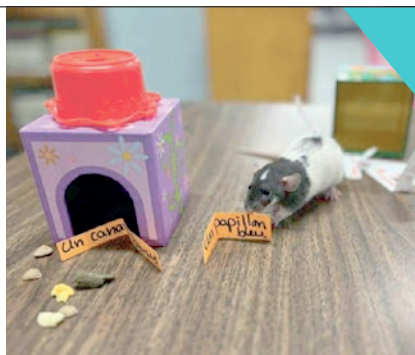
Pendant la séance, vous pourrez désactiver votre caméra afin de vivre votre expérience à votre rythme et à votre aise.

La formule en ligne permet aussi à tout le monde de pouvoir tenter cette expérience.

Si vous avez envie de retrouver la joie, la paix et la légèreté, essayez cette technique.

Plusieurs témoignages sont disponibles sur la page « Josée Sirois, guide émotionnel HeartSpeak ».

Josée Sirois
Guide émotionnel
HeartSpeak



AVEC HEARTSPEAK

Libérez le stress et les maux
qui vous pèsent.

Une méthode simple et efficace
pour retrouver :

♥ Paix intérieure ♥ Équilibre ♥ Épanouissement



MAGALI THIVIERGE

418 281-3387
empreintedubonheur@outlook.com
Centre l'empreinte du bonheur



Centre
l'empreinte
du bonheur
Zoothérapie - Équimotricité

Reçu disponible pour les assurances

Réservez votre place en ligne ou au **514 296-6984** par message
texte ou téléphone. Bientôt disponible en ligne sur Square.



Mieux-vivre avec une thermopompe | Une chaleur douce et confortable



NOTRE GAMME POUR CLIMAT FROID LA PLUS PERFORMANTE À CE JOUR

Large éventail de capacités :
6 000 à 24 000 Btu/h



Technologie Hyper Heat Plus, à la fine pointe de l'industrie

ZUBA SINGLE PLUS

Principales caractéristiques

JUSQU'À **EER2: 21,45**

JUSQU'À **HSPF2: 12,1**

JUSQU'À **SEER2: 35,00**

JUSQU'À **COP à 8 °C: 4,94**

Connectivité Wi-Fi intégrée

Ajustez vos paramètres de confort de n'importe où dans le monde.

Fonctionnement super silencieux

Les unités intérieures, avec un niveau sonore aussi bas que 20 dB(A), assurent un confort maximal dans un environnement des plus silencieux.

Élément chauffant pour le bac de condensation

Offre une protection contre le gel et un meilleur drainage lors du dégivrage.

La nouvelle référence en chauffage
dans des conditions extrêmes



**SÉRIE
FX**

**THERMOPOMPES
SANS
CONDUIT**



FONCTIONNE
JUSQU'À
-37 °C*



100% DE
CAPACITÉ DE
CHAUFFAGE
JUSQU'À -23 °C



PERFORMANCE
SUPÉRIEURE DU
SYSTÈME



EFFICACITÉ
ÉNERGÉTIQUE
AMÉLIORÉE



FAIBLE
POTENTIEL DE
RÉCHAUFFEMENT
GLOBAL

MEM-202513-F © 2025 Mitsubishi Electric Sales Canada Inc. Tous droits réservés. Mitsubishi Electric se réserve le droit de modifier la conception de ses produits, leurs caractéristiques et les renseignements contenus aux présentes. Les caractéristiques techniques sont sujettes à changement sans préavis. Les logos aux trois losanges et Mitsubishi Electric, sont des marques déposées de Mitsubishi Electric Corporation du Japon utilisées avec permission. *Inclut la tolérance. Les unités peuvent fonctionner en mode chauffage jusqu'à -36,7 °C selon les conditions (les données ci-dessus ont été arrondies à l'entier le plus proche, soit -37 °C). Toutes les méthodes d'essai sont basées sur les normes AHRI 210/240. *Lorsqu'installés et enregistrés par un technicien MEQ agréé en CVCA (Chauffage, ventilation et climatisation de l'air). Certaines conditions, restrictions et/ou limitations s'appliquent. Voir les modalités et conditions de la garantie pour tous les détails.



DIFFUSION TRAM ET LA SALLE DUSSAULT : au cœur de la vie culturelle

À Thetford Mines, la scène culturelle trouve un souffle régulier grâce au travail discret et passionné du Comité de spectacles. Composé principalement de bénévoles, de citoyens engagés et de quelques employés, ce comité orchestre une saison artistique éclectique qui vise à rendre la culture accessible et vivante pour tous les âges. Musique, théâtre, humour et événements familiaux se succèdent, dessinant un calendrier où se côtoient talents locaux et têtes d'affiche provinciales.

La Salle Dussault, lieu emblématique de la ville, est le partenaire naturel de ces initiatives. Bien plus qu'un simple espace technique, elle constitue un véritable carrefour social où spectateurs et artistes se rencontrent. Sa scène, son acoustique soignée et ses loges fonctionnelles offrent un cadre professionnel aux productions, tandis que l'accueil chaleureux

et la proximité du public créent une atmosphère propice à l'échange et à l'émotion. Pour de nombreux citoyens, la Salle Dussault est devenue un repère culturel, un endroit où l'on renouvelle ses liens avec la communauté.

Diffusion TRAM gère depuis des années la Salle Dussault en collaboration étroite avec le Centre de services scolaires et la Ville de Thetford Mines. Le financement mixte - subventions municipales et provinciales, commandites privées, ventes de billets et activités de financement - permet d'équilibrer ambition artistique et accessibilité. Les bénévoles jouent un rôle central : billetterie, accueil, montage technique et animation locale. Sans eux, la magie des soirées ne pourrait opérer.

Outre l'animation culturelle, l'impact économique et social est tangible. Les

spectacles attirent des visiteurs, dynamisent les commerces locaux et offrent une vitrine aux artistes régionaux. Le Comité explore aussi de nouvelles avenues - collaborations scolaires, résidences d'artistes, diffusion hybride - pour élargir son public et assurer sa pérennité.

Dans une ville où la culture est un moteur de cohésion, le Comité de spectacles et la Salle Dussault incarnent l'esprit collectif : créer, rassembler et faire vivre des expériences partagées qui enrichissent le quotidien de Thetford Mines.

André Gagnon
Directeur général
TRAM

Les Journées de la culture 2026

DU 25 AU 27 SEPTEMBRE, LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE !

À Thetford, la culture joue un rôle essentiel. Elle nourrit notre identité, met en valeur nos talents, favorise les rencontres et contribue à notre qualité de vie. Elle nous aide à mieux comprendre ce qui nous entoure, mais aussi les gens qui vivent à nos côtés. Derrière chaque spectacle, chaque exposition, chaque prestation musicale ou activité artistique se trouvent des créateurs, des bénévoles, des organismes et des passionnés qui enrichissent notre quotidien.

Les Journées de la culture, qui se tiendront du 25 au 27 septembre prochains, sont justement l'occasion idéale d'entrer en contact avec cet univers. Que vous soyez amateur de musique, de théâtre, de littérature, d'arts visuels ou simplement curieux de découvrir le grand talent des artistes d'ici, vous y trouverez assurément votre compte.

UNE PROGRAMMATION RICHE

La programmation 2026 propose une belle diversité avec, entre autres, une exposition à la Station des arts, des spectacles musicaux et de danse, une pièce de théâtre, une visite du magasin O'Brien, un café-rencontre avec Marie-Christine Chartier, de la poésie, de l'improvisation, du tricot ainsi qu'un projet d'art collectif. Nous vous invitons même à découvrir l'envers du décor en assistant à la répétition de différents groupes musicaux et artistiques.

Rappelons que le dimanche 27 septembre, toutes les activités organisées par la Ville de Thetford Mines auront lieu au Studio-Théâtre Paul Hébert. Pour l'occasion, le site sera entièrement animé et réparti en quatre zones distinctes situées à l'extérieur et à l'intérieur du bâtiment. En cas de mauvais temps, toutes les activités auront lieu à l'intérieur.

Nous vous invitons à y participer en grand nombre et à vous laisser surprendre par la richesse du talent qui nous entoure. Rappelons-nous que, lorsque nous assistons à ce genre d'événement et que nous prenons le temps d'échanger avec les artistes, nous contribuons à faire vivre tout un écosystème culturel et à bâtir une communauté plus vibrante et plus attrayante.

Pour connaître les détails de la programmation, visitez le villethetford.ca ou téléphonez au 418 335-2981, poste 305.

Caroline Poulin
Directrice des communications
Ville de Thetford



58\$ BRUNO PELLETIER Samedi 3 oct. 20 h	48\$ BLEU JEANS BLEU Vendredi 9 oct. 20 h	44\$ DIANE TELL Samedi 10 oct. 20 h	60\$ SUGAR SAMMY Dimanche 18 oct. 20 h
---	---	---	--

50% ENFANTS
20% TARIFS ÉTUDIANT

TRAM DIFFUSEUR DE SPECTACLES PROFESSIONNELS

418 755-1305 • DIFFUSIONTRAM.CA • 561, rue St-Patrick, Thetford Mines • Horaire de la billetterie : **LUNDI AU VENDREDI - 14H À 17H**

Les journées de la culture à Thetford

25, 26 et 27 septembre

Le 27 septembre, ne manquez pas notre

ÉVÉNEMENT SPÉCIAL GRATUIT

alors que le Studio-Théâtre Paul Hébert s'animera dès 11 h

Programmation complète



TRAM

Thetford
LOISIRS ET CULTURE



UN DESIGN RÉFLÉCHI,

ESTHÉTIQUE ET

EFFICACE POUR

ATTIRER L'ATTENTION,

INSPIRER CONFIANCE

ET PROPULSER

VOTRE ENTREPRISE.

CONTACTEZ-MOI !



Karell Faucher | Graphiste
graphika2018@gmail.com



GraphiKa
DESIGN GRAPHIQUE

Se protéger contre l'exploitation financière

L'exploitation financière des personnes âgées est une réalité préoccupante qui prend de multiples formes. Si l'on pense souvent aux courriels frauduleux ou aux appels téléphoniques suspects, les abus proviennent parfois de personnes beaucoup plus proches : un aidant, un nouvel ami ou même un membre de la famille. Cette réalité rappelle l'importance d'être vigilant et de mettre en place des mécanismes de protection avant que des problèmes ne surviennent.

RECONNAÎTRE LES SIGNES AVANT-COUREURS

Les signes avant-coureurs ne sont pas toujours évidents. Des retraits bancaires inexplicables, des factures impayées malgré des ressources suffisantes, la disparition d'objets de valeur ou encore des modifications soudaines apportées à un testament ou à une procuration devraient éveiller des soupçons. De plus, les fraudeurs cherchent souvent à isoler leur victime en limitant ses contacts avec ses proches et en prenant le contrôle de ses informations financières.

BÂTIR UN SOLIDE RÉSEAU DE SOUTIEN

Pour contrer ces risques, il est essentiel de s'entourer d'un solide réseau de soutien. Un conseiller financier, un comptable, un avocat spécialisé en droit des aînés ainsi que des membres de la famille de confiance peuvent jouer un rôle déterminant. Des rencontres régulières avec ces personnes permettent d'assurer un suivi des finances et de détecter plus rapidement toute situation anormale. Personne ne devrait avoir à gérer seul des décisions financières importantes en vieillissant.

METTRE EN PLACE DES MESURES DE PROTECTION

La prévention demeure toutefois la meilleure défense. L'automatisation du paiement des factures, l'activation d'alertes pour les transactions importantes et la désignation d'une personne de confiance auprès de l'institution financière sont autant de mesures simples qui peuvent limiter les dommages potentiels. La création d'une procuration pendant que la personne est pleinement apte à prendre ses décisions

constitue également une protection précieuse. Enfin, l'examen régulier des relevés bancaires et des relevés de cartes de crédit demeure un moyen efficace de repérer rapidement les irrégularités.

AGIR RAPIDEMENT LORS DE SOUPÇONS

Lorsqu'un abus est soupçonné, il faut agir promptement. Contacter sa banque, signaler la situation aux autorités compétentes, faire un signalement à la police et conserver toutes les preuves disponibles sont des étapes cruciales. Au-delà de la protection des actifs, il s'agit surtout de préserver la dignité, l'autonomie et la sécurité des personnes qui ont consacré leur vie à bâtir leur patrimoine.

Ce document contient des renseignements de nature générale seulement. Son but n'est pas de fournir des conseils juridiques, fiscaux ou de placements personnalisés, ni d'inciter le lecteur à acheter des titres. Éric Faucher est le seul responsable du contenu. Pour de plus amples renseignements sur ce sujet ou sur toute autre question financière, veuillez communiquer avec Éric Faucher.

Éric Faucher

Planificateur financier
IG Gestion de patrimoine
Inc., cabinet en planification
financière Division des fonds
communs de placement



France Laliberté,
Adjointe
administrative

Denis Marois
CPA¹⁻²⁻³

Éric Faucher,
B.A.A.¹⁻²⁻³⁻⁴

Maude Chartier,
B.A.A.¹⁻²⁻³

Lévi Asselin¹⁻²⁻³



LA RÉFÉRENCE POUR VOS FINANCES

1102, boul. Frontenac Est, Thetford Mines | 418 338-2736

Les marques de commerce, y compris IG Gestion privée de patrimoine, sont la propriété de la Société financière IGM Inc. et sont utilisées sous licence par ses filiales. Produits et services d'assurance distribués par Services d'Assurance I.G. Inc., cabinet de services financiers.

1—Planificateur financier 2—Représentant épargne collective 3—Conseiller sécurité financière 4—Conseiller assurance et rentes collectives

IG GESTION PRIVÉE
DE PATRIMOINE
ÉQUIPE ÉRIC FAUCHER

NOUVEAUTÉS DÈS SEPTEMBRE 2026

8
ÉDITIONS
PAR ANNÉE

*Appalaches
Bois-Francis / Érable
Mauricie*

RÉSERVEZ VOS ESPACES
MAINTENANT & BÉNÉFICIEZ

D'UN TARIF PRÉFÉRENTIEL

Septembre
Octobre
Novembre
Février
Mars
Avril
Juin
Juillet

CHRISTIAN
LAFLAMME
Développement des affaires
819 460-9513

MARCO
LAFLAMME
Développement des affaires
418 281-1175

MARILOU
BOURASSA-LEGAULT
Développement des affaires
819 995-0768

RACHEL
BEAUDET
Développement des affaires
819 386-4050

STÉPHANIE
PERREAULT
Direction générale
418 814-8172

NOUS SOMMES À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS
ET NOTRE OBJECTIF RESTE TOUJOURS LE
MÊME : **METTRE L'HUMAIN DE L'AVANT ET
FAIRE BRILLER VOTRE ENTREPRISE.**

LE **MAG** 2000



LE MAG SE DÉPLACE

« Je me déplacerai personnellement dans vos entreprises pour une visite des lieux et pour faire des entrevues avec les différents intervenants afin de mettre de l'avant votre offre de services. »

Stéphanie Perreault - Directrice générale

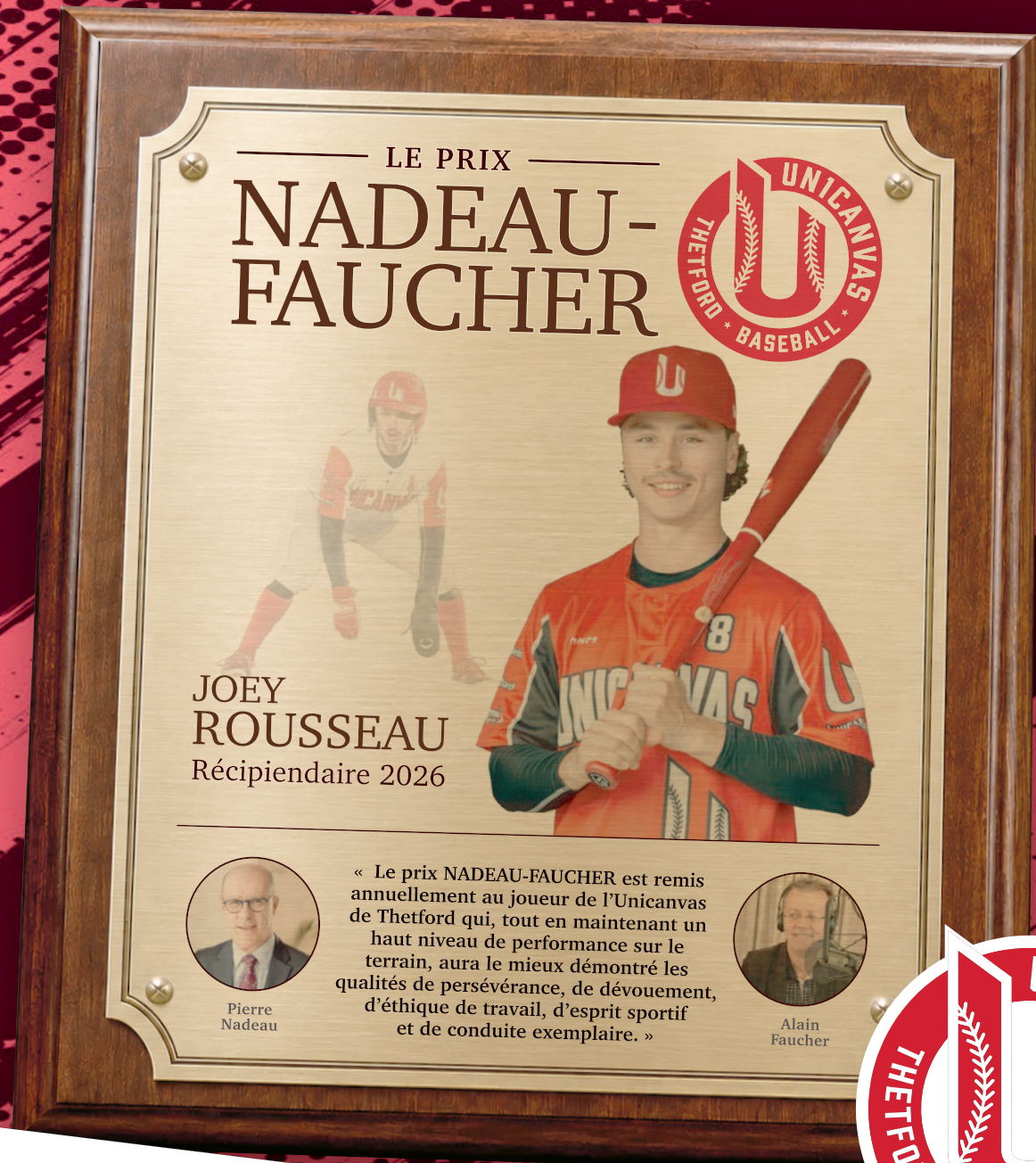
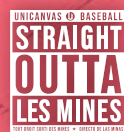
Ce nouveau forfait est **disponible dans nos trois régions** : Appalaches, Bois-Francis / Érable et Mauricie

Il inclut une visite de trois heures en entreprise, l'entrevue complète sur notre page Youtube et de courtes capsules sur les réseaux sociaux : Facebook et Instagram.



À NOS PARTENAIRES ET À
NOS PARTISANS QUI NOUS
PERMETTENT DE VIVRE
LA PASSION DU BASEBALL
DE HAUT NIVEAU...

MERCI



UNICANVAS.COM

Desjardins

Thetford

Thetford
CHRYSLER | JEEP | DODGE | RAM | PROMASTER

tanguay

Isabelle Lecours
Députée de Lotbinière-Frontenac

POLYPLAST
Centre de services en rénovation
automobile et emballage routière

NG NATIONAL GRANIT.COM
Surface de comptoir granit et quartz

CANADIAN TIRE
ÉQUIPE THETFORD

FINANCIÈRE BANQUE NATIONALE
GESTION DE PATRIMOINE



arbonne
Marie-Pier Duquet
Consultante indépendante

Profectus

CANATAL

MRC Appalaches
Québec

IMPRIMERIE COMMERCIALE
DE THETFORD



VERTURE
V EXTERMINATION

Salvatoré
418 334-0000 R. Salvatoré.com

THETFORD

LE BERTHOLD

Bisson

ROUTHIER
ÉLECTRICIEN

oceania

GRENIER
PIÈCES ET SERVICE

Kulina.ca
Cuisine à domicile de luxe

IGA
St-Pierre & Fils

DOUPONT
USINE DE THETFORD

FROMAGERIE
LA BOURGADE

Accent

PR-NIC
FIBRURES

Ford
THETFORD

JOYON & SEVIGNY
CONTRIBUTEURS EN DÉVELOPPEMENT

DESMAIS
CONCEPTION-IMPRESSION

SINISTRÉ 2M

Accent

GB

Setlakwe
Meubler de bonheurs

ESSOR
ASSURANCES

GOL

LAJOIE

Fortier

Lehoucq
Bergéon

Tim Hortons

Raymond Chabot
Grant Thornton

Suprême-Baptiste

Mégaburo

Lehoucq
Bergéon

Lehoucq
Bergéon

normandin

Lehoucq
Bergéon

Lehoucq
Bergéon

Lehoucq
Bergéon

Lehoucq
Bergéon

Martin Houle
ÉLECTRICIEN

Lehoucq
Bergéon

Lehoucq
Bergéon

Lehoucq
Bergéon

Lehoucq
Bergéon

SLEEMAN

Lehoucq
Bergéon

Lehoucq
Bergéon

Lehoucq
Bergéon

Lehoucq
Bergéon



SAISON

2026-2027

PRÉSAISON LOCALE

Samedi **26 septembre** - 19 h
VS Les Marquis de Jonquière

Adultes.....	10 \$
Étudiants	10 \$
Enfants (12 ans et moins).....	5 \$

OUVERTURE SAISON

2026-2027

Samedi **3 octobre** - 19 h
VS Les Éperviers de
Sorel-Tracy

Les détenteurs de billets de saison pourront, si ce n'est pas déjà fait, recevoir leurs billets, après paiement complet, le 19 septembre, jour du camp d'entraînement de l'équipe. Les heures d'ouverture subséquentes du bureau seront communiquées via les réseaux sociaux.

PRIX DES BILLETS POUR LA PROCHAINE SAISON

BILLETS DE SAISON

Adultes (18 ans et plus) par partie	18 \$
Saison de 18 parties	240 \$
Étudiants (12 à 18 ans) par partie	10 \$
Une saison de 18 parties	180 \$
Enfants (5 à 12 ans) par partie	5 \$
Une saison de 18 parties	90 \$

Les taxes applicables sont incluses dans ces prix.

BILLETS À L'ENTRÉE (ADMISSION GÉNÉRALE)

Adultes (18 ans et plus) par partie	20 \$
Étudiants (12 à 18 ans) par partie	12 \$
Enfants (5 à 12 ans) par partie	5 \$

Les taxes applicables sont incluses dans ces prix.

BONNE SAISON - NOUS SOMMES TOUS « ASSURANCIA »