

**ÉVEIL DE LA RIVE-Nord**

**année 2015-2016**

**EXPRESS**

**Roger Caron éditeur**



Michel Dupuis et Colette, gouverneur  
Roger Caron, secrétaire  
Gaston Rochon, trésorier,  
Réjean Bacon, gouverneur sortant  
Martin Maheux, gouverneur élu  
Luc Dubois, v. président International



## **JOYEUSES PÂQUES**

Qui n'a jamais vécu cette expérience ? Vous vous sentez fatigué, et même un peu malade, quand une bonne nouvelle, un heureux événement, vient soudain réveiller toute votre énergie. Vous voilà tout à coup en pleine forme, et vous courez à l'autre bout de la ville retrouver des amis ou vous abattez en une heure le travail d'une journée. Mais d'où vous est venu ce renouveau de dynamisme ? Du simple fait d'éprouver des émotions agréables ? Se pourrait-il, dès lors, que le plaisir, la joie, le bonheur, les pensées positives, l'optimisme soient un facteur de santé physique ? L'idée n'est pas nouvelle. Le psychologue et pharmacien [Émile Coué](#), au début du XXe siècle, en avait même déduit une méthode thérapeutique. Il conseillait à ses clients de répéter vingt fois par jour à haute voix le message optimiste « tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Des années plus tard, le journaliste et professeur d'université américain Norman Cousins relançait l'idée en racontant, en 1979, comment il s'était soigné d'une maladie mortelle grâce à une cure à base de films comiques et de vitamine C. Mais il fallut attendre encore un peu pour que la science s'intéresse au phénomène. Pour des raisons évidentes : « La médecine, la psychiatrie et la psychologie ont amplement montré combien les émotions et pensées négatives nous crispent, nous fatiguent et, à la longue, nous fragilisent. Mais, à cette époque, elles ne s'occupaient essentiellement que de pathologie. Leur intérêt pour les émotions génératrices de bien-être est beaucoup plus récent », explique Thierry Janssen, psychothérapeute bruxellois, qui fait le bilan de cet intérêt dans son dernier livre, [Le Défi positif](#). **Être optimiste protège l'organisme** De même que nous pouvons nous ruiner la santé en ressassant nos problèmes, nous pouvons la renforcer en recherchant des émotions heureuses. Mais pour engendrer ses bienfaits, la pensée positive exige un travail global sur soi-même. Passez le mot. L'optimiste est un programme de participation et de croissance personnelle.

Formation WEB à Laterrière le 2 avril 2016 En collaboration avec Évelyne Gagnon, le Comité des médias sociaux tiendra une journée de formation le 2 avril 2016 à Laterrière. Durant l'avant-midi les participant(e)s auront l'opportunité de monter un site WEB DEQRNJ (c'est-à-dire un site pour les Clubs Jeunesse) Et pendant l'après-midi, il y aura formation pour les responsables des sites de club (administrateur, éditeur et auteur) cela autant pour les Clubs Optimistes que pour les Clubs Jeunesses. La formation est gratuite. Chaque participant apporte son lunch et le local sera celui du club Optimiste Laterrière, 6167 rue Notre-Dame (sous-sol de la Bibliothèque Publique de Laterrière)

Pour l'inscription à la journée, contactez Évelyne Gagnon 418 678-2846 ou par courriel [evegag40@videotron.ca](mailto:evegag40@videotron.ca)

À la lumière de cette initiative, ne pourrait-on pas tenir une journée semblable dans chaque région le plus rapidement possible. C'est beau de le dire, maintenant il faut passer à l'action. Qui prendra la responsabilité pour la région Mauricie? Où? Quand? Et pour la région de Québec? Rappelons-nous certains avantages d'avoir un site WEB actif et actualisé! 1 Marketing et visibilité : Élargir son audience et obtenir plus de membres par le web. Un site Web peut agir à la fois comme une plateforme pour attirer de nouveaux membres qui se promènent sur le web que comme une plateforme qui aide à convertir en membres des gens qui magasinent et hésitent à vous choisir. Un Site Internet de club est un Outil de marketing qui peut être extrêmement efficace si on sait bien en tirer profit. De plus en plus de consommateurs utilisent le web pour trouver des services et produits.

2 Plateforme en ligne 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 Un site Web de club est un peu comme une brochure en ligne 24 heures sur 24,7 jours sur 7 et accessible de partout dans le monde. C'est une porte de de communication et de présentation de qui vous êtes et ce que vous faites, et il peut évoluer et se développer au fil du temps, en même temps que votre club évolue et progresse.

Prendre contact avec Mikel Massé 418 845-8229  
[marie.mikel@hotmail.com](mailto:marie.mikel@hotmail.com)





**MOT DE LA RESPONSABLE DE LA 2E AEEMBLÉE DE DISTRICT.**

Pixiz

Je vous donne rendez-vous les 13, 14 et 15 mai prochains pour une rencontre entre amis. Il nous fera plaisir de vous offrir des ateliers pour votre enrichissement personnel ainsi que pour faire vivre cette expérience à de nouveaux membres qui n'ont pas encore eu cette chance.

<p><b>Coût d'inscription complète :</b>          145\$ par personne (avant le 3 mai 2016)          et 155 \$ après cette date  <b>Coût d'inscription pour la journée du samedi (3 repas et ateliers) :</b>          125 \$ par personne (avant le 3 mai 2016)          et 135\$ après cette date</p>	<p><b>Coût pour le souper du samedi soir : 60 \$</b>   <b>Service de garde : gratuit</b>  <b>Coût du repas :</b>          50 \$ (12 ans et moins)          80\$ (12 ans à 17 ans)</p>
--	---

Faire votre chèque à l'ordre du **DEQRN (District Est Québec Rive-Nord)**:

Faire parvenir à : Réjeanne Lizotte ou Michel Paquet

C.P. 64001, SUCC. ST-JACQUES, L'ANCIENNE-LORETTE (QC) G2E 6B1

[mikepaquet@videotron.ca](mailto:mikepaquet@videotron.ca) ou [rejeanne.lizotte@hotmail.com](mailto:rejeanne.lizotte@hotmail.com) (418) 872-9984

**NOM DU CLUB:** \_\_\_\_\_ **No:** \_\_\_\_\_ **Zone** \_\_\_\_\_  
**Nom de la personne :** \_\_\_\_\_  
**Poste** \_\_\_\_\_ **Allergie aliment :** \_\_\_\_\_  
**Inscription complète :** \_\_\_\_\_ \$ **Journée samedi :** \_\_\_\_\_ \$ **Souper samedi :** \_\_\_\_\_ \$

**NOM DU CLUB:** \_\_\_\_\_ **No:** \_\_\_\_\_ **Zone** \_\_\_\_\_  
**Nom de la personne :** \_\_\_\_\_  
**Poste** \_\_\_\_\_ **Allergie aliment :** \_\_\_\_\_  
**Inscription complète :** \_\_\_\_\_ \$ **Journée samedi :** \_\_\_\_\_ \$ **Souper samedi :** \_\_\_\_\_ \$

**Service de garde**

Nom du club :

<p>Nom :</p> <p>Age :</p> <p>Repas : Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/></p>	<p>Nom :</p> <p>Age:</p> <p>Repas : Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/></p>
--	---