



destiné aux travailleurs du projet de la Romaine

Juillet 2013

Romaine-1 Première coulée de béton

C'est parti !

Le mardi 11 juin, Hamel-CRT a coulé le béton de propreté d'un premier ouvrage sur le chantier de la Romaine-1, soit la dalle du portail amont de la dérivation provisoire. Il s'agit d'une autre étape importante, après le déboisement – achevé en avril 2012 –, et le lancement des travaux d'excavation, déjà très avancés sur le site de la centrale et des portails de la dérivation.

Cette première coulée de 268 m³ sera suivie d'une autre de 499 m³ au même endroit, pour le plancher du pertuis droit.

Comme le chantier de la Romaine-1 est plutôt compact, on a jugé plus efficace de mobiliser un seul fournisseur de béton sur le site, soit BPL. L'entreprise a monté son usine à béton à une intersection de la route permanente et de la route de contournement. Elle devra produire quelque 80 000 m³ de béton d'ici 2017.



Usine à béton de BPL



Première coulée de béton au portail amont de la dérivation provisoire – 11 juin 2013



Nous en chiffres...

Au 2 juillet 2013,

2 181 personnes (1 790 hommes et 391 femmes)

travaillaient sur le chantier du complexe de la Romaine

Romaine-2 (1 253 personnes)

Alstom Hydro Canada : 60
Bob-Son : 18
Consortium P.O.C. : 65
Demathieu & Bard-Nordex : 215
EBC-Neilson : 209
Entreprises Kolo-Veidekke Québec : 2
Fernand Gilbert : 165
Hydro-Québec : 251
LAR Machinerie : 9
Excavations A. Savard : 3
Groupe Hexagone : 7
Métrage Côte-Nord : 15
Pièces d'autos B.C. : 7
Pomerleau inc. : 29
S.E.I.E. : 198

Romaine-1 (397 personnes)

BPL Construction : 18
Cegerco : 9
Cegerco-Gilbert : 89
Hamel-CRT : 100
Hydro-Québec : 48
Constructions BLH : 13
Groupe Hexagone : 120

Romaine-3 (454 personnes)

Constructions BLH : 26
Construction JR Savard : 16
Construction BML : 34
Entreprises Rodrigue Piquette : 5
EBC-Neilson : 108
Hydro-Québec : 102
Entreprises forestières J.-P. Deschênes : 19
Location A.L.R. : 30
LVM : 6
Madysta Constructions : 5
Métrage Côte-Nord : 10
S.E.I.E.-Sodexo : 93

Poste (77 personnes)

EBC : 70
Hydro-Québec : 7



Une attitude positive... c'est contagieux !

Une attitude positive est la manifestation extérieure d'un esprit qui se concentre principalement sur le bon côté des choses. Une telle attitude est une source d'énergie pour soi-même et pour son entourage.

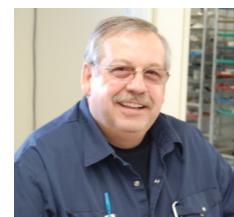


Suivi environnemental

L'action préventive, plutôt que réactive !

L'exercice 2013 représente une année charnière pour le suivi environnemental du projet. Voici un aperçu des nombreuses activités au programme en cette dernière saison estivale avant la mise en eau du réservoir de la Romaine 2.

- **Comptage du saumon** sur le cours aval de la Romaine.
- Étude de la production de plancton, suivi de la fraie de l'éperlan, repérage des zones de fraie du capelan et caractérisation du milieu (bathymétrie, substrat, température et salinité) dans le secteur de l'**embouchure**.
- Planification de l'**aménagement de frayères** à saumon en aval des ouvrages de la Romaine-1, de frayères à corégone en aval du bassin des Murailles et de frayères à touladi dans le réservoir de la Romaine 1.
- Déplacement des populations d'**omble chevalier** qui seront touchées par la mise en eau du réservoir de la Romaine 4 : les poissons seront déplacés vers des plans d'eau des secteurs de la Romaine-2 et de la Romaine-3.
- Poursuite des relevés aux fins de l'aménagement de **milieux humides** pour les canards et la faune semi-aquatique. L'utilisation de bancs d'emprunt désaffectés compte parmi les solutions privilégiées.
- **Déboisement** de certaines baies au-delà de la couronne prévue (3 m) pour favoriser l'émergence d'habitats riverains sur le pourtour du réservoir de la Romaine 1.
- Étude du domaine vital d'un **aigle royal** dans le secteur de la Romaine-2. L'aigle a été capturé et muni d'un collier émetteur avec l'aide du MDDEFP.
- **Inventaires de la sauvagine** dans le secteur de la Romaine-2 afin d'évaluer l'impact du déboisement du réservoir sur le canard et sur l'oise.
- Installation d'une **plateforme de nidification** près du réservoir de la Romaine 2 pour compenser la perte d'un nid de balbuzard pêcheur touché par le déboisement.
- Poursuite du suivi du **caribou forestier**, notamment l'étude du taux de survie des faons.
- Planification d'une **campagne de piégeage** en prévision de la mise en eau du réservoir de la Romaine 2. Cette opération s'inscrit dans le programme de gestion du castor le long de la route de la Romaine, qui mise sur le démantèlement des barrages, le déplacement des colonies ou le piégeage pour protéger les traversées importantes.
- **Sondage** auprès de la population de la Minganie pour le suivi des impacts sur les familles et sur les communautés. Cette enquête permettra également de connaître les préoccupations et les attentes des Minganois à l'égard du projet. Une autre enquête permettra de connaître les effets du projet sur les activités des villégiateurs dans la zone d'étude.
- Suivi de mai à septembre 2013 (période de pêche à l'omble de fontaine) des activités de **chasse et de pêche** des travailleurs des campements des Murailles et du Mista. Entre autres, la Société Tshitassini distribue des formulaires de déclaration pour comptabiliser les captures effectuées sur les différents plans d'eau fréquentés par les travailleurs.





Avancement des travaux Romaine-1



Le Groupe Hexagone a fini de nettoyer la **centrale**, et la pose du béton de remplissage devrait se terminer ces jours-ci. Ce qu'il reste à faire : 15 % du bétonnage sur le pourtour de la toiture au niveau 45, et neuf coulées aux niveaux inférieurs de la centrale (puisard de drainage, aspirateurs, diffuseurs et conduites forcées). L'excavation des conduites forcées inclinées – réalisée à 40 % – se poursuivra jusqu'au début d'août. Les routes permanentes et temporaires sont achevées à 95 %, tandis que la construction de la ligne à 34.5 kV sera terminée durant la première quinzaine d'août.

L'entrepreneur **Hamel-CRT** a fini d'excaver le portail amont (15 m) et la **galerie de dérivation** côté amont (145 m). Le bétonnage du portail est commencé et se poursuivra jusqu'à l'automne. La première coulée (dalle de propreté) a été réalisée le 11 juin. Côté aval, l'excavation de la galerie a commencé le 6 juin, et les travaux étaient réalisés à 33 % en date du 30 juin (51 m). On espère creuser environ 199 m entre le 1^{er} juillet et le 20 août.

Cegerco a commencé à se mobiliser pour le **bétonnage de la centrale**, qui doit s'amorcer le 1^{er} août 2013. L'entrepreneur s'attaquera d'abord aux assises de la toiture de la centrale et du puisard de drainage de l'aire de service.

À la mi-juin, **BLH** a commencé à se préparer pour la réalisation du **pont permanent**. La construction des culées a démarré le 2 juillet et se poursuivra jusqu'au début d'août. On pourra alors commencer à installer la charpente d'acier.

Le consortium **Cegerco-Gilbert** poursuit l'excavation de l'**évacuateur de crues** en vue des travaux de bétonnage qui commenceront en août. L'excavation du mort-terrain du **barrage** en rive gauche de l'évacuateur suit son cours, tout comme le traitement des fondations.

Il faudra doubler l'effectif actuel pour réaliser l'ensemble des travaux énumérés ci-dessus. Le chantier atteindra ainsi une vitesse de croisière qui se maintiendra au cours des 30 prochains mois.

Avancement des travaux Romaine-2



LAR Machinerie a commencé les travaux de nettoyage et de peinture à l'intérieur des **conduites forcées**.

À la **centrale**, **Demathieu & Bard-Nordex** finira de bétonner les murs de l'enclos de l'alternateur du groupe 22 au début d'août. L'entrepreneur prévoit faire de même pour le groupe 21 au début de septembre, après les travaux d'encastrement actuellement en cours. L'installation de la charpente et le bétonnage des dalles – déjà amorcés dans le cas du groupe 22 – se poursuivront jusqu'à la fin août. La mise en place de la charpente des planchers des transformateurs a débuté et se poursuivra jusqu'à l'automne.

Du côté de la **prise d'eau**, le même entrepreneur achève également le bétonnage des pièces encastrées et du bâtiment de service de la prise d'eau.

De même, **Demathieu & Bard-Nordex** poursuit l'installation et le bétonnage des pièces encastrées de l'**évacuateur de crues**.

Alstom assemble le stator du groupe 22 sur l'aire de montage de la **centrale**.

P.O.C. est en train d'installer les systèmes mécaniques, électriques et de CVC (chauffage, ventilation et climatisation) de la **centrale**. Ces travaux vont durer toute l'année.

Pomerleau réalise les travaux d'architecture et de finition intérieure aux différents niveaux de la **centrale**. Ces travaux sont menés en coordination avec P.O.C. et se poursuivront au-delà de 2013.

Au début d'août, les **Produits forestiers innus** commenceront à évacuer le reste du bois marchand récupéré sur le site du **réservoir**, une opération qui devrait durer jusqu'à la mi-octobre. Un appel d'offres a été lancé pour le déboisement des sites d'implantation des ouvrages.

Le **Groupe Hexagone** poursuit le bétonnage dans la salle des vannes. Les travaux mécaniques en vue de l'installation des conduites débuteront à la fin de juillet. Les conduites, les vannes et les blindages seront installés entre août et octobre.

EBC-Neilson poursuit la mise en place du béton asphaltique du **barrage**. Il reste environ 10 m de béton à poser, de sorte que cette opération devrait être terminée à la fin d'août. Les travaux de finition, dont le remblayage et l'installation de l'instrumentation, seront achevés d'ici octobre.

À la **digue A2**, **EBC-Neilson** prévoit terminer la mise en place des remblais et du noyau en août. À la **digue B2**, les travaux de finition, notamment la pose de l'instrumentation, seront bouclés avant la fin de l'été. Les routes donnant accès à ces deux ouvrages seront terminées au début de l'automne.

La mise en place du noyau et des remblais se poursuivent à la **digue F2**. Comme il lui reste seulement 18 m de béton asphaltique à poser, l'entrepreneur **Fernand Gilbert** prévoit atteindre le niveau final (245,3 m, sans compter la cambrure) à la fin de septembre.

En ce qui concerne les **digues D2 et E2**, **Fernand Gilbert** terminera l'instrumentation et les autres travaux de finition dans le courant de l'été, tandis que la construction des routes connexes sera achevée au début de l'automne.

L'usine à béton asphaltique de **Bob-Son** cessera ses opérations en septembre, lorsque le noyau de la digue F2 sera terminé.

Par ailleurs, la construction du **poste de la Romaine-2** se déroule comme prévu avec **EBC**. Les travaux dans la cour vont bon train, l'appareillage et les équipements de commande sont installés, et les équipes d'Hydro-Québec TransÉnergie pourront s'installer dans le bâtiment de commande et de service pour les vérifications pré-opérationnelles et les essais en août.

La construction du **poste des Murailles** a repris ce printemps. Le montage de l'appareillage débutera en août et se poursuivra jusqu'à la fin de l'année, avec l'habillage des transformateurs de puissance sur le tablier de la centrale.

Avancement des travaux Romaine-3



Au **campement du Mista**, plusieurs entrepreneurs, dont **Leclerc et Pelletier, MCI** (eaux usées) et **JR Savard** (terrassement et réseau d'aqueduc), ont terminé leurs travaux et se sont démobilisés. D'autres, comme **S.E.I.E.-Sodexo**, ont mobilisé leur équipe en vue d'installer les bureaux administratifs et les bâtiments de service, notamment le sauvetage minier et l'entrepôt général. Et d'autres encore, tels que **BLH** et les **Entreprises Rodrique Piquette**, mettent la dernière main au centre sportif et au garage de l'entretien routier.

En ce qui concerne les **accès** aux ouvrages permanents, **Location A.L.R.** a terminé ses travaux et s'apprête à se démobiliser. L'entrepreneur chargé d'asphalter la route principale – soit **BML**, une division de Sintra – est en train de scarifier la **route** entre le campement du Mista et le kilomètre 48. La production d'agrégats pour la fabrication du béton asphaltique a commencé, et les premiers kilomètres seront asphaltés dès le mois d'août. Parallèlement, BML modifie la courbe du kilomètre 85 ainsi que les glissières entre les kilomètres 48 et 86.

Le contrat pour le prolongement de la **route jusqu'à la Romaine-4** sera attribué d'un jour à l'autre, les travaux devant commencer au mois d'août.

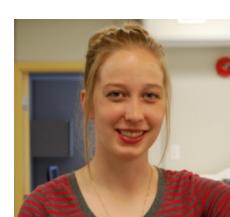
Les travaux **d'EBC-Neilson** sur le **chantier de la dérivation** vont bon train. La falaise amont a été sécurisée, et la falaise aval suivra bientôt. L'excavation du canal d'aménée est également en cours.

L'entrepreneur **J.-P. Deschênes** poursuit le **déboisement** sur les sites d'implantation de la centrale et du poste de départ ainsi que dans l'emprise de la route en rive gauche.

Le contrat **d'excavation pour le poste de départ**, la route en rive gauche de la Romaine et le détournement d'un ruisseau sera attribué dans les prochains jours.

Les Carrières **Bob-Son** achèvent le concassage des matériaux granulaires destinés au terrassement du campement.

Madysta a installé la tour de **télécommunications** et de téléphonie cellulaire sur le site du campement.





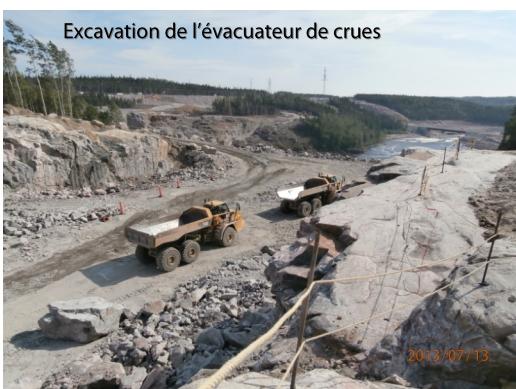
Ensemble **VERT** demain !



Romaine-1



Bétonnage du portail amont de la dérivation



Photos prises le 13 juillet 2013.



Ensemble **VERT** demain !

Romaine-2



Évacuateur de crues



Site du barrage



Prise d'eau



Digue F2



Centrale (groupe 22)



Centrale (tablier des transformateurs)

Romaine-3

Route R3-13T (tronçon B)



Poste de la Romaine-2



Installation de la fibre optique

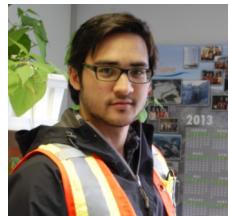


Travaux sur la route principale



Excavation du canal d'aménée

Photos prises en juillet 2013.



Je veux savoir Sur le site Web du projet, je peux trouver...

Le site Web du projet de la Romaine regorge d'informations intéressantes. Vous souhaitez approfondir vos connaissances ou vous rappeler des souvenirs ? Vous y trouverez ce que vous cherchez !

Le projet

D'abord, regardez l'animation et la vidéo du projet. Les communautés ? Les étapes de la mise en eau ? La situation géographique du chantier ? Tout y est !

Découvrez le projet

[Voir la vidéo](#)

[Voir l'animation](#)



Centrales

Le projet

[En bref](#)
[Cartes et plans](#)
[Aspects techniques et profil de la rivière](#)
[Échancier](#)
[Galerie de photos](#)

Travaux - Romaine-1

[Photos](#)
[Fiche technique](#)

[Travaux - Romaine-2](#)
[Photos](#)
[Fiche technique](#)

[Travaux - Romaine-3](#)
[Photos](#)
[Fiche technique](#)

Travaux - Romaine-1

Fiche technique

Photos

Fiche technique

Galerie de dérivation

- Forme : Divergente
- Dimension de la galerie (L x H) : 12 m x 9 m
- Longueur : 659 m dont 395 m en souterrain
- Débit Maximal : 1 425 m³/s (calculé pour une crue susceptible de produire une fois tous les 40 ans)
- Dimensions des pertuis : 1,5 x 1,0 x 10,3 m

Canal d'aménée

- Longueur : 550 m

Prise d'eau

- Largeur des pertuis : 10,5 m
- Hauteur des pertuis : 14,5 m
- Nombre de pertuis : 2

Voir le plan

Aperçu général de la Romaine-1

Les plans, cartes et fiches techniques des travaux

Tous les ouvrages sont décrits avec chiffres et illustrations à l'appui. La longueur de la digue D2 ? Les dimensions de la galerie d'aménée ? Une animation 3D du site de la Romaine-3 ? Tout est là !

Ce qu'on a dit sur nous

Vous souhaitez lire ou relire ce qui s'est dit au sujet du projet ? Dans la section Publications, vous trouverez tous les numéros du *SYNCHRO*, du *Bulletin Romaine* et du journal *Nui Uapaten*.

Journal « Le SYNCHRO »

Journal de projet destiné aux travailleurs de la Romaine

Édition mai 2013.

• Quatre ans déjà : Un bilan impressionnant.

• Nos réalisations de l'année.

• Avenir des travaux

Et bien plus...

Bonne lecture !

[Télécharger](#)

[Feuilleter](#)

Bulletin Romaine

Décembre 2012 [Français](#) [PDF - 2,0 Mo]

Décembre 2011 [Français](#) [PDF - 4,8 Mo]

Mai 2011 [Français](#) [PDF - 5,0 Mo]

Décembre 2010 [Français](#) [PDF - 8,0 Mo]

Juillet 2010 [Français](#) [PDF - 2,1 Mo]

Journal Nui Uapaten

Journal Nui Uapaten - Été 2012 - Nuit 20

• Téléchargez le Journal Nui Uapaten ...

• Feuilletez le Journal Nui Uapaten



On apprend tous les jours

L'environnement est une composante importante du projet. On peut consulter plusieurs rapports à ce sujet, tels que les bilans annuels des activités environnementales, l'étude d'impact ainsi que les sections Un projet de développement durable et Documentation pour en savoir davantage sur les actions d'Hydro-Québec en faveur de la biodiversité.

Un projet de développement durable

Respect de l'environnement

Acceptation sociale

Retombées économiques

Le bilan des impacts

est principalement

à l'écoulement

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

l'exploitation

de la rivière

lorsqu'il y a

un accès à

Gilbert Pietacho, menuisier-charpentier – S.E.I.E.-Sodexo, Romaine-3 Portrait



Gilbert Pietacho est originaire de Mingan, une communauté à l'est de Havre-Saint-Pierre. Fort d'une dizaine d'années d'expérience dans la pêche en haute mer, il possède des habiletés manuelles hors du commun. Depuis son arrivée sur le chantier en janvier 2012, il a travaillé au sein des différentes équipes d'entretien technique de la Société des entreprises innues d'Ekuaniitshit (S.E.I.E.), au campement du Mista. La diversité du travail est l'une de ses sources de motivation.

La vie de chantier n'est pas toujours facile, reconnaît Gilbert Pietacho. Le fait d'être loin de sa famille a toutefois ravivé sa sensibilité à l'égard de la culture autochtone. Il adore parler de danse traditionnelle, que son jeune fils a appris à pratiquer instinctivement. Également passionné de musique, il chante dans un groupe qui va bientôt enregistrer un CD.

« Y'a pas de problème, y'a juste des solutions ! », aime-t-il répéter. L'intégration peut être stressante pour certaines personnes. C'est pourquoi il tient à remercier sincèrement Daniel Desgagnés pour son aide et sa façon bien à lui de mettre les gens à l'aise.



La danse du Soleil : un voyage spirituel Par Jean-Paul Fontaine, coordonnateur des activités innues

Il y a dix ans, lorsque j'ai amorcé mon retour vers la sobriété, je me suis rendu compte que j'aurais besoin d'outils pour guider mon cheminement. C'est ainsi que j'ai découvert la Sundance – la danse du Soleil.

Principalement pratiquée aux États-Unis, la danse du Soleil a fait son apparition au Québec il y a environ six ans. Cette cérémonie autochtone réunit la danse et le jeûne pour purifier le corps et l'esprit.

Le 16 juillet, je vais au Dakota pour une danse du Soleil qui dure six jours ! Le premier jour est consacré à la recherche de l'arbre sacré, qui est au cœur du sacrifice physique prévu le quatrième jour. Je n'en dis pas plus, mais sachez qu'il s'agit d'un moment « accrocheur » !

Les autres jours, nous dansons pratiquement du matin au soir, ce qui promet d'être assez éprouvant !

Le rituel comprend une danse thérapeutique, au cours de laquelle les danseurs transmettent leur énergie aux gens venus les soutenir et aux malades.

La dernière nuit est consacrée à un rituel appelé Yuwipi. Le maître de cérémonie, ou *medecine man*, appelle les esprits une dernière fois. Cette invocation représente un temps fort de la cérémonie.

Je serai de retour sur le chantier le 29 juillet et ce sera avec plaisir que je partagerai mon aventure spirituelle avec vous.

Jean-Paul Fontaine, coordonnateur des activités innues
418 538-7676, poste 2197
fontaine.jean-paul@hydro.qc.ca





Campement du Mista Là aussi, la pêche est un incontournable !

Comme promis dans l'édition précédente, voici le plan d'accès aux sites de la pêche dans le secteur du campement du Mista (Romaine-3).

En plus des trois lacs ensemencés à proximité du campement des Murailles, les travailleurs ont accès à plusieurs plans d'eau autour du campement du Mista (en bleu foncé sur la carte) ainsi qu'à la partie du ruisseau Mista comprise entre le campement et le pont.

Conformément aux ententes conclues avec les communautés locales et pour des raisons de sécurité, l'utilisation de la route de la Romaine pour aller à la chasse ou à la pêche est interdite au-delà du kilomètre 32.

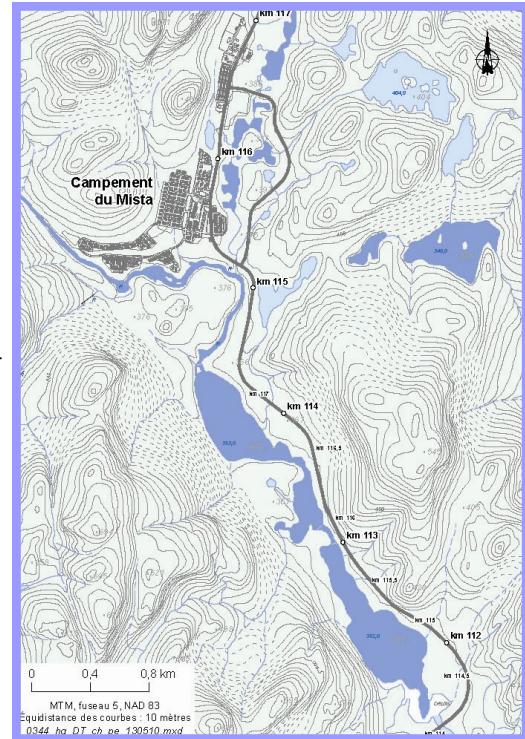
Les travailleurs qui pratiquent la pêche sont encouragés à déclarer leurs captures au moyen du formulaire prévu à cet effet. Cette mesure a pour but d'assurer la qualité de pêche et la conservation de la ressource.

Loisirs Murailles : 418 538-7676, poste 2535

Loisirs Mista : 418 538-7720, poste 5445

Société Tshitassiu : societe.tshitassiu@hotmail.ca

Bonne saison de pêche à tous !



Intervenant social C'est ma vie !

Aujourd'hui, j'ai décidé de partager avec vous un texte que Mme Louise Lalo m'a fait parvenir dernièrement. Un texte criant de vérité.

« Je me choisis...

Je ne veux plus me nier, nier mes sentiments, mes besoins, mes attentes. Je veux être respectée, écoutée, entendue. J'ai le droit de respirer, de me dire. J'ai le droit de dénoncer, de penser, de crier. J'ai le droit d'exister.

Je veux vivre debout, être en paix avec moi-même. Je veux grandir, changer, m'aimer. Je veux rêver, rire, m'épanouir. J'ai besoin d'air, j'ai besoin de m'écouter. J'ai besoin de décider pour moi, avec moi, en fonction de mes besoins à moi, ce que je veux faire de ma vie.

J'en ai marre de vivre en fonction des autres pour être aimée. J'en ai marre de faire des courbettes pour acheter la paix ou ne pas être seule. Je choisis de vivre, de vivre ma vie. Je choisis de vivre mes sentiments, mes émotions, mes rêves, mes espoirs.

Je veux me vivre jusqu'au bout, telle que je suis. Je me réserve le droit d'essayer, de me tromper, de recommencer, d'essayer encore et de réussir.

Pendant la transition, j'accepte ma souffrance, ma déception. J'accepte mon insécurité, mon désespoir. J'accepte ma colère contre les autres. On ne m'avait rien promis.

J'accepte ma colère contre moi, de m'être si longtemps niée et oubliée. Je suis en sevrage, car je sais qu'avec le temps, ces sentiments vont s'atténuer et disparaître, remplacés par le pardon.

Je sais qu'avec le temps, mon cœur va guérir d'avoir mal aimé. Et peut-être qu'avec le temps, j'oseraï à nouveau tenter l'expérience d'aimer et d'être aimée. »

Nicole Charest, *Petites douceurs pour le cœur*, p. 170.

Pensée : « S'aimer soi-même, c'est l'assurance d'une longue histoire d'amour. » (Oscar Wilde)

Guylain Gendron

Intervenant social

418 538-7676, postes 2107 (jour), 4342 (soir)



Saviez-vous que...

Afin d'encourager les travailleurs à déclarer leurs captures de pêche, la société Tshitassini organise un tirage au sort tous les mois parmi les pêcheurs qui remplissent le formulaire de déclaration. Les participants courent la chance de gagner des prix magnifiques !

La crue printanière a atteint un pic de 1 600 m³/s le 12 mai 2013 à la hauteur de la chute de l'Église (PK 16 de la Romaine), comparativement à 1 760 m³/s le 18 mai 2012, soit 160 m³/s de moins.

Numéro d'urgence **2911**

Guérîte du kilomètre 36 **2929**

Accueil **418 538-7676, poste 2525**
 Murailles
 Accueil **418 538-7720, poste 5425**
 Mista

Suites logiques

1. Quel est le symbole manquant ?

M ♀ ☽ ? ☽

2. Lequel des mots *maison, indice, pauvre, magie, plante, cendrier, bouteille* complète la série suivante

brasero, hideux, vingt-quatre, saucisse, fuite ?

Calendrier juillet-août

Campement des Murailles

14 juillet : sortie de groupe à Natashquan (en autobus). Départ de la Bulle à 7 h 30.

20 juillet : soirée sous le chapiteau. Groupe Duo Lys. BBQ.

24 juillet : soirée sous le chapiteau. Chanteur innu Claude Mackenzie. BBQ.

28 juillet : excursion dans les îles Niapiskau et Quarry en bateau-bus. Payant.

3 août : soirée sous le chapiteau. Trio Marie-Andrée Plouffe. BBQ.

10 août : soirée sous le chapiteau. Groupe Hits Alive. BBQ.

17 août : soirée sous le chapiteau. Groupe Twice Duo. Épluchette de maïs et BBQ.

18 août : observation des baleines en Zodiac près d'île Anticosti. Payant.



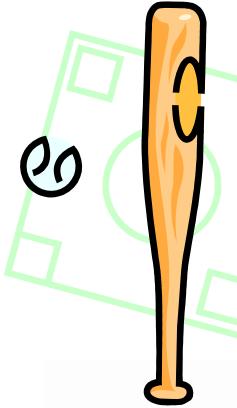
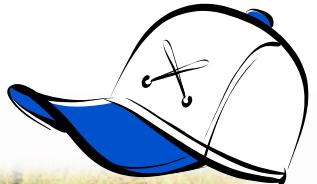
*Vous avez terminé de me lire ?
 Replacez-moi ou prêtez-moi à un collègue !*



Ensemble **VERT** demain !

Le **SYNCHR** 

En équipe !



Équipe Sodexo-S.E.I.E.



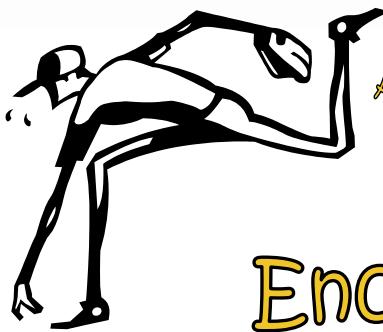
Équipe Hydro-Québec



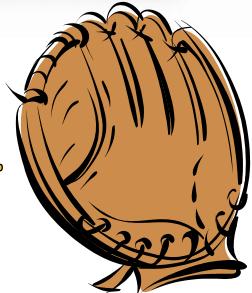
Équipe POC



Équipe Groupe Hexagone



Ainsi que Hamel-CRT, Fernand Gilbert et EBC-Neilson.



Encouragez-les !

Produit par le Centre d'information du campement des Murailles : Marie-Ève Morin, agente de communications, Hydro-Québec, 418 538-7676, poste 2116, morin.marie-eve@hydro.qc.ca.

Collaborateurs : Marco Alizzi, Accueil Murailles, Accueil Mista, Marthe Nadeau, Louise Émond, Joel Tremblay, André Frigon, Michel Cloutier, François Blais, Jean-Pierre Perron, Jean-Paul Fontaine, Lyne Boudreault, Société Tshitassini, Guylain Gendron, Adam Desjardins, Loisirs Murailles et Loisirs Mista.

Photographes : Gérald Poirier, Marie-Ève Morin et responsables de la production des rapports hebdomadaires.

Révision : Andrée Marois.

aussi disponible sur www.hydroquebec.com/romaine

Le **SYNCHR** 