



L'Amarrage



Journal
communautaire
de Rivière-au-
Tonnerre/
Sheldrake
MARS
2026



ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE !

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres vous invitent à proclamer la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive (JNPSMP) qui a lieu le 13 mars chaque année.

Le 13 mars 2026 est aussi le lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale du Mouvement Santé mentale Québec et de ses organisations membres. Nous vous invitons à la découvrir et la faire rayonner.
mouvementsmq.ca/campagnes/un-pas-un-geste-un-mouvement

Selon l'Organisation mondiale de la santé, il n'y a pas de santé sans santé mentale. Les municipalités contribuent à favoriser la bonne santé mentale de la population. Par exemple, elles organisent des activités qui créent des liens, reconnaissent l'implication citoyenne, diffusent de l'information, offrent des logements accessibles, et maintiennent ou développent des espaces verts.

Voici d'autres exemples de contributions inspirantes : bit.ly/communitas-msmq.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Nous vous invitons à vous inscrire à notre infolettre sur mouvementsmq.ca pour connaître nos différentes actions de promotion de la santé mentale.

Près de 200
municipalités ont
proclamé l'an passé.
Serez-vous des
nôtres cette année ?

Comment s'impliquer ?



Proclamer la JNPSMP

lors d'une séance du conseil municipal

Cette proclamation sera valide pour la durée de votre mandat. Vous trouverez un modèle de proclamation en page 3.



Faire rayonner la campagne

« Un pas, un geste, un mouvement...
Ensemble pour santé mentale ! »

Des idées pour vous impliquer
sont proposées à la page 2.



Pour nous envoyer votre proclamation signée ou pour sélectionner ce que vous désirez recevoir pour faire rayonner la Campagne, c'est ici :
bit.ly/proclamation-jnpsmp2026

Chers citoyennes et citoyens de Rivière-au-Tonnerre,

Le 25 mars 2021, le gouvernement du Québec a adopté la Loi modifiant la Loi sur le patrimoine culturel (projet de loi n° 69), qui impose à toutes les municipalités du Québec de se doter, d'ici le 1^{er} avril 2026, d'un règlement sur l'occupation et l'entretien des bâtiments. Cette obligation légale vise les immeubles patrimoniaux, ce qui, dans notre cas, correspond aux bâtiments inscrits à l'inventaire du patrimoine bâti de la MRC de Minganie. La Municipalité de Rivière-au-Tonnerre se prépare donc à adopter ce règlement, et je souhaite vous en expliquer les grandes lignes.

Pourquoi un tel règlement?

Notre territoire fait face à des défis spécifiques : une météo rigoureuse, des bâtiments parfois inoccupés pendant de longues périodes et un patrimoine bâti qu'il nous faut préserver pour les générations futures. Au-delà de l'obligation légale visant les immeubles patrimoniaux, nous avons choisi d'étendre l'application du règlement à l'ensemble des bâtiments du territoire. Cette décision s'explique par le nombre important de résidences inoccupées une partie de l'année et particulièrement vulnérables à la dégradation dans notre contexte climatique. Le règlement vise avant tout à protéger la santé et la sécurité des personnes, à prévenir la détérioration accélérée de nos bâtiments et à encadrer les situations liées aux bâtiments vacants — intrusion, vandalisme, dégâts d'eau ou risques d'effondrement.

Ce que prévoit le règlement

Le règlement s'applique à l'ensemble des bâtiments sur le territoire. Il établit des normes minimales portant sur trois aspects fondamentaux : la stabilité des structures, l'étanchéité de l'enveloppe (toiture, murs, ouvertures) et l'élimination des éléments présentant un risque immédiat. Pour les bâtiments vacants, des mesures spécifiques sont prévues : hivernisation des systèmes d'eau, sécurisation des ouvertures contre l'effraction et maintien d'un environnement limitant la dégradation.

Pour nos immeubles patrimoniaux, le règlement prévoit des exigences particulières visant à préserver l'apparence du bâtiment et ses éléments architecturaux caractéristiques, en privilégiant la réparation plutôt que le remplacement. Il ne s'agit pas d'imposer des critères esthétiques, mais bien de prévenir la détérioration visible qui compromet la conservation.

Une approche raisonnable et adaptée

Le règlement mise sur un mécanisme progressif : un avis de travaux est d'abord transmis au propriétaire avec un délai raisonnable pour se conformer, en tenant compte de nos réalités — saison, accès, logistique. Des prolongations de délai peuvent être accordées sur demande écrite. Ce n'est qu'en dernier recours, et dans les cas de risque sérieux, que la Municipalité pourrait demander à la Cour supérieure l'autorisation d'intervenir.

Ce règlement se veut avant tout un outil de prévention et d'accompagnement. Il nous donne les moyens d'agir tôt, avant qu'une situation se dégrade au point de compromettre la sécurité ou d'entraîner des pertes irréversibles, tout en respectant les moyens et la réalité de notre communauté.

Benoit de Mulder

Séjour exploratoire Minganie

Édition
Professionnel·les de la santé



Avec la participation financière de :



Un séjour exploratoire pour attirer des professionnels de la santé en Minganie

L'attraction et l'établissement durable de nouveaux arrivants demeurent une priorité pour la MRC de Minganie, particulièrement dans les secteurs où les besoins de main d'œuvre sont importants, comme celui de la santé.

Dans cette optique, 10 professionnels ou étudiants en santé ayant manifesté un intérêt pour la région participeront à un séjour exploratoire du 4 au 8 mars 2026. Organisée en collaboration avec Place aux jeunes Minganie et le CISSS de la Côte Nord, cette initiative vise à leur faire découvrir la Minganie ainsi que ses installations et milieux de travail.

Le coût total de l'activité est évalué à 25.167,60\$, dont 6.167,60\$ seront assumés par Place aux jeunes Minganie. La MRC confirme pour sa part une contribution de 19.000\$.

Fonds de diversification économique



Aide financière accordée à Environnement Minganie

La MRC de Minganie a approuvé une aide financière non remboursable de 50.000\$ dans le cadre du Fonds de diversification économique (FDE) à l'entreprise Environnement Minganie pour la réalisation d'une usine privée de traitement des boues septiques à Havre-Saint-Pierre.

La journée familiale du 1^{er} mars à Rivière-au-Tonnerre a connu un franc succès dans une ambiance chaleureuse et joyeuse. Des moments de bonheur pour petits et grands.

Un énorme MERCI à tous les bénévoles et tous ceux ayant participé, aidé ou collaboré de près ou de loin pour que cette journée soit mémorable.





MARS... LE MOIS DU PRINTEMPS, LE MOIS DU RENOUVEAU, LA FONTE DES NEIGES, LES JOURNÉES PLUS LONGUES, LES BOURGEONS, LE RETOUR DES MIGRATEURS ET BIENTÔT LE CRABE FRAIS.

MAIS C'EST AUSSI LE PREMIER VERSEMENT DE VOS TAXES MUNICIPALES.

ON VOUS RAPPELLE QUE LE PREMIER VERSEMENT EST EXIGIBLE LE 15 MARS 2026.

POUR ÉVITER LES FRAIS DE RETARD (ET DU STRESS), ASSUREZ-VOUS DE FAIRE VOTRE PAIEMENT À TEMPS.

COOP DE SOLIDARITÉ DU TONNERRE

Invitation

Proposez-nous un logo et un slogan

La future coop du Tonnerre se met en branle : notre plan d'affaires est presque terminé et notre sondage pour connaître vos besoins est lancé.

Merci de compléter notre questionnaire et de le remettre dans la boîte destinée à cet effet à l'épicerie Lebrun et Fils. Vos réponses sont cruciales pour nous!

Nous sollicitons maintenant vos qualités d'artiste et vos idées originales pour nous proposer un logo et un slogan pour la coop agroalimentaire de solidarité du Tonnerre. Une petite surprise sera remise au gagnant ou à la gagnante.

Merci de nous envoyer vos suggestions d'ici le 10 avril 2026 par courriel à l'adresse suivante : cooptonnerre@gmail.com

Un gros merci d'avance pour le partage de vos talents

Perception

La perception, dites-vous ?

Parlons-en.

Une personne passe sans vous saluer, et déjà vous la jugez : impolie, hautaine.

Et si, tout simplement, son esprit était ailleurs ? Si elle errait dans les méandres de ses pensées, inconsciente du monde qui l'effleure ?

Une autre vous adresse un salut, sans chaleur apparente. Vous murmurez : froide, indifférente.

Et si, en réalité, elle poursuivait un dialogue intérieur, tissant les fils de sa réflexion avant d'agir ?

Un visage se ferme, les lèvres inversent le sourire. Vous y lisez duretés ou chagrin..

Mais les traits, eux aussi, ont leur langage singulier ; nul visage ne dit les choses de la même manière.

Tu declares : il m'en veut.

Je demande : te l'a-t-il confié ?

Tu dis : elle n'est jamais disponible.

Je réponds : as-tu seulement chaussé ses souliers ?

Tu ajoutes : elle ne participe jamais à nos activités.

Je murmure : chacun danse au rythme qui lui est propre.

La perception n'est pas ce qui se passe « dehors », mais la manière dont notre cerveau organise, interprète et colore les informations que nos sens reçoivent.

Elle est influencée par notre histoire, nos croyances, notre humeur, notre culture et nos attentes.

La perception sociale (comment tu perçois les autres) repose sur ces mêmes mécanismes : un geste, une expression ou un silence sont immédiatement interprétés à travers ton propre filtre intérieur.

C'est là que naissent les malentendus, les jugements rapides et les conflits inutiles.

Les « biais cognitifs » sont des raccourcis mentaux qui déforment notre perception sans que nous nous en rendions compte.

Par exemple, une simple première impression ou un détail (un style vestimentaire, un visage particulier) peut nous faire classer quelqu'un comme « sympa », « froid », « compétent » ou « peu fiable » sans preuve réelle.

Ce décalage entre ce qui est observable (le fait) et ce que tu ajoutes (l'interprétation) est au cœur de la perception.

L'âge, avec sa petite valise de sagesse, nous apprend surtout une chose : juger les autres, ça fatigue...

Et on a déjà assez de mal à économiser ses forces pour rester en vie.

Judith Duguay et sa petite fille



Marina Leblanc
Pierrette Lévesque
Rosette Duguay ,
Danielle Parisé, les
autres ???
Bernard Bourque,
Richard Pagé,
Jean-Nil Ayers

Doris Touzel



Karen Hamilton

Yolande Blaney,
Francine Mercier
Danielle Duguay,
Lise Beaudin
Leona Boudreau
Marielle Cody



Brunch Cabane à sucre
Au profit de la fabrique Rivière Saint-Jean
Projet réparation toiture
Dimanche, 15 mars 2026
Salle municipale Rivière Saint-Jean
8h à 11h30

20\$ (12 ans et +)

12\$ (11 ans et -)

Venez vous sucrer le bec!

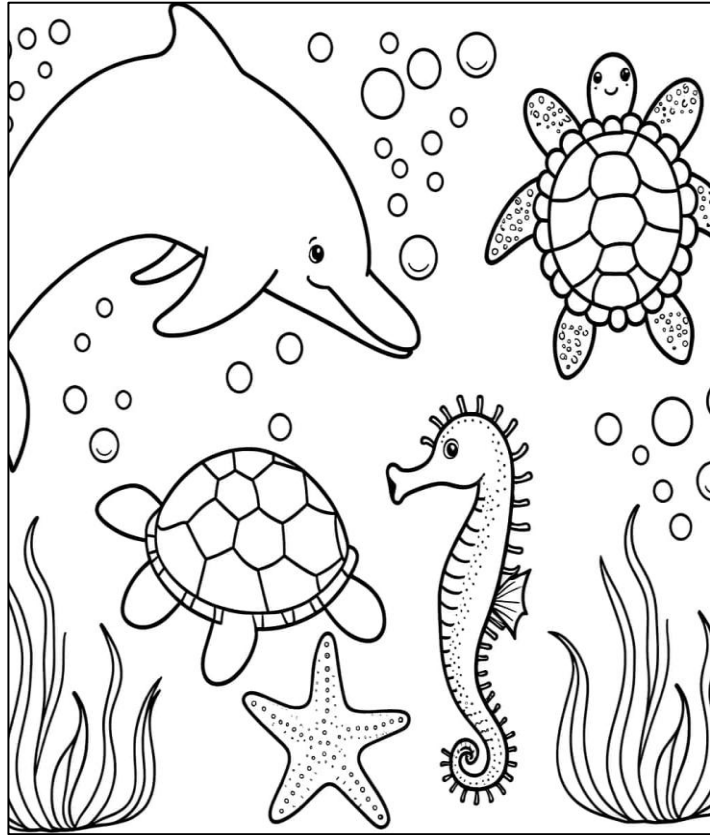
On vous attend!





Jouons un peu!

			5	2		6	
2				9			
		5		4	3	1	
6		2					7
	8	7		3		6	9
3						4	5
		6	4	7		9	
				2			4
	7		9		8		



Les belles phrases de Martin Luther King

On doit lutter pour la paix en utilisant des instruments de paix.

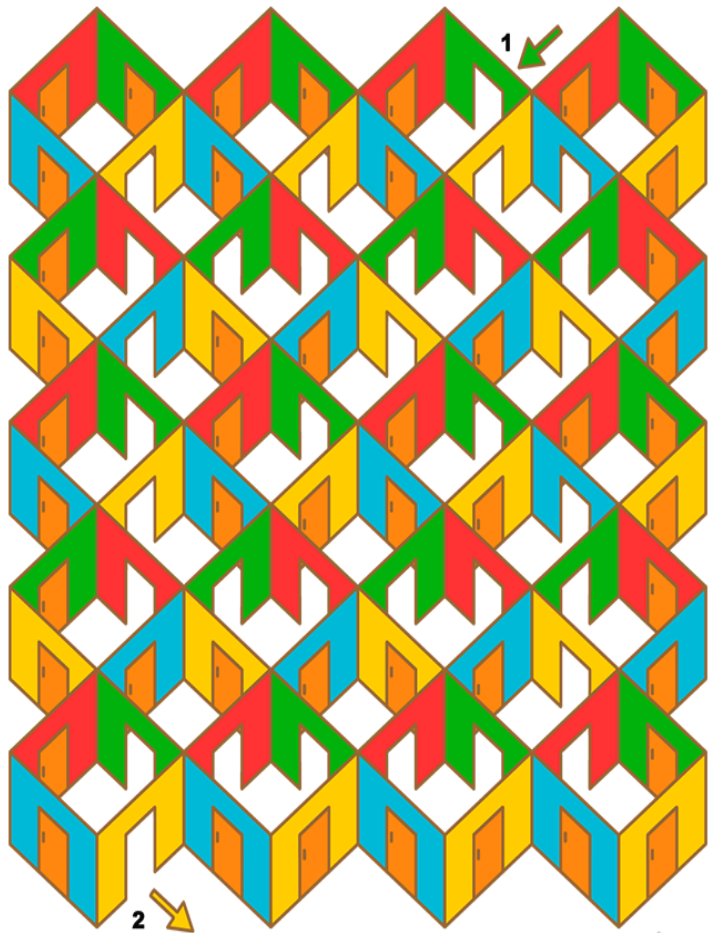
Laissez la haine à ceux qui sont trop faibles pour aimer.

C'est toujours le bon moment, pour faire ce qui est juste.

Il faut accepter les déceptions passagères, mais conserver l'espoir pour l'éternité.

Ce qui compte, chez un homme, ce n'est pas la couleur de sa peau ou la texture de sa chevelure, mais la texture et la qualité de son âme.

J'ai décidé d'opter pour l'amour. La haine est un fardeau trop lourd à porter.



MUNICIPALITÉ DE RIVIÈRE-AU-TONNERRE

ADOPTION DU PROJET DE RÈGLEMENT 228-03-26 RELATIF À L'OCCUPATION ET L'ENTRETIEN DES BÂTIMENTS SUR LE TERRITOIRE DE LA MUNICIPALITÉ DE RIVIÈRE-AU-TONNERRE

AVIS PUBLIC

EST PAR LA PRÉSENTE DONNÉ PAR la soussignée, Josée Poulin, directrice-générale et greffière-trésorière de la susdite municipalité que le projet de règlement relatif à l'occupation et l'entretien des bâtiments sur le territoire de la Municipalité de Rivière-au-Tonnerre a été adopté lors de la réunion du 2 mars 2026.

OU'une assemblée publique de consultation aura lieu le mercredi 1^{er} avril 2026 à 18h00, à la salle du bureau municipal au 473, Jacques-Cartier à Rivière-au-Tonnerre;

QUE lors de cette assemblée publique, la personne désignée par le conseil expliquera le projet de règlement et entendra les personnes qui désirent s'exprimer sur ce sujet;

Le projet de règlement ne contient aucune disposition propre à un règlement susceptible d'approbation référendaire.

Le projet de règlement peut être consulté au bureau municipal situé au 473, Jacques-Cartier, aux heures normales d'ouverture.

Donné à Rivière-au-Tonnerre, ce 3 ième jour de mars 2026



Josée Poulin

Directrice-générale et greffière-trésorière

CERTIFICAT DE PUBLICATION

Je, soussignée, Josée Poulin, directrice-générale et greffière-trésorière de la Municipalité de Rivière-au-Tonnerre, certifie sous mon serment d'office que j'ai publié l'avis public ci-dessus conformément à la loi, par affichage, le 3 mars 2026

En foi de quoi, je délivre ce certificat ce 3 mars 2026.



Josée Poulin

Directrice-générale et greffière-trésorière

LE SAVIEZ-VOUS?

Saviez-vous que... les décisions ne sont pas prises en secret avant les séances du conseil?

Comme le prévoit la loi, l'ensemble des membres du conseil reçoit la documentation nécessaire à la prise de décision au moins 72 heures avant la séance. L'administration municipale doit transmettre les mêmes informations à toutes les élu·es et tous les élu·s, et ce, sans distinction d'opinion, d'équipe ou d'affiliation.

Il est également courant de tenir une rencontre de travail préparatoire (caucus). Cette pratique permet aux membres du conseil de poser leurs questions et d'analyser les dossiers adéquatement. Tous les membres du conseil y sont invités afin d'assurer une équité de traitement.

Toutefois, aucune décision ne peut être prise lors de ces rencontres. La loi exige que les décisions soient adoptées officiellement en séance publique, de façon transparente. De plus, le procès-verbal d'une séance n'est adopté qu'à la séance suivante. Il peut donc être précisé ou corrigé au besoin. Cela démontre que le processus demeure évolutif et public.

Votre présence aux séances est importante : c'est le moment d'exprimer vos opinions et de participer activement à la vie démocratique de notre municipalité.

AVIS AUX PROPRIÉTAIRES – ARRIÉRAGES DE TAXES MUNICIPALES (antérieur à 2026)

La Municipalité avise les propriétaires ayant des arriérages de taxes municipales qu'ils ont jusqu'au **lundi 16 mars à 15 h 00** pour :

- effectuer un paiement, ou
- prendre un arrangement de paiement avec la Municipalité en signant une entente formelle.

Passé ce délai, les dossiers en défaut seront transmis à la MRC de Minganie en vue de la procédure de vente pour taxes prévue en juin 2026.

À compter du moment où le dossier est déposé à la MRC, **aucune entente de paiement ne pourra être conclue avec la Municipalité**. Le paiement complet des sommes dues devra alors être effectué directement auprès de la MRC de Minganie avant la tenue de la vente.

Nous vous invitons à communiquer avec le bureau municipal dans les meilleurs délais afin de régulariser votre situation.

La Maison du Tonnerre

POPOTE ROULANTE MARS 2026

Mardi le 03: Salade de Julienne, Côtelettes de porc, petit gâteau Biscof

Mercredi le 04: Soupe aux légumes, Pâté chinois, Feuilles philo croustillantes

Jeudi le 05: Salade César, Coquilles farcies, Gâteau chocolat

Mardi le 10: Crème de carottes, Steak haché, Feuilleté croustade bleuets

Mercredi le 11: Soupe poulet et nouilles, Pâté au poulet, Tartelette aux pommes

Jeudi le 12: Salade de pommes de terre, Petit pain farci bœuf, Poire en croute

Mardi le 17: Crème de brocoli, Lasagne, Gâteau vanille

Mercredi le 18: Soupe en croute, Filet de porc à l'orange, Tarte à la noix de coco

Jeudi le 19: Crème de chou-fleur, Brochettes de poulet, Salade de fruits

Mardi le 24: Salade du chef, Pain de viande farci, Tarte au chocolat

Mercredi le 25: Crème potage, Filet de sole sauce créole, Gâteau moka

Jeudi le 26: Soupe aux pois, Jambon à l'ananas, Pouding chômeur

Maardi le 31 : Soupe aux légumes, guédille au poulet, gâteau citron

LES REPAS AU COÛT DE 7\$ SONT OFFERTS AUX PERSONNES DE 65 ANS+, À CELLES EN PERTE D'AUTONOMIE, AUX MALADES OU AUX PERSONNES DANS LE BESOIN.

Les menus peuvent changer sans préavis.

Pour commander : 418-465-2922

BON APPÉTIT!

Richère et Véronique

LA RELÂCHE

édition CÔTE-NORD

Objectif : Faire toutes les activités d'une ligne ou d'une colonne pendant la semaine de relâche

Regarder le coucher du soleil	Glisser	Assister à une partie de hockey	Dévaler les pentes en ski ou en planche à neige	Découvrir un nouveau restaurant
Essayer le traineau à chiens	Manger de la tire d'érable	Admirer les paysages enneigés	Écouter le balado « Sur la route de la Côte-Nord »	S'évader dans un chalet
Boire une boisson dans un café	Essayer le ski de fond	GRATUIT	Aller voir une exposition dans un musée	S'initier à l'escalade sur glace
Faire une sortie en raquettes	Découvrir un nouveau sentier de randonnée	Essayer la pêche blanche	Faire du Fat Bike sur une plage	Observer les aurores boréales
Faire une balade en motoneige	Prendre une photo devant un paysage	Regarder un film au cinéma	Goûter à un nouveau cocktail (ou mocktail)	Patiner

CÔTE-NORD
ENTRE NATURE ET DÉMESURE!

MARS 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 	3	4	5 	6	7
8	9	10 	11	12	13	14
15	16	17	18  MRC	19 	20 C'est le printemps	21
22	23	24 	25	26	27	28
29	30	31				



MUNICIPALITÉ DE
Rivière-au-Tonnerre