

Septembre 2026



Association pour aînés
résident à Laval

LE JOURNAL



Association Pour Aînés Résident à Laval

Centre communautaire Groulx

4901, rue St-Joseph, Laval H7C 1H6

Espace citoyen des Confluents

1000, rue Marie-Uguay, St-François, Laval H7A 0K3

450 661-5252

information@aparl.org

www.aparl.org

Table des matières

Mot de la rédaction.....	3
Patrimoine québécois.....	4
L'au-delà pharaonique.....	5
Théâtre à gogo.....	6
L'enseignement.....	7
Ah chute ! Quelle aventure ce 4 mai dernier !....	8
Proverbes et citations.....	10
Visite surprise.....	11
Aimé Guérin, le Cageux, surnommé « Le Vieux Prince »	12
Voyage en Grèce.....	14
Extrait du livre « Mamu » sous la direction de Michel Jean	16
Merci à nos partenaires.....	17

Équipe de rédaction

Dyanne Beaumont

Alain Johnson

Michèle Leprohon

Noëlla Tuzet

Bechara Zalzal

En collaboration

Najwa Ashkar

Jocelyne Corbeil

Marie Léveillé

Bassam Zalzal



Ça y est, « nous y voilà » ! Il y a une chanson qui commence ainsi...

Bien que je vous écrive aujourd'hui, au coeur de l'été, cette saison si prisée laissera bientôt la place à sa suivante, l'automne !

Une petite larme peut-être ? Ou un sourire de satisfaction pour la/le nordique en vous ? Un fait demeure, le beau temps n'est pas éclipsé pour autant. Des journées confortables nous attendent en même temps que l'éclosion des récoltes, de mille fleurs offrant leurs plus merveilleuses beautés avant de s'éteindre ou simplement se reposer en vue du prochain printemps. Avouez que nous n'avons rien inventé en termes de prévisions ou projections dans le temps, car la nature excelle dans ce domaine !

Autre phénomène positif dirais-je, voici le retour des activités dites régulières, normales. L'APARL revient avec ses ateliers, ses cours, ses rencontres sociales, etc. On y retrouve des gens appréciés qui nous ont parfois manqués le temps d'une saison.

C'est le moment de décider, de choisir ce que sera notre jonction 2026-2027. Comment aborderons-nous notre automne ? Et notre hiver ? Retrouver le confort moral de l'amitié, des connaissances... les plaisirs de découvrir, d'apprendre, de pratiquer des passions auxquelles on ne croyait plus parfois...

Cela nous appartient, faisons-en bon usage tout en nous avant d'amour pour soi et nos compagnons humains.

Nous, l'équipe du Journal ainsi que l'APARL qui nous offre l'opportunité de vous rejoindre, vous souhaitons une rentrée des plus agréables et profitables, des moments bénéfiques, réconfortants et chaleureux. À bientôt !

Dyanne Beaumont

Patrimoine québécois

La visite de la maison d'André Benjamin Papineau au 5475, boulevard St-Martin Ouest est très enrichissante et intéressante. Déplacée de l'autoroute 13, à 150 mètres de l'adresse actuelle, au printemps 1974. Restaurée puis ouverte au public en 2025.

André Benjamin Papineau, belle leçon d'histoire du XIX^e siècle. Né à Montréal en 1809, d'une famille de la Nouvelle-France établie au Québec en 1680. Études notariales.

Premier maire de St-Martin, partisan de l'éducation universelle, laïque, gratuite; responsable de l'ouverture de sept écoles dans la paroisse de St-Martin. Patriote engagé, la rébellion contre les Britanniques perdure depuis ce siècle. Accessoires de travaux manuels : crachoir, broyeur, hachoir à tabac, etc.

Jeux de société intéressants à l'image de cette période.

Café et chocolats étaient seulement accessibles aux riches.

Sortie culturelle à ajouter à notre agenda.

Najwa Ashkar



Source : Tourisme Laval

L'au-delà pharaonique

Civilisation lointaine qui nous attire par sa complexité et la vision de ses contemporains. L'élite pharaonique et bourgeoise était stigmatisée et obsédée par la vie dans l'au-delà. Momification et conservation des corps, écritures décrivant le mode de vie et les réalisations en termes de conquêtes ici-bas. Le parcours du voyage de la dépouille dans l'au-delà est complexe et comprend plusieurs étapes soit la présentation des offrandes aux Dieux, la purification du corps, le jugement sur les réalisations durant la vie du défunt, etc... le tout représenté par des dessins et peintures aux couleurs sublimes toujours vivantes à ce jour.

Bechara Zalzal



Théâtre à gogo

Une affiche nous annonce une pièce de théâtre qui aura lieu à la Maison des arts de Laval. Le jour venu nous nous présentons avec nos billets achetés d'avance mais devons patienter quelques minutes à la salle d'attente en plein air. Il fait beau et chaud en cet après-midi du mois de mai. L'heure venue nous entrons et nous installons dans nos sièges assez confortablement.



Le titre de la pièce n'est pas très révélateur ou si peu.

L'action débute par la présentation de plusieurs personnes sur scène allant et venant dans tous les sens dans un simulacre d'aéroport en partance pour on ne sait où ! Le départ est donné et l'embarquement a lieu avec comme destination quelque part... loin, très loin. L'arrivée de tout ce beau monde à destination nous révèle un endroit où se trouve la maison de l'harmonie.

L'action a lieu à travers une trentaine d'acteurs se bousculant, chantant, dansant, se regroupant, se séparant, le tout dans un tumulte absurde donnant l'impression d'un brouhaha orchestré avec minutie.

En fait, une chorégraphie du désordre. Plusieurs chansons caribéennes, états-uniennes et françaises nous sont interprétées et le tout semblait s'imprégner d'une joie persistante et contagieuse.

Ce fut une belle soirée durant laquelle on nous a fait voyager en compagnie d'une foule hétéroclite de personnes dans le plaisir et l'allégresse.

Les artistes nous font rêver et c'est tant mieux... Merci.

Bechara Zalzal



L'enseignement

Le véritable enseignement est celui qui laisse une pensée continuer son chemin. La transmission est un acte vivant dépassant largement la simple diffusion des savoirs.

Enseigner relève de l'éveil d'une conscience qui interroge, doute et s'efforce de saisir l'humain dans toute sa complexité.

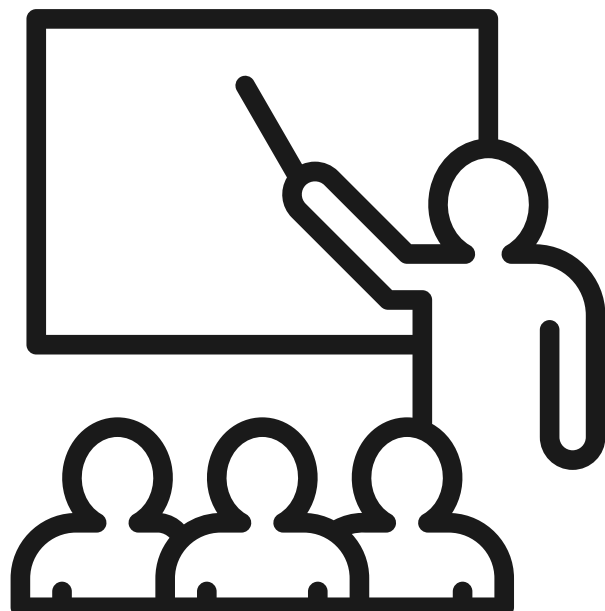
La diversité des cultures, des récits et d'échanges de réalités humaines amènent le développement d'une pédagogie attentive aux contextes, aux nuances et aux silences autant qu'aux discours.

La véritable reconnaissance se situe dans la qualité d'une présence, dans la justesse d'un échange, dans cet instant fragile où une pensée s'éveille à elle-même.

L'enseignement avec le sourire et l'humour, n'est pas signe de légèreté, mais d'exigence. Car l'intelligence s'épanouit pleinement lorsqu'elle se déploie sans contrainte, et la pensée gagne en profondeur lorsqu'elle circule librement.

Le rôle de l'enseignant est de transmettre, mais surtout d'éveiller, semer des questions plutôt que d'imposer des réponses, et laisser, dans le parcours des étudiants, une trace discrète, celle d'une pensée en mouvement.

Bassam Zalzal



Ah chute ! Quelle aventure ce 4 mai dernier !

J'avais pourtant lu attentivement l'article de Noëlla Tuzet dans le Journal d'avril « Attention aux chutes ». Je ne savais pas à ce moment-là, la pertinence de ce sujet. Merci Noëlla. J'ai même relu plusieurs fois ces mots : « **regarder où l'on marche** ». Laissez-moi vous raconter mon aventure...

Le matin du 4 mai, je donnais un atelier expérimental sur la réflexologie et le Dien Chan-Multiréflexologie, à l'APARL. Les personnes étaient ravies de partir avec plus de petits trucs pour demeurer autonomes le plus longtemps possible pour leur santé. Tiens, je devrais, à l'avenir, rajouter, dans mes ateliers, des consignes pour éviter les chutes... J'étais bien heureuse de transmettre, une fois de plus, des gestes simples et faciles pour s'aider au quotidien.

L'après-midi apporta sa part d'ombre sur cette si belle matinée où tout le monde est parti avec le sourire. Je suis allée dans un entrepôt, à Ste-Thérèse, chercher du matériel pour une collègue réflexologue. En arrivant après avoir fait le code pour ouvrir la porte, je suis entrée **sans regarder par terre, donc je n'ai pas vu qu'il y avait une marche**; mon pied droit s'est accroché dans cette fameuse marche, je suis tombée sur mon genou gauche pour ensuite me retrouver allongée complètement sur mon bras gauche sur le plancher de ciment; une chute incroyable qui pourtant aurait pu être évitée... J'étais incapable de lever mon bras gauche. Je me considère tout de même chanceuse, cela aurait pu être pire, car si ma tête avait cogné le plancher de ciment, une commotion aurait aggravé ma situation et ma récupération; de plus, étant droitière, je pouvais me servir de ma main droite pour écrire, manger, etc.

C'est une façon de trouver du positif dans cet incident malencontreux. Je me suis résignée à m'imposer un arrêt de mes activités pour un temps indéterminé...

Mon médecin m'a téléphoné pour m'informer du diagnostic : fracture au niveau de la tête de l'humérus; c'était cassé, craqué mais pas déplacé. J'ai dû porter une orthèse pendant 10 jours et faire des exercices deux fois par jour.

Je me suis fixée comme défi de chanter debout, le cartable en mains, pour notre magnifique concert de l'Ensemble vocal Sérénade, le samedi 13 juin, à l'ECC, dans les gradins. Sans jeux de mots « la marche était haute. » Savez-vous quoi ? J'ai réussi, mon bras lève comme mon bras droit, j'ai pu réaliser mon défi.

Tout au long de mésaventure, j'ai eu la chance d'avoir mon conjoint pour m'épauler. Je lui disais : « tu es devenu mon valet et je suis ta dame de cœur. » Il m'a répondu avec une pointe d'humour : « La dame est plus forte que le valet. »

Ma leçon de vie et le message de mon corps: je dois apprendre à **RALENTIR** et à **MARCHER CONSCIEMMENT** en regardant où je dépose le pied.

Pour terminer, je peux vous affirmer que, mine de rien, je préfère davantage les **chutes** d'eau...

Jocelyne Corbeil



Proverbes et citations rapportés par Alain Johnson

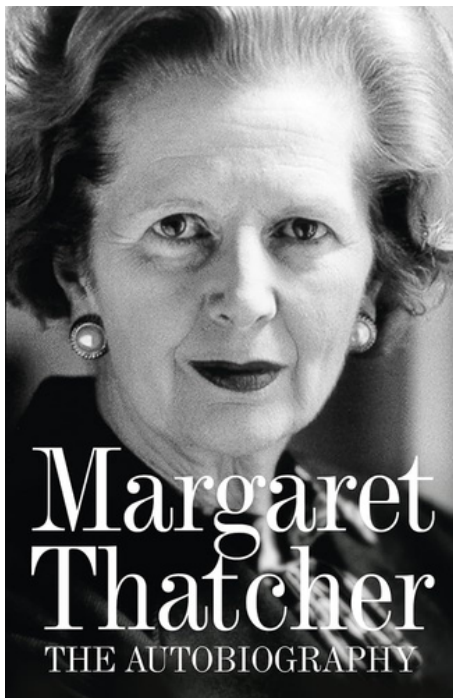
"On ne fait jamais rien de bon quand on se presse."
Henry Ford



Source : The Mining Journal

Proverbe chinois

Un sage est quelqu'un dont le gros intestin fonctionne bien.



Source : Amazon

« Là où est la discorde, puissions-nous apporter l'harmonie. Là où est l'erreur, puissions-nous apporter la vérité. Là où est le doute, la foi. Et quand il y a du désespoir, puissions-nous apporter l'espérance. »

Prière célèbre attribuée à Saint-François d'Assise prononcée par Margaret Thatcher, ex première ministre de Grande-Bretagne, à son arrivée au 10 Downing Street devant la foule, les caméras et les journalistes.

Extrait de son autobiographie

Visite surprise

La dame vivait seule depuis longtemps entourée de son jardin et d'un chat tigré à qui elle racontait ses secrets.

Avec regret, elle dut le laisser s'envoler au « Paradis des chats » après vingt ans de complicité.

Le temps jouant contre elle, il n'était plus question d'avoir une autre boule de réconfort pour l'accompagner.

Une année entière s'écoula et un jour de printemps triste et pluvieux se présente à sa porte un chat magnifique qui donnait l'impression d'être abandonné. Racé, de type Bengale, il restait sauvage, peureux mais pourtant insistant à demeurer au balcon. La dame, lui offrit un plat de gourmandises, discrètement, pour éviter qu'il ne disparaisse.

Chose étrange, depuis, il vient la saluer, sans jamais franchir sa porte et ne lui donne jamais son horaire.

Pour la vieille dame, ce chat, c'est le coucou de sa fidèle « Grisou » qui vient encore la faire sourire.

Comme dans « Le petit prince » : On ne voit qu'avec les yeux du coeur ».

Voilà! Bonne semaine...

Marie Léveillé



Aimé Guérin, le Cageux, surnommé « Le Vieux Prince »

Un certain jour, par l'entremise d'une amie, je fus introduite aux « cageux ». Son aïeul Aimé Guérin, originaire de Laprairie, se révèle une légende de courage et de force (au même titre que Jos Montferrand dont Vigneault a chanté les exploits). On lui attribue 60 ans de métier, 500 voyages et cela sans perdre un seul homme.

L'intrépide cageux de la côte Sainte-Catherine



Le caractère d'Aimé Guérin est immortalisé de son vivant dans le classique littéraire *Marie Calumet* (1904). L'auteur, Rodolphe Girard (1879-1956), dépeint le spectacle pittoresque du tapis de bois ondulant au gré des eaux du Haut-Saint-Laurent.

Crédit :
Illustration tirée du livre
A Corner of Empire co-écrit par
T. R. Glover et D. D. Calvin en
1937.

Le métier de cageux, à la base, est issu d'un problème de transport. Je vous amène au XVII^e siècle. Les voies d'eau étaient le moyen privilégié des déplacements au début de la colonie. Le bois, essentiel pour bâtir et développer la Nouvelle France, mais aussi pour la France elle-même puisqu'indispensable à la construction de navires, devait être acheminé jusqu'à Québec.

On attribue à Jean Talon (1670) l'élaboration des premiers radeaux aussi appelés « cages », construits et conduits par les « cageux », que le langage populaire transforma en « cageux ». On exploitait alors les cours d'eau jusqu'au fleuve St-Laurent via Québec. Plusieurs rapides et chutes devaient être franchis tout au long des trajets, rendant les parcours périlleux et laborieux.

Au fil des ans, les modestes cages devinrent d'immenses trains faits de billots de bois. Le chêne était l'essence prisé mais on réalisa vite que le pin devait assurer la base de flottaison des embarcations. Certaines cages se composaient de trois épaisseurs de billots et leur étendue se comparait à un petit village ; plusieurs cageux y vivaient durant tout le voyage pouvant s'échelonner sur un ou deux mois. On raconte que les riverains aimaient les regarder passer la nuit venue, les entendant festoyer et chanter à la lueur des feux...

Le développement de l'industrie forestière devint florissant au XIX^e siècle grâce à la contribution des cageux, ces solides, braves et intrépides gaillards. Nos deux légendes étaient en fait, « Maîtres de cage », les capitaines respectifs de leur train flottant. Ils dirigeaient les membres d'équipage, ordonnant les opérations et manœuvres selon vents, courants et intempéries. Les dangers accompagnaient la vie de ces hommes.

En terminant, soulignons que le travail d'un **cageur** était bien différent d'un **draveur** ou **raftman**. Ce dernier dirigeait les billots vers le moulin à scie. Le cageur, lui, devait les rassembler pour en faire un radeau qu'il amenait à destination pour le vendre.

Espérant que ce bref aperçu d'un métier disparu vous ait plu,

Dyanne Beaumont

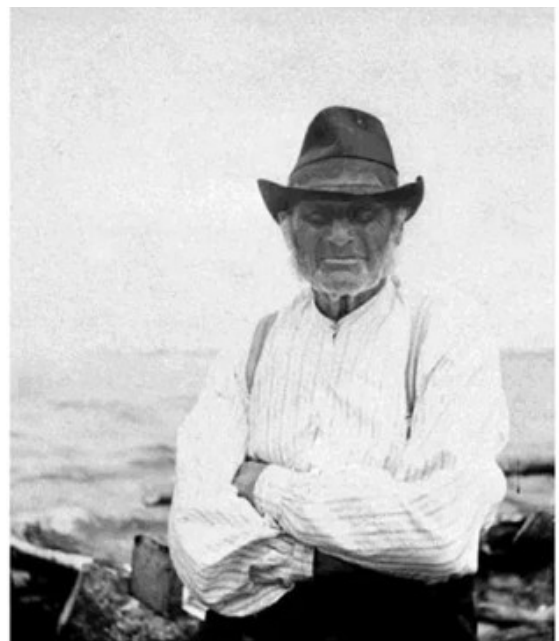
Références : - Les Cageux, de Léon-A Robidoux, Ed. de l'Aurore, Montréal.
- Société d'histoire de La Prairie-de-la-Magdeleine



Cage du Nord sur la rivière des Outaouais au XIX^e siècle.

PAUL AIRD UNIVERSITÉ DE TORONTO

Source : Histoire Canada



Aimé Guérin, guide de cages entre [1900 et 1909]. Photographie de Collamer Chipman Calvin (1894-1963).

Source : Société d'histoire de La Prairie-de-la-Magdeleine

Voyage en Grèce

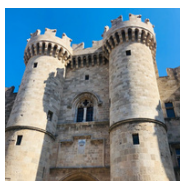
Beau voyage en Grèce avec ma fille, début mai de cette année. C'était un peu frais (autour de 20 °C) mais nous avons échappé aux canicules que l'Europe a connues durant l'été.



Nous avons d'abord passé deux jours à Athènes puis fait une croisière de 10 jours avec escales à Thessalonique au Nord puis à Rhodes, Limassol (Chypre), Ephèse (Turquie), Santorini et Mykonos. Pour finir, nous avons passé une dernière journée à Glyfada, station balnéaire chic du côté ouest, où la mer était trop froide (17 °C) pour s'y baigner.

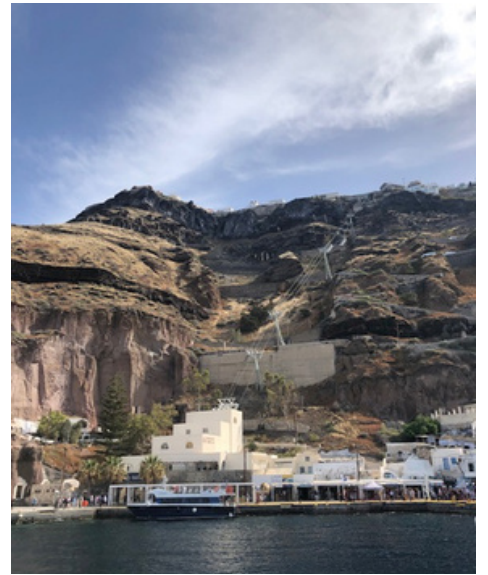
À Athènes, nous avons vu l'Acropole juchée sur un plateau rocheux s'élevant à plus de 150 m, et ses monuments : le théâtre de Dionysos, le temple d'Athéna, le Parthénon et l'Erechthéion, ainsi que le splendide musée archéologique. Retour dans l'Histoire au V^e siècle avant Jésus-Christ et dans la mythologie grecque. Heureusement que notre entrée était très tôt en matinée car, à notre sortie, les groupes de touristes ou d'étudiants arrivaient et il devenait bien difficile de circuler.

Athènes est le berceau de la démocratie, c'est là que les citoyens ont acquis le droit de vote pour la première fois. Aujourd'hui, c'est une grande ville de plus de quatre millions d'habitants entourée de montagnes. Tous les bâtiments sont beiges et couverts de graffitis, ce qui est bien triste. Notre hôtel était très bien situé dans le centre, à seulement quatre stations de métro de l'Acropole, mais à vingt de l'aéroport !



Rhodes est une belle ville médiévale comme je les aime, entourée de murailles, au bord de la mer, avec des plages magnifiques où l'eau est très claire.

Pour accéder à Santorini, qui est situé sur des falaises hautes de 200 à 300 m, il faut prendre le téléphérique ou monter 400 marches ou monter à dos d'âne. Ensuite, nous pouvons contempler cette très belle ville de carte-postale où les maisons sont blanches et les portes et toits bleus. La vue sur la mer est époustouflante!



Mykonos est sans doute l'île la plus célèbre de Grèce, pour ses emblématiques moulins à vent ainsi que pour sa clientèle de fêtards riches ou célèbres. Ici, les maisons sont blanches et les portes et les toits peuvent être bleus, verts ou rouges, selon l'occupation des habitants. Nous y avons visité le charmant petit musée de la Marine.

Ephèse en Turquie est une des plus anciennes villes du monde, fondée en 3000 avant Jésus-Christ. Nous y avons vu les ruines qui datent de l'époque romaine, et nous avons visité une fabrique de tapis faits à la main, en laine ou en soie; c'est impressionnant tout le travail que ça représente. Il y avait aussi beaucoup de belles boutiques mais les prix n'étaient pas affichés ou en monnaie locale seulement, et les vendeurs étaient trop fatigants, ils nous couraient après.

Ma fille avait choisi une croisière pour se reposer et moins avoir à planifier. Nous en avons vraiment profité. Sur le bateau, il y avait beaucoup d'activités d'organisées : zumba et spectacles de magie, de cirque et de music-hall, tous de très grande qualité. En plus, la nourriture était excellente tout comme le service. Nous avons bien profité du soleil et de la vue sur la mer qui s'étendait à perte d'horizon, c'était vraiment un beau voyage.

Extrait du livre « MAMU » sous la direction de Michel Jean



Source : Jean, M. (2026). Mamu. Stanké.



Source : Jean, M. (2026). Mamu. Stanké.



Association pour aînés
résident à Laval

Merci à nos partenaires

