



Le COMMUNICATEUR



Municipalité de Héraultville
1160, rang Saint-Pierre-Sud
Héraultville, Québec, G0X 1J0
418-365-7135
herouville@regionmekinac.com

AVIS PUBLIC
ASSEMBLÉE DE CONSULTATION

AVIS PUBLIC ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION Règlement #205-2026 - Modifiant le Règlement de lotissement #205-2011

AVIS PUBLIC est donné ce qui suit :

Lors d'une séance tenue LE 11 AOÛT 2026, le Conseil municipal de Héraultville a adopté, par résolution et conformément aux dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme, le **projet de « Règlement #205-2026 - Modifiant le Règlement de lotissement #205-2011 »**.

Le présent règlement a pour objet de modifier le règlement de lotissement afin d'ajouter une disposition particulière lorsqu'une opération cadastrale est effectuée suite à l'obtention d'un jugement déclaratif de propriété ou d'un bornage effectué conformément à la loi. Dans ce cas, un permis autorisant une opération cadastrale ne pourra être refusé pour le seul motif que la superficie ou les dimensions du terrain ne permettent pas de respecter les exigences en cette matière, dans la mesure où les conditions prévues au projet de règlement sont respectées.

Le projet de règlement concerne l'ensemble des zones situées sur le territoire de la Municipalité, telles que ces dernières apparaissent au plan de zonage faisant partie intégrante du Règlement de zonage de la Municipalité.

Le projet de règlement ne contient aucune disposition susceptible d'approbation référendaire par les personnes habiles à voter au sens de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme.

Une assemblée publique de consultation est prévue dans le cadre de cette modification réglementaire. Cette assemblée aura pour objet d'expliquer les modifications proposées, ainsi que d'entendre les personnes et organismes qui désirent s'exprimer sur les modifications proposées.

L'assemblée de consultation se tiendra :

LUNDI, 21 SEPTEMBRE 2026 À 19H00
À la salle municipale, située au 1060, rang Saint-Pierre, Héraultville

Toute personne intéressée peut consulter le projet de règlement à l'hôtel de ville, situé au 1160, rang Saint-Pierre entre 9h et 12h et 13h à 16h30, du lundi au jeudi et entre 9h et 12h, le vendredi ou sur le site Internet de la municipalité : <http://www.municipalite.herouville.qc.ca/>.

Donné à Héraultville
Ce 2^e jour du mois de septembre 2026

Denise Cossette,
Directrice générale et Greffière-Trésorière



AVIS PUBLIC

AUX PERSONNES INTÉRESSÉES AYANT LE DROIT DE SIGNER UNE DEMANDE DE PARTICIPATION À UN RÉFÉRENDUM

Règlement n°203-2026 modifiant le Règlement de zonage n°203-2011 afin d'encadrer l'implantation d'équipements de production d'énergie renouvelable

AVIS PUBLIC EST DONNÉ DE CE QUI SUIT :

ADOPTION ET OBJET DU SECOND PROJET

À la suite de l'assemblée publique de consultation tenue le 15 juin 2026, le conseil de la Municipalité de Hérouxville a adopté, lors de sa séance du **11 août 2026**, le second projet de règlement no 203-2026 ainsi qu'un second projet modifié, lors de la séance du **8 septembre 2026**.

Ce second projet, qui contient des dispositions susceptibles d'approbation référendaire, vise principalement à encadrer l'implantation des **éoliennes de grand et de faible gabarit** ainsi que des **installations solaires utilisées à titre d'usage accessoire ou principal**. Il prévoit notamment des règles relatives aux usages autorisés ou prohibés, aux périmètres de protection, aux distances, à l'implantation et aux caractéristiques de ces équipements.

Le second projet modifié, quant à lui, inclut seulement le remplacement du terme « zones de villégiature » par « zones récréatives », à l'article 16.4.1.2, afin d'effectuer une concordance avec le schéma d'aménagement, mais cela n'engendre aucun changement sur le sens de la réglementation.

Un résumé du second projet modifié peut être obtenu gratuitement auprès de la Municipalité. Le texte intégral du second projet modifié peut également être consulté aux endroits indiqués au présent avis.

DISPOSITIONS POUVANT FAIRE L'OBJET D'UNE DEMANDE

Peuvent faire l'objet d'une demande les dispositions suivantes :

ÉOLIENNES DE GRAND GABARIT

- Article 16.4.1.1 – Interdictions – Périmètres de protection

Dispositions interdisant l'implantation d'éoliennes de grand gabarit ainsi que certains ouvrages, infrastructures et travaux liés à un projet éolien à l'intérieur des périmètres de protection prévus au règlement.

- Article 16.4.1.2 – Délimitation des périmètres de protection

Dispositions établissant les distances servant à délimiter les périmètres de protection applicables aux éoliennes de grand gabarit, notamment à l'égard de certains sites protégés, des zones récréatives, de la Réserve naturelle Sûre-la-Montagne, du point de captage d'eau potable et des limites de propriété.

ÉOLIENNES DE FAIBLE GABARIT

- Article 16.4.2.1 – Conditions générales

Dispositions établissant les conditions applicables à l'implantation d'une éolienne de faible gabarit à titre d'usage accessoire.

INSTALLATIONS SOLAIRES

- Article 16.5.1 – Panneaux solaires à titre d'usage accessoire

Dispositions établissant les conditions et normes applicables aux panneaux solaires utilisés à titre d'usage accessoire.

- Articles 16.5.2.1 à 16.5.2.5 – Panneaux solaires à titre d’usage principal – Production d’énergie
- Dispositions concernant notamment l’autorisation de cet usage, les normes d’implantation, les distances applicables, la protection de certains milieux, les écrans visuels, les infrastructures municipales, le démantèlement et la remise en état des lieux.

TERRITOIRE CONCERNÉ ET PERSONNES POUVANT PRÉSENTER UNE DEMANDE

Les dispositions décrites précédemment s’appliquent, selon leur objet, à l’ensemble du territoire municipal ou à certaines zones ou parties du territoire.

Éoliennes de grand gabarit

L’article 16.4.1.1 vise les parties du territoire comprises à l’intérieur des périmètres de protection établis par le règlement. Ces périmètres sont notamment établis autour du Domaine Tavibois et du Camp Val-Notre-Dame, des zones récréatives identifiées au schéma d’aménagement, de la Réserve naturelle Sûre-la-Montagne et des points de captage d’eau potable.

L’article 16.4.1.2, qui établit les différents périmètres de protection ainsi qu’une distance minimale applicable par rapport aux limites de propriété, concerne l’ensemble du territoire municipal.

Éoliennes de faible gabarit et panneaux solaires à titre d’usage accessoire

Les articles 16.4.2.1 et 16.5.1 concernent l’ensemble du territoire municipal, sous réserve des conditions et restrictions prévues au règlement.

Panneaux solaires à titre d’usage principal

Les articles **16.5.2.1 à 16.5.2.5** concernent la **zone industrielle lourde 81-lb-Af**, où les installations solaires à titre d’usage principal sont autorisées.

Une demande peut provenir d’une zone à laquelle s’applique la disposition concernée ainsi que, lorsque la Loi sur l’aménagement et l’urbanisme le prévoit, d’une zone qui lui est contiguë.

La description détaillée et l’illustration des zones et parties du territoire d’où peut provenir une demande peuvent être consultées à l’hôtel de ville de Hérouxville pendant les heures normales d’ouverture.

OBJET ET CONDITIONS DE VALIDITÉ D’UNE DEMANDE

Une demande a pour objet que le règlement contenant la disposition visée soit soumis à l’approbation des personnes habiles à voter conformément à la Loi sur l’aménagement et l’urbanisme.

Pour être valide, une demande doit :

1. indiquer clairement **la disposition qui en fait l’objet et la zone ou le secteur de zone d’où elle provient**;
2. être signée par au moins **12 personnes intéressées** lorsque la zone ou le secteur compte plus de 21 personnes intéressées ou, dans le cas contraire, par au moins **la majorité des personnes intéressées**;
3. être reçue par la Municipalité au plus tard le **huitième jour suivant celui de la publication du présent avis**, soit : le 21 septembre 2026, à 12h00.

La demande peut être transmise :

Par courriel : herouxville@regionmekinac.com

La demande transmise par courriel doit prendre la forme d’un document permettant d’identifier la disposition et la zone concernées et comportant les signatures requises.

En personne : Hôtel de ville
1160, rang Saint-Pierre
Hérouxville (Québec) G0X 1J0

PERSONNES INTÉRESSÉES

Est une personne intéressée toute personne qui, à la date d'adoption du second projet modifié, soit le **8 septembre 2026**, serait une personne habile à voter ayant le droit d'être inscrite sur la liste référendaire de la zone ou du secteur concerné conformément à la Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités. Les renseignements permettant de déterminer qui est une personne intéressée ainsi que les modalités applicables aux personnes morales peuvent être obtenus auprès de la Municipalité pendant les heures normales d'ouverture ou par courriel à herouxville@regionmekinac.com.

ABSENCE DE DEMANDE

Toute disposition qui ne fera l'objet d'aucune demande valide pourra être incluse dans un règlement qui n'aura pas à être approuvé par les personnes habiles à voter.

CONSULTATION DU SECOND PROJET MODIFIÉ

Le second projet modifié règlement no 203-2026 ainsi que les documents permettant d'identifier les zones et parties du territoire concernées peuvent être consultés à l'hôtel de ville, situé au **1160, rang Saint-Pierre**, pendant les heures normales d'ouverture ainsi que sur le site Internet de la Municipalité, dans la section « Avis publics ».

DONNÉ À HÉROUXVILLE, ce 14^e jour de septembre 2026.

Denise Cossette

Directrice générale et greffière-trésorière



UNITÉ RÉGIONALE DE
LOISIR
ET SPORT
DE LA MAURICIE

JOUEZ, EXPLOREZ, GRANDISSEZ LE MINI-GYM DES PETITS! (2-5 ans)

Un moment complice
parent-enfant au cœur
d'Hérouxville.



DÉBUTE LE 3 OCTOBRE!
Inscrivez vos enfants!



Lieu :

Centre des loisirs Alexandre Massicotte



Prix : 20\$ pour 3 ateliers



Inscription obligatoire (Min. 5 inscriptions)

INSCRIVEZ-VOUS ICI : Contactez Patricia Benoit



418 365-7135



Courriel : loisirs.her@regionmekinac.com



Produit du Québec

Variétés de miel

FERME APICOLE



MÉKINAC inc.

- Service de pollinisation
- Produits de la ruche

601, Route Paquin, Hérouxville

Infos: 418.365.7126

VIN DE MIEL
AROMATISÉ



MIKINAK

PRODUIT DU QUÉBEC

MIEL EN VRAC À PARTIR 11,50\$ le kilo

Nos miels: toutes fleurs, crémeux, bleuet et sarrasin.

Aussi: pollen, gelée royale, aromiel (contre la toux et maux de gorge), teinture mère de propolis, pastilles et bonbons.

Plusieurs variétés d'hydromel en inventaire:



**NOUVEAUTÉ
CET AUTOMNE!**

COURS DE DANSE Country

**DEUX COURS
DE DANSE,
DEUX NIVEAUX,
DEUX FOIS
PLUS DE PLAISIR!**



**COURS
DÉBUTANT**

Parfait pour découvrir
la danse country,
apprendre les bases
et s'amuser!



**COURS
INTERMÉDIAIRE**

Pour ceux qui ont déjà
de l'expérience et qui
souhaitent relever
de nouveaux défis!



DÉBUT :
1^{ER} OCTOBRE



QUAND :
LES JEUDIS SOIRS



**115 \$
POUR 10 COURS**

★ VENEZ EN GRAND NOMBRE!

INSCRIPTION ET INFORMATION :
LOISIRS.HER@REGIONMEKINAC.COM



Une belle programmation pour l'automne!!

Bonjour à toutes et à tous!

Déjà, l'automne qui pointe le bout de son nez, et avec lui arrive une toute nouvelle programmation des loisirs! Cet automne, nous vous proposons une belle variété d'activités pour tous les âges et tous les goûts.

Vous retrouverez plusieurs de vos activités favorites, dont le **pickleball**, **Viactive**, la **danse country** et le **mini-gym**. À celles-ci s'ajoutent plusieurs nouveautés qui, nous l'espérons, sauront piquer votre curiosité! **Cuisine collective**, **soirées mensuelles de jeux vidéo pour les adolescents**, des **activités culinaires**, proposées selon les intérêts que vous nous avez fait connaître et **Liber-t-danse**, qui avait été offerte tardivement dans la programmation du printemps 2026 et qui revient cette saison.

Au plaisir de vous voir nombreux dans nos activités!
Écrivez-nous au : loisirs.her@regionmekinac.com

Patricia Benoit, votre technicienne en loisirs



VIACTIVE

revient bientôt!



DÉBUT LE
29 septembre
10 heures
au Centre des loisirs
de Hérouxville!

 **BOUGEZ**
À VOTRE RYTHME
 **SANTÉ**
ET BIEN-ÊTRE
 **PLAISIR**
ET CONVIVIALITÉ

On a hâte de vous retrouver! ♥



Présentée par
Desjardins

TOURNÉE MÉKINAC

LES TRÉSORS D'ICI!

26 et 27 septembre 2026

de 10h à 16h

2 participants à Hérouxville

Sylvain Bordeleau

Artiste peintre

Venez découvrir ma passion pour les couleurs et la façon dont je transmets ma perception de la nature et le mouvement sur mes toiles. Mes paysages et mes personnages prennent forme par de larges traits constitués de couleurs surprenantes et vives.

📍 290, rue Gagnon, Hérouxville

📞 418 365-4036

Céline Mongrain

Sculpture sur bois

Venez découvrir la sculpture sur bois à la scie mécanique à travers une démonstration captivante, accompagnée d'explications étape par étape à partir d'un tronc d'arbre.

📍 1620, rang Saint-Pierre, Hérouxville

📞 819 989-4688

Restez connectés!
SUIVEZ 
LA PAGE facebook
VOTRE SOURCE D'INFORMATIONS
LOCALES! ♥



NOUVEAUTÉS
Soyez les premiers à tout savoir!



ÉVÉNEMENTS
Ne manquez aucune activité à venir!



PHOTOS ET VIDÉOS
Revivez les meilleurs moments avec nous!



NOUVEAUTÉS ET ACTUALITÉS
Toutes les infos importantes de votre communauté!

Participez, commentez!



♥ ENSEMBLE, FAISONS VIVRE NOTRE COMMUNAUTÉ! ♥

Bibliothèque Municipale de Hérouxville La Source

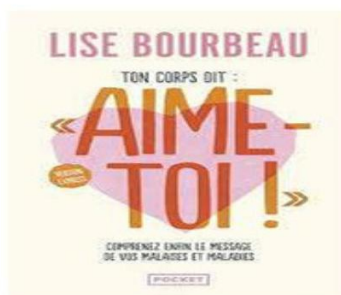
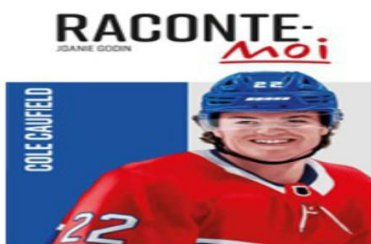
Horaires Mardi de 13h à 15h et Mercredi de 17h30 à 19h30

BiBli
& cie

Visitez le site biblietcie.ca

Pour consulter notre catalogue et réserver
votre titre préféré !

Nouveautés de septembre



Pour faire une demande de PEB

- 1 Sur [biblietcie](http://biblietcie.ca), accédez à votre dossier d'abonné.e en cliquant sur le bouton **Mon dossier**.



- 3 Inscrivez les termes de votre recherche (en utilisant les mots-clés) et cliquez sur le bouton **Rechercher**.



- 5 Que le livre soit disponible à votre bibliothèque ou dans une autre bibliothèque du Réseau BIBLIO CQLM, cliquez sur le bouton **Réserver**.



- 2 Dans la fenêtre qui s'ouvre, inscrivez votre numéro d'abonné.e et votre NIP, puis cliquez sur le bouton **Ouvrir une session**.



- 4 Cliquez sur le titre du livre qui vous intéresse.



- 6 Cliquez sur le bouton **Effectuer des réservations** puis sur le bouton **OK** pour confirmer votre demande.



ENERGYCLE

SEPTEMBRE 2026

BAC À NOUVELLES

Septembre : retour des habitudes... et des bons réflexes de tri

Les vacances sont derrière nous, les boîtes à lunch sont de retour et la routine reprend tranquillement sa place. Septembre, c'est le moment parfait pour repartir du bon pied... jusque dans nos habitudes écoresponsables !

En famille, le retour à la routine est l'occasion idéale de remettre en pratique les bons réflexes du quotidien. On pense à bien trier nos matières : les contenants, emballages et imprimés prennent le chemin du bac bleu, tandis que les restes de table, résidus verts ainsi que les papiers et cartons souillés vont dans le bac brun.

Un petit geste, de grands bénéfices ! Composter permet de mieux valoriser nos matières, de réduire le gaspillage alimentaire et de limiter les déchets envoyés à l'enfouissement, tout en contribuant à faire des économies.



Après l'été, donnez une deuxième vie à vos objets



Les soirées fraîchissent, le camping est terminé et les équipements d'été commencent tranquillement à être remisés... mais voilà qu'on découvre quelques bris : une tente déchirée, une chaise de patio cassée ou un barbecue qui a fait son temps.

Avant de tout jeter, pensez à l'écocentre ! Ces articles sont interdits dans le bac bleu et brun. La plupart des objets reçus seront démontés pour en extraire leurs matières premières.

Un petit détour qui fait une grande différence pour l'environnement !

À VENIR EN OCTOBRE :

- Feuilles d'automne : adoptez le feuillicyclage
- Semaine québécoise de réduction des déchets

Le potager tire à sa fin : place aux dernières récoltes

Septembre marque la fin d'une belle saison au jardin. C'est maintenant le moment de récolter le fruit de nos efforts : tomates, courges, fines herbes et légumes oubliés au fond du potager peuvent encore être transformés en délicieux repas ou conserves maison.

Et que faire des légumes trop mûrs qui ne sont plus comestibles ? Dans le bac brun ! Ils seront transformés en compost, tout comme les plants de légumes fatigués, les fleurs fanées et les résidus végétaux retirés du jardin.

En utilisant votre bac brun, vous permettez à la nature de reprendre son cycle et vous contribuez à créer une ressource précieuse pour les sols d'ici. Une belle façon de boucler la boucle et de redonner à la terre ce qu'elle nous a offert.



PLUS D'INFORMATIONS :

 /Energycle1
 energycle.ca

Le gala des
20 cœurs
2026



On compte sur vous pour dénicher nos 20 cœurs de cette année !
Vous avez jusqu'au 28 septembre pour soumettre
une candidature en remplissant le formulaire.



Domaine Tavibois

75^e Anniversaire

JOURNÉE DE FESTIVITÉS

**Sous le thème:
Mémoires d'un lieu**

**SAMEDI
3 | OCTOBRE
2026**



**PIQUE-NIQUE
DÈS 11H30**

Apportez votre lunch
Fèves au lard et café/dessert
offert par Tavibois

**Prenez un moment
pour célébrer avec
nous le chemin
parcouru depuis 1951!**

En toute simplicité, différentes
activités seront proposées au
cours de la journée :

- Dévoilement du cadeau des 75 ans
- Témoignages
- Parcours guidé "Mémoires d'un lieu"
- En matinée: Shinrin Yoku marche méditative (nombre limité, 15\$ par personne)

Détails à venir sous peu

Pour s'inscrire :

Mentionner si vous désirez participer au
Shinrin Yoku au coût de 15\$

info@tavibois.com

418-365-6913

MÉKINAC FORME LA PREMIÈRE COHORTE DE SA BRIGADE CITOYENNE

Une vingtaine de citoyens et citoyennes de la MRC de Mékinac se sont réunis à la salle communautaire de Hervey-Jonction, à Lac-aux-Sables, afin de prendre part à la toute première formation de la Brigade citoyenne de Mékinac, une initiative du comité Climat social Mékinac.

La Brigade citoyenne de Mékinac invite l'ensemble de la population à s'engager positivement dans son milieu. Sans être un groupe d'intervention, la Brigade vise à développer un réseau de personnes de confiance capables d'accueillir, d'écouter et d'orienter leurs proches, leurs amis, leurs voisins ou toutes personnes qui pourraient avoir besoin de soutien vers les ressources appropriées. Les membres ayant complété la formation et obtenu leur certification porteront un **porte-clé bleu à l'effigie de la Brigade citoyenne**. Ce symbole distinctif permettra à la population de repérer rapidement ces personnes bienveillantes et de confiance lorsqu'un besoin d'écoute, d'information ou d'orientation vers des ressources, se présente.

Portée par des valeurs d'entraide, de respect et d'engagement, la Brigade citoyenne souhaite rassembler des citoyens de tous âges autour d'un objectif commun : faire de Mékinac un territoire où chacun se sent soutenu, inclus et en sécurité. Cette première formation représente le début d'un mouvement citoyen qui, espèrent les partenaires impliqués, continuera de grandir au cours des prochains mois grâce à l'implication de la population

Véronique Monette, Coordinatrice au développement social



PROGRAMMATION AUTOMNE

Septembre à décembre 2026

PARCOURS CONTINU

N.B. : Pour avoir accès en ligne à l'atelier d'orientation ci-dessous, voir les modalités d'inscription à la fin de la présente programmation.

Atelier d'orientation



Pour tous les nouveaux parents, coparents, grands-parents et futurs parents faisant appel à PARENTS-ESPOIR

Séance d'information d'une heure, afin de mieux connaître la mission de Parents-Espoir et ses services. Vous en connaîtrez davantage sur le rôle de nos intervenant.e.s Parents Pair.e.s Aidant.e.s certifié.e.s, considéré.e.s comme des expert.e.s de vécu. Nous réservons en plus du temps pour répondre à vos questions, comme nous pouvons vous aider à vous guider dans le choix de l'un ou l'autre des formations faisant partie du Parcours ponctuel se trouvant ci-dessous et ce, selon vos besoins et vos disponibilités.

Cet atelier est offert à différentes dates, sur l'heure du dîner de 12 h à 13 h : 16 et 30 septembre, 14 et 28 octobre, 11 et 25 novembre, 9 décembre 2026

PARCOURS PONCTUEL

N.B. : Pour avoir accès en ligne aux formations suivantes et connaître les dates de début que nous vous confirmerons une fois que nous aurons suffisamment de parents inscrits, voir les modalités d'inscription se trouvant à la fin de la présente programmation.

Droits et devoirs des parents



Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents

Vous désirez en savoir plus sur vos droits et devoirs en tant que parent, en considérant les droits des enfants, ces trois ateliers permettront de répondre à certaines des questions que peuvent susciter différents aspects juridiques.

Vous êtes aussi invités durant ces ateliers à partager vos propres connaissances, vos expériences ou encore vos défis ou obstacles que vous pouvez vivre présentement jusqu'à vos réflexions. Le tout ayant pour but de s'enrichir mutuellement comme de briser l'isolement que l'on peut ressentir souvent en tant que parent, coparent, grand-parent ou futur parent, surtout si nous avons à nous responsabiliser face à nos droits et devoirs.

Mardi
18 h 30 à 20 h 30

Pour trois (3)
rencontres, aux
deux semaines

Date de début
à confirmer

Développement socio-affectif chez les enfants de 0 à 5 ans



Pour les futurs et nouveaux parents ou les coparents d'enfant(s) de 0 à 5 ans

Cette série de trois ateliers de 90 minutes, animée par Anouk Berthiaume, sert à accompagner les parents dans la compréhension et le soutien du développement émotionnel et relationnel de leur.s enfant.s. À travers des contenus accessibles, des exemples concrets et des activités pratiques, les parents apprennent à répondre aux besoins affectifs, à accompagner les émotions et à favoriser des relations sécurisantes et respectueuses dès la petite enfance.

Mardi
12 h 00 à 13 h 30

Pour trois (3)
ateliers, un par
semaine

Date de début
à confirmer

Parent-Guide, Parent-Complice 	Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents La formation Parent-Guide, Parent-Complice (PGPC) est ouverte à tous les parents. Elle met l'accent sur une approche bienveillante de la parentalité, en prenant en considération les besoins émotionnels fondamentaux des parents comme des enfants. Au cours de cette formation, les participant.e.s découvriront des modes d'emploi pouvant aider à développer des relations saines avec leur.s enfant.s et bien plus encore. Cette formation est animée par Anouk Berthiaume de l'entreprise CommeUnique, partenaire de PARENTS-ESPOIR. Elle vise à explorer le concept de résilience et de permettre aux personnes apprenantes de s'en approprier. Lors d'activités pédagogiques variées et des périodes d'échanges, il sera possible de comprendre, d'évaluer et de s'outiller afin de mieux faire face aux aléas de la vie en tant que parent.	Mercredi 18 h 30 à 21 h 00 Pour huit (8) rencontres, à chaque semaine Date de début à confirmer
Parents outillés, relations apaisées : Développez des habiletés concrètes 	Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents Parents outillés, relations apaisées est un parcours animé par Anouk Berthiaume de l'entreprise CommeUnique. Il comporte de huit ateliers de 90 minutes chacun conçu pour accompagner les parents dans le développement d'habiletés concrètes favorisant des relations plus saines et plus respectueuses au sein de la famille. Grâce à des outils pratiques, des exercices d'observation et des échanges significatifs, les parents sont soutenus dans leur rôle afin de mieux comprendre leur enfant, intervenir avec justesse, renforcer les liens et favoriser l'harmonie au sein du climat familial.	Mercredi 19 h 00 à 20 h 30 Pour six (6) rencontres, à chaque semaine À la suite des ateliers de Parent- Guide, Parent-Complice
Parents en pleine conscience 	Pour les parents, coparents ou grands-parents d'enfant.s de 15 ans et moins Être parent, ce n'est pas toujours simple. La formation Parents en pleine conscience animée par Mélanie Charest, vous aide à ralentir, à mieux comprendre vos réactions et celles de votre enfant et à retrouver du calme dans le tumulte du quotidien. Vous apprendrez à poser des limites avec bienveillance, à gérer les moments difficiles avec plus de clarté et à nourrir un lien plus fort et plus serein avec votre enfant. Un espace pour grandir ensemble et avec plus de conscience. Vous trouverez des outils simples et applicables dès maintenant dans votre quotidien.	Lundi 18 h 30 à 20 h 30 Pour sept (7) rencontres, une par semaine Date de début à confirmer
Groupe d'Entraide et de Soutien de Parents Engagés et Responsables (GESPER) 	Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents Ce Groupe d'entraide et de soutien offert par l'organisme PARENTS-ESPOIR vous permet de rejoindre une communauté virtuelle où l'espace d'expression et de partage s'adresse particulièrement aux parents incluant les coparents, les grands-parents et les futurs parents vivant des difficultés particulières et/ou des défis au quotidien. Sous des principes de réciprocité, de confidentialité et de bienveillance, ce Groupe est animé par Danielle Chenel, Parent Paire Aidante certifiée ayant aussi une grande expérience en relation d'aide.	Lundi 12 h à 13 h À partir du 14 septembre 2026 jusqu'au 14 décembre 2026

Communication saine et efficace avec <i>Mélanie</i> Coach familial 	Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents Cette formation en 5 rencontres de 2 heures vous permet de développer des compétences concrètes pour mieux vous comprendre, vous exprimer clairement et créer des relations plus harmonieuses. Vous apprendrez à améliorer votre communication envers vous-même, à écouter réellement l'autre, à susciter la coopération et à vous faire comprendre sans tension. Des outils pratiques de résolution de conflits ainsi que les bases de la communication non violente (CNV) vous aideront à transformer vos échanges au quotidien. Une approche simple, humaine et axée sur la pratique pour communiquer avec plus de clarté, de respect et d'impact.	Jeudi 13 h à 15 h Pour cinq (5) rencontres, une par semaine Date de début à confirmer
Gestion des émotions avec <i>Mélanie</i> Coach familial 	Pour tous les parents, coparents, grands-parents et futurs parents Cette formation en 5 ateliers de 2 heures propose un parcours approfondi pour mieux comprendre, accueillir et gérer ses émotions au quotidien. Les participant.e.s apprendront à distinguer émotions, sentiments et humeurs, à comprendre le rôle des émotions ainsi que les besoins qu'elles révèlent. Ils exploreront également les liens entre stress, égo et blessures d'enfance afin de mieux saisir l'origine de leurs réactions et de développer une plus grande conscience de soi. À travers des outils concrets de gestion émotionnelle et des techniques de libération, cette formation permet d'identifier ses déclencheurs, de mieux réguler ses états internes et de sortir des mécanismes de rumination, d'accumulation ou d'évitement. Une place importante est accordée à l'observation de soi, à la réflexion et à l'intégration d'actions concrètes pour maintenir un équilibre émotionnel durable.	Jeudi 13 h à 15 h Pour cinq (5) rencontres, une par semaine À la suite de la formation de Communication saine et efficace
Codéveloppement 	Pour tous les parents, co-parents, futurs parents et grands-parents qui se sentent parfois seuls avec leurs difficultés ou qui vivent une problématique particulière qui peut être soutenue par un groupe de codéveloppement. Animé par Danielle Chenel, Parent Paire Aidante certifiée ayant aussi une grande expérience en relation d'aide, le codéveloppement est une méthode pédagogique structurée par une communauté de pratique qui réunit de 4 à 8 parents qui veulent s'entraider pour apprendre les uns des autres et de trouver de nouvelles avenues à leurs problèmes parentaux ou familiaux. Bien que souvent insoupçonnées, ces parents sont liés par des expertises partagées et complémentaires. Ainsi après avoir vécu une première rencontre explicative sur le mode de fonctionnement de ce groupe, à chaque deux semaines, un parent exposera au groupe sa problématique (qui aura reçu au préalable le soutien de l'animatrice pour se préparer) et les autres parents pourront intervenir en exposant leur façon de voir la situation et/ou proposer des pistes de solutions. Et tout ceci dans un cadre respectueux et bienveillant.	Mercredi 13 h à 15 h Nombre de rencontre à déterminer selon le nombre de participant.e.s, aux 2 semaines Date de début à confirmer Nouvel atelier

Programme F.É.E. PROGRAMME F.É.E. « FAIRE ÉQUIPE POUR LES ENFANTS » 	Pour les coparents seulement (N.B. : les coparents séparés ne peuvent être inscrits dans le même groupe) En cas de séparation conjugale conflictuelle, les enfants peuvent être submergés par un mélange d'émotions intenses et contradictoires, se sentant perdus, dénigrés ou manipulés. Cette situation les plonge dans un véritable tourbillon émotionnel en raison des changements dans leur vie et de leur exposition aux émotions intenses et aux conflits persistants parfois entre leurs parents séparés. Afin de remédier à ces effets néfastes, ce programme vous aidera à établir des bases solides de communication entre les coparents pour le bien-être des enfants. Notez qu'entre les deux ateliers, il y aura une semaine consacrée aux devoirs à compléter (max. 1 hre) et au coaching téléphonique (max. 1 hre) avec une des deux animatrices.	Mardi 18 h 30 à 20 h 30 Pour deux (2) rencontres + devoirs et coaching téléphonique Date de début à confirmer
Programme Triple P (Pratiques parentales positives) de niveau 4 + Conférences TRIPLE P accessibles en ligne 	Pour les parents ou coparents de la région de la Capitale-Nationale qui ont des enfant(s) de 2 à 12 ans Si vous êtes de la région de la Capitale-Nationale (CN) ou les environs, les ateliers TRIPLE P (Pratiques Parentales Positives) de niveau 4 sont animés par deux intervenant.e.s du CIUSSS-CN et sont conçus pour les parents d'enfants âgés de 2 à 12 ans. On vous proposera toute une gamme de stratégies pratiques applicables au quotidien pour vous aider à réfléchir et à élaborer des plans d'action en vue de réguler certains comportements de votre ou de vos enfant.s. Vous vivrez plus d'expériences positives en favorisant la réponse à leurs besoins d'attachement, de sécurité et de développement, tout cela grâce à la panoplie d'outils pouvant être utiles à tous les jours. N.B. : Pour plus d'informations et connaître les dates de Triple P niveau 4 offerts par le CIUSSS-CN, voir le site suivant : https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/triplep/services Sur ce même site, vous pouvez aussi avoir accès à trois conférences TRIPLE P en présentiel ou en ligne : Conférence 1- Les pratiques parentales positives : Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Conférence 2- Les pratiques parentales positives : L'estime de soi chez l'enfant Conférence 3- Les pratiques parentales positives : La gestion des émotions de l'enfant	Voir le calendrier disponible sur le site du CIUSSS-CN ci-joint

	Politique d'annulation à une activité Le mot " activité " est employé pour désigner les différents types de formations, de services et d'ateliers offerts dans le cadre du Concept GESPER (ci-après appelé l'organisme). Modalités d'annulation de l'inscription à une activité et remboursement s'il y a lieu Si l'annulation est initiée par l'organisme L'organisme se réserve le droit d'annuler une activité pour des raisons hors de son contrôle. Si l'annulation est initiée par la personne participante • Pour les activités gratuites Dès que la personne a reçu la confirmation de la date du début de l'activité à laquelle elle s'était inscrite, si la personne ne peut pas y participer, on lui demande d'en informer l'organisme au moins trois (3) jours ouvrables avant l'activité. IMPORTANT : Toute personne qui s'inscrit à une activité payante ou gratuite qui n'y assisterait pas sans en informer l'organisme dans le délai minimal requis de trois (3) jours ouvrables avant l'activité, après la deuxième fois que cela se reproduirait durant une même année (entre septembre et juin inclusivement), ladite se verra interdire l'accès à toutes autres activités de l'année en cours.
--	--



Modalités d'inscription pour la PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

Étape 1 :

➤ Pour les nouveaux participants au Programme GESPER, veuillez remplir le "Formulaire d'inscription" en cliquant sur le lien suivant :

<https://forms.gle/qZb8vmwzbJT26PC58>

➤ Pour les anciens participants au Programme GESPER, veuillez compléter le "Formulaire de renouvellement et d'inscription" en cliquant sur le lien suivant :

<https://forms.gle/QEes8zow3NhGCTi99>

Étape 2 :

➤ Si vous vous êtes inscrit à une ou plus d'une activité(s) dont les dates de début sont à confirmer, vous recevrez la confirmation par téléphone ou par courriel une fois que le nombre de parents inscrits par activité sera suffisant. Si cela vous convient toujours, alors nous vous transmettrons le ou les lien(s) pour y participer.

POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES AUTRES PARCOURS DU PROGRAMME GESPER

Aux Parcours Continu et Ponctuel faisant partie de la présente programmation s'ajoutent les Parcours Spécifique, Spécialisé ou Implication. Pour en savoir plus sur eux, consultez la page du site de PARENTS-ESPOIR suivante :

<https://www.parents-espoir.ca/cinq-parcours-disponibles/>

Pour toutes autres questions contactez notre équipe
par téléphone au 418 522-7167 ou 1 844 846-4044
ou par courriel à : contact@parents-espoir.ca

PASTORALE HÉROUXVILLE

Pastorale de Hérouxville

Les administrateurs souhaitent une bonne rentrée scolaire à tous!

Horaires des Activités de la Paroisse Saint-François

Messes

Saint-Timothée
Saint-Séverin
Saint-Tite

Mercredi : 16h (sacristie)
Dimanche : 9h (Église)
Mardi : 16h (sacristie)

Samedi : 19h (église)
Dimanche : 10h30 (Église)

Intentions de prière

Un panier est désormais disponible à l'arrière de l'église pour y déposer, en toute confidentialité, vos intentions de prière. Le curé et la congrégation prieront pour chacune d'elles lors des messes. Après chaque célébration, les intentions écrites seront soigneusement détruites.

Événements

Il est maintenant possible de louer l'église pour vos événements! Pour obtenir plus d'informations, laissez un message au secrétariat au 418 365-6400. Nous vous rappellerons avec plaisir pour répondre à toutes vos questions.

Nicole Guthrie

NÉCROLOGIE

Le 6 juillet 2026:

M. Paul Haude est décédé à l'âge de 74 ans, époux de Mme Lorraine Rocheleau, il était le fils de feu M. Gaston Houde et de feu Mme Gabrielle Cyr, demeurant à Hérouxville.



INFO ÉQUIPE

Le Communicateur

Est une revue d'informations publiée 12 fois par année par la Municipalité de Hérouxville.

Coordination et mise en page

Céline Mongrain.

Collaboratrices et collaborateurs

Carrefour emploi mékinac, Denise Cossette, Nicole Guthrie, Julie L'Heureux, Loisirs Hérouxville, Municipalité de Hérouxville, Programme Gesper, Tournée d'arts et Terroirs, .

Impression

Céline Mongrain, au bureau municipal publication en 735 copies.

Droits et responsabilités

Toute reproduction du contenu est permise à condition d'en préciser la source. Les articles n'engagent que la responsabilité et l'opinion de leurs auteurs (es). L'équipe se réserve le droit d'abrégier les textes, ainsi que de les publier ou non.

Dépôt légal

Bibliothèque Nationale du Québec, ISSN Canada 1196-748X, troisième trimestre, 2026.

Sondage- futurs ateliers culinaires

Le Comité des loisirs souhaite connaître vos intérêts et vos besoins afin de vous proposer des ateliers culinaires adaptés à différents publics et différentes étapes de la vie.

Avez-vous de l'intérêt pour un ou plusieurs des ateliers suivants?



Atelier de cuisine parents-enfants (3 à 5 ans)

Quoi faire en cuisine selon l'âge de ton enfant? Exploration des 5 sens dans le jeu et petit atelier culinaire.



Cuisine papa

Atelier culinaire dédié aux papas. Dans un espace accueillant et bienveillant axé sur la découverte alimentaire, viens explorer tes habiletés culinaires. Rires et plaisir seront inclus au menu.



Saine image corporelle après la grossesse et l'accouchement

Un atelier dans la bienveillance et l'ouverture pour aborder l'image corporelle chez les mamans. Viens discuter des façons de prendre soin de toi et d'améliorer ton bien-être.

Alimentation de la femme enceinte et de la femme qui allaite

Quoi manger ou ne pas manger lorsque je suis enceinte? Quels nutriments sont à prioriser dans mon alimentation? Est-ce que je dois manger plus? Ensemble, nous allons répondre à vos questionnements sur l'alimentation durant la grossesse.



Si l'un de ces ateliers vous intéressent, écrivez sous cette publication vos choix ou au : loisirs.her@regionmekinac.com