



Papier de Cour...

J'ai reçu un papier de cour... qu'est-ce que je fais avec! D'abord, il faut souligner que plusieurs types de documents existent tel l'assignation à comparaître (subpoena), les saisies et la requête introductive d'instance.

Le **subpoena** est un ordre de comparaître comme témoin à la date indiquée. La **sommation**, elle, contient une accusation portée contre vous et vous intime l'ordre de vous présenter au tribunal à une date fixe. Si vous êtes ainsi assigné, vous devez vous présenter comme témoin sauf si vous avez une raison majeure sous peine d'outrage au tribunal.

La **saisie** comme son nom l'indique permet au bénéficiaire d'un jugement de voir sa créance acquittée en saisissant vos biens. L'on peut saisir des biens meubles, des immeubles, les sommes dans un compte de banque ou une partie de votre salaire. L'on peut aussi saisir des biens qui vous appartiennent, mais qui sont entre les mains d'une autre personne (saisie-arrêt). L'exemple classique de cette saisie est la saisie de votre compte de banque entre les mains de votre caisse populaire.

Notez bien que dans la majorité des cas la saisie est effectuée après jugement et que les biens alors saisis demeurent en votre possession jusqu'à ce qu'ils soient vendus ou qu'ils vous soient rendus s'il y a contestation. Dans certains cas, les biens peuvent être confiés à un gardien solvable. La saisie peut sous certaines conditions être effectuée avant qu'un jugement ne soit intervenu. De plus, sachez que lors d'une saisie, vous pouvez soustraire de la saisie des biens meubles d'utilité courante d'une valeur maximale de 6000\$. Si l'on saisit entre vos mains des biens qui appartiennent à quelqu'un d'autre, vous pouvez être tenu au paiement de la dette totale de cette personne, à sa place, si vous n'effectuez pas les déclarations requises par la loi en temps et lieu.

La **requête introductive d'instance** est un document qui débute une poursuite à l'encontre de celui qui la reçoit. C'est dans ce document qu'on précise quelle condamnation l'on demande au tribunal. Par exemple, l'acheteur de la maison que vous venez de vendre vous poursuit en vice caché, doit vous transmettre une telle requête, document qui dans la majorité des cas aura été précédé d'une mise en demeure.

Lorsque vous recevez les documents d'un tribunal, vous devez dans un délai imparti, parfois assez court, faire valoir vos droits. Il est important de consulter votre avocat rapidement. Celui-ci pourra vous indiquer vos droits et obligations et quelles échéances vous devez respecter.

Faut-il souligner que le non respect d'un délai peut être quelquefois fatal ou encore vous occasionner des inconvénients et des interventions qui peuvent être particulièrement ardues et coûteuses.

Ne négligez donc jamais un document provenant d'un tribunal, quel qu'il soit. Prenez connaissance attentivement du document et si vous ne savez pas quelle décision prendre, n'hésitez pas à consulter votre avocat.

Ce texte ne remplace aucunement les textes de loi en vigueur et ne peut être reproduit sans autorisation.

La méditation, ça aussi c'est la santé

Pierre – Dis moi Danielle, lorsque je t'ai croisée au rendez-vous littéraire à Saint-Sauveur en juillet dernier, je t'ai trouvée resplendissante et reposée. Sont-ce tes vacances en vélo qui expliquent cela?

Danielle – Oui et non. Oui, car les treize jours de vélo m'ont dynamisée et aidée à me recentrer dans mon corps. Non, car je revenais de trois jours consécutifs de silence et de méditation. Ce séjour a approfondi mon état de bien-être, c'est comme si le poids que je porte sur mes épaules au quotidien venait de tomber. Ouf!

Pierre – Tu médites? Tu m'intrigues. N'est-ce pas contradictoire avec le sport?

Danielle – Avec ce séjour là j'ai renoué avec la pratique de méditation. Depuis, je prends le temps le matin de partir du bon pied, c'est-à-dire dans mon corps plutôt que dans ma tête.

C'est tellement simple; c'est fou comment parfois on passe à côté de

moyens qui font une différence significative au quotidien. Et pour répondre à ta deuxième interrogation, non ce n'est pas contradictoire avec le sport. Au contraire, c'est vraiment complémentaire.

Pierre – Explique-moi cela. Il me semble que c'est diamétralement à l'opposé.

Danielle – Méditer ne signifie pas se retirer de la vie, des sports, du quotidien. Au contraire, méditer c'est être conscient de ce qui arrive au moment même où la vie se déroule. C'est tout l'aspect d'être présent dont on parle tant. Tiens, dans le cadre de reportages concernant les Jeux olympiques on expliquait l'importance de ne pas penser pour des plongeurs du 10 mètres; de laisser l'intelligence du corps via son cerveau s'occuper de faire le travail, sans la pensée. Quand la pensée entre en œuvre, elle perturbe le déroulement du plongeur et risque de faire faire

des erreurs au plongeur qui va entrer à l'eau à 50 km à l'heure. C'est comme ça aussi dans notre vie. Quant on est trop dans notre tête, préoccupé par ce qui va se produire ou ce qui s'est passé, on perd une énergie folle à se battre et à être tendu. L'anxiété et le stress qui montent en flèche dans la vie moderne usent notre corps et notre santé physique et mentale. Comme je suis de nature à me préoccuper facilement, j'ai vraiment besoin de rappeler à mon corps et à ma tête à être pleinement conscients ici maintenant.

Pierre – Méditer, ce n'est pas une affaire de religion?

Danielle – Pas du tout. Les religions y font appel, mais c'est un outil, ce n'est pas la religion. D'ailleurs, c'est la notion de pleine conscience qui est la méditation. On peut très bien méditer en dirigeant son attention sur la bouchée que l'on mâche. Il s'agit de s'arrêter à être observateur de ce qui se

passé au moment où cela se déroule, sans juger ou se juger. Mais comme toute autre chose, c'est une habileté qui se développe avec la pratique.

Pierre – Si je voulais moi aussi m'occuper de ma santé en diminuant mon agitation intérieure, que me suggères-tu?

Danielle – Je te recommande deux choses. Soit de consulter la programmation d'activités de loisirs offerts par la municipalité où tu habites. Tout ce qui ressemble à du Tai Chi, du yoga, de la conscience en mouvement, de la visualisation, du travail de respiration consciente sera une bonne introduction. N'oublie pas que ce n'est pas tant ce que tu feras, mais comment tu le feras, qui sera méditation ou non. Je te recommande aussi d'aller sur Internet où à la bibliothèque et de lire sur la pleine conscience. Le Dr Jon Kabat-Zinn, fondateur d'une clinique de réduction du stress, a beaucoup écrit sur le sujet, il y a même des livres cd. Bonne découverte, bonne pratique!



Nos sorties et activités à venir

SUZANNE MONETTE

Souignons l'anniversaire de nos fêtes d'août 2012

Le 1^{er}, Jeannette Filion - le 2, Cécile Lebrun - le 3, Lise Paquette - le 6, Ivan Duhamel, Hélène Filion - le 7, Fleurette Lavolette - le 8, André Ribotti - le 9, Jean-Marc Rousseau (gagnant du gâteau) - le 11, Réjean St-Jacques - le 14, Marie-Andrée L'Écuyer - le 15, Robert Dufresne - le 18, André Boire, Louise Séguin, Thérèse Chamberland - le 19, André Baril - le 21, Diane L'Archevêque - le 22, Rachel Desrosiers, Lucille Robert - le 24, Isabelle Verret - le 25, Roselle

DeCarufel, Marguerite Brassard, Rolande Presseault - le 26, Gérard Lévesque - le 28, Rita Demers, Marie-Rose Desjardins - le 31, Rita Boire. Un grand merci à tous nos fidèles et généreux commanditaires. Ce geste est très apprécié par tous nos membres.

Après un si bel été, la fin des vacances arrive à grands pas. Mais tout n'est pas terminé, car nous reprenons nos activités régulières, tout frais et dispos, avec la joie au cœur. Une liste de nos activités se trouve en page 6 de ce journal, mais voici pour compléter: l'aquaforme, du 4 septembre au 23 octobre, à



Micheline Allard du Club Soleil et Claude Thibault de Bonichoix encadre l'heureux fêté, Jean-Marc Rousseau, gagnant du gâteau du mois, une gracieuseté de l'épicerie Bonichoix-Piché.

MOTS CROISÉS Odette Morin

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

- Horizontal**
- Pas du genre à abandonner.
 - Grosses mouches - Mercure.
 - Ce n'est pas un tortillard - Argon - Verbe de droit.
 - Île dans l'Arctique canadien.
 - Un anglais - Xénon - Coutumes - Adverbe.
 - Poisson d'eau douce - Costaud.
 - Vit peut-être à Mascate - Qui provient.
 - Mesure chinoise - Chinois.
 - Crevasse - Mer et roi.
 - Pas désuet - Éruccation - Préposition.
 - Ancêtre du PQ - Imitent.
 - Il peut être difficile d'en sortir - Lasse.
- Vertical**
- Proviennent d'une ressource non-renouvelable.
 - Pour améliorer les conditions de travail - Id est.
 - Littoral du golfe de Gènes - Métal.
 - Police nazie - Façon de vendre.
 - Leurs machoires sont en métal - Eau suisse Personnel.
 - Diversifié - Lémurien.
 - Article arabe - Tumeur osseuse.
 - Renommés - Pronom.
 - Fait la peau - Parcoursu.
 - Se dit à un proche - Qui peuvent encore servir.
 - Sujet - En Italie.
 - Pour détacher les grains - Règle.
- par Odette Morin, août 2012
Solution page 36

l'Académie Lafontaine, tous les mardis de 19 h à 20 h. Info: Micheline, 450 438-5683. Important, il n'y aura pas de bingo le 4, la salle étant réservée pour les élections. Le bingo débutera donc le 18 septembre. En plus des activités régulières, nous avons encore quelques sorties à compléter. Le 25 août, épluchette de blé d'Inde et hot dog chez André Gagnon et Méchoui chez Constantin, jeudi 27 septembre. Un séjour est prévu au Manoir du Lac

William à St-Ferdinand, «Noël d'automne» les 28-29 et 30 octobre. Une chambre est encore disponible au Manoir. Vous pouvez également vous inscrire sur la liste d'attente, en cas d'annulation. Info: Suzanne 450 224-5612 ou Micheline 450 438-5683.

Terminons avec ce proverbe chinois «Il faut ajouter de la vie aux années plutôt que des années à la vie.» Au plaisir d'une prochaine rencontre en septembre.

À la recherche du mot PERDU
Solution page 36

Par Odette Morin
Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme. Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

- Ma capitale est Ajaccio.
- Partie du monde qui comprend l'Australie et des groupes d'îles du Pacifique.
- Fleuve né en Suisse, il rejoint la Méditerranée.
- Bangkok est sa capitale.
- Ville de Suède qui s'étend sur des îles et des presque îles.
- Pays des grandes pyramides.

Mot (ou nom) recherché: C'était un conquistador.

1	2	3	4	5	6

- C'est une province ainsi que sa capitale.
- On y glisse son bulletin de vote.
- Un système dont la gratuité (potentielle) ne fait pas l'unanimité.
- De banque, ils peuvent se trouver dans une enveloppe brune.
- La journée du 4 septembre 2012.
- Des politiciens nous promettent d'y faire la lutte.

Mot (ou nom) recherché: Son avenir est en jeu.

1	2	3	4	5	6