



Les Familles Laroche et Rochette inc.

Case Postale 6700, Sillery (Québec) G1T 2W2

LAROCLETTE

BULLETIN DE LIAISON - PARUTION TRIMESTRIELLE

VOL 7, no 4 - DÉCEMBRE 1995

	Page
SOMMAIRE	1
SINCERES CONDOLÉANCES	2
PROMPT RÉTABLISSEMENT par J.D.Laroche #24	2
SERVICE ANNIVERSAIRE par Léon Laroche #127	2
RENCONTRE DE LAROCHE par J.D. Laroche #24	2
MOT DE LA PRÉSIDENTE par J.D. Laroche #24	3
F.F.S.Q. par J.D. Laroche #24	4
NOTRE NOUVELLE SECRÉTAIRE par Ginette Laroche #165	5
LE PILLAGE DES TERRES par Ginette Laroche #165	6,7,8,9,10
QUELQUES INSTANTS AVEC..... Linda Corbo	11,12,13
PROCHAINE RÉUNION DU C.A. par J.D. Laroche #24	14
MOT DE LA FIN par J.D. Laroche #24	14

MERCI AUX COLLABORATRICES ET COLLABORATEURS QUI NOUS FONT PARVENIR DES ARTICLES POUR LE BULLETIN DE LIAISON. NOUS COMPTONS SUR LA COLLABORATION DE TOUS LES MEMBRES.

"LAROCLETTE"
5733 PLACE LÉON-MÉTHOT
TROIS-RIVIERES, QC.
G8Y 5S9

SINCERES CONDOLÉANCES

Nos plus sincères condoléances à Madame Hortense Rochette Dubé, membre no 40, qui a eu la douleur de perdre sa mère, cette dernière est décédée à l'Hôpital St-Sacrement à Québec le 9 octobre 1995.

PROMPT RÉTABLISSMENT

Nos meilleurs voeux de prompt rétablissement à Madame Florence Laroche Pelletier, membre no 97, qui fût opéré à un genou le mois dernier.

Florence tient à remercier le personnel du 3ième étage de l'hôpital Saint-Joseph à Trois-Rivières, l'équipe d'orthopédie a été d'un dévouement extraordinaire envers cette patiente, de plus Florence tient à souligner que la nourriture était très bonne, et le service impeccable.

Florence tient aussi à mentionner que le Gouvernement a trop coupé du côté des services de la santé, le personnel est débordé, les coupures furent faites au mauvais endroit de dire Florence, et cette dernière d'ajouter, j'espère que l'argent de ces coupures n'a pas servi à défrayer le coût du voyage des gens d'autres provinces qui sont venus nous dire qu'ils nous aimaient. Est-ce que je me trompe ou si cette chère Florence a un fort penchant pour la politique.

Tous les membres de l'Association te souhaitent un prompt rétablissement Florence.

SERVICE ANNIVERSAIRE

Le dimanche 22 octobre 1995, avait lieu le service anniversaire de Madame Hervé Laroche (Édouardina Cayer) mère de Monsieur Léon Laroche, c.s.c. membre no 127, dans la paroisse St-Thomas d'Aquin.

RENCONTRE DE LAROCHE

Le samedi 4 novembre 1995, une grande tablée de Laroche était fort bien installée au restaurant Luxor de Victoriaville. C'est grâce à l'initiative de notre nouvelle secrétaire, Ginette Laroche, qu'on s'est tous donné le mot pour ce souper amical fort bien réussi. Il y avait là des cousins et cousines Laroche de Warwick, de Saint-Camille et Trois-Rivières. Merci à Ginette l'endroit était fort bien choisi, aussi, merci à Roger et Marguerite qui nous ont ouvert toutes grandes les portes de leur charmante demeure après le souper.

Mot de la présidente

Chers membres,

L'année qui s'achève nous fait penser que le temps passe si vite, que nous ne devons pas le laisser filer entre nos doigts, sans avoir pris quelques minutes, pour nous occuper de notre association de familles.

En ce temps des fêtes de fin d'année il me fait plaisir, chers membres, de vous inviter à nous faire parvenir des faits vécus et des histoires sur vos familles, l'existence d'une association de familles dépend de chacun de ses membres. Tous ensemble nous parviendrons à réaliser un souhait qui nous est très cher, celui de partager des moments de joie et de bonheur.

Donc, à vous et votre famille, j'offre mes meilleurs voeux pour ce temps des fêtes, et que l'année qui vient soit remplie de bonheur.

Jeanne d'Arc Laroche
présidente

F. F. S. Q.

C'est quoi la F.F.S.Q.?

La F.F.S.Q. c'est "La Fédération des familles-souches québécoises.

Ça fait quoi la F.F.S.Q.?

C'est un service d'entraide pour les associations de familles, c'est-à-dire que ça aide les associations de familles dans la façon de débiter une association, on peut aussi avoir recours à leurs services pour faire dactylographier nos bulletins de liaison, pour les faire imprimer, et même pour les faire poster. Comme notre association n'a jamais posséder deux cents membres et plus, nous n'avons jamais eu recours à leurs services pour ce genre de travaux, ça aurait été trop dispendieux, mais par contre nous étions affiliés avec cette fédération, et nous leur versions une cotisation de 1\$/membre par année.

Lors de la dernière assemblée du Conseil d'Administration le 15 octobre dernier, il fût adopté à l'unanimité de se désaffilier de la F.F.S.Q., cette dernière étant en difficulté financière et elle demandait aux associations de familles de doubler leurs cotisations et une cotisation spéciale de 1\$ par membre pour 1996. Nos cartes de membres étant de 15\$ par année, nous ne pouvions envisager de donner 3\$ à la Fédération, c'est pourquoi les membres du C.A. ont résolu de résilier l'affiliation avec la F.F.S.Q., ce qui en principe ne changera rien aux services que nous donnons aux membres, puisque nous avons toujours effectué nous-mêmes, tous les travaux nécessaires au bon fonctionnement de notre association.

Et tous les membres du C.A. présents, lors de la dernière assemblée, sont conscients que la bonne marche d'une association de famille, dépend entièrement de la bonne volonté de tous ses membres. Alors, si vous désirez que l'on parle de vos familles dans le bulletin de liaison, ou lors des rassemblements, vous n'avez qu'à nous faire parvenir vos écrits, et nous nous ferons un plaisir de les publier et d'en parler.

Je profite ici de l'occasion qui m'est offerte, pour remercier les membres du C.A. et tous les membres, qui ont fourni des efforts sans compter, pour que notre association soit bien vivante. Nous sommes confiants que tous ensemble nous ferons de l'association "Les familles Laroche et Rochette inc." une association dynamique où il n'y aura pas de barrière entre les noms et les ascendants, nous comptons sur vous, chers membres, nous aimerions parler de vous, mais sans votre collaboration, nous ne pouvons rien faire.

Nous vous remercions à l'avance de votre collaboration.

J. D. Laroche
membre no 24

Bonjour,

Comme je suis nouvellement arrivée dans l'association des Familles Laroche et Rochette Inc., j'aimerais me présenter tout simplement afin que l'on me connaisse un peu mieux. J'occupe la fonction de secrétaire au sein de l'association des Familles Laroche et Rochette Inc. depuis août dernier.

Je suis native de Warwick et j'y demeure toujours. Je suis l'aînée d'une famille de sept (7) enfants (quatre (4) filles, trois (3) garçons). Mes parents sont Roger Laroche et Marguerite Desrochers. Roger est le fils de Ferdinand Laroche et de Maria Verville, il est le troisième d'une famille de dix-huit (18) enfants. Mon grand-père Ferdinand était le fils de Louis-Napoléon Laroche et de Marie Roy. Louis-Napoléon était le fils de Gabriel Laroche et de Mathilde (ou Clémentine) Houde-Desruisseaux. Gabriel Laroche est né le 16 mars 1813 à Ste-Croix. Dès 1834, donc à l'âge de 21 ans, il s'établit sur le lot 312 de Warwick, sur la route 5, à un mille du village. Ma famille immédiate serait donc établie à Warwick depuis ce temps.

En ce qui me concerne plus personnellement, je travaille comme secrétaire d'école dans une école primaire de la commission scolaire de Warwick depuis 19 ans. J'en suis à l'aube de mes 43 ans, je suis donc encore une jeune célibataire fort charmante !!!, (et j'exagère à peine, ah!ah!ah!) aimant la lecture, la télévision, la décoration intérieure, les belles choses, et je ne dédaigne pas les discussions animées accompagnées d'un bon repas arrosé de bon vin. N'ayant pas d'enfant, j'aime aussi gâter mes douze neveux et nièces.

*Ginette LaRoche, secrétaire
Association Les Familles Laroche
& Rochette Inc.*

Comme la connaissance de l'histoire de notre propre patelin fait souvent défaut, j'ai trouvé dans un livre intitulé "Joseph "Pit" Dion, des Bois-Francs ... à la Montagne Pembina", [[ce dernier était le 2e enfant et premier garçon d'une famille de 11 enfants, son père s'appelait aussi Joseph Dion et sa mère était Adèle Laroche, fille de Gabriel Laroche (ce dernier était mon arrière-arrière grand-père) et de Mathilde (ou Clémentine) Houde-Desruisseaux]], j'ai donc trouvé un article fort intéressant sur le découpage des terres au Québec et plus particulièrement de ma région.

Le pillage des terres dans les Cantons de l'Est

Avant 1887

En 1763, l'Angleterre devient possesseur du Canada puisqu'elle sort victorieuse de la guerre de la Conquête. Dès ce moment, toutes les terres non occupées tombent sous la juridiction du gouvernement anglais. Ces terres dénommées désormais "*Terres de la Couronne*" composent en autres, la grande majorité du territoire appelé à devenir bientôt les "*Cantons de l'Est*". Le gouvernement canadien de l'époque ne pouvait cependant pas en disposer à sa guise. En effet, le gouvernement britannique limitait à 100 acres la superficie à concéder "*pour chaque chef de famille*" et on pouvait allouer 50 acres supplémentaires pour chaque membre composant la famille, jusqu'à concurrence de 1000 acres. Ce système de limitation devait avoir pour effet de submerger rapidement les Canadiens français établis sur les rives du fleuve Saint-Laurent en permettant à un grand nombre de colons anglophones et de religion protestante de s'établir et de peupler cette région.

Cependant, la première concession ne s'effectuera qu'en 1788. Pourtant, en 1775, l'Angleterre donnait des instructions au gouvernement canadien afin que ce dernier concède les Terres de la Couronne selon la mode française, soit à la façon dont étaient habitués les Canadiens français de l'époque. Malgré cela, le gouvernement canadien tarde à mettre ces instructions en application. Enfin en 1786, Lord Dorchester, alors gouverneur, reçoit l'ordre du gouvernement britannique de distribuer des terres "*aux réfugiés loyalistes des États-Unis ainsi qu'aux soldats du 84^e régiment*" selon la mode française, c'est-à-dire que les bénéficiaires devenaient en quelque sorte "*locataires*" du gouvernement qui se gardait la propriété du fonds terrain, n'accordant que l'usufruit de ces terres aux colons. De plus, le gouvernement limitait la superficie de ces "*cadeaux*" : 50 acres à un simple soldat, 3000 à un capitaine, 5000 à un officier de l'État major, etc. Or, les militaires refusent ce mode de concession "*à la française*" et exigent du gouvernement des concessions à la mode anglaise, c'est-à-dire en "*franc et commun socage*". En d'autres termes, les militaires voulaient être réellement propriétaires de leurs terres et que ces dernières soient libres de toute redevance. Comme il était rentable pour le gouvernement de payer les soldats licenciés avec des terres pour le moment inutiles, c'est d'assez bonne grâce qu'il se rendit à leur désir. En 1791, l'Acte Constitutionnel venait confirmer et légaliser ce mode de concession "*à l'anglaise*", par l'article XVIII.

Les lettres patentes émises selon les instructions de 1791 étaient émises à la condition expresse que le propriétaire s'engage à établir une famille à chaque 1200 acres dont il devenait possesseur. De plus, il devait cultiver un minimum de deux acres pour chaque cent acres possédés, et ce dans les deux ans consécutifs à la date de la lettre patente, et sept acres après sept ans. Si ces conditions n'étaient pas satisfaites, le gouvernement se réservait le droit de reprendre ces terres. Ces conditions sont stipulées dans toutes les lettres patentes émises de 1796 à 1806. Or, il semble bien que l'observation de ces restrictions ait été exceptionnelle. Le gouvernement anglais demandera qu'un arpenteur inspecte régulièrement l'avancement de la colonisation. On ne s'en occupera qu'une seule fois en donnant cette mission à l'arpenteur Joseph Bouchette.

Nous savons aujourd'hui que les instructions de l'Angleterre ne pesaient pas lourd dans les décisions du gouvernement canadien qui préférait plutôt utiliser cette richesse pour récompenser les services rendus à l'État ou ceux qui le dirigeaient. Donc, les bénéficiaires, généralement peu intéressés à mettre leurs domaines en valeur, pouvaient se lancer dans la spéculation.

En fait, le système était simple pour un aventurier. Il s'agissait pour le spéculateur de s'insinuer dans le monde gouvernemental et de se créer des alliances au moyen de pots-de-vin ou autres, puis de trouver des noms fictifs ou réels *"pour leur faire signer, avec lui, une requête au gouverneur, demandant la concession de l'étendue de terrain qu'il convoitait"*. Il restait à *"remercier"* les signataires avec quelque argent, puis de leur faire signer un acte de rétrocession au nom du spéculateur. Il existait même des formules imprimées pour une rétrocession dont le texte avait été rédigé par le procureur général. De plus, moyennant quelque cadeau à l'arpenteur, ce dernier pouvait lui indiquer les meilleurs placements à effectuer.

Même si quelques rares personnages politiques ont tenté de s'opposer à cette fraude, elle s'effectuait *"au vu et au su des membres du conseil exécutif, dont plusieurs mêmes /sic/ employèrent ce moyen pour s'emparer de grandes étendues de terres publiques"*. Les fraudeurs se recrutent surtout au niveau de l'élite : hommes d'affaires, juges, ministres et même un gouverneur qui mit la main sur un modeste domaine de 48 061 acres dans les cantons de Compton, Stanstead et Barnston.

La région des Bois-Francs a aussi été victime de ces pilleurs professionnels. L'histoire a retenu près d'une centaine de personnes qui ont participé au découpage de ce gâteau inespéré d'autant plus précieux qu'à cette époque, le bois remplaçait peu à peu la fourrure comme premier produit commercial et industriel de base au Canada. Si l'on veut se faire une image de la proportion de ces domaines, rappelons-nous que lors de la création du territoire de Sainte-Élisabeth en 1887, la municipalité comportera une étendue de 26 200 acres, soit un ensemble de cent trente et un lots de deux cents acres chacun.

Après la guerre de 1812, le gouvernement paie les soldats par l'octroi de terres que les spéculateurs rachètent à très bas prix, les militaires préférant souvent abandonner cette terre inculte et encore inaccessible faute de voies de communication. Le gouvernement avait ainsi distribué en récompense aux militaires, la valeur d'une superficie totale de 217 840 acres.

Plusieurs mesures sont prises pour freiner l'extravagance dans le mode de concession, mais aucune d'elles n'eut d'effet. Au milieu du XIXe siècle, la British American Land Company se fit concéder 800,000 acres de terre dans les seuls Cantons de l'Est. Lors des Troubles de 1837-1838, le commissaire Buller constate que 105 individus ou familles possédaient à cette époque 1,404,500 acres de terres, en dehors des seigneuries, ce qui fait une moyenne de 13,176 acres chacun.

Donc, dès 1853, la presque totalité du territoire de Sainte-Élisabeth avait été concédée, du moins "*officiellement*". Cependant, cette partie des Bois-Francs ne faisait que commencer à être colonisée par des colons canadiens-français venus s'établir sur ces terres qui souvent ne leur appartenaient pas. C'est ainsi que les "*squatters*" entraînent dans l'histoire de Ste-Élisabeth. Qui étaient-ils ? Combien étaient-ils ? À quel moment précis se sont-ils établis sur ces terres ? Toutefois, nous savons qu'avant 1872 plusieurs colons canadiens-français s'étaient établis en permanence sur ce territoire. Déjà en 1828, Justin-Louis Héroux pouvait revendiquer le titre de premier colon et fondateur de Saint-Albert-de-Warwick. Dès 1840, le missionnaire Denis Marcoux, qui sillonne la région, dénombre cinquante-trois personnes habitant dans le canton de Warwick, sans préciser les emplacements. En 1847, Célestin Desruisseaux et Barthélemy Rondeau habitent sur le lot 15 dans le 6e rang de Warwick. Vers 1850, Pierre Isaac Pothier, forgeron à Kingsey-Falls depuis une dizaine d'années, déménage ses pénates à Warwick, etc.

Le premier document officiel qui fasse mention de la présence humaine sur le territoire qui deviendra celui de la municipalité de Sainte-Élisabeth est la requête que présentent les habitants à Mgr Laflèche, évêque de Trois-Rivières, afin d'obtenir l'érection canonique de Sainte-Élisabeth.

*Extrait de "Un site des Bois-Francs - Sainte-Élisabeth 1187-1987
par Gilles de L'Isle*

Les Ancêtres

Dans un jeune pays, à défaut de ruines on interroge les vieux papiers. La voix des aïeux donne d'utiles renseignements. Leur foi et leur énergie ont créé la patrie. Sur un parchemin jauni on voit tomber les vieux chênes, défricher la terre, s'élever des autels et des calvaires et sur l'onde glisser le canot sauvage. On entend le canon qui gronde et la cloche de la chapelle sonner un baptême, des fiançailles et des glas.

Au tournant de la route, dans un siècle neuf, il ne faut pas laisser s'éteindre les voix anciennes. Mieux vaut prêter l'oreille à leurs enseignements séculaires.

**(Une Ursuline des Trois-Rivières)
(Les Bois-Francs)**

Chers amis,

Je veux aujourd'hui faire une rétrospective de la fin de semaine que j'ai passée à Saint-Camille. Chemin faisant je me suis égaré mais pas pour longtemps, ceci m'a permis de visiter les beaux endroits qui entourent Saint-Camille.

J'ai été agréablement surpris par l'accueil chaleureux qui nous attendait à l'arrivée, Bernard et son épouse ont été pour moi des hôtes que je n'oublierai de sitôt, quel couple magnifique doté d'une main d'organisateur hors pair.

J'aurais regretté toute ma vie d'avoir manqué ce rendez-vous 1995, rien n'a été négligé pour assurer la réussite de cette rencontre.

Le samedi soir nous avons eu un très très bon Méchoui suivi d'une très belle soirée de danse, de chants, la musique étant dispensée par un groupe de l'âge d'or, pas une note fausse tout au long de cette soirée.

Et que dire de cette magnifique messe à 11h00 le dimanche, le chant exécuté par une belle chorale. Ce fut ensuite le retour à la cabane ou un brunch tout à fait spécial nous attendait suivi d'une conférence sur nos origines. Nous avons mille fois raison l'an dernier de voter pour Saint-Camille.

Merci aux organisateurs et organisatrices de cette rencontre, vous n'avez rien ménagé pour qu'elle soit une telle réussite.

Encore une fois je dis un gros merci à Bernard et à son épouse pour leur hospitalité chaleureuse.

BRAVO AUX GENS DE SAINT-CAMILLE.

Amicalement

Marcellin Laroche

Je m'alimente des aspects positifs de mon enfance.
Je revois une figure aimée et je retrouve la douceur
et l'amitié qui m'ont nourri autrefois. Je remercie
la vie d'avoir placé sur mon chemin cette précieuse
personne qui a illuminé mon enfance.

(Les Editions 7 jours)

Laroche sénior, ex-juge de la cour supérieure à Trois-Rivières. Dans la foulée des parents, junior était promu pour une carrière d'avocat d'ailleurs. Il a plutôt flirté avec le domaine judiciaire à Trois-Rivières, puis à Ottawa, à titre de journaliste. J'ai toujours été en périphérie du milieu judiciaire, plaide-t-il. La passion des communications était plus forte et j'ai toujours ce vieux principe qu'il faut que je m'amuse en travaillant.

Parallèlement aux études, Roger Laroche a travaillé à CJTR, puis à CJRC à Ottawa où il s'est retrouvé à 22 ans, le plus jeune courriériste parlementaire au pays. Pour faire son entrée à la Société d'état, il a échoué le test. Il a passé la journée assis devant le bureau du grand patron pour que ce dernier lui donne une chance, avec gain de cause. Une tête dure comme de la roche, commente-t-il.

Journaliste aux faits divers, c'est en raison d'une grève à la STCUM qu'on l'a embarqué à bord d'un avion. Il y est resté 11 ans, pour 6000 heures de vol, 27 fois le tour de la terre. Au sol maintenant, faut voir sa voiture équipée de quatre téléphones cellulaires, de deux balayeurs d'ondes policières, d'un téléavertisseur de gestion de circulation et d'un téléviseur couleurs 4 pouces.

Je suis un peu prisonnier de la circulation. A quelques reprises j'ai voulu en sortir. Soit, il se plaît à dénoncer, à apporter de nouvelles idées si bien que certaines mesures mises en place lui sont redevables. Le ministre du Transport l'appelle souvent, les représentants de la ville de Montréal également. Si je ne suis pas capable d'en sortir, je vais maximiser mes actions. La circulation est devenue mon cheval de bataille. C'est le cas à la radio de Radio-Canada en français et en anglais et maintenant à la télévision de "Bon matin" - le grand défi et la grande frustration de ma saison, rigole-t-il.

Son horaire (de chauffeur d'autobus) le libère entre 9h00 et 15h30, ce qui lui permet de profiter de journées pour le golf, le vélo ou la randonnée pédestre, entre autres, sans oublier le jardin à sa maison de l'Estrie, jusqu'aux petits oiseaux. Je suis en train de devenir un ornithologue amateur, dit-il fièrement. C'est ma femme qui m'a fait découvrir ça. La complémentaire, la complice, la coéquipière adorée, comprend-on rapidement.

L'hiver, c'est le ski, à Orford, sa patrie d'adoption. Si les montagnes étaient plus hautes à Trois-Rivières, on serait ici. Au restaurant "Gaspard", il tente de reconnaître des visages mais en vain. Les passages à Trois-Rivières et Cap-de-la-Madeleine servent d'avantage à la visite des deux familles puisque sa blonde est originaire du Cap. Il a fait damner son patron à maintes reprises en parlant de Trois-Rivières sur les ondes. Pour moi, c'est naturel, s'offusque-t-il. Petit, il écoutait Michel Desrochers sur ces mêmes ondes en mangeant son gruau dans cette maison familiale du boulevard du Carmel.

Mon fantasme, c'est d'arriver à Trois-Rivières, d'aller au bureau de tourisme et de faire une visite guidée, confie-t-il sourire en coin. Et le rêve, c'est de prendre sa retraite à 55 ans, de voyager comme il s'est plu à le faire toutes ces années. Si c'était que de moi, je serais toujours parti.

Il est du genre à aller faire du ski dans l'Ouest pour un week-end, à ne réserver qu'une nuit d'hôtel en Europe pour partir à l'aventure, à ne pas réserver du tout aux Iles-de-la-Madeleine pendant les vacances de la construction. Le genre à se taper Montréal Trois-Rivières aller-retour entre ses deux entrées en ondes pour une entrevue de quelques instants et un déjeuner à la sauvette en compagnie de Maman Laroche.

Linda Corbo
Le Nouvelliste, - Trois-Rivières

* * * * *

Chers membres,

Ayant lu et apprécié l'article de Linda Corbo (Quelques instants avec...Roger Laroche), dans Le Nouvelliste, j'ai cru bon de vous faire partager un bon moment de lecture, et je profite de l'occasion qui m'est offerte pour vous demander de nous faire partager, vous aussi, les articles que vous découvrirez dans les journaux ou revues, concernant nos familles Rochette et Laroche. C'est la meilleure façon mise à notre disposition, pour partager l'information sur nos familles et apprendre à mieux nous connaître.

Jeanne d'Arc Laroche
membre #24

A L'AVENIR TOUTE VOTRE CORRESPONDANCE DEVRA ETRE ADRESSÉE AU
5733 PLACE LÉON-MÉTHOT
TROIS-RIVIERES (QUÉBEC)
G8Y 5S9

La prochaine assemblée du Conseil d'Administration aura lieu au Club de Golf & Curling de Drummondville inc. à Drummondville, le dimanche 18 février 1996 à 10h00. Tous les membres peuvent y assister.

LE RASSEMBLEMENT/96

La date du rassemblement/96 a été fixée au 17 août 1996. Un comité a été formé par Léon Laroche, membre no 127. Léon a déjà réuni son comité à deux reprises, il nous donnera plus de détail dans le prochain "LAROCHETTE".

Proverbe chinois

Le bonheur naît du malheur, le malheur est caché au sein du bonheur.

Mot de la fin

Nul ne peut nuire à autrui sans se nuire à soi-même; et nul ne peut aider autrui sans finir par se faire du bien à soi-même.