

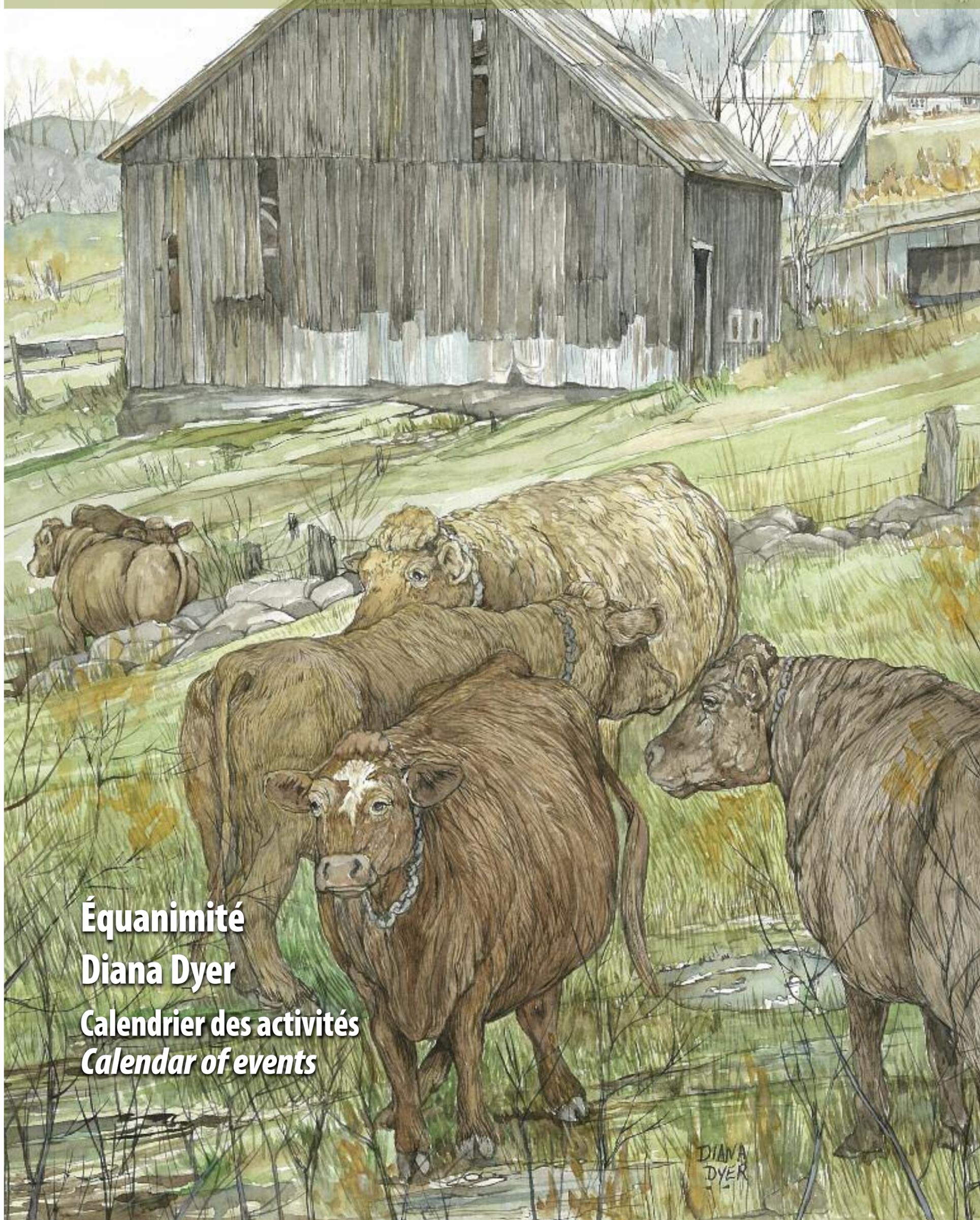
**AUTOMNE  
FALL 2013**

**Volume 31 no 1  
31 ans / 31 years**

**LE TOUR**  
[www.letoursutton.com](http://www.letoursutton.com)

**GRATUIT  
FREE**

**Sutton  
Dunham  
Frelighsburg**



**Équanimité**

**Diana Dyer**

**Calendrier des activités  
*Calendar of events***

DIANA  
DYER

# Advertisers' INDEX des annonceurs

Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page	Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page	
Activités, sports, loisirs, attraits	Au Diable Vert (plein air)	538-5639	36	Métiers, services professionnels	R3 Production (transferts sur DVD)	266-4548	26	
	Balnéa (centre thermique et spa)	534-0604	25		Selma Greeberg-Ludmer (prof. de piano)	538-2372	10	
	Dompierre Ludique (ateliers de cuisine)	538-0134	7		Vétérinaires Mountainview	263-6460	36	
	Les Rochers Bleus (golf et auberge)	538-2324	25		Virginie Catenne (design d'intérieur)	538-0922	35	
	Mont Sutton (Ski alpin)	538-2545	39		Voyages Vacancia	538-0443	11	
	Nathalie Berger (QiGong)	295-2103	11					
	Qi Gong des Saisons (exercice, méditation)	(514) 522-8612	11		Construction/rénovation	Courvoisier Construction	295-2094	36
	Événement					Excavation Claude Laplante	538-2277	40
	Canard en fête	242-6246	22			Excavation François Côté	538-2516	18
	Expo Brome Fair (agricole)	242-3976	8			Innovation Routière Refcon	538-7365	42
Festival de Jazz Sutton	292-3835	32	La Charpenterie	538-8249		6		
La Toumée des 20	(888) 811-4928	32	Les Entreprises Guitim (mini-excavation)	538-3210	17			
Le Festiv'art	298-5558	6	Les Maisons Trigore	775-5630	29			
Assurances, services financiers	Guy Choinière (RBC Dominion valeurs mobilières)	375-8181	20	Plomberie AG	266-0227	36		
Alimentation/Food	Pierre Pettigrew (miel et produits dérivés)	298-5451	5	Plomberie Gaëtan Goyette	538-3210	20		
	Au coeur de la pomme	298 5319	19	Plomberie Goyer	263-2226	31		
	Au Diable Vert (boeuf Highland)	538-5639	15	Raynald Poirier (électricien)	538-3424	37		
	Au Naturel (aliments naturels)	538-3720	40					
	Boulangerie Abercorn Bakery	538-6453	34	Légal	Marcel Tétrault (notaire)	538-3577	26	
	Boutique Gourmet (Canards Lac Brome)	242-3825	23	Architectes	Atelier A. Bellavance	534-1616	34	
	Chocolaterie Belge Muriel	538-0139	34	Atelier Johanne Béland	538-0605	26		
	Dessine-moi un pain	558-1614	27	Eden Greig Muir	298-1212	27		
	Domaine de Dunham (pommes et petits fruits)	295-1155	17	Éric Boucher architecte	(438) 380-6778	35		
	IGA (épicerie)	538-2211	42	Immobilier/ Real estate	Coldbrook	242-1166	44	
	Le Bourg chez Anne (épicerie internationale)	955-1993	28	Collini	242-2021	27		
	Le Comptoir du marchand de thé	538-2002	24	Immeubles Dwyer	298-5341	35		
	Les Jardins de la Colline	263-5997	29	John Boudreau (agent Coldbrook)	531-5252	34		
	Marché Tradition (épicerie, comptoir SAQ)	298-5202	37	ReMax Knowlton	242-1113	12		
	Pur Animal (alimentation pour animaux etc)	263-3030	35	Royal LePage Action	538-3800	14		
Boutiques	Les Stores Sutton	538-0681	39	Sotheby's International	577-0272	33		
Vêtements/Clothing	Au Rendez-vous de la mode	538-2228	20	Restaurants	Mont Lunch Box	775-0991	34	
	Boutique Nath'Elle	538-0292	2		avec licence	Café L'International	538-1717	17
	Urbaine des Champs	538-2573	21		Aux 2 Clochers	298-5086	26	
	Woolrich	243-0058	15		Bistro Beaux Lieux	538-1444	8	
	Ski	Boutique de ski Mont-Sutton	538-1199		13	Il Duetto	538-8239	5
Antiquités	Antiquités G. Chamberland	295-1190	35	Le Cafetier	538-7333	5		
	Casa SJD Brocante (art, antiquité)	242-2643	29	Lyvano	298-1119	19		
Artisanat, art	Atelier Pluriel et Singulier (poterie)	248-3527	19	Tartin'izza Café	538-5067	21		
	Kokûn (boutique cadeaux, décoration)	538-6116	24	avec licence de bar	Auberge et SPA West Brome	266-7552	30	
	Le Cotillon	538-2977	29	La Fontaine	538-3045	18		
	Les Imagiers	538-1771	36	Mocador Pub	538-2426	34		
	Mill Pond House (art de vivre)	577-3990	16	Santé, soins personnels/ Health care	Catherine Ferron (acupuncture)	538-6371	11	
	Mont Tricot	538-8040	6	Catherine Foisy (ostéopathe)	558-3943	7		
	Studio d'art Constantin	538-3758	4	Catherine Sellier (soins des pieds)	538-4091	10		
Vert Partout	538-8378	7	Ninon Chénier (psychologue)	263-1445	10			
Fleuristes, jardins, paysagement	Au coeur des saisons (et cadeaux)	538-0388	4	Centre Luxa Aetre (soins et pierres précieuses)	243-0005	12		
	Dubois Aménagement	242-1992	16	Nolwenn Falquet (chiropraticienne)	538-6868	11		
	GraminForme (paysagiste, consult. horticole)	522-0650	34	Pharmacie Brunet	538-0055	37		
	Pépinière S.G. (plantation d'arbres)	298-1431	38	Coiffure/ Hairdressers	Coiffure Lise Gervais	538-3853	37	
	Plantation des frontières	248-3575	27	La Boucletterie	405-8103	18		
	Pro design (gestion de projets, aménagement...)	521-6731	34	Studio Zone	531-9244	10		
Hébergement/ Lodging	Gîte Vert le Mont	538-3227	3	Soins, massages	Anik Kelly (massothérapie)	538-0187	10	
	Les Caprices de Victoria	538-1551	27	Collette Drapeau (acupuncture)	243-5621	10		
	Avec/ With restauration			Daniel Laberge (massothér., méditation, yoga)	538-3676	11		
	Auberge des Appalaches	538-5799	3	Lawrence Lefcort (shiatsu)	538-0710	10		
	Hôtel Horizon	538-3212	18	Le corps passage (art-thérapie, Qi-Gong)	450 284-0588	10		
Le Montagnard	538-9966	36	Marie Poirier (massothérapie)	538-8282	11			
Le nid de Poule (gîte champêtre, traiteur)	248-0009	17	Sylvie Mailloux Phaneuf	931-0059	19			
Information touristique	Corp Dév. Écon. Sutton	538-8455	43	Véhicules, accessoires	Auto Place	538-2236	35	
Métiers, services professionnels	Art-thérapie	298-1171	11	Lamothe Énergie (station de service)	298-5000	26		
	Claude Migué (arp-géomètre)	263-5252	26	Max Gagné et fils (équip. agricole et de jardin)	538-2009	38		
	Désourdy salons funéraires	263-1212	37	Automobile	Cowansville Mazda	263-8888	9	
	Entreposage ménager	538-0094	28	Cowansville Nissan	263-8889	9		
	For.Éco (Ing. forestier)	242-1366	40	Cowansville Toyota	263-8888	9		
	Fournier et Tremblay (arp-géomètre)	263-8333	13					
	Informatique CB (vente, service, entretien)	263-2384	27					
	Kiki Busch (design d'intérieur)	538-5225	27					
	La Forge D'Oll	538-0891	28					
	Le Complexe Funéraire Brome-Missisquoi	266-6061	26					
	Marjolaine Bédard (jeux de sable thérapeutiques)	538-6767	13					
	Mont-Minou (auberge pour chats)	538-0718	3					

## Boutique Nath'Elle

Vêtements mode pour la femme active, jeune ou plus âgée

- 2 ans à 20 ans
- Orly
- Point zéro
- Lana lee
- French Dressing
- Alison Sheri
- Puli Design
- Spanner
- Tricotto
- Frank Lyman
- Tribal
- Picadilly
- Linea Domani
- Dolcezza
- et plus

- Lingerie Elita

**Les nouveautés automne-hiver arrivent !**

**50% de rabais sur la collection été 2013**

**Articles en liquidation au sous-sol -50% à -70%**

**Venez célébrer avec nous notre 15<sup>e</sup> anniversaire samedi le 31 août à partir de 10 h.**

- Buanderie
- Service de retouche
- Dépôt de nettoyage à sec

**(450) 538-0292 • Une seule adresse : 22, rue Principale Nord, Sutton**

## Développer le sens de l'équanimité

Qui refuserait de se laisser emporter par une vague de fou rire? Pourrait-on retenir ses larmes devant de tristes événements que la vie tend à l'occasion? Pourtant, de nombreux événements joyeux et tristes se succèdent dans la vie perturbant notre équanimité.

Calgary, Mégantic, l'Égypte, la Syrie, Magnotta, Mandela, Kate... une naissance, un décès, des atrocités, une révolution, un cessez-le-feu passent devant nos yeux tous les jours et déséquilibrent notre psychique. La mondialisation et les événements lointains, reçus en pleine figure, répétés *ad nauseam* par les médias et médias sociaux, heurtent notre réalité et secouent nos sentiments. Le vrai mal se produit quand on les accepte pour nôtres en les percevant comme une destinée personnelle.

Or, les visions fatalistes doivent nous servir d'avis plutôt que de guides. Un bulletin de météo défavorable ne signifie pas que le pronostic se réalisera. À cet égard, il est préférable de regarder par la fenêtre plutôt que l'écran de la télévision... puis, de mieux se préparer pour ce qui se révélera.

Le dalai-lama offre un précieux conseil pour maintenir son équanimité lorsque confronté à un malheur : est-ce que cela pourrait être pire? La réponse à cette question remet les choses en perspective et favorise l'équanimité. La peur de la noirceur s'évanouit devant la lumière... Et, la lumière, c'est l'acceptation de ce qui prévaut dans l'entourage immédiat.

Les gens de notre riche et belle région doivent composer avec les changements saisonniers, la météo, la conjoncture économique, les tendances sociales, la mouvance démographique... Comment se comporter devant des facteurs primordiaux sur lesquels on ne peut agir? « [...] ne pas s'inquiéter de ce qui ne dépend pas de lui, c'est-à-dire les biens matériels, les honneurs, l'opinion des gens, mais il doit en contrepartie se rendre parfaitement maître de ses émotions, avis, opinions et jugements, la seule chose dont il possède un parfait contrôle », a écrit Marc Aurèle dans *Pensées pour moi-même*.

Pour leur part, les visiteurs sont parfois bouleversés par la différence entre ce qu'ils ont vécu ailleurs et ce qu'ils vivent ici : des écarts de prix, d'image, d'attentes, de satisfaction... Or, maintenir une équanimité devant toute expérience est la voie du plaisir, de la joie, de la paix et de la liberté. Une disposition qui permettra de vivre un extraordinaire automne!

Bonne lecture!  
Denis Boulanger

## Developing the sense of equanimity

Who would resist being carried away on a wave of uncontrolled laughter? Could we hold back tears when confronted by the occasional sad event? Nonetheless, in life many happy and sad events succeed each other in perturbing our equanimity.

Calgary, Lac Mégantic, Egypt, Syria, Magnotta, Mandela, Kate... a birth, a death, atrocities, a revolution, a cease-fire pass before our eyes every day and jolt our psyche off kilter. Globalization and distant events that are replayed ad nauseam in the media and social media confront our reality and rattle our emotions. The true damage occurs if we accept those events as our own and accept them as our personal destiny.

Instead, such fatalistic visions should only be viewed as warnings, not guides. An unfavourable weather report doesn't necessarily reflect reality. Rather, it is preferable to look out the window than only at the television... and to better prepare for what will arise.

The dalai-lama offers precious advice to maintain equanimity when confronted with misfortune: could it be worse? The answer to this question brings the situation into a new perspective that promotes equanimity. The fear of darkness disappears in the presence of light... And, the light is the acceptance of what prevails in our immediate surroundings.

The people of our well-off and beautiful area must deal with seasonal changes - the weather, the economy, social trends, demographic variations... How should one behave when faced by such crucial factors upon which he has little or no influence? "[...] do not worry about what doesn't depend on oneself, that is material goods, honors, peoples' opinion, but rather become the master of that which he can fully control perfectly such as emotions, advice, opinions and judgements." wrote Marc Aurèle in *Pensées pour moi-même* (loosely translated).

Visitors are sometimes shocked by what they have witnessed elsewhere and what they experience here: differences of prices, images, expectation, degree of satisfaction, etc. Yet, maintaining equanimity while facing any experience is the way of pleasure, joy, peace and liberty. A disposition that should lead to an extraordinary Fall season!

Happy reading!  
Denis Boulanger

### SOMMAIRE

Soupe au lait ou jus de pomme?	4
Équanimité	5
Salle Alec et Gérard Pelletier	6
Arts Sutton	7
Corporation de développement économique de Sutton	8
Ateliers de création	10
Equanimity	11
La 12 <sup>e</sup> édition de Sutton en blues	12
Concert Choeur des Armand	13
Quoi de neuf? Artisan show and sale...	15
« Équanimité : plus que being cool »	16
The Good, the Bad and the Out-of-Tune	17
On Fête le Canard à Knowlton!	18
The Tao of Equanimity	19
Equanimity at Work	19
Trying to Keep My Cool	20
Écothon	21
L'équanimité automnale	21
Diana Dyer, artiste peintre	22
Centre d'art de Dunham	23
An Even-Tempered River	24
Le Projet ÉCOSPHÈRE	25
La Tournée des 20	25
L'équanimité : le choix de la paix intérieure	26
Equanimity	27
Cultivating Equanimity through Yoga	28
La galère des Iroquois sous Louis XIV	29
Equanimity! Our greatest friend...	30
Festival de Jazz	31
Bande dessinée	32
Valoriser les cimetières	33
La chiropratique et le sport	34
Vivre en ne niant pas les souffrances - Bandes dessinées...	35
Il était un foie	36
L'UTA, un projet de vie stimulant	37
La joie et la sérénité par la pratique du Qi Gong (chi kung)	38
Mieux-être Sutton	39
James O'Halloran, le premier maire de Cowansville	40
Festiv'Art de Frelighsburg	41
Boutique de ski Mont Sutton	42
Félinimité	42
Calendrier régional	43

À la Une / Cover : Diana Dyer Voir p.22

Le Tour vous invite à l'interaction sur son blog.  
The Tour invites you to interact on its blog.  
<http://letouratour.blogspot.com>

Calendrier en ligne :  
[www.letoursutton.com/calendrierf](http://www.letoursutton.com/calendrierf)



**Mont Minou**

Auberge pour CHATS  
...uniquement  
Inn for CATS  
...only

450-538-0718  
[www.montminou.com](http://www.montminou.com)



**Gîte Vert Le Mont B&B**

"Séjour vraiment magnifique."  
Trip Advisor

"Warm welcome, great rooms, delicious breakfast."  
Trip Advisor

- \*Cinq chambres, salle de bain privée attenante
- \* Endroit idéal pour petits groupes
- \* Accueil chaleureux
- \* Forfait plein air, vélo, randonnée et kayak

[www.bbsutton.com](http://www.bbsutton.com)  
18, rue Maple, Sutton, 450 538-3227



**Auberge des Appalaches**  
auberge-restaurant

Cuisine Bistro à tendance française  
Réservation appréciée

"Super Ambiance... Et qui aime la soupe?"  
Gastronomes de Mont Valjean  
Certification Facebook

234, Ch. Maple, Sutton, Qc J0E 2K0  
450 538 5799  
[www.auberge-appalaches.com](http://www.auberge-appalaches.com)

(450) 538-2760  
letoursutton@hotmail.com

Publié par : 9063-2738 Québec inc.  
C.P. 810, Sutton, Qc, J0E 2K0



[www.letoursutton.com](http://www.letoursutton.com)  
Internet hebdomadaire/weekly :  
[www.letoursutton.com/letourflash](http://www.letoursutton.com/letourflash)

**Abonnement annuel / yearly subscription**  
15 \$ pour 4 numéros, expédiés par la poste

**Éditeur**  
Denis Boulanger

**Rédactrice en chef francophone**  
Danièle Crevier

**English editing**  
Sandra Prévost

**Collaborateurs**  
Marie Amyot, Sonia Baillon, Nathalie Berger, France Bergeron, Nicole Bernard, Jessica Brown, Laurent Busseau, Heather A. Darch, Esther Dickson, Francine Dubuc, Lu Emanuel, Isabelle Émond, Nolwenn Falquet, Catherine Foisy, Aurelien Guillory, Debbie Hornig, Michael Hynes, John Jean, Mireille Joly, Daniel Laberge, Daniel Laguitton, Stanley Lake, Nicole Leblanc, Richard Leclerc, Lawrence Lefcort, Patricia Lefèvre, Stéphane Lemardelé, François Marcotte, Anne Mergault, Lise F. Meunier, Jeanne Morazain, Louise Paiement, Trisha Pope, Michel Racicot, Annie Rouleau, Jay Sames, Jean Sicotte, Mireille Simard, Geneviève Vastel, Ramon Vitesse, Chevalier Weilbrener, Meaghan Westover.

**Correctrices d'épreuves**  
Paule Lorin, Sandra Prévost

**Directeur des ventes et administration**  
Denis Boulanger

**Graphisme et montage**  
Louise Charbonneau

**Impression**  
Payette et Simms inc.



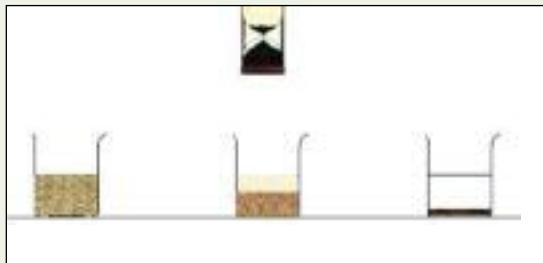
Si tant est que l'âme humaine se prête à la mesure, la magnanimité est une grande peinture, et la pusillanimité une petitesse. L'équanimité, quant à elle, ne désigne ni une peinture, ni un calibre de l'âme, mais une constance. Elle est le fruit d'un affranchissement du yo-yo émotionnel qui contrôle le mental de l'instant où nous ouvrons l'œil à celui où nous tombons d'épuisement, nous poursuivant même parfois jusque dans nos rêves. L'image qui vient en tête pour illustrer l'état d'équanimité est celle de la surface d'un lac sans rides, libre et vulnérable, si grand ouvert à la réflexion du paysage qui l'entoure qu'on ne sait plus distinguer le ciel de son reflet. L'âme « équanime » reflète la sérénité, mot qui désigne, à la lettre, « un ciel clair et sec ».

Comment parler d'équanimité sans évoquer d'abord les vagues et les rides, voire les glaces, engendrées par les vents et les frimas du quotidien? Ces vagues sont les émotions fortes, des turbulences sur lesquelles nous surfons tant bien que mal et qu'une industrie prospère exploite sous le nom de « divertissement », l'art de faire diversion. L'émotion est une diversion. Peur, tristesse, colère et honte sont les

## Soupe au lait ou jus de pomme?

quatre couleurs de base de notre palette émotionnelle. Dans la peur nous disons « non à ce qui vient ou pourrait venir », dans la tristesse, « non à ce qui part ou pourrait partir », dans la colère, « non à ce qui est, ou pourrait être », et dans la honte, « non à ce que nous croyons être ».

L'évolution de la vie, son motif de base, est un « oui » ininterrompu. Le « non » des émotions nous place donc à contre-courant de ce mouvement vital et nous expulse temporairement du monde. S'émouvoir [de ex-movere] signifie « se mouvoir hors de », sortir, s'exiler. Tout comme le vent incite l'eau de la vague



à quitter le lac, le vent des émotions nous incite à nous mettre « hors de nous », à « sortir de nos gonds ». Dans la mesure où « partir, c'est mourir un peu », l'émotion est donc aussi une petite mort.

Au comble de l'émotion se trouve la dissociation : la vague devient embrun, brume et nuage et se sépare totalement du lac. L'individu au mental dissocié regarde son lac originel d'en haut. Exil de soi-même et du monde qui mène parfois au suicide, la dissociation est une mesure de survie face à des situations extrêmes. L'enfant qu'on abuse physiquement ou psychologiquement n'a parfois d'autre recours que de s'absenter ainsi. Adulte, il lui faudra courage et persévérance pour réintégrer un corps devenu pour lui chambre de torture ou maison hantée. À un degré moindre, le syndrome de stress post-traumatique des revenants de guerre ou des survivants de grandes catastrophes peut être comparé à une dissociation « à temps partiel » récurrente, précipitée par des événements déclencheurs.

Petit cousin de la dissociation, le déni est une autre manière de s'absenter. La forme extrême du déni est l'évanouissement en état de choc : un disjoncteur cérébral nous protège alors temporairement d'une surcharge émotionnelle. Sans aller jusqu'à la perte de conscience totale, des disjoncteurs « sectoriels » peuvent créer des pannes et des zones d'ombre dans notre psychisme. L'ego, c'est-à-dire l'image que nous entretenons de nous-mêmes, est ainsi constitué d'un ensemble de zones biographiques plus ou moins

claires ou obscures auquel nous nous identifions : un pixel de lucidité par-ci, un pixel de déni par-là. Dans « L'homme révolté », Camus affirme même que « l'homme est la créature qui, pour affirmer son être et sa différence, nie. ». Je nie, donc je suis. Le monde de l'ego ressemble alors à un zoo où le dalmatien et le zèbre vont en guerre pour imposer leur vision de la tache parfaite. Le léopard, les voyant, s'esclaffe : « Pitoyables monochromes, m'avez-vous bien regardé? » Plus loin, le lys tigré sourit.

Même si un patient travail de dégel permet de s'affranchir des émotions figées depuis l'enfance et d'éclaircir certaines zones d'ombre (les fameux placards remplis de fantômes et de squelettes), il reste à gérer les vagues et les rides du quotidien. L'émotion bien vécue est souple, réversible comme un ressort qui se tend ou se compresse, mais revient vite à son point d'équilibre, son point d'équanimité. La « soupe au lait » monte peut-être encore dans la casserole, mais elle ne déborde plus. La peur nous fige peut-être encore, mais le dégel est rapide et la vie reprend son cours. La tristesse nous abat et nous paralyse peut-être encore, mais nous nous relevons vite et nous remettons en marche. La honte nous donne peut-être encore envie de rentrer sous terre, mais l'orgueil qui s'y cache est vite vaincu et nous redevenons humains, joyeux champignons conscients surgis de l'humus. Les pavés lancés dans notre mare font peut-être encore des rides, mais l'équanimité n'est plus jamais loin.

Un excellent professeur d'équanimité est le jus de pomme non filtré. Dans son livre « La vision profonde », le maître bouddhiste Thich Nhat Hanh raconte l'histoire d'une petite fille qui avait d'abord refusé de boire le verre de jus de pomme chargé de pulpe qu'il lui avait servi. Un peu plus tard, retrouvant le verre sur la table où elle l'avait laissé, elle fut étonnée par la clarté du liquide où la pulpe avait décanté. « Est-ce un verre différent, grand-père moine », avait-elle demandé. « Non, c'est le même qu'auparavant, il s'est assis paisiblement pendant un moment, et maintenant il est transparent et délicieux », répondit le moine. « Était-il en train de méditer comme toi? », reprit l'enfant.

Le jus de pomme qui décante nous montre le chemin de l'équanimité. D'où la question pérenne de Lao-Tseu, le vieux maître taoïste : « Avez-vous la patience d'attendre que vos boues décantent et que votre eau s'éclaircisse? »

Daniel Laguitton  
[www.granby.net/~d\\_lag](http://www.granby.net/~d_lag)

STUDIO D'ART  
**CONSTANTIN**  
ARTISTE - PEINTRE

4 5 0 . 5 3 8 . 3 7 5 8  
4A, rue Pine, Sutton

fleurs  
cuisine  
design  
objet  
maison  
accessoire  
décor

### au coeur des saisons

Nouvelles collections  
de belles trouvailles

Objets utilitaires et décoratifs  
pour la cuisine et la maison.  
Fleuristerie, arrangements pour  
toutes occasions.

4, rue Maple, Sutton Qc  
(450) 538-0388

# Équanimité

J'ai célébré en juin dernier mon 60<sup>e</sup> anniversaire de naissance. On peut dire que j'attendais cette journée avec calme et sérénité, me réjouissant de devoir passer de bons moments avec mes enfants et mes petits-enfants lors de cette occasion spéciale. *Équanimité!*

Il y a quelque chose chez l'humain qui l'incite à célébrer les chiffres ronds... quoi de plus rond que 60 : un 6 et un 0? Alors, je me suis vue en train de méditer et de célébrer cette entrée dans une nouvelle décennie, me félicitant d'avoir intentionnellement su, jusqu'à présent, créer l'*équanimité* dans mon corps par l'exercice physique et la pratique du yoga. D'avoir aussi, depuis des décennies, travaillé très fort à trouver la sérénité dans mon cœur et dans mon âme, d'avoir recherché des endroits, des moments, des gens qui, de façon spontanée, me plongent dans un état d'équilibre, de paix dans l'âme. J'adore ces moments : je les crée, je les vois venir, je les retiens et je les célèbre. *Équanimité!*



Diogène

Mais, il y a aussi dans la vie, des moments forts qui vous touchent et vous bouleversent, qui vous secouent et vous font vibrer, qui vous surprennent et vous font pleurer. Et ces moments-là, je tiens à les vivre le plus

ainsi, lors de mon 60<sup>e</sup> anniversaire, quand on a crié « Surprise », et que mes parents et amis se sont retrouvés rassemblés chez nous pour célébrer avec moi mon fameux chiffre rond, j'ai perdu les pédales et perdu toute forme d'*équanimité!* Et j'ai dansé et j'ai chanté comme la Cigale de la fable. Quel Bonheur! Au diable, l'égalité d'humeur! Je suis devenue Épicurienne!

Il n'y a rien d'égal dans la vie, c'est ce qui me porte à croire et à dire qu'il est possible et souhaitable de s'apaiser l'esprit, d'être serein, de régulariser nos humeurs; que c'est tout à fait reconfortant après une montagne d'émotions de gentiment retrouver le calme intérieur. De se sou-

venir que Diogène du fond de son tonneau nous a dit qu'on ne trouve pas le bonheur dans les choses matérielles et qu'une fois le bonheur atteint, c'est pour toujours. *Équanimité!* Je pense parfois que j'y suis presque, mais c'est alors que la vie m'envoie un autre défi, et alors je m'emballe pour une raison ou une autre ou je m'enrage pour une autre raison.

*Équanimité* : Quatre années d'études de latin et tout de suite j'avais saisi le sens du mot, mais 40 années de vie de couple et je connais maintenant le vrai sens du mot. *Équanimité* : quand la passion passe à la tendresse, quand le doute cède à la confiance et que le calme du quotidien nous rassure et nous berce. Quand deux êtres se caressent jusque dans l'âme d'un mouvement synchronisé sans l'avoir cherché, sans l'avoir pensé. Quand le regard de l'autre nous pénètre jusque dans l'âme et qu'on sent là passer l'amour, le vrai, le grand, le pour toujours : *Équanimité!*

Louise Paiement  
jolo.hawley@gmail.com



intensément possible. Je ne mets pas de censure, je ne bloque pas l'émotion, la passion, la jouissance, l'extravagance. Je les vis, je les sens venir, je les susurre et les célèbre. Dans ces moments-là, je dis : au diable *Équanimité!* Vive la vie!

## Miel de la Ferme Pettigrew

Pierre Pettigrew, apiculteur

- Miel
- Gelée Royale
- Cire
- Pollen
- Pollinisation
- Sirop d'érable
- Viande de bovin

Nous serons à  
**L'EXPOSITION DE BROME les 30, 31 août et 1, 2 sept. 2013**  
et au **MARCHÉ DU SAMEDI de Sutton tous les samedis.**

173, chemin Richford, Frelighsburg, Qc J0J 1C0 450.298.5451

**FESTIV'ART**  
DE FRELIGHSBURG

SAMEDI DE 11H À 18H | DIMANCHE DE 10H À 18H  
**31 AOÛT | 1ER SEPTEMBRE**

**17<sup>e</sup> ÉDITION**  
**LA PLUS GRANDE GALERIE D'ART**  
**À CIEL OUVERT AU QUÉBEC**  
**ESPACES DE CRÉATION EN DIRECT**  
**MUSIQUE ET AMBIANCE FESTIVE**  
[WWW.FESTIVART.ORG](http://WWW.FESTIVART.ORG)

SUTTON  
*mont tricot*  
[WWW.MONTTRICOT.COM](http://WWW.MONTTRICOT.COM)

*Venez tricoter avec nous!*

20-K, rue Principale Nord, Sutton, Qc J0E 2K0  
450 538-8040 / Sans frais : 1 855 538-8040  
Mercredi à dimanche: 10 h à 17 h - Lundi et mardi sur rendez-vous

## Salle Alec et Gérard Pelletier

La 10<sup>e</sup> année d'existence de la Salle Alec et Gérard Pelletier débutera avec le 12<sup>e</sup> Festival de jazz de Sutton. La salle est fière d'accueillir plusieurs grands noms ainsi que des artistes de la région. La saison s'ouvrira avec un party d'ouverture « funk » le vendredi 13 septembre et se terminera avec le trio Lorraine Desmarais, le samedi 5 octobre.

Parmi les artistes invités, nous accueillons, le samedi 14 septembre, le grand pianiste Taurey Butler avec son trio ainsi que Vivienne Deane pour une soirée Gospel le samedi 28 septembre. Le trompettiste de Sutton, Marc Bolduc, et son quintette présenteront un hommage à Chuck Mangione, le vendredi 27 septembre. Le dynamique trio de la Cowansville, Lynne Hamilton, jouera le vendredi 20 septembre.



Taury Butler



Vivienne Deane

Le jazz sera partout à Sutton pendant quatre fins de semaine. Pour tous les renseignements, consultez [festival-jazz-sutton.com](http://festival-jazz-sutton.com).

Pour l'automne 2013, la salle présentera un programme varié de spectacles de musique, théâtre et danse. Les 18 et 19 octobre, la Salle accueillera l'humoriste anglophone Lorne Elliot. Également en octobre, Madame Moustache présentera son plus récent spectacle.

La ligue d'improvisation prend congé pour un an, mais il y aura de temps en temps d'autres formes d'improvisation qui prendront la relève. Cependant, des matchs d'improvisation musicale ainsi que de la danse contemporaine continueront d'être présentés.



Lorne Elliot

Le Ciné-cabaret reprendra ses représentations les jeudis à partir du 12 septembre. Cette année, la directrice du Ciné-cabaret, Karina Sasseville, présentera un large spectre de cinéma d'auteur ainsi que de nouvelles initiatives multimédias. La Salle souhaite continuer à diffuser les meilleurs films internationaux et le meilleur du cinéma québécois (plusieurs de la région de l'Estrie), aussi souvent que possible avec des membres de la production qui assistent à la présentation et échantent avec le public. Des documentaires provoquant réflexion et échanges seront toujours au menu. Bref, du cinéma pour tous les goûts.

La Salle servira encore de carrefour culturel à la communauté de Sutton avec ses soirées « CHILL ZONE » en coproduction avec la Maison des jeunes, le marché de Noël et Espace Sutton. Des ateliers, des conférences et plein d'autres activités culturelles se produisent sans arrêt à la Salle Alec et Gérard Pelletier.

Pour consulter son calendrier, visitez [www.salleappelletier.com](http://www.salleappelletier.com), ou abonnez-vous à son infolettre hebdomadaire. Devenez ami sur Facebook et Twitter.

Michael Hynes  
Directeur général  
450 538-0486

[WWW.CHARPENTERIEDUQUEBEC.COM](http://WWW.CHARPENTERIEDUQUEBEC.COM)

Maison livrée sous forme de kit :  
tel un jeu de mécano  
permettant un assemblage rapide.

- Plans sur mesure.
- Utilisation de matériaux sains.
- Différents types de murs disponibles.
- Isolation supérieure.

**SUTTON 450 775-0982**

## Arts Sutton

La Galerie Boutique reçoit, pour les mois de septembre et octobre, Lili Richard et Caroline Bussières.

### Espace en suspension

**Du 18 octobre au 10 novembre 2013: IvanovStoeva**  
VERNISSAGE, en présence des artistes : le dimanche 20 octobre à 14 h.

Nés en Bulgarie, Sonia Stoeva et Dimo Ivanov vivent et travaillent à Montréal. Sonia Stoeva est diplômée de l'Académie nationale des Beaux-Arts de Sofia. Dimo Ivanov détient un baccalauréat en Arts de l'Université de Concordia. Le duo IvanovStoeva se concrétise en 2009.

Leur pratique artistique s'articule autour d'une double rencontre. La première est l'œuvre d'une collision entre une source lumineuse déterminée et une matière précise. La deuxième représente une confrontation entre deux espaces, celui qui est généré par l'œuvre et celui que le spectateur porte dans son esprit. Les œuvres offrent ainsi au spectateur une découverte sensorielle qui agit forcément sur la perception des matières et, par là, sur la perception de l'espace dans lequel celles-ci prennent forme. Ce rapport est le fondement de leurs recherches artistiques où l'être est interpellé par les sensations et les relations qu'il entretient avec son environnement.

L'œuvre *Espace en vain* propose des formes bidimensionnelles de plexiglas noir issues de dessins 3D directement encastrés dans des panneaux de Placoplatre. Cette stratégie permet littéralement d'ouvrir un autre espace qui, cette fois, est réversible. La



autre point de vue émerge par la forme 3D. Celle-ci porte le regard à chercher un trompe-l'œil, une forme tridimensionnelle jaillissant du mur. Ainsi l'espace explose en de multiples perspectives parallèles et successives.

La vidéo placide est projetée, quant à elle, à la base d'une boîte de plexiglas. Cela engendre l'illusion que l'image se retrouve en creux, sous la boîte. Deux boules de lumières tournoient. Elles rappellent ainsi des yeux qui, nous fixant, évoquent fortement la



fameuse formule de Georges Didi-Huberman « Ce que nous voyons, ce qui nous regarde ». Celle-ci suggère que les œuvres perçues ne s'animent que parce qu'elles nous rejoignent à leur tour, parce qu'elles nous saisissent. Les boules de lumières s'apparentent également à l'imagerie des poussières d'étoiles qui s'enroulent autour des galaxies. On pourrait concevoir cet aspect comme une autre référence de l'espace: celle du cosmos. Les œuvres vidéographiques engendrent ainsi des univers singuliers dans lesquels les notions d'espace et de temps s'ouvrent pour faire place à une pluralité de significations.

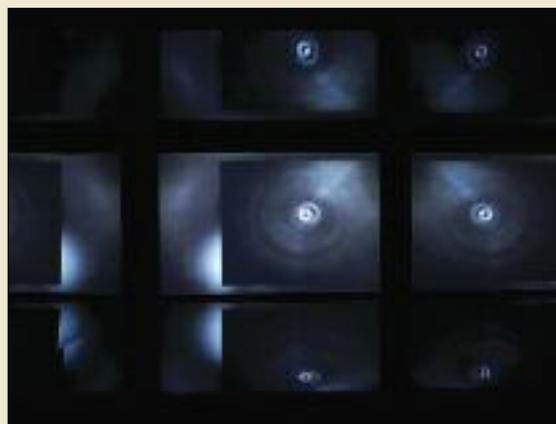
[www.ivanovstoeva.com](http://www.ivanovstoeva.com)

La galerie située au 7, Academy à Sutton est ouverte du jeudi au dimanche, 11 h à 17 h.

Pour plus de renseignements sur tous ces événements gratuits : 450 538-2563

[info@artssutton.com](mailto:info@artssutton.com) [www.facebook.com/artssutton](http://www.facebook.com/artssutton)

Mireille Joly



couleur noire incrustée dans un mur blanc donne cette impression qu'il s'agit d'une cavité, d'un trou dans le mur. En même temps, la surface réfléchissante du plexiglas renvoie au lieu d'exposition, reflétant à la fois le spectateur et son environnement. Un effet optique de *push and pull* s'instaure, tel qu'on le retrouve dans les œuvres des peintres abstraits. Ce que la forme reflète est à la fois l'espace du spectateur et un autre espace, puisqu'il est assombri et inscrit en creux dans le mur. En plus de cette réversibilité, un

## Ostéopathie

Catherine Foisy

Des soins de santé globaux  
pour une clientèle variée

douleurs au dos et au cou  
douleur sciatique

maux de tête et migraine  
stress, dépression, anxiété

troubles ur-gynécologiques  
troubles digestifs

suivi de grossesse  
troubles chez le bébé et l'enfant

Centre du Soleil  
58 Principale N., Sutton  
450 558-3943  
[www.osteo-catherinefoisy.com](http://www.osteo-catherinefoisy.com)

### VENEZ CUISINER ENSEMBLE avec François Dompierre



[www.dompierreludique.com](http://www.dompierreludique.com)

inscriptions: [fd@dompierreludique.com](mailto:fd@dompierreludique.com)

450-538-0134

Formez votre propre groupe  
Choisissez la date de votre visite  
Composez votre propre menu  
Ou inscrivez-vous à un atelier régulier

# Vert Partout

automne 2013

19 Principale Nord, Sutton, Qc tel: 450 538 8378

Pendleton



# Corporation de développement économique de Sutton

Comment demeurer dans l'équanimité quand le Bureau d'accueil touristique et la Corporation de développement économique de Sutton vous font une offre aussi alléchante et excitante?

Peut-être avez-vous déjà parcouru le **Circuit Plein' Art**, un parcours piétonnier reliant les quatre galeries d'art de Sutton (Arts Sutton, Farfelu, Les Imagiers et Art libre) avant la lettre ou avant l'image, en quelque sorte? Depuis, un marquage orange fluo sur les trottoirs et les rues de Sutton guide le visiteur d'une galerie à l'autre. Dessins, peintures, sculptures, art contemporain et artisanat, art abstrait et figuratif sont tous représentés. Au cours des saisons, certains artistes des galeries animent des ateliers sur leur technique et leur savoir-faire.

Les week-ends et lors d'événements spéciaux, une employée du Bureau d'accueil touristique va au-devant

des gens au moyen du **BAT mobile**, triporteur facilement repérable avec son parapluie bleu et blanc orné de points d'interrogation et du logo touristique de Sutton.

Exclusive au Canada, l'activité écoresponsable **Vélo Volant** vous emballera. Confortablement installé dans un siège incliné, c'est à la cime des arbres que vous pédalez pendant environ 45 minutes sur une distance d'un kilomètre pour découvrir ravins, petites chutes et falaises et observer les animaux dans leur milieu naturel. L'inscription se fait en ligne seulement et l'activité est pour les 12 ans et plus.  
[www.audiablevert.qc.ca](http://www.audiablevert.qc.ca)

Si les hauteurs vous effraient, la **course à pied Jeux d'enfants sans frontières (JESF)** reliant Bromont à Sutton se passe, elle, sur le plancher des vaches, le samedi 14 septembre alors que la course **Mountain Equipment Coop (MEC)** a lieu le dimanche 20 octobre.  
[www.courirjesf.com](http://www.courirjesf.com) et <http://evenements.mec.ca>

**Circuit gourmand** : circuit regroupant chefs, producteurs et créateurs qui fusionnent la qualité de produits régionaux à leur passion! Pour la première édition, le trajet villageois et le trajet rural regroupent 26 stations gourmandes. Selon la saison, voici les saveurs à découvrir : miel, légumes et fines herbes, sirop d'érable, vins et liqueurs fines, bœuf biologique, boulangerie, chocolat artisanal, épicerie fine, etc.  
[www.infosuton.com/circuitgourmand](http://www.infosuton.com/circuitgourmand)

La **carte vélo Brome-Missisquoi** vous propose 9 différents circuits. Vous y trouvez, localisés, bureaux d'accueil touristique, boutiques de réparation et location de vélos, cafés de village, établissements. Bienvenue cyclistes! MD, circuits dégustation et haltes gourmandes.  
[www.tourismebrome-missisquoi.ca](http://www.tourismebrome-missisquoi.ca)

D'ailleurs, Sutton a maintenant une **halte cycliste** située à l'extrémité nord du village, dans le parc municipal Tartre. On y trouve plusieurs services : toilette sèche, tables de pique-nique, mini barbecues et point d'eau courante.



La fin de semaine du 27 au 29 septembre, Sutton souligne les **Journées de la Culture** (3<sup>e</sup> édition). Parmi les activités gratuites offertes, participez à un spectacle de jazz interactif où vous apprendrez l'histoire de cette musique, parcourez le village dans un rallye patrimonial et rencontrez l'écrivaine et poétesse Isabelle Miron. À la suite du succès de l'an dernier, le **Combat des livres** et **À auteur d'enfant** reviennent cette année! C'est l'occasion, pour les adultes, de défendre

avec passion leurs livres préférés et, pour les enfants, de voir des dessinateurs professionnels illustrer leur histoire et en faire un vrai livre.

[www.suttonvillageculturel.com](http://www.suttonvillageculturel.com)

À surveiller : mini festival du tricot, le dimanche 13 octobre, de 12 h à 17 h. [www.montricot.com](http://www.montricot.com)

En avant-goût de l'hiver, sachez que le **Marché de Noël de Sutton** en sera à sa troisième édition cette année. Les dates à retenir sont les samedis et dimanches 30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre ainsi que les 7 et 8 décembre. [www.marchedenoeldesutton.blogspot.ca](http://www.marchedenoeldesutton.blogspot.ca)

Comme vous pouvez le constater, Sutton met à votre disposition tout son éventail d'attraits et activités plein air, gastronomie et culture pour vous faire retrouver ou conserver votre sérénité. Équanimité quand tu nous tiens !

Renseignements : [www.infosutton.com](http://www.infosutton.com)  
450 538-8455

Marie Amyot

19 Principale Nord Sutton 450 538 1444

**BISTRO  
BEAUX LIEUX**

Salle privée pour réception  
de 15 à 30 personnes.  
Terrasse extérieure

Restaurant  
Jusqu'au 2 septembre: mardi au dim. dès 17 h  
À partir du 3 septmbre: jeudi au dim. dès 17 h

[www.bistrobeauxlieux.com](http://www.bistrobeauxlieux.com)

CIRCUITS  
**VELO**  
BROME-MISSISQUOI

TRAVAILLEZ AVEC  
MISSISQUOI

**August 30, 31  
Sept. 1, 2, 2013**

**EXPO BROME FAIR**  
SINCE 1858

**30, 31 août,  
1, 2 sept. 2013**

Fun for all the Family!  
Plaisir pour tous!

**Free Grandstand Shows  
Spectacles gratuits**

31 août 20 h *Danny Fernandes*  
1 sept. 20 h *Bounty Hunters*

**Information:**  
web site: [www.bromefair.com](http://www.bromefair.com)  
Email: [info@bromefair.com](mailto:info@bromefair.com)  
Tel.: (450) 242-3976

axion Canadian Heritage Patrimoine canadien MAX GAGNE ASSOCIATION DES EXPOSITIONS AGRICOLES DU QUÉBEC Agriculture, Pêche et Alimentation Québec

VENTE · SERVICE · PIÈCES · CARROSSERIE

**COWANVILLE**



Nouveau  
Pathfinder 2013

[www.cowanvillenissan.com](http://www.cowanvillenissan.com)



Cube



Juke



Rogue



Sentra



Altima



Frontier

185, rue de Salaberry 450 263-8889

DÉCOUVRIR un nouveau sens

**COWANVILLE**



[www.cowanvillemazda.com](http://www.cowanvillemazda.com)



**TECHNOLOGIE  
SKYACTIV PRIMÉE**

Performance  
et économie  
d'essence  
enfin réunies.



MAZDA 6 2014



MAZDA CX-5 2013



MAZDA 3 SKYACTIV 2013

LE **GUIDE**  
DE L'AUTO.  
MEILLEURE NOUVELLE  
TECHNOLOGIE  
SELON LE GUIDE DE L'AUTO 2012

LE **GUIDE**  
DE L'AUTO.  
2013  
VUS DE L'ANNÉE  
SELON LE GUIDE DE L'AUTO 2013

  
MAZDA 3  
SKYACTIV 2013  
MEILLEURE PETITE VOITURE  
(de moins de 21 000 \$)  
ASSOCIATION DES ÉCRIVAINS DE L'AUTOBILLO  
AUTOMOBILES DU CANADA

vroum-vroum

155, rue de Salaberry 450 266-8888

**COWANVILLE**



[www.cowanvilletoyota.com](http://www.cowanvilletoyota.com)



Nouveau  
Rav4 2013



Camry 2013



Matrix 2013



Yaris 2013



Prius C 2013



Prius 2013



Prius V 2013

165, rue de Salaberry 450 263-8888

 **TOYOTA**  
faire toujours mieux.



Certified Massage Therapist

**Tao Shiatsu**

Praticien certifié en Massothérapie



**Lawrence Lefcort**  
Traitements à domicile disponibles

450-538-0710 | lawrence@holistic-hands.com | www.holistic-hands.com

**Anik Kelly**

Massothérapie

450 538-0187  
450 577-0166

Masso Kiné

www.anikkelly.com  
18, rue Highland Sutton, Qc

**Collette Drapeau**

Acupuntrice, O.A.Q. A-038-87  
Bilan énergétique  
Qi Gong

983, chemin Parmenter, Sutton  
450-243-5621  
www.collettedrapeauqiqong.com



**Le corps passage**

- Art thérapie, mouvement  
- Écriture, Qi Gong

France Bergeron  
**450.284.0588**  
francebergeron3@hotmail.com

Membre professionnel de la FFAT

**Soins des pieds**  
À domicile ou à la Clinique

**Catherine Sellier**  
Infirmière en soins des pieds  
Membre OIIQ - Reçus pour assurances

- Amincissement - Coupe et nettoyage des ongles
- Prévention des ongles incarnés
- Traitement des callosités et des cors - Massage des pieds
- Réflexologie plantaire

34C, Principale Nord (porte arrière) - Sutton 450 538-4091




**Selma Greenberg-Ludmer**  
Piano Teacher  
Professeure de Piano

450 538-2372  
sgl4867@gmail.com

## Ateliers de création

Chaque automne, des **ateliers de création** sont proposés au **Phare**, une source d'entraide en santé mentale, à Cowansville et Farnham.

Ces ateliers s'adressent à la clientèle de l'organisme et à toute personne souhaitant prendre soin de sa santé mentale. Ils proposent des séances d'art-thérapie par le biais des arts visuels, de l'écriture, mais aussi par un travail de mouvement



d'ancrage. Cette polyvalence de moyens permet d'utiliser toutes les facettes de la relation complexe entre la personne qui crée et l'œuvre créée.

L'approche se place sous l'angle de l'art-thérapie créative. La spécificité de l'art-thérapie créative se situe dans le travail effectué à partir du processus de création et tout ce qui gravite autour de lui. Il touche ses dimensions psychocorporelles et comporte un objectif relationnel et thérapeutique.

L'accent est mis sur le processus plutôt que sur le résultat. En effet, l'essentiel réside dans la démarche, le changement. Ainsi, aucune habileté spécifique n'est requise pour participer à ces ateliers.

On favorisera l'émergence de nouvelles formes corporelles et d'images visuelles pour dynamiser L'IMAGINATION de chacun. Il s'agit d'un espace d'expression où les difficultés, de tout ordre, sont prises en compte. Cette démarche se déroule dans une ambiance de détente et de découverte contribuant à bâtir une meilleure connaissance de soi, d'où une plus grande confiance en soi.

Les médiums comme le collage, le modelage, les masques en arts visuels, les contes, la poésie ou encore les chansons par l'écriture sont des sources d'inspiration et soutiennent les thèmes apportés chaque semaine.

**L'atelier se déroule en 4 phases :**

L'accueil : temps d'écoute et de partage, introduction des thèmes

Le travail de création

Le rangement et nettoyage du matériel

Le retour sur l'expérience : difficultés, plaisirs, observation de son travail et de celui des autres.

La démarche de l'art-thérapie créative mobilise la personne en recherche d'un mieux-être dans une entreprise de création lui permettant de témoigner de son identité. À long terme, elle favorise un moyen concret pour s'exprimer, autrement qu'avec la parole, à travers SON PROPRE ÉLAN CRÉATEUR propre expression créatrice. On touche ici la partie vivante de l'individu et non la maladie ou le problème...

Les ateliers d'art-thérapie seront une voie possible pour reconstruire l'estime de soi et soulager l'anxiété. Ils permettront, dans le meilleur des cas, de développer une certaine équanimité de L'ORDRE D'UNE stabilité intérieure, une quiétude. Cette proposition demande bien sûr d'entrer dans un cheminement et, s'il est vécu en profondeur, on pourra observer une remise en marche des forces de vie du participant.

Des groupes, dont un en soirée, seront mis en place en 2013-2014. Ce service est offert à la clientèle de la ressource du Phare et aussi à toute personne désirant prendre soin de son équilibre émotionnel. Information : **Le Phare : 450 266-3464**

Je travaille depuis 20 ans comme art-thérapeute et j'ai complété une formation universitaire (maîtrise) à Paris en 1995. Depuis, je pratique dans divers services de soins médicaux et psychoéducatifs auprès de clientèles de tous âges. J'ai mis en place en 2006, à Montréal, des ateliers destinés aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et aux proches aidants. Ma pratique allie différents moyens artistiques : arts visuels, mouvement créatif et écriture. J'y intègre également le Qi Gong. Je suis membre professionnel de la Fédération française des Art-thérapeutes.

Comme danseuse, je dirige le **Collectif hors pistes** (danse, poésie, photographie). À l'occasion, je propose des ateliers d'expression LE CORPS PASSAGE, DANSE alliée à l'écriture et à l'art visuel. Je m'intéresse tout particulièrement au « corps passage » comme CORPS ENTIER, espace intime de création ET SES LIENS avec la nature.

France Bergeron

Artiste multidisciplinaire - art thérapeute

**Ateliers d'auto-hypnose**

5 méthodes d'auto-hypnose appliquées à la détente, l'anxiété, le sommeil, la gestion du stress, la gestion créative d'un problème.

Lieu : Frelighsburg  
Mercredi 18-25 septembre, 2-9-16  
octobre 2013 de 13h30 à 15h30.



**Ninon Chénier, psychologue**  
**450 263-1445**

studio  
**ZONE**  
coiffure

Jean-François Guimont  
Styliste

Avec ou sans rendez-vous

**Nancy Tanguay**  
Styliste & coloriste  
58, rue Principale Nord, Sutton  
**450.531.9244**



# Equanimity

We all like to think of ourselves as being reasonable people. We tend to see ourselves as level-headed, unlikely to jump to too-rapid conclusions, act rashly or hold a grudge. We may even see ourselves as possessing a degree of wisdom, of equanimity. Equanimity is that harmonious balance and graceful poise that are so helpful when important decisions are being made by groups of people, or when a friend is going through a crisis and needs a steady hand.

Here in our sheltered valleys, our beautiful south-sloping gardens, our sweeping meadows and tall standing spruce forests, we enjoy much of nature's generosity making it easier for us than for many others to hold the balance, the poise of equanimity. As we breathe the Sutton air, with its hints of vanilla, fern greens and blue rocks, we find in the landscape that surrounds us that flow and ease which is conducive to equanimity. I often go out with my camera to take pictures of the meadows and hills or stoop to capture the wild flowers' beauty hidden from casual view by maple leaves. Yet, it was not always like this for me.

I remember living on Clarke Street in the Plateau area of Montreal. I was young and struggling financially. I had work that paid barely enough. Still, in the mid 1980's, as Canada struggled out of a recession, I thought myself lucky to have a job at all.

My sister, four years younger than I and idealistic, had a habit of picking up strays. Performance artists, philosophy majors, struggling musicians and former exotic dancers all seemed to find their way to her. She would hold ragged court in her third floor walk up, three blocks from my own.

One young woman in particular drew me into her charmed illusion. She had a guitar and played it somewhat sporadically. As young as she was, maybe twenty-three years old, she held herself with the dignity and implied wisdom of a village elder from somewhere in pre-colonial Africa. She said little and yet spoke volumes. I was caught in the promise of riches to come through her eyes and her slow deliberate speech.

She befriended me briefly one summer as the world sighed around us. We shared a few sweet and golden afternoons of mutual regard and I loaned her seven hundred dollars, which at the time was all that I had in savings.

Of course, she disappeared after that. I saw her only once more and that was much later. My money had drawn her to me; my meager hard won savings had been her goal all along.

She did pay me back though in a way. That promise of riches emanating from within her own unrealized wisdom came through in spades. When I did see her again, knowing now that she would never repay the loan, I confronted her, asking her how she could justify borrowing money that she would never repay and had never had any intention of repaying.

She shrugged calmly and looked at me with a steady shamanic eye. She said, "Acceptance is key. Remember that. Acceptance is key."

And I did remember. I have always remembered. That simple phrase has echoed through my life ever since. I have studied and practiced various wisdom traditions

from all over this beautiful Earth of ours and they all pretty much come down to this: Acceptance is key.

So it was with equanimity that I eventually accepted the loss of the seven hundred dollars and moved on with loving heart intact.

And now, almost thirty years later, having attended numerous workshops and purchased uncounted books to glean wisdom, that seven hundred dollars and the lesson that was given in return for it, seem like a pretty fair trade. Perhaps I even came out ahead on the deal after all.

*Lu Emanuel*

For more of Lu Emanuel's stories, poems and photographs visit [www.hereandnowwithyou.blogspot.ca](http://www.hereandnowwithyou.blogspot.ca)



## Qi Gong de l'automne au Centre de Yoga à Sutton.



Atelier samedi 28 septembre de 10 h à 13 h, 40 \$  
Cours hebdomadaires  
Les vendredis de 14 h à 15 h 30 h à partir du 27 sept.

Sylvia Berlin, Thérapeute et enseignante en acupression  
JIN SHIN DO et Qi Gong (450) 242-1559 [sylberlin@gmail.com](mailto:sylberlin@gmail.com)



### MASSOTHÉRAPIE

Shiatsu, Suédois, sur chaise  
À domicile, en entreprise  
Reçus d'assurance

Service in English available

### MÉDITATION BOUDDHISTE YOGA

Daniel Laberge  
(450) 538-3676



### QI GONG ET ACUPRESSION Renforcer son système immunitaire et sa vitalité

Ateliers saisonniers : 15 sept. à Montréal  
6 ou 13 oct. et 15 déc. à Sutton  
Autres dates à venir sur [essencevie.com](http://essencevie.com)

Cours hebdomadaires : dès le 16 septembre  
À Freighsburg, Cowansville et Montréal

Consultation et cours privés sur rendez-vous  
Énergie • mieux-être • respiration • souplesse • conscience

Nathalie Berger, M. Sc., N.D.  
Thérapeute et enseignante de Qi Gong  
450 298-1463 [www.essencevie.com](http://www.essencevie.com)

Santé Chiropratique  
Dre Nolwenn Falquet  
chiropraticienne

Soins chiropratiques efficaces  
et sécuritaires pour toute la famille



Oreillers orthopédiques  
Orthèses plantaires  
Suppléments nutritionnels  
et programme perte de poids

450 538-6868  
34-C rue Principale Nord, Sutton  
[www.chiropratiquessutton.com](http://www.chiropratiquessutton.com)

**CATHERINE FERRON Ac**  
**ACUPUNCTURE**  
Membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec

**TRAITEMENT AU LASER**  
Indolore - sécuritaire - efficace  
OU AIGUILLES JETABLES

**ESTHÉTIQUE**  
Lifting naturel par acupuncture et/ou laser  
sans anesthésie et le chirurgie et/ou injectable.

107, Principale nord, Sutton J0E 2K0  
(450) 538-6371  
Sur rendez-vous  
[www.cferronac.com](http://www.cferronac.com)



### Massothérapie

Marie Poirier  
Membre FQM  
25 ans de pratique

Massage. Suédois  
. Shiatsu  
. Pierres chaudes  
. Lomi-Atsu

Reçu pour assurances  
Certificats cadeaux

Sutton  
Tél : (450) 538-8282



Soins énergétiques  
Art-thérapie  
Rites chamaniques

Bénédicte Deschamps  
(450) 298-1171

[benedicte\\_deschamps@hotmail.com](mailto:benedicte_deschamps@hotmail.com)



### Voyages Vacancia

Johanne Thibault  
Conseillère en voyages

35, rue Évangéline,  
Granby, QC J2G 6N4

Cell.: 450.538.0443  
[tiboje1958@yahoo.ca](mailto:tiboje1958@yahoo.ca)



# LA 12<sup>e</sup> ÉDITION DE SUTTON EN BLUES

Les Productions Kazou annoncent la programmation de la 12<sup>e</sup> édition de Sutton en Blues. Cette édition s'inscrit dans la tradition de la série en mettant en vedette que des artistes à la renommée établie, ponctuée de la visite rare de groupes d'ailleurs dont un de l'Alabama. Encore une fois, nous pourrions visiter la planète Blues dans tous ses artifices et ses facettes. Une nouveauté cette année : Sutton en Blues a finalement son site internet [www.suttonenblues.com](http://www.suttonenblues.com)

## GROUPES INVITÉS

19 octobre	Paul Reddick (Toronto)
26 octobre	David Vest (Alabama)
02 novembre	The Ben Racine Band (Montréal)
09 novembre	Jack de Keyser (Toronto)
16 novembre	Rick L. Blues (Montréal)
23 novembre	Bob Walsh 4 (Montréal)

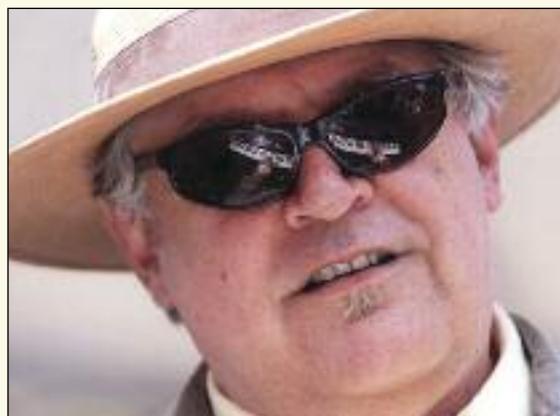
## QUI SONT-ILS?

Paul Reddick est l'invité du 19 octobre. Paul a commencé à jouer de l'harmonica à l'âge de douze ans. Il a une carrière de plus de 20 ans au cours de laquelle il a enregistré sept albums, a récolté des nominations aux Junos, aux Blues Music Awards et a obtenu sept Maple Blues Awards. Toute une feuille de route! Il puise ses influences chez Muddy Waters, Sonny Boy Williamson et Howlin' Wolf. Ajoutez à cela une sonorité viscérale issue du rock n' roll des Rolling Stones, la voix basso de Tom Waits et la poésie d'un Bob Dylan et d'un Leonard Cohen, vous avez là la sonorité de Paul Reddick.



Paul Reddick

Le 26 octobre, ce sera de la visite de la côte ouest. Bien qu'il réside maintenant sur l'île de Vancouver, David est un pianiste du « Deep South » des plus authentiques livrant un boogie-woogie endiablé et enrobé de Blues. Il gagnait cette année le Maple Blues Award « Keyboard Player of the Year ». Né en Alabama, il grandit tout près de Tuxedo Junction. Il joue



David Vest

sa première prestation payante en 1957 et le jour où il ouvre pour Roy Orbison, le Nouvel An 1962, il est déjà un vétéran du circuit de la « Gulf Coast ». Une des rares visites au Québec de cet immense talent!

Le 2 novembre voit l'arrivée de « The Ben Racine Band ». Ben possède une voix qui nous rappelle les grands chanteurs de R et B des années 50 et 60. Inspiré par les Junior Walker, Bill Withers, Stevie Wonder et Clarence Carter de ce monde, il sait nous ramener à l'époque où la voix était au centre de la musique. Excellent guitariste, son énergie contagieuse et son charisme se combinent pour livrer un son réellement original. Gagnant l'an passé d'un Lys Blues, il était en nomination cette année pour le Maple Blues Award « New Artist of the Year ».

À la demande générale, Jack de Keyser revient le 9 novembre. Venu de Londres, Angleterre, il réside maintenant à Toronto. Jack est récipiendaire de deux Junos pour le Meilleur Album Blues de l'Année et de sept Maple Blues Awards.

(suite page suivante)

**Boutique de pierres et de bijoux**

Centre **LUX AËTRE**

**Dre Snezana Stanojlovic, M.D.**  
**Lucie McLean, infirmière**  
**Marcel Tardif, orthothérapeute**

**SERVICES OFFERTS**

- Médecine esthétique
- Traitement des varices et des rides
- Orthothérapie
- Lithothérapie
- Massothérapie
- Épilation au laser
- Photoraajeunissement

**450 243-0005** 273, chemin Knowlton, Knowlton  
[centre@luxaetre.com](mailto:centre@luxaetre.com)

**REMAX LAC BROME**  
**450.242.1113**  
[www.remoxlacbrome.com](http://www.remoxlacbrome.com)  
[www.remox-quebec.com](http://www.remox-quebec.com)  
**Remax Professionnel inc.**  
 30-A Lakeside, Lac Brome, JOE 1V0

**Sandra Williams**  
 Courtier immobilier  
 T 450.242.1113  
 C 450.531.8464  
[sandra@remoxlacbrome.com](mailto:sandra@remoxlacbrome.com)

**Nadia St-Laurent**  
 Courtier immobilier résidentiel  
 T 450.242.1113  
 C 450.330.1930  
[nadia@remoxlacbrome.com](mailto:nadia@remoxlacbrome.com)

**SERVICE LOCAL · CRÉDIBILITÉ · VISIBILITÉ INTERNATIONALE**

**Collection Remax | Lansdowne – Lac Brome | 1 349 000 \$**  
 Sur le marché pour la 1<sup>ère</sup> fois depuis 35 ans, domaine ancestral sur 2.95 acres, dans le secteur de la marina, au coeur du charmant village de Knowlton. Maison traditionnelle sur 3 étages comprenant 4 grandes chambres à coucher, 3 1/2 salles de bain, 3 foyers, hauts plafonds, boiseries, cuisine complètement rénovée. Terrain magnifiquement aménagé avec piscine creusée en béton, entrée très privée et superbe dépendance à deux étages abritant 2 autos, du rangement et plusieurs possibilités d'aménagement au 2<sup>ème</sup> étage.

**Collection Remax | Centre – Lac Brome | 1 495 000 \$**  
 Exquisite, bright & modern 3 bdrms home, double garage, spa, saltwater pool. 48 acres, beautiful landscaped grounds, trails.

**Stockwell – Brome Lake | 529 000 \$**  
 Magnificent and fully renovated 3000 sqft of open concept living space, 3 bdrms and 2 full bathrooms.

**St. Paul – Brome Lake | 439 000 \$**  
 Distance de marche de Knowlton, maison rénovée avec goût de 3 cac, 2 sdb, s-s aménagé avec sortie rez-de-jardin. Terrain très intime, véranda fermée, grande terrasse.

**Pagé – Brome Lake | 399 000 \$**  
 ACCESS TO THE LAKE WITH DOCK - Large house with spacious rooms, heated floors. Beautiful landscaped lot with heated inground pool.

**Des Hauteurs – Bolton Ouest | 479 000 \$**  
 Propriété de style Viceroy avec 4 cac, 2 sdb, foyer et sous-sol fini. Magnifique terrain de 2.97 acres aménagé avec étang et vue sur les montagnes et le coucher de soleil.

**Ch. Mont-Sutton-Heights - Sutton | 159 000 \$**  
 Magnifique condo, moins d'un km des pistes de ski et de randonnées du Mont Sutton. 3 cac, foyer, planchers bois, terrain paysagé bordé d'un ruisseau, vendu meublé.

(suite de la page précédente)

En 2008, sur 15 000 entrées, il gagnait le prix de l'International Songwriting Competition de Nashville. Voici ce qu'en pensent nos voisins américains: « *Possiblement le plus grand guitariste de Blues et rock n'roll que le Canada ait vu.* » *Blues Revue.* « *Si Jack de Keyser venait de New York, Chicago ou Los Angeles, il serait célèbre.* » *Bob Dylan.*



Jack de Keyser

Le 16 novembre, c'est au tour de Rick L. Blues d'atterrir sur la scène avec tout le style qu'on lui connaît. Déjà gagnant du Lys Blues de la Performance Artistique et Blues et Style Associés, son guitariste, Henri Breton, est aussi gagnant d'un Lys Blues pour sa performance scénique. Rick est un créateur d'ambiance, le secret de sa réussite tient dans un mélange bien dosé de tradition, puisée chez Muddy Waters, Ray Charles, B.B. King, Little Water et autres, et d'une touche personnelle, autant dans les classiques du genre que dans ses propres compositions.

Pour les habitués de la vie nocturne d'un peu partout au Québec, le nom de Bob Walsh résume à lui seul, depuis quatre décennies, presque toute l'histoire du blues

au Québec. La visite de son quatuor est une bénédiction pour Sutton et la région. Ce groupe est composé de vieux complices, Jean Fernand Girard au clavier, Guy Bélanger à l'harmonica, Jean Cyr à la basse et Bob à la guitare et voix. Voix qui, avons-nous besoin de le rappeler, s'avère l'une des plus belles et puissantes reliées à cette forme d'expression.

C'est un rendez-vous à l'Auberge des Appalaches au 234, rue Maple à Sutton tous les samedis soirs à 20 h 30, du 13 octobre au 24 novembre. Forfaits et passeport (150 \$) disponibles

Renseignements : 450 538-5799  
ou 877 533-5799  
<http://www.auberge-appalaches.com/>

Jean Sicotte  
450 538-0037  
[www.suttonenblues.com](http://www.suttonenblues.com)



Bob Walsh

## Concert Chœur des Armand

Fidèle à son habitude, le Chœur des Armand donnera, cet automne, deux concerts dans des églises de la région. C'est un chœur à voix mixtes composé d'une trentaine de choristes qui chantent a capella. Le répertoire comprendra, entre autres, des airs classiques de différentes époques ainsi que des pièces variées et quelques chants de Noël.

### Dates et lieux des concerts :

le 30 novembre 2013, à 20 h, à l'église Sainte-Rose-de-Lima de Cowansville (605, rue Principale)

le 8 décembre 2013, à 15 h, à l'église Bishop Stewart Memorial de Frelighsburg (5, rue Garagona)



Billets en vente à la porte (12 \$ par personne, gratuit pour les moins de 12 ans)

À compter de janvier 2014, le Chœur accueillera avec plaisir de nouveaux choristes. Les personnes intéressées doivent posséder un minimum de connaissances musicales ou une bonne expérience en chant choral.

Si vous désirez faire partie du **Chœur des Armand**, veuillez communiquer avec le chef de chœur, Yves Nadon, au plus tard le 9 janvier 2014 (450 295-2399).

Geneviève Vastel  
présidente du Chœur des Armand

**Thérapie de jeux de sable pour enfants**  
Coaching pour les parents

**Marjolaine Bédard**, BAC. es. sc.  
Infirmière clinicienne en pédiatrie et pédo-psychiatrie

**450 538-6767**

**FOURNIER TREMBLAY**  
Arpenteurs | Géomètres

450 263.8333  
450 263.5888

Robert Fournier  
Philippe Tremblay  
Arpenteurs-géomètres

[www.fourniertremblay.com](http://www.fourniertremblay.com)  
501, rue Principale, Cowansville (Québec) J2K 1J8

**SUTTON**  
montsutton.com

**NOUVELLE BOUTIQUE AU MONT SUTTON**  
Ouverture le 14 septembre

**MÉGA GRANDE VENTE D'ENTREPÔT : 40% À 70% DE RABAIS**  
TOUS LES WEEK-ENDS DU 14 SEPTEMBRE AU 14 OCTOBRE  
POUR VOUS ÉQUIPER DE LA TÊTE AUX PIEDS

- Équipement pour skieurs et planchistes
- Équipement haute performance
- Vêtements, casques, lunettes, sacs et gants

**Venez rencontrer la toute nouvelle équipe de la boutique**

ROSSIGNOL KOMBI TECNICA  
BURTON SWANY



Fermette de 50 acres dominant la vallée de la rivière Sutton. Maison impeccable 4 ch. et 2 s/b, 2 s/e, foyer au bois et au gaz, suite des maîtres et vue spectaculaire. Info sur demande. \*mls 9228266

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



Propriété unique entourée d'une forêt de 50 ac., toute aménagée en sentiers, lac privé et ruisseau bouillonnant! Grande maison finie sur 3 niveaux, 4 ch., 3 s/b, 2 s/e et loft. \*mls 10264522

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



Nouveau sur le marché! À coté du télésiège #1 condo 3 ch. 2 s/b + s.fam. accès direct au couloir des vestiaires procurant un confort inégalé! Meublé et équipé. 299 500 \$. \*mls 22884686

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



Maison de ville à proximité des pistes et sentiers. Finie sur 3 niveaux, 3 ch. 2 s/b et vue de la vallée. Pas de frais de condo et petit terrain privé. Meublé et équipé. 184 500 \$. \*mls 9003455

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



Maison clés en main près du village; 3 ch., 2 s/b, grand terrain boisé dans secteur paisible. 329 000 \$. \*mls 10784606

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



Votre projet de rénovation à Sutton! Emplacement de choix, 48 000 p.c., arbres matures. 199 000 \$. \*mls 10558910

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



**PRIX RÉVISÉ**

Charmante centenaire restaurée sur près de 3 ac. à la campagne. 3 ch., décor jeune et actuel. Prix révisé. \*mls 27595136

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



Le Chamonix. Plus que 2 unités à vendre! Formule penthouse; 3 ch., 2 s/b, foyers au gaz. 209 900\$ et 279 900 \$. \*mls 8730757 / 87300759

[www.sylviecareau.com](http://www.sylviecareau.com) (450) 776-4511



**UNE INTIMITÉ PARFAITE** – Sur la colline, loin de la route, maison spacieuse, foyer, sous-sol aménagé, garage isolé, piscine creusée. 17,68 acres avec sentiers. Dunham. 750 000 \$

[www.loishardacker.ca](http://www.loishardacker.ca)



**UNspoiled MOUNTAIN VIEW** – Absolutely charming century-old brick beauty expanded, a solarium, a pretty pond, a stable, a variety of perennials and trees, 14 acres. \$769,000

Lois Hardacker (450) 242-2000



**UNE PERLE RARE** – Maison en pierres des champs circa 1820, bien restaurée et entretenue, avec son fond de jardin anglais, son lac privé, sa belle grange, et 171 acres à Sutton. 895 000 \$

[www.loishardacker.ca](http://www.loishardacker.ca)



**GRACE & ELEGANCE** – Spacious home with 5 bedrooms and 3 1/2 baths, located on a quiet road near Mt Sutton ski resort. Attached double garage, in-ground heated pool, 3 acres. \$795,000

Lois Hardacker (450) 242-2000



**REFUGE TRANQUILLE UNIQUE** de 97 acres à Potton. 3 maisons, 4 camps et un sauna au bord d'un ruisseau murmurant, accès à 27 km de sentiers. La sainte paix! 555 000 \$

Lois Hardacker (450) 242-2000



**QUINTESSENTIAL COUNTRY HOME** – Style, comfort, ease of living here in the scenic hills between Knowlton and Sutton. Over 14 acres, pretty pond, excellent work shop/atelier. \$990,000

[www.loishardacker.ca](http://www.loishardacker.ca)



**Sutton** : Plain-pied bâti sur un grand terrain en ville au bout d'un cul-de-sac très paisible. À proximité de l'école primaire et de tous les services. Garage double. 229 000 \$

[www.lindabrese.com](http://www.lindabrese.com) (450) 522-3800



**Sutton** : 2 acres paisibles à la campagne. Planchers en bois franc. Garage attaché 20 x 24. À proximité des services. 289 000 \$

[www.lindabrese.com](http://www.lindabrese.com) (450) 522-3800



**Sutton** : Superbe condo en coin, 3 cac, 2 sdb, plafond cathédrale. En face des télésièges au Mont Sutton. 294 900 \$

[www.lindabrese.com](http://www.lindabrese.com) (450) 522-3800



**Ski-in Ski-out**, condo 3 cac, au pied du télésiège #1. Belle fenestration, plafond cathédrale et rangement au sous-sol. Vendu meublé clés en main. 299 000 \$

[www.lindabrese.com](http://www.lindabrese.com) (450) 522-3800



**Sutton** : 21 acres à la campagne sur un site paisible et privé. Étang, boisé, garage double avec suite au-dessus. 599 000 \$

[www.lindabrese.com](http://www.lindabrese.com) (450) 522-3800



**CHALET** rénové dans secteur paisible à 2 minutes du Mt. Sutton. Plafond cathédrale, plancher bois franc, belle fenestration. Parfait pour couple. 199 900 \$. Location possible.

Julia Rohan (450) 775-7955



**À LOUER** : Jolie maison meublée sur beau terrain privé à West Brome, disponible saison d'hiver ou à plus long terme. Sur la rivière, peut accommoder 2-3 couples. 1365 \$ par mois.

Julia Rohan (450) 775-7955



**Sutton** – Entièrement rénovée avec beaucoup d'espace pour la famille. Magnifique vue sur les montagnes. À 1 km du village!

Steve Breton (450) 531-1512



**Dunham** – Nouveau sur le marché! Havre de paix sur 43 acres de boisé avec vue sur les montagnes. À voir absolument car elle est unique! 495 000 \$ MLS 16035136

Steve Breton (450) 531-1512



**Bolton Ouest** – Belle et spacieuse propriété rénovée de 28 acres avec vue panoramique sur le lac Brome.

Pater Reindler (450) 260-5744



**Belle grande campagnarde** de 4 cac avec superbe vue sur le village et les montagnes de Sutton. 375 000 \$. Ajouter 1 acre avec grange et atelier pour 50 000 \$ additionnels.

Suzanne Daigle (450) 521-5991



**Vrai domaine champêtre** avec maison centenaire agrandie, garage double, jardins fabuleux, 3 grands étangs baignables et 56 acres de prairie et boisé. 720 000\$. FAITES VITE!

Suzanne Daigle (450) 521-5991



**Calmes et zénitude** dans cette maison de conception haut de gamme reconstruite en 2012 par un designer, le tout sur 4 acres avec étang et petite grange. À voir! 495 000 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991



**Maison impeccable** + joli chalet d'invités, 3 cac, garage, vue des montagnes sur 6+ acres de boisé avec sentiers de marche. Paradis pour chasseur, près de Jay Peak et Owl's Head. 349 000 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991

# QUOI DE NEUF? ARTISAN SHOW AND SALE... shopping with a sense of 'Equanimity'



Wouldn't it be a calming change to handle all your Christmas shopping and pre-holiday frenzy with a nice visit to the 'Quoi de Neuf' Artisan Show and Sale on the weekend of October 19th and 20th at Le Club de Golf les Rochers Bleus in Sutton?

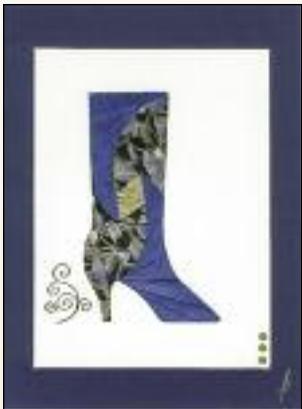
Casually strolling through the various colourful exhibits of approximately 40 talented artisans throughout two floors certainly adds a sense of equanimity to your shopping, versus a harried trip to the mall! Chatting with the artisans, discussing custom orders for those very discerning people on your list or just marveling at all this talent gathered together adds a sense of calm and balance to the experience. You might even take the worry out of your dinner plans that night by picking up some of the wonderful food, wine and condiments available.



France Lapointe



Marilyn and Roger Jacobson



Barbara Dubiel

In order to have a well-balanced mix of artisans, the show organizers are always on the lookout for new exhibitors. This year some of the new additions are wonderfully intricate and whimsical copper and wood sculptures by Micheline Brunet; very detailed pieced wooden tableaus by Marty Humphrey; embroidered tea towels and bread bags by France Lapointe, that make a wonderful hostess gift; wooden figures, both fun and functional by Alain Mailhot; a new selection of jams, marinades, and sauces by Stéphane Payment and Nicole Brunet who puts a sense of balance back by recycling sweaters and fabrics into wonderful blankets and bags.

Of course, just seeing some of your old favourites promotes a sense of equanimity as well. Items to enhance your décor... blown, flamed glass pieces, intricate wood furniture, pottery, quilts, dried flowers, glass sculptures, alpaca products, braided rugs, etched glass made from recycled bottles for the fashion and beauty conscious, natural soap products, hand-dyed silk scarves, other lovely scarves, bags, lovely angora products to keep you cozy this winter, recycled silverware, jewellery and gifts, whimsical folksy dolls and stitched pieces for a country décor, photo cards and dried flower cards and art papers for your special correspondence - everything for differing tastes and price ranges.



Micheline Brunet



Alain Mailhot



Don't forget to sample the homemade sauces, condiments, baked goods, fudge and many other wonderful goodies that will enhance your day! Or, buy a raffle ticket to win prizes donated by all these wonderful artisans, and benefit the Brome Lake and Sutton Food Banks at the same time

So...put a sense of equanimity in your life and take in...

The Quoi de Neuf? Artisan Show and Sale  
Saturday and Sunday, October 19th and 20th  
Saturday 9 a.m. – 5 p.m. Sunday 10 a.m. – 4 p.m.  
Club de Golf Les Rochers Bleus Sutton, 550 Route 139 Sutton, QC  
[www.expoquoideneuf.com](http://www.expoquoideneuf.com) [artisans@expoquoideneuf.com](mailto:artisans@expoquoideneuf.com)

Debbie Hornig 450 243-0890

**Vélovolant**  
SURVOLEZ LA FORÊT AVEC VÉLOVOLANT - UNIQUE AU CANADA!  
Changez votre façon de profiter de la nature avec cette activité longue durée, adre et sécuritaire.

45 MINUTES de vol en canopy  
12 ANS et plus  
20 VÉLOVOLANTS  
Inauguration en mai 2013! Ouvert tous les jours

**AU DIABLE VERT**  
Société de Tourisme

Eco-hébergements & Plein air 4 saisons  
(450) 538-5639 | [audiabilevert.com](http://audiabilevert.com)

**Woolrich**  
EST. 1850

264A Chemin Knowlton,  
Lac Brome, Qc.  
450-243-0058



## « Équanimité : plus que being cool »

« Be cool »...« stay cool »...« maintain your cool » « chill out ». Je suis familier avec ces expressions. Mais oui, I am *very* familiar with these expressions. D'un autre côté, je n'ai jamais entendu quelqu'un dire : « Soyez dans l'équanimité, mon ami ! » Ou : « Equanimity, bro'! » Je pense que « équanimité » est un mot qui est rarement entendue. We talk about « being cool » more than we talk about « being in equanimity. » Peut-être que c'est parce que équanimité est being cool, pris à son plus haut niveau d'expression – coolness to the Nth degree.

I strive – et je voudrais - to be in a state d'équanimité plus souvent. Being in a state of equanimity is a hell of a lot better than being in a state (Texas, par exemple) controlled by republicans. Je dis cela basé sur mon point de vue comme un amériquébécois (un citoyen américain qui vit près de la moitié du temps au Québec).

J'essaie, j'essaie, I try to maintain my cool, pour stabiliser mes émotions le plus tôt possible. Toutefois, je suis un amériquébécois sicilien. The Sicilian blood that runs thru my veins does not like to go with the flow all the time. C'est ce qui explique, en partie, pourquoi j'ai occupé Wall Street et pourquoi je marchais avec le Carré Rouge.

De savoir quand nous devrions faire rage dans la nuit ou quand nous devrions accepter avec sérénité, c'est la sagesse, non? C'est ce qui explique, en partie, pourquoi j'aime faire de la randonnée sur les sentiers de montagne au Québec. Quand je suis en randonnée, j'apprécie d'être dans le moment présent. When I can stay in The Now – quand mes pensées ne vont pas s'attarder sur le passé ou de faire une course vers l'avenir – I am far more likely to feel serene, c'est plus facile pour moi d'être en paix.

J'aime faire a walking meditation. Je m'observe marcher. Je regarde mes pas, je pense à ma respiration, I pay attention to my breath. Cela est plus difficile à faire que de marcher sur la glace avec une blonde. Quand je médite, il ya toujours ce singe ivre qui apparaît. This drunken monkey appears out of nowhere. Il vit pour distraire ma méditation. Quelquefois, il fait un drôle de bruit. Quelquefois, il jette une peau de banane sur mon chemin. Quelquefois, il agite un drapeau américain ou un drapeau canadien devant mon visage. Invariably, he will do something to pull my attention away from my méditation.

J'utilise des mantras pour combattre ce singe ivre. Je

répète : « Om mani padme hum » ou, « Om namaha shivaya ». Cela ne fonctionne pas pour très longtemps. Le singe ivre vient chuchoter quelque chose à mon oreille. Peut-être qu'il va chuchoter : « Chut... shhh... Afghanistan banana stand... » and before I know it, c'est comme si je suis hypnotisé. Je pense à la guerre en Afghanistan, ou au Wal-Mart à Cowansville, ou peut-être I start to think about why there is a National Hockey League team in the American desert but not in la ville de Québec. Bonsoir la visite d'équanimité! Ou, to put it in plain English : Fuhgeddaboutit.

Alors, quand dois-je essayer d'être dans un état d'équanimité? Toujours? Aussi souvent que le Bouddha en moi porte attention à sa respiration? Peut-être que j'ai besoin d'évoluer à un niveau de soi plus élevée pour vraiment comprendre l'équanimité. Peut-être que dans ma prochaine incarnation, if I become un Bouddha amériquébécois, perhaps then I will understand equanimity et vivre avec équanimité.

John-Jean

Pour en lire plus de John-Jean, for excerpts from his novel : [www.staffordshhh.com](http://www.staffordshhh.com)



**DUBOIS AMÉNAGEMENT**

### Transplantation

Tél. : 450 242-1992  
 Fax : 450 242-2146  
 Cell.: 450 522-3032

**Denis Dubois**

*Transplantation d'arbres  
 Achat et vente d'arbres  
 Tree spade services  
 Tree buying & selling services*

## Poésie du silence et de la solitude

Au petit matin du premier jour, dans son jardin secret, le chercheur de silence et de solitude se recueille et médite, tandis que, effleuré par le souffle d'air qui coule entre les pierres et les herbes aux alentours, le miroir de l'étang se brise sans bruit. À présent, la surface du plan d'eau frissonne légèrement en rides parallèles qui ondulent et soulèvent les nénuphars et les feuilles arrachées aux arbres durant la dernière humeur du vent. Puis, une lumière blanche épanouit les couleurs du spectre solaire. Quelques heures plus tôt, un peu chagrinée par le passage en flèche d'une poussière d'étoile trop vite en allée, une jolie chouette au regard pointu avait lancé un Houuu! Houuu! Hou-Hou Hou! Hou-Houuu! qui résonnait dans l'immobilité de l'air, puis une seconde fois encore pour bien appuyer sa longue plainte; après quoi elle ferma les yeux et peut-être s'endormit-elle. L'histoire ne le dit pas. Plus tard, juste avant que l'aurore ne se déploie dans toute la splendeur du ciel, une

tourterelle psalmodie doucement sa lamentation, et c'est de nouveau le silence. Entre-temps, une odeur puissante et humide monte de la terre. Elle ne fait pas plus de bruit que la lumière, qui se change tout de suite en chaleur. C'est alors qu'un merle entonne la première phrase de ses quarante strophes de la journée et qu'un oiseau-mouche, qui peut en plongeon battre des ailes à raison de 200 battements à la seconde, fait plus de zoom! que la Terre, qui tourne tranquillement sur elle-même à plus de 1 600 km/h dans la plus complète discrétion qui soit. On pourrait dire qu'elle tourne sur la pointe des pôles, mais à l'Équateur... Pour sa part, le chercheur de silence entr'ouvre les yeux et sourit lentement en se disant qu'il a bien choisi l'heure et le lieu de sa méditation, car il a fait le plein d'oiseaux dans la solitude de son cœur.

Richard Chevalier Weillbrenner

# MILLPOND HOUSE



Art de vivre  
**Country**  
Lifestyle

[www.mill-pond-house.com](http://www.mill-pond-house.com)

78 Lakeside - Knowlton      ouvert du jeudi au dimanche

# The Good, the Bad and the Out-of-Tune

A few years ago, I was improvising music with a Montreal composer. We met regularly in his small studio crammed with guitars, keyboards, computers and recording equipment. Our purpose was to create music that is healing to the listener.

Julien was once a rock performer who played gigs for the Hell's Angels. There were pictures of him on the wall with big hair, blackened eyes like Alice Cooper, and wearing tight, black leather pants. His longing for a wider expression led him to studying orchestral composition at a University. Soon after this, he developed an interest in how sound can heal. This is where our musical interests connected.

One afternoon, we decided to hook ourselves up to small bio-feedback gizmos called emWave stress reduction devices. These devices show you through changing colour sequences your stress levels through 'heart coherence' and breath rhythms. When you are stressed, you are 'in the red', fully relaxed and open 'in the green', and 'in the blue' is in between. Optimum health is attained while breathing in rhythm with your own heart.



Lucie's pond

We launched into improvisation. I sang while keeping my eyes glued on the device. I was 'in the red' most of the time. We tried different modes, rhythms and approaches and both of us were predominantly 'in the red.' In trying to create healing music, we were stressing ourselves out!

Alas, our project was not working out too well. So we gave it up and decided to just fool around and have fun. Why not? I vocalized in yips and yells and groans, hooted and hollered until the small and tender, subtle musical moments began to surface. I could feel the music digging down into untamed and very vulnerable parts of myself.



The earring

It was like pouring light into unexpressed places and making more light. We were on fire. Surprise, surprise. The emWave device was consistently green. It was free and easy. And I noticed that Julien's eyes were shining.

The light bulb of insight lit up. Not focusing on the audience or outcome, not trying to create anything special is what works. Just be yourself. How many times have I heard this? Just be yourself. Look around. Everyone else is taken.

In other words, go for whatever lights you up. Is this equanimity? Giving the proverbial elephant trunk mind something naturally interesting to hold on to instead of thrashing about and causing havoc? Can we enter the fire of creativity with an even mind? Witnessing what lights you up with a mind detached from outcome?

Equanimity is not about holding back and pretending to be any different than you are. It is about accepting all that you are. Full out. The good, the bad and the out-of-tune. I want that. Whoops, more craving. Alright then. Rather than trying to be there I will just simply be here.

I love the wisdom of this old African American spiritual sung so soulfully by Mahalia Jackson.

Lord, don't move that mountain  
Teach my how to climb  
Lord, don't move my stumbling blocks  
But lead my all around.

The whole journey up the mountain including the stumbling blocks. Give it all you got.

William Butler Yeats wrote this poem to guide us creative

and tender-hearted aging folks in a happy life.

An aged man is but a paltry thing  
A wretched coat upon a stick, unless  
Soul clap its hands and sing, and louder sing  
For every tatter in its mortal dress.

Unless soul clap its hands and sing, and louder sing.  
Hmmm, I like that.  
Are my eyes shining yet?

Trisha Pope

Editor's note.

Trisha Pope conducts Song Circles, African American Singing Workshops, and Intuition Development Training at the Sutton Yoga Centre. For more information see: [www.trishapope.com](http://www.trishapope.com)

**15 ans**      **15 ans**

**450 538-1717**

« Venez partager avec nous nos 15 ans Table d'hôte du soir »

**Table d'hôte 15\$ + taxes**  
soupe du jour ou salade jardinière  
choix de 8 plats principaux  
(poisson, pâtes, poulet, porc, saucisse, foie de veau)  
thé ou café

**10, rue Principale Sud, Sutton**

**Les Entreprises Guitim**

- Excavation générale
  - 2 mini-excavatrices pour un meilleur service
  - Nettoyage de fossés et drains de fondation
  - Murs de pierre
  - Sono tubes
- Aménagement paysager
- Service de marteau hydraulique

**Patrick Goyette 450 538-3210**  
**Cell.: 450 525-2480**

**92, RUE PRINCIPALE NORD, SUTTON**

**DOMAINE DE DUNHAM**  
**AUTO-CUEILLETTE**  
**Pommes, poires, prunes, pommettes et raisins**

4470, chemin Godbout  
Dunham (450) 295-1155  
[www.domainededunham.ca](http://www.domainededunham.ca)

Près de la *Route des vins*, verger de 25 000 arbres fruitiers : pommiers, pruniers, poiriers, pommetiers et pêchers. Profitez de nos deux aires de pique-nique au bord d'étangs et de notre belle salle dans une grange ancestrale. Du mercredi au dimanche, de 10 h à 18 h, de la mi-août jusqu'à la fin d'octobre.

**B & B**  
**3 chambres et une suite**

Repas à la ferme  
Réservation requise

Plats à emporter  
Service de traiteur

Laure & Alphonse  
3260, 10<sup>e</sup> Rang, Dunham  
(450) 248-0009  
[www.niddepoule.com](http://www.niddepoule.com)



Nous vivons dans une zone rurale, et la faune fait partie de notre vie quotidienne. Ainsi, nous entendons les coyotes hurler si près de nous dans la soirée que nous avons l'impression qu'ils se trouvent dans notre jardin. Nous vivons également en étroite communauté avec le cerf qui se nourrit tous les jours de notre compost. Cependant, cette année, nous avons accueilli des visiteurs inhabituels et insolites dans la mesure où nous n'avons aucun plan d'eau à proximité de notre demeure. Ainsi, un couple de canards malards s'est mis à nous fréquenter régulièrement. Comment expliquer ces visites surprenantes, sinon que ces oiseaux sentaient un lien de parenté avec nous en tant qu'organisateur du Festival du Canard en fête à Lac-Brome ? À moins que ce ne soit la mangeoire d'oiseaux qui les attirait. De toute façon, nous choisissons la raison que nous voulons bien croire.

## On fête le canard à Knowlton!

Le mois de janvier nous apporta une autre surprise lorsque nous apprîmes que les organisateurs précédents du Festival Canard en fête considéraient qu'ils avaient fait leur part et qu'il était temps pour eux de passer le flambeau. Bien que mon père, Cam Brown, et moi-même travaillions très fort afin de faire croître nos entreprises à Knowlton, nous estimions que nous ne pouvions pas laisser tomber cet important événement qui se déroule dans notre village depuis 20 ans. Celui-ci s'est transformé au fil des ans et, cette année, le festival ne fait pas exception à la règle.

Grâce à notre équipe de bénévoles efficaces et enthousiastes, nous avons créé ce que nous espérons être une célébration de la gastronomie et de la musique! Cam et moi avons un penchant pour tout ce qui touche à la musique enlevante et animée qui doit certainement provenir de notre héritage écossais. Nous avons donc pensé célébrer ce patrimoine et ses empreintes dans les Cantons-de-l'Est, en organisant le festival sous un thème acadien. En effet, la culture acadienne nous représente tous d'une façon ou d'une autre, que nous soyons de descendance française, écossaise, irlandaise ou anglaise. Un thème idéal pour notre région et notre festival!

Plusieurs musiciens au talent exceptionnel présenteront leur répertoire, y compris des groupes des Cantons-de-l'Est, tels que Soulwood, Pascal Gemme et Yanne Falquet, Le Vent des Cantons, Marie Madore, Scott Edmonston et le merveilleux groupe de chanteurs a capella, musique à bouche! Grâce à la présence de tous ces musiciens, soyez assurés que la musique sera au rendez-vous dans les rues du village.

Bien sûr, notre festival gastronomique n'en serait pas un sans les appétissantes bouchées qui seront servies dans tout le village. Régalez-vous d'un plat de canard dans l'un de nos charmants cafés ou restaurants ou détendez-vous lors d'une promenade à travers la ville avec un hot-dog de canard à la main! Nous sommes également ravis d'offrir cette année un Combat des chefs, compétition unique, qui se tiendra sur la rue. Vous pourrez ainsi regarder des chefs réputés concocter un délicieux et intéressant plat de canard à saveur acadienne! Bien sûr, ces plats seront aussi offerts en dégustation!



Vous aurez très certainement envie de faire un peu de magasinage pendant que vous êtes à Knowlton. En plus des boutiques et magasins du village, plus de 25 exposants gastronomiques seront sur place pour vous faire découvrir une gamme d'aliments, de vins, de spiritueux des plus variées ainsi que des objets artistiques liés à la gastronomie.

Votre famille est toujours la bienvenue à Knowlton et c'est pourquoi nous avons prévu un grand nombre d'activités qui amuseront les enfants, dont la fascinante mini-ferme Cedar Brook! Et si nous arrivons à trouver un moyen de faire nager nos canards en caoutchouc dans la zone de construction, nous espérons organiser de nouveau cette année la populaire course de canards le dimanche 29 septembre. De nombreux prix seront offerts aux gagnants!

Cette année, le Festival promet d'être plus excitant que jamais, en particulier parce qu'il se déroule durant la reconstruction du pont au centre-ville. Puisqu'une passerelle piétonnière reliera les deux rives de la rivière Coldbrook et qu'il y aura peu de circulation, vous pouvez être assurés que votre promenade à travers le village sera presque aussi paisible que dans le bon vieux temps! Mais ne vous inquiétez pas, de nombreuses places de stationnement seront disponibles, y compris sur les terrains municipaux du centre-ville!

Nous sommes toujours très heureux de vous rencontrer dans notre village et spécialement durant les deux fins de semaine du Festival Canard en fête les 21 et 22 et les 28 et 29 septembre!

Jessica Brown  
(traduit par Suzanne Gregory)

**efc**  
EXCAVATION  
FRANÇOIS CÔTÉ

- Transport en vrac pierre - terre - sable
- Excavation de tout genre
- Lac artificiel - Mur de roche - Terrassement
- Drainage
- Champs d'épuration (Système Bionest Enviroseptique)
- Construction de chemins
- Marteau hydraulique (brise-roc) HH 2000

ADRESSE: 67, rue Suroit, Sutton Qc, J0E 2K0  
T. 450. 538. 2516 C. 450. 531. 1187 | 450. 525. 0910

**La Boucletterie**  
Salon Coiffure  
450 538-0717  
450 405-8103

Mélanie Labonté

Disponible avec ou sans rendez-vous  
Mardi au samedi

Available with or without appointment  
Tuesday to Saturday

Mardi/Tuesday : 10h - 16h  
Merc-Jeu/Wed-Thurs : 9h - 17h  
Vendredi/Friday : 9h - 19h  
Samedi/Saturday : 8h - 16h

21, rue Principale N., Sutton Qc J0E 2K0

**HORIZON**  
HOTEL MOTEL

*L'endroit idéal pour vos réceptions de noces*  
*Ideal place for your wedding receptions*

44 motels	44 units
Salle à dîner	Dining Room
Piscine int. chauffée	Indoor heated pool
Bains tourbillon	Jacuzzis
Salles de réception pour mariages et autres occasions	Reception Hall for weddings and other occasions
Salle de conférence	Conference room
Randonnée pédestre	Hiking trails
Tennis extérieur	Outdoor tennis

Bar / Disco

TV HD et mini frigo dans les chambres de l'Hôtel

[www.hotelhorizoninc.com](http://www.hotelhorizoninc.com)  
297 Maple, Sutton, Qc J0E 2K0 (450) 538-3212  
1-877-538-3212 (sans frais / toll free)

**AUBERGE A LA FONTAINE**

RESTAURANT BAR  
CUISINE FRANÇAISE  
TERRASSE CHAUFFÉE  
SPÉCIAUX DU MIDI 9<sup>95\$</sup>

**EN SOIRÉE**

Tables d'hôte  
Menu à la carte et spéciaux  
Sur réservation, menus spéciaux pour groupes et occasions spéciales.

Ouvert 7 jours  
Le midi de 11h30 à 14h00  
Le soir de 17h à la fermeture

**Lionel et Ninon Demontis**  
30 PRINCIPALE SUD, SUTTON  
538-3045  
lioneldemontis@hotmail.com  
Restaurant à La Fontaine



## The Tao of Equanimity

How can we cultivate wisdom in our lives in order to live happier? It seems nowadays that many people are unhappy and dissatisfied with their lives. They are troubled by family situations, bad health, a lack of money, stress and loneliness and often feel hopeless in their search to improve their lives. This leads to grasping for things such as the 'magic pill', lotto ticket or new acquisition that will fill this void. The search for this intangible fix is what unconsciously drives our appetites for alcohol, drugs, sex, food and gambling. But our true quest is for connection, meaning, satisfaction and happiness.

If we live a "natural life" would this still be the case? A natural life is in harmony with how things really are, whether they be 'good' or 'bad'. What does this mean in our own life? A key question we need to ask ourselves is: Is it natural to take from the world without giving? To receive the benefit of others' work without some retribution? Is it natural to live our life in isolation, not feeling connected to the joy or pain of others? These are questions that many people have begun to answer and to live by.

If we live a creative natural life, we understand that all beings suffer, that existence is impermanent, and that everything that we do and imagine to do has an effect on all beings in the universe. If we truly believed in and lived by the principles of the Universe - synchronicity and connectedness - our lives would change from loneliness to connectedness, sadness to happiness, hopelessness to creativity and action.

Through my own life journey, I discovered that to run away from pain is not the answer. To really feel and confront pain can connect us to others and lift us out of the cycle of suffering. In this way we understand the meaning of our existence and can act with creativity and hope. What is essential is to connect to our natural wish at the base of our pain and that is that no one else will experience this pain. This wish then becomes the source of action that can relieve others of pain. This is really the way of equanimity.

One of the ways of living in this way is through connection with others with these same beliefs. Tao Sangha is a place where the free spirit of Buddhism is alive and where our creativity and actions can have an effect on another's life and, in turn, everyone else in that person's life. Concretely it happens through communication from the heart, through



volunteer actions and donation for the benefit of those in need, and through helping others find their connection to all beings and all existence in spiritual practice. It happens in non dualistic thinking and action: Equanimity. All this is the foundation of a life with meaning and connectedness and yes, happiness in spite of our pain.

I am so grateful that I discovered the teachings of Tao Sangha, as taught by Master Ryokyu Endo of Japan. Through the practice of Nembutsu Samadhi chanting, I have been able to experience the real meaning of Buddhism and to unify my heart and soul to the Source of All, the universal spirit of Amida Buddha. As a result, I have been able to truly heal myself and others in my life: friends, Tao Shiatsu patients, loved ones and all my karmic relations.

Lawrence Lefcort  
Certified Tao Shiatsu Therapist, Tao Sangha Sutton  
www.taosangha-na.com / www.holistic-hands.com  
lawrence@holistic-hands.com

## Equanimity at Work

The summer I was 15 was when I was encouraged to get my very first job. As a 15 year old, all you want to do is go off with your friends, party and relax. Getting a job was the last thing I wanted to do. Although it was against my wishes, I did it anyway, and got my very first job at La Rumeur Affamée in Sutton.

Now, as I turn 19 in the Fall, I'm thankful for that summer's experience. Since my job at La Rumeur Affamée, I've worked in many other places. Thanks to my parents who encouraged me to start working at an early age, I would say I have a lot more work experience than the average 18 year old and, as an anglophone working in Quebec, this isn't an easy task.

Why is this? Well, you often feel a bit more pressure when it comes to speaking a language that isn't your mother tongue. Whether it's stumbling over a word or your accent is very strong, costumers sometimes have no qualms pointing it out to you. Just ask the women from France who called my accent 'très étrange'.

It was while working at the Rumeur Affamée when I first faced this challenge. A very annoyed lady was calling a loaf

of bread 'le rouleaux' when there was no bread with that name. When I finally made out what she meant, I made a joke about it and handed it to her. She grabbed it out of my hand furiously. I was bewildered and so was the costumer beside her! After the initial surprise, I was also pretty mad.

Through this I have learned equanimity. Yes, I still struggle over some words but because I have experienced working with adults and children I can keep calm and collected in these situations.

Just this year I have moved to Montreal and I am able to use the skills I have learned from working in Sutton my whole life. Not only am I faced with French, but with many other languages spoken by tourists from all around the world. We might all be different, but it doesn't mean we can't understand each other. If we find the equanimity in ourselves and attempt to work together, every single one of us can understand each other. All it takes is some hand gestures and a little bit of smiling!

Meaghan Westover, Age 18  
Dawson College, Communications  
horses\_4\_eva4@hotmail.com

## Massothérapie Sutton Un moment de pur bonheur! 10<sup>e</sup> anniversaire

- Que cela soit simplement recevoir
- Oxygéner, détoxifier, vivifier votre organisme, connaître vos limites
- Diverses douleurs
- Plus de souplesse
- Relaxer vos tensions
- Douceur au corps et à l'esprit
- Prendre le temps de bien respirer

**Osez essayer!  
Osez vous l'offrir!  
Venez partager!**

**Le massage un bienfait pour tous!**

Pour ceux qui prendront rendez-vous pour 60-90 min.  
si vous mentionnez le dix ans,  
vous obtiendrez 30 min. de plus de mes bon soins!

**SYLVIE MAILLOUX PHANEUF**  
Massothérapeute diplômée

16, rue Gagné, Sutton J0E 2K0  
Sur rendez-vous: 450 931-0559

Reçu pour fin d'impôt ou assurance disponible.  
H.E., huile à massage et produits pour le corps personnalisée.  
Hum, Ça sent bon!



[www.restaurantlyvano.com](http://www.restaurantlyvano.com)

*Spécialités pâtes & grillades*

*Créez votre propre  
table d'hôte 4 services*

*Bières et vins vendus sur place*

**Magnifique terrasse sur la rivière**

**Réservez dès maintenant pour vos  
rencontres du temps des fêtes!**

Réservez

**450 298-1119**

**4, rue Principale, Frelighsburg**

**Fermé**

septembre: les mardis  
octobre: les mardis et mercredis  
novembre: tout le mois



*au  
coeur  
de la  
pomme*

**Vergers écologiques  
et vinaigrerie artisanale**

**Auto-cueillette**

**Boutique**

- Vinaigres: cidre, hydromel, vin
- Confits, confitures
- Moutardes
- Jus, tartes
- Location de pommier

**Pique-niquez** sur  
notre site enchanteur  
au bord de la rivière.

42, route 237 Nord,  
Frelighsburg (Québec)  
Tél./télé. (450) 298-5319  
[www.aucoeurdelapomme.ca](http://www.aucoeurdelapomme.ca)

**Poterie**

**PARTICIPANT  
À LA TOURNÉE  
DES 20**



**Poterie Pluriel Singulier**

*Objets originaux pour le jardin et la maison*

*Pièces uniques*

*Sculptures, fontaines, service de vaisselle*

*Raku et Gres*

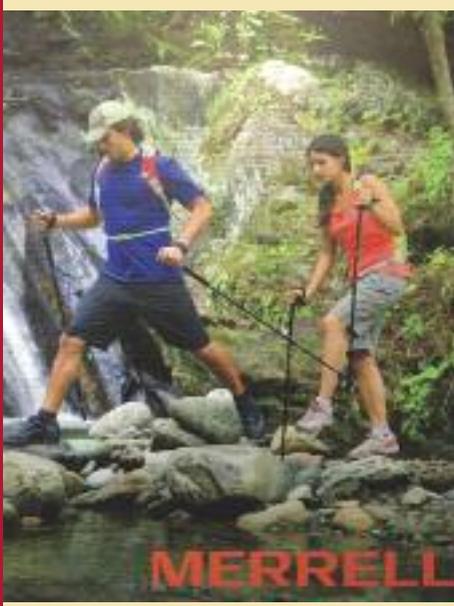
*Ateliers d'initiation et de perfectionnement  
sur réservation.*

[poterieplurielsingulier.com](http://poterieplurielsingulier.com)  
1906, Chemin St Armand, Pigeon Hill, J0L 1T0  
450-248-3527



**AU  
RENDEZ-  
VOUS  
DE LA  
MODE**

**VÊTEMENTS et CHAUSSURES  
HOMMES et FEMMES**



**MERRELL**

**MERRELL, COLUMBIA,  
Bogs, Ripzone, MEXX, Bianca,  
Nygard, Woolrich, I.D.O., Joanel,  
Marco, Powder Room.**

**2, Principale Sud, Sutton  
450 538-2228 ■ www.rdvmode.com**

# Trying to Keep My Cool

During my six months backpacking in India, I took a fatalist's stance. Many things *could* go wrong, and perhaps *would*, but I was determined to remain calm and to accept what came my way. But whatever happened, I thought, I will have seen India. For the most part I succeeded in staying fatalistic, if not always serene. But there were times when I needed to dig deep to achieve that equanimity.

I think specifically of the trip from Srinigar in Kashmir to Leh in Ladakh, two full days of bone-jarring bad roads with an overnight in Kargil, the place the Pakistanis had shelled nine years earlier during a two-month, high-altitude war with India. I think particularly of the first day of that journey, the climb from Sonamarg over Zoji La, the 3,529 meter high pass that separates Kashmir from Ladakh. To see it is to understand how this ancient border had remained inviolate until this road was finally built by the Indian military.



*A shepherd, in a haze of road dust, several hours beyond Gumry Camp.*

I had been in India for 10 weeks by that time. I had been on narrow and rain-swept roads, and in buses and jeeps with bald tires and sleepy drivers. And I had been over passes higher than Zoji La, even in the snow. So I took in stride, like the seasoned traveller I thought myself to be, the admonitions of *The Lonely Planet* guide: "Even when things are safe, this is not a journey for the fainthearted. The road is barely wide enough for a single vehicle and it clings to the side of precarious drops."

I was travelling then with a family from Nantes and a guy from Marseille, and we six had departed from Srinigar just after dawn in our oddly-shaped bus. I say "oddly-shaped" because its wheels seemed too close together, and the front and back of the bus cantilevered beyond the wheel-wells.

At Sonamarg we made our last stop in civilian territory, and about an hour later we crossed the passport/visa checkpoint into the military zone managed by the BRO, the Border Regions Organization of the Indian Forces. Soon we reached Baltal Camp, a sprawling military base with a runway and a 16-pod heliport. This is the foot of the climb, the place where the road becomes one-way westbound until noon, eastbound in the afternoon. And once your bus falls into the flow of traffic, you're committed.

As you climb, Camp Baltal is your reference point. It starts out looking like a rural city, later a town, and still later a campsite. The road ahead is as much sky as *terra firma*, and a glance down becomes terrifying. It's then you realize that the close wheels of the oddly-shaped bus allow for making tight inside turns without slipping off the edge, and for making sharp outside turns without scraping the middle of the bus on the cliff-face. It's safer that way, but the front and back of the bus sometimes juts a bit over the edge.

It is at times like these that one's psyche desperately tries to maintain perspective. Your practical side battles with your "fight or flight" reflex. Panic creeps in, and every

bump brings thoughts of a crumbling edge. It was then that I reminded myself of a universal truth: that we will all leave life as we entered it—naked, alone and afraid—and we will do so, almost certainly, at a time that seems inconvenient and premature. Repeating that adage helped. Besides, what was I going to do, get out and walk?

My journal records the climb, several days after arriving in Leh: "I have gotten pretty circumspect about these high altitude bus rides and, for the most part, I can stay detached and enjoy the view. But this was different... Baltal Camp to Zoji La is basically a vertical rock wall with a narrow ribbon of ledge cut into it. Just try taking an impassive look out the window! You often can't see any road between you and the edge, and you soon realize that, should you go over, you wouldn't even touch the wall for 1500 feet. It tests your equanimity. Finally, Baltal Camp looked like a postage stamp, then a smudge, then a dot."

I have no photos of the actual crossing. I vaguely remember that none were permitted. Or perhaps they were just impossible to take, between the rocking, lurching bus and the view's nauseating vertiginousness. Once

at the pass, the tension gradually let go, and the tedium of Indian bureaucracy took over. At a place called Gumry Camp—a wind-blown assemblage of Army tents pitched



*Some locals in Sonamarg*

on a slag heap—all foreigners debarked and presented passports at an outdoor table, very like a scene in a bad B movie. Visas were again checked, and all travellers were registered. No photos, no curious wandering. Gumry Camp is a cold and windy outpost; it's all very official, as much as a gravel parking lot can be.

We arrived in Kargil after dark, and we all stayed together in a dorm with a snoring bulldozer-driver in the seventh bed. By 5 a.m., we were on the road again. And while most of the remaining road to Leh was at an even higher altitude, there was never the frisson of helplessness, the need to talk myself down into passivity. Even so, I decided on an extended stay in beautiful Leh. Perhaps, really, I was mustering my nerve for the trip out.

Jay Sames  
jay.sames@gmail.com



**PLOMBERIE  
Gaëtan Goyette**

**Pompes Sutton  
Traitement et  
analyse d'eau**

Francis Bisson : 450 204-3210

Propriétaires :  
Patrick et Gaëtan Goyette

Membre cmuntq

**450 538-3210**



## Vous êtes unique et méritez un traitement unique

**GUY CHOINIÈRE ET SON ÉQUIPE  
GESTION DE PORTEFEUILLE PRIVÉ**

**Guy Choinière, GPC, FCSI  
Vice-président  
Gestionnaire de portefeuille**

35 Dufferin, Granby  
450 375-8181  
1 800-378-2991  
www.guychoiniere.com

RBC Dominion valeurs mobilières Inc.



**RBC Gestion de patrimoine  
Dominion valeurs mobilières**

*Gestion de patrimoine professionnelle depuis 1901*

## Écothon

Le 8 septembre prochain aura lieu la première édition de l'Écothon de Sutton. Chasse au trésor, circuit d'interprétation, collecte de fonds communautaire. Tout ça et plus encore regroupé en un seul événement, autant ludique qu'éducatif, qui soulignera le lancement du premier circuit d'écocaching du Parc d'environnement naturel de Sutton.

L'histoire de chaque communauté humaine est intimement reliée à celle de ses ressources en eau. La disponibilité et la qualité de l'eau sont d'ailleurs une composante fondamentale de la capacité de soutien des milieux ayant permis le



Crédit photo : Denis Bouvier

développement de ces communautés. Pourtant, on en sait bien peu sur notre eau, puisqu'on ignore jusqu'à l'état de nos nappes phréatiques. En douze caches, douze questions et autant d'épreuves, le circuit d'écocaches de Sutton vous permettra d'en savoir un peu plus sur les relations établies entre

la communauté de Sutton et ses ressources en eau courante depuis l'arrivée des pionniers ayant donné naissance au village. Sans porter aucun jugement sur les gestes posés au fil du temps pour tirer profit de cette précieuse ressource, le jeu espère inciter les joueurs à prendre conscience de son importance et de sa fragilité, tout en leur donnant la chance de découvrir plusieurs trésors cachés de nos montagnes.

Vous avez jusqu'au 3 septembre pour constituer une des équipes invitées à inaugurer le jeu. Pour s'inscrire, chaque équipe doit avoir rassemblé six participants et un minimum de 200 \$. Le 8 septembre au matin, un tirage au sort déterminera le point de départ de chacune des équipes, qui devront localiser les douze caches, répondre à douze questions et remplir douze épreuves dissimulées dans douze gourdes réparties tout au long d'un circuit reliant les lacs de tête de la rivière Sutton au cœur du village.

Chacune des équipes participantes recevra un chèque-cadeau d'une nuitée sous abri pour 6 personnes. Les joueurs de la première équipe ayant complété l'ensemble des épreuves deviendront membres honoraires du Parc d'environnement naturel de Sutton pour l'année 2014-2015.

Pour en savoir plus, rendez-vous dans la section Découvrir du site internet du Parc d'environnement naturel de Sutton ([www.parc Sutton.com](http://www.parc Sutton.com)).

Patricia Lefèvre, M. Env.

DG, pour le Parc d'environnement naturel de Sutton  
info@parcsutton.com 450 538-4085

## L'équanimité automnale

Les plaisirs d'automne riment souvent avec ceux de l'équanimité : écouter le « cui-cui » des oiseaux, admirer la nature qui se prépare tranquillement à la dormance hivernale, sentir les odeurs qui titillent nos narines, revenir à la maison et savourer des moments apaisants, seuls ou avec nos proches... Vous savez, ces journées qui représentent l'acalmie et la sérénité.

L'automne est une saison remplie de moments d'équanimité. On n'a qu'à penser à la gamme de couleurs qui nous transporte dans un monde flamboyant, aux moments de ressourcement en plein air lors d'une randonnée. Il est si bon de redécouvrir les odeurs d'une nature qui se prépare au changement de saison, aux balades sur la rue Principale lors d'une belle journée d'automne où l'ambiance est à la joie et à l'art de vivre. Cet automne, mettez de l'équanimité dans votre quotidien. Voici quelques suggestions pour passer une saison des couleurs tout en sérénité. Les idées ne manquent pas pour s'offrir un moment d'équanimité à Sutton!

- Offrez-vous un moment de relaxation le temps de la balade en télésiège lors du Festival d'automne du Mont SUTTON. Tous les week-ends du 14 septembre au 14 octobre, de 10 h à 16 h, montez à bord du télésiège II et admirez les paysages saisissants automnaux où la nature est omniprésente.

- Adonnez-vous à une des nombreuses randonnées guidées organisées dans le cadre du Festival d'automne du Mont SUTTON.

- Découvrez de nouvelles passions en participant aux nombreux ateliers totalement dédiés aux découvertes de la nature (ornithologie, mycologie, etc.)

- Sans parler des nombreux attraits offerts au village.



Après une journée d'activités passée à l'air frais d'automne, l'équanimité se poursuit : on profite d'un moment précieux avec ses proches, que l'on soit seul ou avec son animal de compagnie, à la maison ou au chalet. Bref, on a le goût de continuer de vivre des moments d'équanimité, des moments qui font du bien au corps et à l'esprit!

Mireille Simard

P.-S. Pour passer un hiver tout en équanimité en plein air sur les pistes de ski : profitez du 10 % offert sur tout abonnement acheté d'ici le 30 septembre 2013. En plus d'économiser, vous pourriez gagner votre équipement Rossignol, de la tête aux pieds! Détails : [montsutton.com/abonnement](http://montsutton.com/abonnement)



**TARTIN PIZZA CAFÉ**  
19, rue Principale Nord, Sutton  
450.538.5067

Pizza à croûtes minces, pâtes, salades et table d'hôte. Mets à emporter  
Ambiance conviviale

Heures d'ouverture  
Jeudi et vendredi de 17 h à 21 h  
Samedi et dimanche de 11 h 30 à 14 h 30 et de 17 h à 21 h

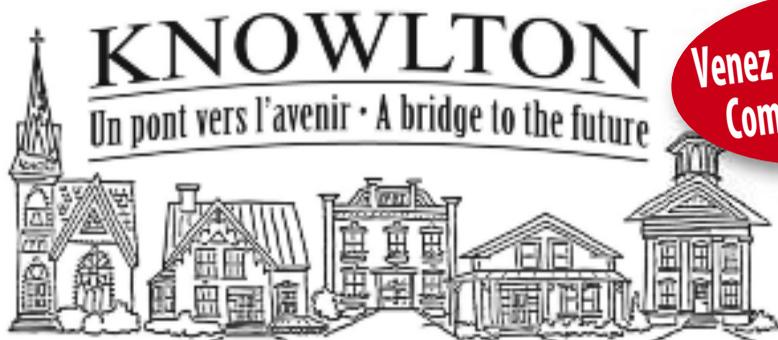
**Dérobe-moi**  
Collection Automne/Hiver

- Près de 25 designers québécois
- Vêtements, bijoux et accessoires de mode uniques
- Tailles XS à XL
- Petite sélection pour hommes, bébés et juniors

**URBAINE des Champs**

10-3, rue Principale, Sutton 450 538-2573

Photo par Josée Guérin



Venez nous visiter!  
Come and visit!

Les travaux de construction du pont situé sur le chemin Lakeside à Knowlton débiteront le 15 juillet 2013.

Durant les travaux, tous les magasins, boutiques et restaurants resteront ouverts comme à l'habitude!  
Stationnement disponible au centre-ville!

The bridge on Lakeside road in Knowlton is being closed and rebuilt as of July 15, 2013.

All the shops and restaurants are open for business as usual!  
Lots of downtown parking!

# Diana Dyer : deux passions dans l'équanimité ombre et lumière

Un petit détour dans le temps et une heureuse coïncidence m'amènent à la maison natale de Diana Dyer, ombragée de grands cèdres qui font écran aux bruits de la rue. J'ai hâte d'entendre l'artiste me parler de sa passion pour le dessin et de ses sujets préférés. Mais l'histoire de cette passion, liée à la maison – ranch, révèle une fascinante aventure équestre, transformée en carrière d'artiste-enseignante.

ment des Beaux-Arts à l'école Massey-Vanier avec, sous-jacente, sa démarche artistique. Elle peut maintenant y consacrer tout son temps, ou presque... une nouvelle grange plus fonctionnelle abrite confortablement ses quatre chevaux.

Sa création s'enrichit de l'observation des bovins dans les champs et du patrimoine bâti qui se patine avec les années. Elle consacre plusieurs aquarelles aux chevaux qui travaillent la terre. Le temps des labours à l'ombre d'une fière église dans « Brome Missisquoi



Belgium workhorses

attelage, rouge chez le sucrier qui part recueillir la sève; bleu, blanc, rouge, dans « Bedford Farm ».

Je souligne avec plaisir l'excellente présentation de la démarche historique illustrée par l'artiste lors de son exposition 2011 et rédigée par Doug Hooper (1) : Diana en grande conversation et une photo d'un tableau qui tient tout à fait de la fresque : c'est un vaste paysage regroupant des églises sur un fond de montagnes et de prairies. À l'avant-plan, le laboureur et ses chevaux : tout y est... les clochers, le travail, la belle nature des Cantons-de-l'Est (2). Bravo et merci, Madame Diana, pour cette célébration de la nature, la beauté des choses et des bêtes, les richesses de l'histoire!

Grand merci à Bob, pour sa patience, son œil avisé, ses qualités de relationniste et le cycle des expositions à la galerie Paige Knight du Musée Missisquoi de Stanbridge-East. Les prochains rendez-vous? Les fans attendent, avec impatience, la production récente de Diana D. à la foire de Brome, début septembre. Mentionnons que le Centre d'art de Dunham l'accueillera, en juin 2014!

Lise F. Meunier

(1) Brome County News, June 14, 2011

(2) People going about their work on the land with the beauty of the Townships as a backdrop to their ploughing or going to the church. D. Hooper



Sheppard's Store

Et la réserve de Diana se mue en communication vouée à un passé nourri de rêves assagis, mais non pas oubliés. Avec fierté, elle me raconte Sutton, les apports de sa famille à l'éducation, grâce à ce couvent de la Présentation de Marie. C'est là que Sœur Agnès guidera les premiers coups de crayons et de passion d'une petite fille qui ne sait pas encore qu'elle se retrouvera à Sir George Williams, puis à Concordia pour un bac en arts et un autre en français et à McGill pour un diplôme en traduction. Toute culture n'est-elle pas une porte ouverte? Comme la barrière du jardin qui s'ouvre sur la campagne dans ce tableau du « magasin Sheppard » où l'on prend le temps de tricoter, sous un ciel d'été.

Et nous circulons dans une enfilade de salons d'époque où les aquarelles de Diana sont étalées ou accrochées, en compagnie de tableaux chargés d'histoire. Diana raconte sa famille et sa maison, l'origine des boiseries, l'escalier, les blocs de granit qui composent l'assise... Un peu à l'écart de cette immense écurie, elle parle de la grande courbe de son destin jusqu'à son enseigne-



Travail Agricole

Farm », « Cabane à sucre » et les chevaux « Francey » campent ces personnages en action : les couleurs sont sélectionnées pour mieux souligner la précision des détails, la douceur de l'atmosphère, la présence des bêtes, calmes et attentives, et les attelages, cuir et fer. Les personnes ne sauraient s'absenter de telles scènes, mais leur présence discrète est soulignée par les vêtements, en bleu et rose chez le paysan qui ramène son



Cabane à sucre et chevaux



Oxen 7827

## Canard en fête LAC-BROME Duck Festival

FESTIVAL GASTRONOMIQUE  
GOURMET FESTIVAL

**21-22**  
SEPTEMBRE  
**28-29**

[www.canardenfete.ca](http://www.canardenfete.ca)

Célébrons ensemble  
nos racines acadiennes avec  
de la cuisine gastronomique et  
de la musique acadienne.  
Démonstrations culinaires.

Celebrate our Acadian roots  
with acadian food and music.  
Culinary demonstration.



## Démonstrations culinaires...

Plus de 25 exposants  
provenant des régions de  
Lac-Brome, Montérégie et Estrie  
(produits du terroir, vins, fromages, épices...)

Compétition : Combat des chefs/Iron Chef

Le centre du village de Knowlton sera animé par des exposants de produits gastronomiques, de la musique en direct et des activités pour toute la famille.

Concerts dans le centre du village toute la journée.

Activités pour les enfants : maquillage, fermette, clowns...

25 exhibitors with regional gourmet food and wine.

Live Acadian music everyday. Activities for children.



# Équanimité : la sérénité dans la recherche

## Centre d'art de Dunham



**15 août au 14 septembre** : « Skate » de **Steve Pellerin**. Cette présentation attire l'attention sur les jeunes qui s'adonnent à ce sport, symbole de liberté, de témérité et de jeu! « Ce n'est pas une exposition sur des prouesses ou des cascades, mais avant tout un questionnement sur la place qu'occupent ces jeunes adeptes de skate... Je démontre carrément que le skate est un monde en soi. » (S.P.) À voir ou à revoir!!

**21 septembre au 14 octobre** : la Tournée des 20 : **Emmanuel Péluchon, boisselier** et **Joane Leduc Art**. Emmanuel Péluchon : « Ma matière première provient en partie de la forêt où j'habite et est séchée sur place. J'utilise aussi du bois recyclé...



années, je privilégie davantage la sculpture avec le médium paverpol très peu connu. Il me permet beaucoup de liberté par sa polyvalence et son fini. » (J.L.)

Le Centre d'art de la bibliothèque de Dunham vous permet de découvrir ces deux artistes, qui présenteront leurs œuvres dans la salle Normand

Gaudreau et qui seront présents selon l'horaire de La Tournée des 20!

(distorted). Elle se plaît à composer des collages de physionomies et de gestuelles qui ont un aspect gauche, mais qui possèdent aussi la légèreté d'une caricature. Et



*Fade to beige*

l'artiste y retrouve la complexité de l'expérience où il y a autant de joie et de lumière qu'il y a de chaos et d'incertitude. »

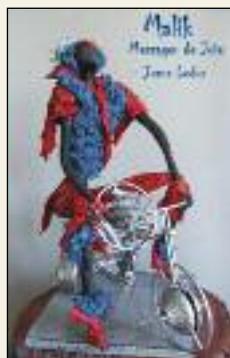
(Le Tour, v 30, # 1) À voir, en présence de l'artiste!



### Symbolique du logo

J'ai choisi d'illustrer cette importance (du bois) en dessinant ma propre triskèle. Le bois s'identifie aux 3 éléments primordiaux symboliques : la terre, l'eau et le feu. Bien qu'enraciné, l'arbre est toujours en mouvement. La spirale de ma triskèle symbolise cette dynamique que j'aime mettre en valeur dans mes objets. » (E.P.)

**Joane Leduc**, artiste multidisciplinaire : « À partir de matières créées, créer quelque chose de nouveau, d'inattendu et de vert! Voilà le programme de « Créé pour Créer », une galerie-boutique-atelier, située rue Notre-Dame à Granby et animée par Joane Leduc et son conjoint Luc Dufresne. L'atelier est ouvert à toute personne curieuse et créative. « Depuis quelques



**28-29-30 septembre** : dans le cadre des Journées de la culture, l'exposition « **Couleurs d'Afrique** » complète une série d'impressions sur tissu et de pyrogravures burkinabées, dans la salle Kenneth Baker. Il s'agit de créations récentes choisies par Guissé Salifou Boro au Burkina Faso. Guissé (ou Sali!) a séjourné à Dunham, lors d'un stage de Jeunesse Canada Monde. Ce projet d'exposition nous permettra de faire connaître des artistes et artisans burkinabés.

**10 octobre au 30 novembre** (vernissage le 19 octobre) : « **Elle voit : une perspective féminine à travers le portrait** » de **Andi Gilker**. Une première exposition solo de Andi, dans la région. « Essentiellement, les portraits sont peints à partir d'images de magazines, puis déformées pour les rendre plus banales, moins belles, comme un commentaire sur l'industrie de la publicité. » (A.G.)



*You can't win*

Ainsi que le soulignait la présentation de l'automne 2012, « Andréa est une observatrice qui considère la vie quotidienne (human struggle) d'un point de vue humoristique, allant jusqu'à la moquerie. Elle y arrive grâce à des portraits expressifs qui s'accompagnent de titres qui intriguent. Sa palette est intentionnellement dénaturée

**8 décembre 2013 au 27 février 2014** (vernissage le 7 décembre) : **Bernice Sorge** présente une expo solo qui regroupera des acryliques, des impressions récentes et un aperçu de ses recherches. Ce sera un temps fort pour « le choix du public » qui permettra une nouvelle acquisition et nous ouvrira une fenêtre sur l'inspiration de l'artiste : « La nature me sert en quelque sorte de tympan à travers lequel j'explore l'interrelation entre les gens, les plantes et les animaux. Je pose négligemment les couleurs sur la toile et lentement surgissent de mon inconscient les sons, les images, les images-sons. Ils arrivent sans s'annoncer et donnent spontanément vie à ma peinture. Animaux, oiseaux, gouttes de pluie, vent... » (B.S.)

**Les 7-8 décembre 2013 et 20-22 février 2014** : toutes les personnes intéressées à voter pourront contribuer au choix de l'œuvre de Bernice qui viendra enrichir la collection permanente. L'artiste sera présente le 7 décembre de 14 h à 16 h.

Lors des vernissages, l'entrée est libre au Centre d'art de la bibliothèque de Dunham, édifice Pierre Bernier, 363, Principale. Téléphone : 450 295-2621.

Lise F. Meunier

## SUCCOMBEZ AU CONFIT DE CANARD

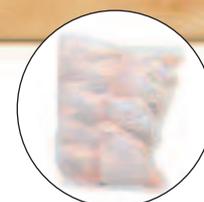
### INGRÉDIENTS

- 1 paquet de 10 cuisses de canard du Lac Brome (exclusif à la boutique)
- 2 kilos de gras de canard du Lac Brome
- 3 c. à soupe de gros sel de mer (sel de Guérande)
- 1 c. à thé de feuille de laurier moulu en poudre
- 1 feuille de laurier entière
- 3 gousses d'ail pressées

**SAUMURE** ► Placer les cuisses sur une plaque ou dans un grand plat, le côté peau vers le bas. ► Saupoudrer le gros sel et les herbes sur la chair. Ajouter l'ail. ► Laisser saumurer 12 à 24 heures au réfrigérateur. ► Rincer délicatement l'excédent de sel à l'eau froide. Bien éponger les cuisses.

**CUISSON** ► Dans une grande marmite ou chaudron, faire fondre le gras de canard à feu doux. ► Plonger les cuisses. ► Les cuisses doivent être entièrement recouvertes de gras pendant la cuisson. ► Laisser frémir sur la cuisinière ou au four (275°F) pendant 2 ½ heures. ► Sortir les cuisses du gras et les déposer sur une plaque allant au four à gril 5 à 10 minutes à découvert.

**POUR SERVIR** ► En salade, en cassoulet ou en paëlla... accompagnées de légumes verts ou de pâtes. (Sert 8 à 10 personnes)



Cuisses vrac  
EXCLUSIVITÉ



Gras de canard



**BOUTIQUE**  
LAC BROME

40, chemin du Centre, Knowlton QC, 450 242-3825 # 221  
canardsdulacbrome.com



Le comptoir  
DU MARCHAND  
DE THÉ

THÉS ET ROOIBOS EN VRAC  
CHAÏ ET THÉ GLACÉ MAISON  
THÉIÈRES ET ACCESSOIRES  
CERTIFICATS CADEAUX  
ATELIERS THÉMATIQUE  
COMPTOIR ET TERRASSE



450.538.2002

17C Principale N. SUTTON  
Facebook : /Le comptoir du marchand de  
Lecomptoirdumarchanddethe.wordpress.com



kokûn

design d'intérieurs, meubles, luminaires, tapis,  
cadeaux, bijoux, et encadrement sur mesure

12, rue Principale Nord, Sutton 450.538.6116

## An Even-Tempered River

“Surely ... “among the dwellers in the villages and hamlets strung along this little stream, like precious beads on a chaplet, there must be affinity. In their infancy they were soothed by the same lullaby; in their childhood they bathed and sported in the same waters; in the dreams of youth its nightly serenade has to them a song of far-off oceans of bliss to which they are hastening. And in the end they desire to slumber within range of the familiar sound of its tranquilizing voice.”  
Seraph A.C. Morgan



Pike River at Missisquoi Bay Ferry crossing 1890

Slowly meandering through Missisquoi County is the Rivière-aux-Brochets, the Pike River. This mature river flows from Lake Carmi in Vermont, steals across “the line” and is embraced by streams from Lake Selby in Dunham, Quebec, and drains into Missisquoi Bay at the northern end of Lake Champlain. It has a total catchment area of 630km<sup>2</sup> but stretches only a distance of 67 kilometres. It serves as the potable water supply to 35% of the watershed population as well as the main water source for recreational, agricultural and industrial programmes in the region.

The river wanders around corn fields, thickets, meadows and towns and forms peninsulas, islands, promontories and swimming holes along its route. The Abenaki created seasonal fishing camps along its banks and early settlers discovered that the river not only supplied fish such as northern pike, bull pout, and rock bass but its wetlands provided wild rice, mint, black chokeberries, and fiddleheads.

One of the earliest records of the river, identified as the “Rivière du Brochet,” can be found on a 1744 map by cartographer Jacques-Nicolas Bellin (1703-1722). By the late 18th century, settlers began to harness the abundance of water power to grind their cornmeal and buckwheat into flour and to carry on “a diversity of industry.” The first gristmill in Missisquoi County was erected in 1787 by George Mitchell in St. Armand West. In 1793, a 21 year old Minard Harris Yeomans established a sawmill on the south side of the Pike River and a gristmill on the opposite bank in what is now Frelighsburg.

Among Bedford’s earliest entrepreneurs was Abram Lampman, a German-American pioneer who built a dam and mills along the river to attract people to his settlement of “Lampman’s Mills.” In the community of Notre-Dame de Stanbridge, an historic bridge over the Pike River marks the site of a vanished pioneer settlement known as Des Rivières, seat of the former seigneurie of Malmaison. The original 31,000-acre estate once belonged to James McGill, founder of McGill University and it passed to the Des Rivières family upon his death in 1813. In 1842, Henri Des Rivières built a dam across the river as well as a covered bridge and opened two water-powered sawmills. One of these buildings still lies on the river’s east bank.

In Stanbridge East a Mr. Wilson built a flour mill in the earliest years of the 19th century and in 1830, Zebulon Cornell replaced the original structure with a red-bricked gristmill that still stands today as part of the Missisquoi Museum.

Distilleries, tanneries, sawmills, flour and grist mills and carding and textile mills were all water-powered industries built by the early settlers. A multitude of wheels and dams employed the river from one end to the other.

The even-flowing Pike River also allowed for transportation and the movement of goods and services. Rafts and shallow vessels including canoes, barges, scows, sloops and longboats moved both people and material goods and compensated for the lack of passable roads and rail lines well into the 1850s. Philip Ruitter of Philipsburg noted in his ledger of 1799 that he “purchased a boat” and thereafter recorded its use and the movement of goods up and down the Pike River, around Missisquoi Bay, over to “St. John’s” and to Montreal.

Over the centuries, the Pike River has sometimes surprised those that have lived along its grassy banks. History records times when the calm and dependant river they knew overflowed its embankments because of ice jams or excessive rainfall. The original 1842 covered bridge situated in Des Rivières for example, was swept away by a torrent of water in 1883.

For the most part, the river has remained equanimous despite the intensification of agriculture, the excessive use of fertilizers and detergents, and the increase of livestock wastes, tillage practices and human activity. In 2002, the government of Quebec and the state of Vermont agreed collectively to reduce the influx of coliforms, nitrates and phosphorus that polluted the river. The establishment of the Rivière-aux-Brochets Ecological Reserve has served to improve the environmental conditions of the riparian zone of the river.



Pike River circa 1910

Appreciation for Pike River’s environmental and historical value has dramatically increased over the past two decades. Citizens are now more concerned about the health and preservation of all of the rivers feeding Lake Champlain. Indeed, dozens of studies have been undertaken with public and government support to preserve the entire Lake Champlain basin.

In 1906, local poet Seraph Morgan mused about the Pike River and how like other features of our local landscape, it had left an impression upon the consciousness of the people associated with it:

*The River seems to have a conscious personality, and like mortals, its seasons of activity, sometimes amounting to violence, are succeeded by placidity, equanimity and even playfulness.*

Heather Darch – Missisquoi Museum

### Sources:

Seraph Amanda Comstock Morgan, “The Voice of the River,” Missisquoi Historical Society 1906; “Carte de la Rivière de Richelieu et du Lac Champlain,” by Jacques-Nicolas Bellin in Histoire et Description Générale de la Nouvelle France, Pierre François Xavier de Charlevoix SJ, 1744; Eden Muir, “When will Frelighsburg residents be able to swim again in the Pike River?” <http://forumfrelighsburg.com/news/NFF0018.html>; Flora Umuhire, “Sustainable Management for Agriculture, Nature and Water Quality in the Pike River watershed using the SWAT model,” [http://modeleau.fsg.ulaval.ca/fileadmin/modeleau/documents/Publications/MSc\\_s/umuhireflora\\_msc.pdf](http://modeleau.fsg.ulaval.ca/fileadmin/modeleau/documents/Publications/MSc_s/umuhireflora_msc.pdf) 2007; Frelighsburg Raconté, available on YouTube.com (search for “Frelighsburg”). Part 1 of 2: Madelaine-Fontaine Desroches speaks of bathing in “le swimming hole,” 2006; The 1898 Flood in “Seventh Annual Report Missisquoi Historical Society,” 1961; The Philip Ruitter ledger 1799-1806 (reproduction in the collections of the Missisquoi Historical Society).

Musée Missisquoi Museum  
2 rue River, Stanbridge East Qc J0J 2H0  
(450) 248-3153 [info@missisquويمuseum.ca](mailto:info@missisquويمuseum.ca)  
[www.MissisquoiMuseum.ca](http://www.MissisquoiMuseum.ca)

# Le Projet ÉCOSPHÈRE

participera à la prochaine Journée de la Paix et accueillera Hervé Kempf à la 8<sup>e</sup> édition de la foire de l'environnement et de l'écohabitation de Brome

Le Projet ÉCOSPHÈRE a annoncé sa participation à la prochaine **Journée de la Paix**, en offrant à deux Jeunes Ambassadeurs de la Paix un séjour à l'ONU! En association avec le Cercle de Paix et Pacifest 2013, le Projet ÉCOSPHÈRE offre la chance à deux jeunes personnes bilingues âgées de 18 à 35 ans, de monter à bord de l'Autobus de la PAIX et de participer à un voyage de deux jours à New York, afin d'assister à la cérémonie « Student Observance », au siège des Nations Unies.



Les jeunes ambassadeurs, démontrant un intérêt marqué pour l'implication sociale et environnementale, prendront part aux célébrations de la Journée internationale de la Paix (le 21 septembre), aux Nations Unies, en participant à des activités-conférences sur les enjeux inhérents au développement d'une culture de paix dans le monde. Il s'agit d'une occasion unique de rencontrer des centaines de jeunes provenant de tous les horizons, les dignitaires des Nations Unies tels que le Secrétaire général, le Président de l'assemblée et des représentants d'ONG.

Les jeunes intéressés sont invités à faire parvenir leur candidature, avant le 30 août, au Projet ÉCOSPHÈRE, [info@projetecosphere.org](mailto:info@projetecosphere.org) accompagnée d'une lettre mentionnant leurs réalisations et leur motivation à participer à ce séjour à New York. La personne choisie devra s'engager à fournir à son retour un résumé de son expérience de la façon de son choix, soit via un article, un montage photo ou vidéo, ou encore une mini-conférence; ce témoignage sera disponible sur les sites Internet du Cercle de Paix et du Projet ÉCOSPHÈRE.

Par ailleurs, pour la 8<sup>e</sup> édition de la foire de l'environnement et de l'écohabitation de Brome, le Projet ÉCOSPHÈRE

aura le privilège d'accueillir M. Hervé Kempf, journaliste et écrivain français de renom, qui s'intéresse aux questions scientifiques et environnementales depuis le début de sa carrière : il a écrit pour le magazine Science et Vie Micro, a rédigé la rubrique Science du Courrier International, avant de travailler à La Recherche puis au journal Le Monde. Hervé Kempf a signé plus de 10 ouvrages dont « Pour sauver la planète, sortez du capitalisme », en 2009 et « Comment les riches détruisent la planète », en 2007, qui ont connu un grand succès et qui ont été traduits en plusieurs langues. « Fin de l'Occident, naissance du monde », dont il sera question lors de sa conférence à Brome, est sa plus récente publication.

Retour de la foire de l'environnement et de l'écohabitation du Projet ÉCOSPHÈRE qui se tiendra une fois encore au 345, chemin Stage Coach, à Brome, les 21 et 22 septembre prochain. Le Projet ÉCOSPHÈRE, l'événement environnemental le plus rassembleur au Québec, présentera à nouveau cette année plus de **150 exposants** et **30 conférences**.

L'équipe du Projet ÉCOSPHÈRE a concocté, cette année encore, une foire tout aussi inspirante qu'éducative. Chacun y trouvera assurément de quoi satisfaire envies et besoins en matière d'écologie.

Ainsi, les 150 exposants, répartis selon les secteurs d'activités suivants, seront à votre disposition pour répondre à vos questions tout au long de la fin de semaine :

- Habitation écologique et nouvelles technologies
- Mode et design
- Produits et ressources
- Alimentation biologique
- Organismes environnementaux
- Santé

Dégustations, ateliers et animations de toutes sortes sont au programme.

La programmation des conférences va bon train et son ensemble sera bientôt disponible en ligne pour consultation à [www.projetecosphere.org](http://www.projetecosphere.org) Pour plus de renseignements, contactez le 450 538-5005 ou [info@projetecosphere.org](mailto:info@projetecosphere.org)

Anne Mergault  
coordonnatrice des conférences et des communications

## LA TOURNÉE DES 20

**Poussez la porte des ateliers et entrez dans un univers fascinant!**

Au gré des humeurs d'une nature qui déploie toutes ses couleurs, vous pouvez sillonner paisiblement, le cœur léger et la tête en fête, les routes de la région Brome-Missisquoi, car **La Tournée des 20** vous convie à sa 18<sup>e</sup> édition les 21-22; 28-29 septembre et les 5-6; 12-13-14 octobre.

En effet, durant quatre weekends consécutifs, entre 10 h et 18 h, sculpteurs, peintres, joailliers, graveurs, potiers, photographes, artistes du textile, du verre, du bois et de la pierre, vous invitent à découvrir leur univers et leur diversité.

Artistes et artisans vous accueillent chaleureusement et vous entraînent à travers de magnifiques villages tels que Frelighsburg, Dunham, Stanbrige-East, Mystic, Bedford, Saint-Armand. Plus d'une vingtaine d'ateliers à visiter dans un décor bucolique et serein. Laissez-vous emporter, étonner et inspirer par les œuvres qu'ils ont créées avec virtuosité. Rentrez dans les coulisses et rencontrez ces

également de découvrir le parcours et les influences de trois familles d'artistes : père, mère, fils et fille se rencontrent et exposent ensemble.



Céramique de Richard Surette



Sac à main de Maryse Messier

Le Centre d'Art de Frelighsburg est à nouveau l'hôte d'une exposition collective à la fois originale et éblouissante. Chaque artiste de **La Tournée** y présente une œuvre et, de plus, sur place, vous aurez le plaisir de faire connaissance avec deux artistes-joaillières.

**La tournée des 20** devient un rendez-vous annuel et vous permet de rencontrer des hommes et des femmes qui ont la passion de leur métier.

Les visiteurs pourront emprunter le circuit proposé par **La Tournée** ou encore créer leur propre itinéraire en consultant le site de **La Tournée** : [tourneesdes20.com](http://tourneesdes20.com).

Laissez-vous tenter par une escapade qui vous entraînera dans un monde magnifique de trouvailles artistiques qui promet de ne pas vous laisser indifférent!

Nicole Bernard



Horloge d'Emmanuel Peluchom



Bracelet de Joanie

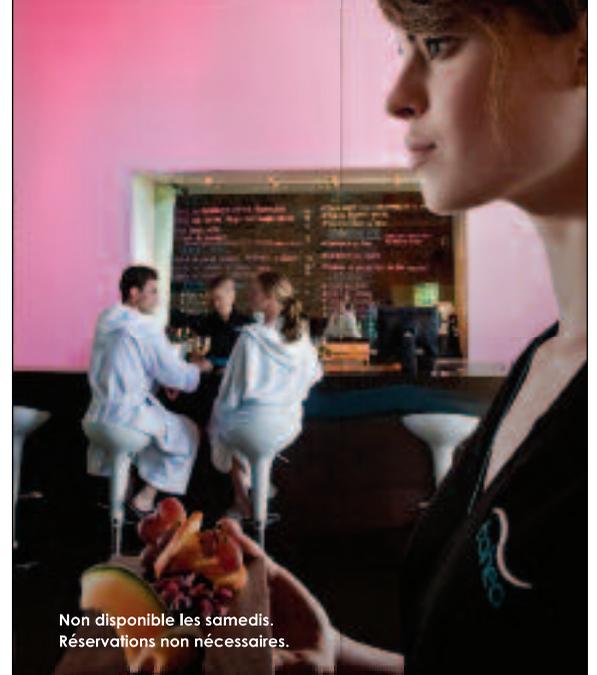
artistes qui alimentent le rayonnement de la région, concourent au dynamisme local et sensibilisent le public aux richesses de leur art.

Cette année, **La tournée** souhaite vous faire apprécier les créations de jeunes artistes de la relève et vous permet



## Soirée gourmande

Expérience thermale et repas table d'hôte  
À compter de 17h.  
50 \$



Non disponible les samedis.  
Réservations non nécessaires.



balnea  
réserve thermale

319 ch. du Lac Gale,  
Bromont-sur-le-lac  
450.534.0604  
[balnea.ca](http://balnea.ca)

SPÉCIAL GOLF AVANT 8h00 et APRÈS 12h00

## SPÉCIAL SAISON 2013



Du lundi au jeudi  
AVANT 8h00 et APRÈS 12h00

GOLF  
20\$ plus taxes

GOLF et VOITURETTE  
30\$ plus taxes

5\$ fille pour la saison 2013

GAGNEZ UN ABONNEMENT  
POUR LA SAISON 2014

Visitez le [www.lesrecherchesmessier.ca](http://www.lesrecherchesmessier.ca) pour vous inscrire.

LES RECHERCHES MESSIER  
**SUTTON**  
golf & vêtements

T 450.534.2324  
1 800.961.2468  
[www.lesrecherchesmessier.ca](http://www.lesrecherchesmessier.ca)



**R3**  
**Production**  
 Renouer • Remémorer • Revivre  
**Vos Souvenirs sur DVD**  
 VHS • 3D • Blu-ray • Titres • Digital • DVD • MiniDV • DVCAV  
 Film • Anim. & 3-Dim • Photos • Diaporamas • Musique

**Gérard P. Poulin Jr.**  
 Tél.: 450 266-4548 • www.codesi.net  
 production.codesi@codesi.net • 375 Ch. Millmore, Brigham 104

**Atelier Johanne Béland**  
**ARCHITECTE**  
 Accréditée LEED accredited

29, rue Principale Nord, SUTTON  
 tél./fax 450-538-0605 Archfor@acbm.net

**AUX 2 CLOCHERS**  
**BISTRO / RESTAURANT**

Cuisine saisonnière  
 Spécialité grillades  
 Terrasse sur la rivière  
 Fermé le lundi

2, rue de l'Église  
 Frelighsburg, Qc, JOJ 1C0  
 Tél: (450) 298-5086

“André et Martine”

**migué**  
 ARPENTEUR-GÉOMÈTRE INC.  
 LAND SURVEYOR

CLAUDE MIGUÉ, S.-O.  
 KEVIN MIGUÉ, S.-O., ING. JR.

518 RUE SUD, COWANSVILLE, QUÉBEC, J2K 2K9  
 297, RUE PRINCIPALE, BANSORVILLE, QUÉBEC, JOE 1X0

T: 450-263-5252 F: 450-263-7998  
 WWW.MIGUE-20.CA

Tél: (450) 538-3577  
 Fax: (450) 538-2321

**Marcel Tétreault**  
 Notaire / Notary

29, Principale N. Sutton, Qué. JOE 2K0

**Complexe funéraire**  
**BROME-MISSISQUOI**  
 DEPUIS 1927  
*Se recueillir, se retrouver.*  
**Tout sous un même toit.**

COWANSVILLE 450.266.6061  
 BEDFORD 450.248.2911  
 WWW.COMPLEXEBM.COM

## L'équanimité : le choix de la paix intérieure



Mon expérience de l'équanimité a commencé lors d'un séjour de 10 jours de méditation Vipassana. Le centre où j'ai fait ce séjour, il y a environ 4 ans, était à Sutton. C'était un lieu magnifique, propice au recueillement. J'y suis retournée, par la suite, comme bénévole afin de demeurer connectée

à cette énergie apaisante et à cette pratique de la méditation qui ressemble, d'une certaine façon, à du biofeedback. Ce magnifique centre a depuis déménagé à Montebello. Pour moi, c'est à l'autre bout du monde... avec deux ponts à traverser en plein cœur de Montréal. Juste la traversée me permettrait déjà de pratiquer l'équanimité. Minimum trois heures d'auto, dans le trafic, les chantiers routiers, la chaleur. Si je maintiens mon calme intérieur dans ces circonstances, c'est que je vis déjà cet état d'équanimité!

Dans le passé, j'avais déjà exploré différentes techniques de méditation, mais Vipassana reste pour moi la plus pratique au quotidien. Pour mieux vous illustrer l'expérience de l'équanimité, je vais vous parler de son contraire. En général, nous avons l'habitude de juger chacune de nos expériences comme bonne ou mauvaise pour soi. Cela crée en nous toutes sortes d'émotions : de la joie la plus intense au drame. Cela nous donne également l'illusion que nous n'avons pas de contrôle sur notre vie. Alors que vivre l'équanimité, c'est de cesser d'être dans l'illusion que les événements extérieurs sont responsables de notre état émotionnel. Les événements sont des faits neutres en soi. Selon nos expériences, nos blessures et nos croyances, nous construisons mentalement des perceptions différentes des événements, ce qui crée en nous des émotions et des réactions inconscientes au lieu de créer des actions conscientes.

À mon avis, et selon bien d'autres auteurs que j'ai lus, si nous voulons avoir un véritable pouvoir sur notre vie, nous avons d'abord à choisir d'être 100 pour cent responsable.

La responsabilité n'est pas de la culpabilité. C'est savoir que c'est nous qui déterminons nos perceptions des événements et nos choix. Quand nous démontrons de l'équanimité, nous avons accès à notre conscience et nous pouvons agir au lieu de réagir face aux événements de la vie.

Ce qui m'amène à parler de mon sujet préféré : le coaching de vie. Le processus de coaching crée cet espace d'équanimité, de non-jugement, d'acceptation de qui nous sommes et de présence à soi. En se permettant d'être soi-même, sans jugement et en confiance, les prises de conscience sont transformatrices et permettent de mieux se connaître. Quand nous prenons conscience que les événements ne sont pas responsables de notre malheur ou notre bonheur, nous reprenons notre pouvoir personnel. Les prises de conscience nous révèlent nos filtres (croyances, tendances) et comment nous interprétons les événements à travers ces filtres, notre histoire de vie et même, qui nous croyons être.

Selon la philosophie bouddhiste, l'équanimité est le chemin de la paix intérieure. Que vivre le bonheur, c'est vivre cette paix en soi. C'est comme un grand sourire intérieur. Vous n'avez qu'à regarder le Dalaï-Lama. Son peuple vit des circonstances difficiles et pourtant, il choisit la paix. Nous choisissons l'équanimité en conscience. Ce n'est pas de nier nos émotions, mais d'en devenir un observateur bienveillant. Nous les observons sans en être submergés. En les observant, nous prenons conscience que les émotions passent et se transforment. La vie devient pour nous comme une rivière qui coule, parfois calmement, parfois dans des rapides. Sachant que cela passe, nous pouvons garder davantage notre paix intérieure. En réalisant que nous pouvons observer les pensées et les sensations de notre corps, il se crée un espace. Si nous réalisons que nous ne sommes ni nos pensées ni nos émotions... alors qui sommes-nous? Un grand sourire intérieur... possiblement.

Francine Dubuc, T.S. PCC  
 Coach professionnelle

Membre de l'OTSTCFQ et de la Fédération internationale des Coachs (ICF)  
 Merci de me faire parvenir vos opinions ou réactions à info@lantidote.ca

**LAMOTHE**  
**ÉNERGIE INC.**

Propriétaire : Famille Michel Lamothe

« Station-service au coeur du village de Frelighsburg avec service »

Essence • Diesel • Lubrifiants

**Heures d'ouverture**  
 Lundi au jeudi de 6 h 30 à 20 h  
 Vendredi de 6 h 30 à 21 h  
 Samedi de 8 h à 21 h  
 Dimanche de 8 h à 20 h

45, Principale, Frelighsburg 298-5000

# Equanimitability

The subject of equanimity is quite easy to define. According to Buddhist thought, being equanimous is having the ability to simply see all things as they really are, period. For example: "May I see myself exactly as I am." If this does not leave you guessing, then please do not read on. You know who you really are, and that settles it. No need to change or try to become a better person. The following meditation though, may help you understand the depth of this premise.

Begin by sitting comfortably and then take 15 to 20 minutes to calm and center the mind.

Once the mind has settled somewhat, simply read this sentence and observe what comes up: "May I see all things exactly as they are."

Equanimity is one of the four qualities in Buddhist philosophy known as the immeasurables. They are thus called because no matter how much time is spent intelligently developing these qualities, they will never become centered on a sense of self, a.k.a. the ego. Now, of course, as human nature goes for us intelligent seekers, the ego is really a unique and powerful force that can easily manipulate us into whatever it deems appropriate for our survival. Is it really possible then, within this human experience, to see the ego for what it really is and perpetually strive to conquer it?

First, if I believe, as many books declare, that the ego is something I need to conquer, then am I not fighting something that I cannot fathom, something that, if I see it as it really is, is just a big part of who I am? Here is another meditation that may once again, help in seeing how vast this subject can be.

Begin by sitting comfortably, and then take 15 to 20 minutes to calm and center the mind.

Once the mind has settled somewhat, simply read this sentence and observe what comes up: "May I be free of preference and prejudice."

Now this exercise does not dispel prejudice and preferences. The idea that I may one day be free from prejudice, if only I work really hard at it, is another path of the ego. Nor is it about having preferences. It is about seeing parts of me as honestly and clearly as possible. For example, I really prefer vanilla ice cream to chocolate ice cream. That is something that I can see clearly for what it is. But how do I react when life gives me chocolate ice cream? Does it really have to become an issue if I don't get my vanilla ice cream? Honestly, it usually does!

Exercises like these done repeatedly in a structured meditation practice do not bring you to Buddhahood or Sainthood. They are practiced to bring awareness to what there is, what is responding, and basically everything that is really just there. It is not change as we understand change to be, it is a transformation in perspective. I, and my ego, remain relatively the same annoying person or thing, but it allows me to be less judgemental on my everyday annoyances. What difference does it make if these annoyances never go away? Do I really need to be a better person?

I believe that meditation is a powerful tool because it allows me to see where my own ego pops up and how I can get intimate with it. Period. The rest, you know, like the desire to change or to be a better person, is really, once again, only the ego talking; but it is my ego, and I love it just the way it is.

Daniel Laberge  
450 538-3676  
danlaberge@hotmail.com

## FONDATION BOULANGER-BÉDARD

Venez vous joindre à nous pour notre souper bénéfique annuel qui aura lieu au Chalet de Ski du Mont Sutton, le **28 septembre** prochain. Nous célébrerons la culture « Western » et nous vous suggérons, comme habillement, jeans, bottes, foulard, chapeau de cowboy, etc. Le temps le permettant, profitez d'une remontée en télésiège et admirez le paysage automnal. Le cocktail, suivi d'un souper 4 services et d'une soirée dansante au son de « Musitech K-Danse » clôturera la soirée. Le prix du billet est de 100 \$ par personne. Pour réserver S.V.P. communiquez avec France Boulanger au 450 538-3158. Vous pouvez aussi réserver votre table de 10 personnes. Sur demande, un reçu vous sera émis pour la partie admissible.

## FONDATION BOULANGER-BÉDARD

Our annual fundraiser supper will be held on **September 28th** at Mont Sutton's Main Ski Chalet. The dress code is 'Western attire'; we encourage you to wear jeans, cowboy boots & hat, etc. The evening will begin at 5:00 p.m. with a chairlift ride followed by a cocktail and a 4 course dinner. Music will be provided by 'Musitech K-Danse'. Tickets are available for \$100 each, to reserve please call France Boulanger at 450 538-3158. You can reserve a table for 10. An income tax receipt for the allowable amount will be available upon request.

# INFORMATIQUE

Vente - Réparation - Installation  
Neuf et usagé  
et aussi service et entretien sur Mac

**Spécialités :**  
Réseaux - Mac - Windows - Linux

Pour vous, entreprises et particuliers, qui désirent avoir un service professionnel et courtois avec un technicien d'expérience

**Charles Béliveau**  
450 263-2384  
charles@informatiquecb.com  
www.informatiquecb.com







• 5 chambres avec salle de bain privée  
• Suite avec foyer

**Pour nos forfaits ou autres, consultez notre site Internet**  
63, Principale Nord, Sutton Tél.: (450) 538-1551  
b.b@capricesdevictoria.qc.ca • www.capricesdevictoria.qc.ca

## Dessine-moi un pain

pains au levain, viennoiseries,  
pâtisseries et autres gâteries régionales



29-11 rue Principale nord  
Sutton, Qc J0E 2K0  
450 558-1614 / 450 558-1474  
dessinemoiunpain@gmail.com  
f dessine-moi un pain



## DESIGN D'INTÉRIEUR KIKI BUSCH

T: 450.538.5225  
C: 450.578.0281



## Plantation des Frontières

depuis 1980

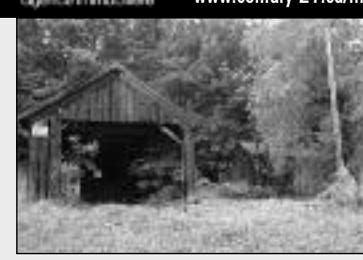
- ◆ Vente de conifères et feuillus horticoles
- ◆ Cadres cultivés
- ◆ Arbres de Noël en gros et détail
- ◆ Transplantation d'arbres (Tree Spades)
- ◆ Mini excavatrice
- ◆ Tél. et Fax: 450 248-3575  
cell: 514 774-0532

255, chemin des Érables, St-Amand, Qc J0J 1T0



**Maurizio Collini**  
450 242-2472  
www.century 21.ca/maurizio.collini





**SUTTON**  
Ch. Scenic, terrain très spécial,  
sans voisins.  
**\$56,300 + tx**  
This building lot has something  
special, no neighbors.

**Eden Greig Muir, architecte, OAA**



Frelighsburg 450-298-1212 www.atellermuir.ca



# Cultivating Equanimity through Yoga

Every day life gives us opportunities to develop equanimity. Every day we are faced with people, events or situations that challenge our sense of inner peace or at very least our perceptions and habits. If you reflect upon your week, how many times did you find yourself having an emotional reaction to someone or something? And, did your reaction influence your mood, your thoughts or your actions, perhaps long after the event was over? I know that just the number of times I was interrupted while trying to write this article was a test of my equanimity!

In the physical practice of yoga we try to develop equanimity when challenged by a new or difficult posture. But in fact, the lack of equanimity or reaction that we feel is more a state of mind than a state of body. In a posture that requires strength, flexibility and balance like *natarajasana* or *Lord of the Dance* pose, we may feel very destabilized by our inability to gracefully hold the posture for as long as the others in the yoga class or we may find ourselves holding our breath, clenching our jaw or feeling anxious. But in reality these reactions are nothing more than the physical response to the distress signal set off by our expectations of what should be not matching up with what is. The difference between simply holding a posture or doing a stretch and practicing yoga is the ability to approach sensation with calmness, challenge with composure and no matter what, to keep breathing!



*between friend, enemy or stranger, but regard every sentient being as equal. It is a clear-minded tranquil state of mind—not being overpowered by delusions, mental dullness or agitation.*"[12] - Wikipedia

This practice of equanimity begins within ourselves. Our reactions, pleasant or unpleasant are the perfect ground to cultivate equanimity. In being mindful of our reactions, we can eventually get to the root of our behaviour and start to weed out that which throws us off-kilter and perpetuates suffering. When we can understand and accept what is going on inside of ourselves, we become better equipped to understand others and so develop a compassionate outlook. As we continue to practice this we make room for the blooming of loving-kindness for all beings and consequently contribute to and are nourished by the harvests of joy.

The practice of yoga gives us a framework for exploring our reactions. Some postures may be deeply satisfying and delicious while we may devel-



*Natarajasana*

In fact, developing equanimity is one of the most important aspects of yoga. Equanimity (*upekṣhā*) is known as one of the four sublime attitudes of classical hatha yoga or *brahmaviharas*. *The brahmavihāras* (lit. "abodes of brahma") are a series of four Buddhist virtues and the meditation practices made to cultivate them. They are also known as the four immeasurables (Sanskrit: *apramāṇa*, Pāli: *appamaññā*).[1][2]

According to the *Metta Sutta*, *Shākyamuni Buddha* held that cultivation of the four immeasurables has the power to cause the practitioner to be reborn into a Brahma realm (Pāli: *Brahmaloka*).[3] The meditator is instructed to radiate out to all beings in all directions the mental states of loving-kindness or benevolence, compassion, empathetic joy and equanimity. Equanimity is defined as:

*Learning to accept loss and gain, praise and blame, and success and failure, all with detachment, equally, for oneself and for others. Equanimity is "not to distinguish*

op an aversion to the ones that we find difficult or uncomfortable. Often the greater challenge within a yoga posture is not so much to hold it but to let go of the tension that we hang onto thus creating resistance to it and to let go of the insecurities we have about our abilities and our bodies. As our yoga practice deepens we become more aware of these holding patterns and reactions within our bodies and minds and begin to let them go, allowing the wisdom of each pose to unfold.

In accepting that our experiences both on and off the yoga mat are subject to change and that sometimes we have very little control over these changes, we begin to tread upon the territory of equanimity. In being open to our experiences without being attached to outcome we can begin to free ourselves from the confines of what is good and what is bad and instead be content with what is. This contentment, or *Santosha* (Sanskrit), gives us the ability to be the alchemists of our lives; to transform our fixed and perhaps limiting notions into endless opportunities for self-discovery and for exploration of the world around us. We acquiesce to the idea that perhaps the universe has a plan for us that is so much bigger than we could imagine for ourselves of which we can only see a part from where we are standing. But if we develop the ability to stand back and observe our experiences from a place of peaceful acceptance or equanimity, we can receive the gift within each one.

Namasté,  
Sonia Baillon, certified yoga teacher, IYF  
Sonia.yogasublime@gmail.com



**FORGED'OLL**  
L'ART DU FEU  
ARTS OF FIRE

[www.FORGEdOLL.com](http://www.FORGEdOLL.com)

L'Art pour l'Art,  
ou pour un usage concret.  
Travaux sur plans détaillés.

Art for Art's sake,  
or for useful applications.  
Works to architectural plans.

**OLL**  
1057, Vallée (215)  
Sutton Jct. Qc. Canada  
T: 450 538 0891  
F: 450 538 0931  
[OLL@FORGEDOLL.COM](mailto:OLL@FORGEDOLL.COM)



**Épicerie internationale des produits du MONDE et LOCAUX de qualité à un prix abordable!**

**An INTERNATIONAL gourmet market with fine quality local and international products at affordable prices!**

- Riz et fèves de tous genres
- Pâtes / Pasta
- Huile d'olives
- Thés, cafés épicés
- Condiments...

**Et plus encore!**

**1108-C Route 139, West Brome  
450 955-1993**

**ENTREPOSAGE MÉNAGER  
HOUSEHOLD STORAGE**

**58, Principale Nord, Sutton**

*Chauffé, climatisé  
Heated, Air Conditioned*

*Accessibilité intérieure commode et facile  
Handy and easy interior accessibility*

**Hauteur / Height: 10'**

de **50** pi<sup>2</sup> à **175** pi<sup>2</sup>  
de **60\$** à **135\$** /mois  
1 mois minimum (Taxes en sus)

**450 538-0094**

# LA GALÈRE DES IROUOIS SOUS LOUIS XIV

Le mot ÉQUANIMITÉ vient du latin *aequus* signifiant « éga l » et *anima* pour « âme ». Cette *Aequanimitas* exprime « une âme égale » quant à toute forme de plaisir ou de souffrance humaine. Mais peut-on avoir un réel sentiment d'équanimité, définissant une indifférence totale par rapport à toute sensation désagréable grâce à l'apaisement de l'esprit, notamment devant la souffrance, la privation et la cruauté.

Aujourd'hui, « vivre une galère », « être dans une galère » ou le mot « galère », exprime une souffrance lors d'un moment difficile. Pourtant la vie de galérien sous le règne du roi français Louis XIV (1638-1715) exprimait une autre réalité de terreur pour la souffrance physique et morale. Entre 1660 et 1710, beaucoup d'hommes et d'enfants vont devenir des galériens, soit des esclaves du Roi-Soleil qui ramaient sur les galères royales en Méditerranée pour assurer la sécurité maritime et montrer la splendeur de la Marine de Louis XIV. Forçats con-



damnés à mourir de fatigue ou sous les coups de fouet, les prisonniers des galères venaient de tous les horizons du royaume du Roi-Soleil, et même au-delà de la France.

Étrange destinée peu connue, plusieurs Iroquois du Canada se retrouvent à voguer sur les galères méditerranéennes du Roi-Soleil à la fin du XVIIe siècle. Une trentaine de Sénécas et de Gogoyouins sont capturés par le gouverneur militaire de Denonville, lors d'une expédition punitive contre la ligue iroquoise se trouvant au sud du lac Champlain. Après ce raid éclair, les troupes françaises ramènent une cinquantaine de prisonniers iroquois, composés d'hommes, de femmes et d'enfants, tous pris sur le parcours entre Montréal et les villages de l'Iroquoisie.



Dessin à la plume de Pierre Puget vers 1660, Musée-Marseille

Le marquis de Denonville ayant reçu l'ordre du roi Louis XIV de lui envoyer de « forts et robustes Yroquois » pour les galères royales, ce dernier organise un premier envoi de trente hommes non chrétiens vers le port de Rochefort. Contre son propre avis, ces prisonniers amérindiens sont destinés à devenir les esclaves du Roi-Soleil en Méditerranée. Parmi eux, Ouréouaé, un grand chef Sénécas et ennemi juré des Français, qui va vivre une expérience particulière durant ce long périple entre l'Iroquoisie et le port de Marseille le menant vers une équanimité de l'âme. Cependant, peut-on vraiment imaginer le choc culturel et psychologique pour un Amérindien des forêts nord-américaines se retrouvant en Europe, traversant la France à pied, de Rochefort à Marseille, pour ramer sous le fouet en pleine Méditerranée?

Comme historien, recomposer cette extraordinaire histoire commence par la lecture des documents archivés en France sur les conditions des galériens. On y trouve des témoignages de galériens, à l'exemple du témoignage de Jean Marteilhe, un protestant français envoyé aux galères pour y mourir à cause de sa religion, mais qui survécut et rédigea ses mémoires. La condition de vie décrite par l'ancien galérien donne une idée de ce que les Iroquois ont vécu. Les brimades de la garde, la marche forcée sur les routes du royaume de France et les châtiments corporels infligés aux prisonniers sur les galères expliquent que la mortalité des Iroquois galériens atteint cinquante pour cent après deux ans de captivité.

Fait important à noter : les Iroquois survivants ont été les seuls galériens à recevoir une grâce royale pour être renvoyés au Canada, et « ceulx pour le bien des colonies de sa Majesté et la paix en ses terres du Canada ». En réalité,



l'envoi aux galères de plusieurs chefs iroquois avait créé une crise importante entre les colonies françaises et plusieurs nations amérindiennes qui ne comprenaient pas cette façon de faire des Européens. Un jeune officier de marine canadien vivant à Rochefort et parlant la langue iroquoise, Joseph Le Moyne de Serigny, va rechercher les treize survivants à Marseille pour les ramener à Québec « avec douces caresses et marque d'affection pour garder la France en bonne grâce... ».

Après son retour en Nouvelle-France, le chef Ouréouaé va exprimer une équanimité dans sa nouvelle relation avec la Nouvelle-France en offrant huit colliers de paix ou wampuns, au nouveau gouverneur Frontenac en 1689. Ainsi « *Le huitième et dernier collier est pour luy dire que luy Oureouaé est père de tous les François, mais particulièrement Collinguy (Serigny) qui a eu un trez grand soing d'eulx pendant leur voyage de France et depuis leur retour en paix et qu'ils ne sont tous deux qu'un mesme corps car depuis qu'ils estoient auprès de luy leur avoir du faire oublier tout ce que leur esclavage avoit eu de fascheux et paroissoit dans la soumission qu'un fils doit avoir pour son père...* »

Laurent Busseau - historien sans frontière

Bibliographie et témoignage

Chirat, Didier, *Vivre et mourir sur les galères du Roi-Soleil*, édition Ancre de la Marine, 2006.

Eccles, William, « *Denonville et les galériens iroquois* », Revue d'histoire de l'Amérique Française, 1960.

Marteilhe, Jean, *Mémoires d'un galérien du Roi-Soleil*, Mercure de France, édition 1989.

## Soirées Conférences et Documentaires

**Découvrez l'Histoire sous un autre angle...**

présentées par Laurent Busseau / [historiensansfrontiere@gmail.com](mailto:historiensansfrontiere@gmail.com)

### Programme Automne 2013

Centre Culturel St-John de la ville de Bromont : 450 534-2006

**mercredi 25 septembre à 19 h 30** « Le Cacao : un dieu précolombien »

**mercredi 16 octobre à 19 h 30** « Marianne révolutionnaire du peintre Eugène Delacroix »

**mercredi 6 novembre à 19 h 30** « Manhattan1609 : une histoire francophone inconnue »

Campus de Lac-Brome/ Knowlton - Bishops University :

[ecomeau@bishops.ca](mailto:ecomeau@bishops.ca)

**mercredi 18 septembre à 19 h** « La peinture symbolique de l'Antiquité »

**mercredi 9 octobre à 19 h** « Les Mystères sacrés du Moyen Age »

**mercredi 23 octobre à 19 h** « Le siècle d'or des peintres hollandais »

**mercredi 13 novembre à 19 h** « À la découverte des peintres de l'Orient lointain »

## Le Cotillon

4, Rue Pine, Sutton

### Matériel d'art et d'artisanat Arts and Craft Supplies

- Jeux de société, casse-têtes
- Jouets pour enfants de tous âges
- Laine et fibres pour tricot, broderie
- Ballons à l'hélium pour toutes occasions

### Le plus vaste choix de perles et accessoires pour bijoux de la région.

Huiles - Aquarelles / Canvas  
Oil paints - Watercolor / Canvasses

Cadres - Frames  
Encadrement - Laminage  
Framing - Laminating



<http://lecotillon.etsy.com> (450) 538-2977

## Les Jardins de la Colline

**Tartes  
et gâteaux  
sans gluten**

- Paniers cadeaux pour toutes occasions
- Produits du terroir
- Gâteaux variés
- Tartes et autres pâtisseries
- Tourtières à la viande, au canard et au millet

**Les fruits et légumes du jardin sont en abondance, toujours frais!**

- Pâtés à l'agneau, au boeuf braisé, indien, mexicain, végétarien, au poulet et au saumon
- Quiches (plusieurs variétés)
- Marinades (34 variétés)
- Confiture (24 variétés)

**NOUVEAU :  
TRUITE ainsi qu'une variété de vinaigres et vinaigrettes**

**Vianades et poisson**

- Producteurs locaux (agneau, boeuf, porc, saucisses de porc sans gluten, poulet de grain et truite)

Info : 450 263-5997 • 1032, boul. Pierre-Laporte, Brigham  
Pour les gens de Mtl, prendre la sortie 74 de l'autoroute 10 est la même distance que la sortie 68 pour se rendre à Sutton et la route est mieux entretenue et le paysage magnifique...

Les maisons  
**Trigore**

### Entrepreneur général

- Projets de maisons neuves
- Agrandissements
- Charpentes

Ventes : **Frédéric Tremblay**  
Chantiers : **Martin Demers**  
**450 775-5630**  
[maisonstrigore@yahoo.ca](mailto:maisonstrigore@yahoo.ca)

**Novoclimat**  
CONFORT - SÉRIÉ - ÉCARTABLE

**abritat**  
VOTRE GARANTIE

RBQ: 8347-8230-39

## Equanimity! Our greatest friend...

A mantra for our ageing years...Be thou Content! Too often as we strive for a successful life, we are exposed to so much competition and consumption. The interior design world, like the fashion world, obsessed with trends, new style, new colours - always the new and different. This breeds discontent. A study of the deeper meaning of *equanimity* is a necessary remedy for this malaise.

Listening to one's "Inner Voice" will ultimately result in a reflective person developing a personal style that becomes timeless. The classic homes by Andreas Palladio, the early purist, and much later, Gaudi, Fortuny, Mies Van Der Rohe, Frank Lloyd Wright, Saarinen...are all *Sui Generis*... they each developed an unique architectural language of conception that remains all their own. These diverse styles have a quality of repose, completion, and calm, all other aspects of equanimity.



Frank Lloyd Wright

Well, dear readers, I seem to want to have a picture book this time. I would like to presume that there should be a relationship between the exterior and interior architectural style of a home! I remember years ago, I refused a *juicy* project in Montréal, because Madame wanted Louis XVI interiors inside a 70's split level!!! The thought of trying to squeeze symmetric panels, classical cornices and moldings into the three levels with a centre floating staircase and a rough brick fireplace gave me a 3-day-long migraine. Beware of these cultural mixes! Careful research will



Japanese Zen

allow you to find similar harmonious styles, for example, Quaker furniture could be combined with very simple Japanese influences, as they have similar minimalist detailing. I could go on forever but that would fill a book!

Magazines, whose main raison d'être is marketing products made by their advertisers, purport to illustrate good design. The idea of having a home reflecting individuality, and is the result of years of thought and travel or a place that is a background for a collection of paintings, is often contrary to the magazines that sell trends and fashion, not personal style.

When a client asks me "what are the trends today?" I reply that I want to create a home relating to their personal life and their philosophy. Money doesn't impress me, ideas do! The new faux-château suburban homes remain as cardboard cut-outs - no depth or



Mies van der Rohe

mood of contentment. Look for a theme to develop in your home - reminders of travel, family portraits, or hobbies. Then, seriously edit and plan the presentation of your collection. A series of small items from your travels will look important and interesting when arranged on one area over a buffet or the sofa, rather than scattered around the home.



Quaker kitchen

Editing improves equanimity! Less disorder, less clutter and thoughtful compositions will bring calm and repose. Just as the ancient Zen monks considered a carefully selected arrangement of leaves and tree branches as more worthy than jewels and gold, it is the thought and ideas that are expressed in your own home décor that are the most valid. These will always reflect the quality of repose and balance. Elements of Equanimity - the fourth of the Brahmin's Principles after loving kindness, compassion, and sympathetic joy. The result for your home is the subtle, priceless lasting feeling of Equanimity. I am always interested in my readers'



Gaudi in Barcelona

comments so please e-mail me your comments and let me know what ideas you would like me to expand upon.

As always, Colourfully yours,  
Aurélien G....

p.s. I am dividing my time this summer between my design studio near Scenic Rd. and downtown Montréal thanks to high-speed WIFI on the tip of our roof. I can write and design here breathing the inspiring country air!  
aurelien@colorsbyaurelien.com



## AUBERGE & SPA WEST BROME



Découvrez le **nouveau bistro!**



Gâtez votre **corps** et votre **esprit!**



Pour information ou réservation :

450 266-7552 · 128, route 139, West Brome  
*www.awb.ca*

## Festival de Jazz

Sutton Jazz est de retour pour quatre fins de semaine de bonheur musical!  
**Du 13 septembre au 5 octobre.**

Place à la poésie de Stanley Lake : « Your fellow musicians have just laid down their first notes, creating a blanket of sound. After a deep breath, you let your mind swim in the sounds that seem to carry you to a different space. You pick up your horn and blow notes that are reacting to your band members, creating sounds that compliment what you are hearing. And though you are never sure of where this voyage will take you, you have the composure, the poise, the mental calmness that is needed to flow with and create with the sounds enveloping you. This is the give and take of jazz: listening, creating in the moment, trusting yourself and your band. Sutton Jazz will expose our community to the complicity and equanimity of all the musicians who will be presenting their music during our 12th season of jazz. »

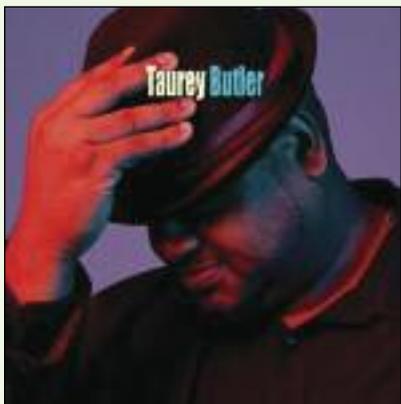


Vivienne Deane

*feast.* Le **Homebrew Dixieland Band** s'occupe de la musique et le bistro Beaux Lieux de vos papilles gustatives. Les places sont limitées et un nouveau disque y sera lancé!

**Marc Bolduc**, qui a fait salle comble l'an dernier, sera parmi nous le 27 septembre pour présenter un hommage à Chuck et Gap Mangione, les *Jazz Brothers* de la côte est. Une soirée haute en couleur, assurément. Le 28, **Vivienne Deane** vous fera vibrer au son puissant et évocateur du Gospel. Durant la journée, elle donnera une classe de maître. Avis aux chanteuses et chanteurs intéressés !

Le 4 octobre, ce sera au tour d'**Alain Bédard** de vous présenter son univers original et insolite : un jazz ouvert à l'incongru et fertile en rebondissements. Finalement, la soirée de clôture de la 12<sup>e</sup> édition, le 5 octobre, accueillera la pianiste jazz et compositrice de réputation internationale **Lorraine Desmarais**. Elle sera accompagnée de Frédéric Alarie et Camil Belisle et présentera son album *Couleurs de Lune*. Réservez tôt, ça promet...



Taurey Butler

Pré-ouverture le vendredi 13 septembre (attention gens superstitieux!) avec une grande fête jazzy FUNK DANCE. Une soirée parfaite pour ceux qui ont envie de danser toute la soirée sur de la musique « live ». Ça



Lorraine Desmarais

risque de chauffer... **Taurey Butler**, ce pianiste virtuose que l'on compare à Oscar Peterson, nous avait ébloui en 2010. Il sera de retour pour le concert d'ouverture le 14. À voir et à entendre!

Le 20 septembre, laissez-vous emporter par la voix passionnée de **Lynne Hamilton**. Avec ses complices, elle présentera un jazz « bluesy » et chaleureux. Le 21, la tradition se poursuit avec la 4<sup>e</sup> édition du *Cajun*

Tous les concerts mentionnés ci-dessus seront présentés à la salle Alec et Gérard Pelletier. Il y aura aussi des spectacles de jazz gratuits dans plusieurs cafés et restaurants, dans les rues de Sutton ainsi qu'au Mont-Sutton durant le festival d'automne. Pour ne rien manquer et obtenir l'horaire détaillé des événements, consultez le [www.festival-jazz-sutton.com](http://www.festival-jazz-sutton.com)

Stanley Lake, Simon Estévez

Un spécialiste qui demande qu'à vous conseiller!

**PLOMBERIE**  
**Goyer** INC.  
**PLUMBING** DEPUIS 1940 SINCE

L'eau d'un puits...  
**incomparable!**  
L'analyse régulière...  
**un incontournable!**



**SERVICE D'URGENCE 24 HRS**  
**450 263-2226**

Au Canada, plus de quatre millions de personnes dépendent de puits privés pour leur approvisionnement en eau potable. Notre région n'est pas différente, bien au contraire, puisqu'on compte plusieurs villes ou villages où les résidents n'ont d'autre choix que l'utilisation d'un puits.

Contrairement aux réseaux municipaux, où l'eau est soumise à des tests quotidiens de dépistage de la contamination microbiologique, le propriétaire d'une résidence sans service d'aqueduc, est seul face au contrôle de la qualité de son eau potable.

Plusieurs facteurs peuvent être la cause d'une contamination et nécessitent une analyse annuelle de l'eau du puits : ce peut-être une installation inadéquate, ou des infiltrations de surface, ou la présence de coliformes fécaux, ou celle de la bactérie E-Coli ou celle d'entérocoques invisibles à l'œil nu.

Les dispositifs de traitement de l'eau sont répartis en deux catégories : ceux avec un apport de chlore et ceux avec rayons ultra violet. Ces derniers sont plus efficaces contre les bactéries, virus et protozoaires. De plus, ils n'altèrent ni le goût, ni l'odeur. L'installation par nos techniciens ne demande que quelques heures et l'entretien d'un tel système est simple. Enfin, tous nos produits rencontrent les normes de l'organisme international NSF (National Sanitation Foundation).

**Prenez le temps de nous rendre visite** : en quelques minutes, nous effectuerons votre test d'eau et pourrons vous conseiller sur le système de traitement le mieux approprié.

PGI possède l'expertise pour pratiquer ces analyses et si nécessaire vous recommander un dispositif adapté à votre eau. **N'investissez plus dans un système bon marché qui n'apportera aucune solution efficace à votre problème, et communiquez directement avec notre département d'analyse de l'eau.**

**Paul Chevalier**

Conseiller spécialisé en ventes,  
Certifié C.W.Q.A. en traitement d'eau  
Tél.: 450 263-2226 Poste: 239

[plomberiegoyer.com](http://plomberiegoyer.com)



Yep! un bout que je les achale sur la montagne



Au début, y avait juste quelques remonte-pentes, et des chaises à gruger.



Tout était en bois. Même les skis, c'était du bois de tonneau. Délicieux!



Aujourd'hui, c'est que du plastique. Beurk!

PFRUUTT!



Et les installations se sont multipliées.

C'est pourquoi vous êtes là les gamins. On peut tout bouffer!

Et comme on est protégé...



...ils peuvent même pas nous toucher.

Mais, le plus comique, c'est qu'ils vont nous porter à la postérité.



On va avoir des statues! HAHHAHA!

J'M'EN FENDS LE PIC!

Les sculptures de porcs-épics sont érigées pour le projet "Les arts à la montagne". D'autres installations sont prévues bientôt.

**CIRCUIT D'ATELIERS**  
**TOURNÉE**  
 DES  
**20**

21>22 septembre  
 28>29 septembre  
 5>6 octobre  
 12>13>14 octobre

Mystic  
 Bedford  
 Pike River  
 Stanbridge East  
 Frelighsburg  
 Philipsburg  
 Saint Armand  
 Pigeon Hill  
 Dunham

**4 FINS DE SEMAINE**  
**D'ART & DE MÉTIERS D'ART**

Desjardins

[www.tournees20.com](http://www.tournees20.com)

**SUTTON**  
**JAZZ**

13 sept. - 5 oct. 2013  
[festival-jazz-sutton.com](http://festival-jazz-sutton.com)

# Valoriser les cimetières



Où y a-t-il de plus d'équanimité que chez les morts? Pour eux, le tourbillon des émotions a fait place à une placidité et à une sérénité éternelles qui font des cimetières des havres de paix et de tranquillité. Sutton est riche de ces lieux qui incitent au recueillement et à la réflexion. Nos cimetières sont aussi des lieux de mémoire. Leurs pierres tombales sont comme des documents d'archives : elles nous renseignent sur les premières générations de colons; elles racontent la façon dont on considérait la mort aux différentes époques.

Si les Catholiques ont toujours enterré leurs morts à l'ombre du clocher de l'église, ce n'est pas toujours le cas pour les autres dénominations religieuses. Les défunts d'une même famille étaient souvent enterrés dans un coin de la terre familiale. Il arrivait, aussi qu'un terrain soit cédé par un particulier pour servir de *burial ground* aux habitants du même hameau. Ce n'est que plus tard, lorsque les églises de différentes confessions se sont établies et que les voies de communication sont devenues plus praticables que les grands cimetières ont été aménagés.

Il y a sur le territoire de l'ancien Canton de Sutton une vingtaine de cimetières connus. L'actuelle ville de Sutton compte cinq grands cimetières sur son territoire. Mis à part le deuxième cimetière catholique inauguré en 1912, les quatre autres, Vieux Saint-André, Fairmount, Grace et Brock ont des sections très anciennes qui remontent aux années 1850 et 1860. Une douzaine d'autres cimetières sont dispersés sur son immense histoire. Certains se résument à quelques tombes, d'autres accueillent 30, 100, voire plus de 200 sépultures. Certains sont sur des terrains privés, d'autres sur des terrains donnés à la communauté et certains ont depuis été rattachés à une église. Jusqu'en 1929, Abercorn faisait partie du Canton de Sutton. Le *Old Abercorn Cemetery* a été inauguré en 1802 ce qui en fait le plus ancien cimetière de Sutton. Les deux autres, le cimetière de la paroisse catholique Saint-Simon et le cimetière œcuménique *Pleasant Valley*, sont plus récents.



Cimetière South Sweet sur la chemin Woodard un peu avant Draper.



Cimetière Pettes-Aseltine sur le chemin du Mont-Echo, un peu après la jonction avec le chemin Elie.

Si l'emplacement des grands cimetières est généralement connu de tous, il n'en va pas de même des plus petits cimetières dispersés le long des chemins ruraux et que l'on découvre au hasard de promenades. Pourtant, plus encore que les grands, ils racontent l'histoire de l'occupation de l'ancien Canton de Sutton et des familles qui ont défriché et développé ce coin de pays.

En effet, les pierres tombales contiennent des renseignements qui complètent les informations déjà inscrites dans les registres et les actes de sépulture. Parfois, ils suppléent à l'absence de documents officiels. La lecture des stèles permet de connaître, outre le nom du défunt, son âge au décès, ses dates de naissance et de décès, ses liens de parenté avec d'autres défunts. Les symboles révèlent sa pensée religieuse ou son appartenance à une confrérie comme celles des francs-maçons ou des Chevaliers de Colomb. Ces données sont fort

utiles pour qui veut retrouver la sépulture d'un ancêtre, effectuer des recherches généalogiques ou historiques, étudier l'évolution de la démographie ou la mortalité.

Mais les registres ne disent pas tout. La disposition des monuments funéraires dans le cimetière, leurs formes et leurs dimensions, le matériau dans lequel chacun a été fait, les pensées ou les extraits de la Bible qui y sont gravés, les motifs qui les ornent, sont autant d'indices qu'on ne trouve nulle part ailleurs et qui permettent de connaître les dernières attentions que les familles portaient à leurs défunts, les relations que les vivants entretenaient avec leurs morts et avec la mort, les croyances religieuses d'une époque, l'évolution des coutumes funéraires au fil du temps, etc. Les caractéristiques des pierres tombales peuvent même trahir le statut social d'un défunt. De fait, on s'attend à ce que celle d'une personne bien nantie et très en vue soit plus somptueuse que celle d'un obscur citoyen. Bref, les cimetières racontent, mieux que tout document écrit, un volet de notre histoire : l'inhumation des défunts et tout ce qui s'y rattache.

Les cimetières de Sutton n'échappent pas à l'usure du temps. Sauf dans le nouveau cimetière Saint-André et dans les sections récentes des autres grands cimetières, bon nombre de pierres

tombales sont en mauvais état; elles sont érodées, ébréchées, ou menacent de tomber et ainsi de se briser, ce qui est d'ailleurs le cas de plusieurs. Les intempéries – en particulier le gel –, l'érosion, la mousse et les champignons qui les envahissent effacent les épitaphes et les précieuses informations qu'elles auraient livrées.

Il faut agir dès maintenant pour sauver ces témoins du passé. Heureusement, le patrimoine religieux du Québec, en particulier le patrimoine funéraire, suscite un intérêt croissant depuis quelques années. La menace qui pèse sur nos vieux cimetières, trop longtemps négligés, n'est pas étrangère à cet éveil. Mais il y a plus. Cet intérêt pour les cimetières s'explique aussi par le fait qu'ils sont de plus en plus reconnus comme des documents d'archives, au même titre que les anciens manuscrits ou les anciennes cartes. Nos cimetières méritent qu'on se préoccupe de leur sort comme nous le faisons pour les édifices ayant une valeur patrimoniale lorsqu'ils sont laissés à l'abandon ou menacés d'être démolis.

Enfin, il ne suffit pas de préserver nos cimetières grands et petits, il faut aussi les mettre en valeur afin que la population puisse consulter ce grand livre à ciel ouvert de notre mémoire collective.

Jeanne Morazain est présidente de la société d'histoire Héritage Sutton qui publie deux fois l'an les *Cahiers d'histoire/History Sketchbooks*. On peut se procurer le dernier publié, le numéro 18, au Cafetier de Sutton, au Musée de la Brome County Historical Society à Knowlton ainsi qu'au Musée Missisquoi à Stanbridge East. La boutique Farfelu de Sutton a en réserve tous les numéros déjà publiés que l'on peut aussi se procurer en téléphonant au 450 538-3222, en écrivant à [heritagesutton@gmail.com](mailto:heritagesutton@gmail.com) ou en se rendant au 32, rue Principale Sud (édifice du Musée) le mardi matin entre 9 h 30 et 12 h 30. Chaque numéro se vend 5 \$. Pour connaître le sommaire des cahiers déjà publiés, consultez le site web [www.heritagesutton.ca](http://www.heritagesutton.ca) qui propose également des photos anciennes, un Espace jeunes et une banque d'archives que l'on peut interroger.

Jeanne Morazain

**Sotheby's**  
INTERNATIONAL REALTY

Québec

[sothebysrealty.ca](http://sothebysrealty.ca)



**SUTTON | 654 CHEMIN MORGAN 595 000 \$**  
Située sur les hauteurs de Sutton, cette magnifique résidence construite sur un terrain de 10 acres, est très lumineuse. Grande fenestration et aires ouvertes.  
MLS 10874086



**EN PRIMEUR**  
**DUNHAM | 986 CHEMIN FAYREAU 639 000 \$**  
Sur un terrain d'environ 31 acres, éloignée de la route, cette magnifique maison écologique au toit vert, fut dessinée et construite par l'architecte reconnu, Daniel Pearl.  
MLS 20605428



**FRELIGHSBURG | 252 DU PINACLE | 295 000 \$**  
Domaine équestre de 45 acres au pied du Mt Pinnacle. La maison d'inspiration contemporaine est lumineuse et aérée. L'écurie avec appartement et les garages sont à la fine pointe de la technologie.  
MLS 9890685



**SUTTON | 2177 ALDERBROOKE 750 000 \$**  
Sise sur un terrain de 8 acres, maison unique de style contemporain, aux lignes épurées possède de larges baies vitrées et de beaux volumes formant un plan d'ensemble bien pensé et agréable à vivre.  
MLS 9665107



**FRELIGHSBURG | 13 CH DES POMMES 695 000 \$**  
Campée sur les hauteurs à proximité des services, magnifique propriété haut de gamme, privée, sise sur plus de 4 acres magnifiquement aménagée d'un superbe étang, d'une piscine creusée et d'un spa.  
MLS 10164856



**FRELIGHSBURG | 117 DES ÉRABLES 995 000 \$**  
Propriété d'inspiration "post & bean" sur domaine privé de plus de 46 acres, nichée sur les hauteurs de Frelighsburg. Garage/loft-appartement, pourra accueillir vos invités. Étang et vue exceptionnelle.  
MLS 9460586



**RÉCEMMENT RÉDUIT**  
**BROME | 46 CH MORIN HILL 799 000 \$**  
"WINDRUSH FARM" 82 acres de prairies, de forêt d'arbres matures. Résidence d'inspiration Frank Lloyd Wright offre une magnifique vue plein Sud. Poutres apparentes, murs de briques, 4 foyers. Bâtiment grange.  
MLS 9109219



**Marie-Piers Barsalou**  
Courtier immobilier agréé  
[mpbarsalou@sothebysrealty.ca](mailto:mpbarsalou@sothebysrealty.ca)  
[www.mpbarsalou.com](http://www.mpbarsalou.com)  
450.577.0272



**Lisa Rozon**  
Courtier immobilier agréé  
[lrozon@sothebysrealty.ca](mailto:lrozon@sothebysrealty.ca)  
[www.lisarozon.com](http://www.lisarozon.com)  
450.525.5472

TREMBLANT | NEW YORK | KNOWLTON | MONTREAL | PARIS | MIAMI | VANCOUVER

Entreprise indépendante et autonome | Agence immobilière



**ATELIER A. BELLAVANCE**  
450-534-1616  
www.alanbellavance.com

**Abercorn**

- \*pain multigrain
- \*pain levain biologique
- \*croissants au beurre
- \*pâtisseries
- \*café commerce équitable

JEUDI À SAMEDI 7h - 17h THURSDAY TO SATURDAY • DIMANCHE/SUNDAY 7h - 16h

- \*multigrain bread
- \*organic sourdough bread
- \*butter croissants
- \*pastry
- \*fair trade coffee

**Boulangerie Croissanterie**  
450.538.6453  
15 rue Thibeault N. Abercorn QC J0E 2K0

**CHOCOLATERIE BELGE MURIEL**

- Atelier de chocolat pour enfants
- Service de cadeaux d'affaires
- Des idées de cadeaux et décorations pour gâteaux
- Crème glacée et sorbet maison sur place et pour emporter
- Nous livrons aux hôpitaux

**NOUVEAU : FUDGE**

Musée du chocolat  
Visites guidées et démonstrations

8, Principale Sud, Sutton  
450-538-0139

**PRO | DESIGN**

Gestion et développement de projets  
travaux d'excavation  
aménagement paysagers

450-521-6731  
pro.design@hotmail.ca

**PUB Mocador**

Pub food every evening except Sundays. Pool table.  
7 jours par semaine

17, Principale Nord, Sutton 450.538.2426

**LES IMMOBILIÈRES COLD BROOK**

Service professionnel en Résidentiel - Ferme  
Succession - Estate sales  
Bilingual service

450 531-5252  
2, rue Principale Nord, Sutton

**John Boudreau**  
www.coldbrook.ca

# La chiropratique et le sport

Difficile de conserver l'équanimité lorsque nos performances sportives sont variables ou en deçà de nos attentes! Voici en quelques points les avantages de consulter un chiropraticien, que l'on soit un athlète professionnel ou un sportif de fin de semaine!

## Guérison de vieilles blessures

Tout bon sportif a une ou plusieurs blessures de guerre. Ligaments étirés ou déchirés, foulures, fractures, cicatrices profondes, entorses, tendinites, etc. Qu'elles soient vieilles ou récentes, les blessures nuisent souvent à un entraînement soutenu ou à la pratique d'un sport favori. Lorsqu'il y a eu traumatisme, le corps fait un bout de chemin au niveau de la guérison, mais pas toujours selon son plein potentiel. Effectivement, certains blocages peuvent être présents dans le corps et nuire à une guérison complète. Les ajustements chiropratiques pratiqués en douceur visent à dégager les blocages et permettre une guérison plus complète, et ce, même si la blessure date de plusieurs années. Une blessure récente est évidemment plus facile à traiter, c'est pourquoi il vaut mieux ne pas trop attendre avant de consulter. Les blessures de longue date ont tendance à dérégler le corps ce qui entraîne potentiellement d'autres blessures. Le mot « épicondylite » fait-il frémir quelques golfeurs ou joueurs de tennis?

## Alignement et symétrie du corps

Le skieur vous le dira : « J'ai toujours un côté qui tourne moins bien que l'autre. » Serait-ce peut-être parce que son corps est désaligné? Les chocs et traumatismes du passé (incluant une naissance difficile, une chute en bas âge, les accidents d'auto, de sport, etc.) ont tendance à créer un désalignement dans le corps. Vous arrive-t-il parfois de vous sentir croche? Vous n'avez probablement pas tort! Les soins chiropratiques visent à réaligner la colonne vertébrale et tout le corps par le fait même. Un bon alignement veut dire :

meilleure symétrie des mouvements, travail plus efficace des muscles, meilleure endurance, meilleur équilibre, moins de risque de blessure.

## Système nerveux en santé

Le système nerveux, c'est notre ordinateur central. Il fait aussi partie des fondements de la chiropratique : quand le système nerveux fonctionne mieux, tout va beaucoup mieux. Les réflexes sont meilleurs, les idées sont plus claires, la guérison est plus rapide, l'agilité est accrue et tous les systèmes du corps sont mieux synchronisés. Le chiropraticien dédie sa vie à détecter les interférences au système nerveux et à les corriger. Imaginez ce que vous pourriez faire avec une rondelle ou un ballon!

## Meilleure conscience du corps

Que ce soit à vélo, à pied ou dans l'eau, tout sportif devrait quand même faire preuve d'équanimité face à ses performances. Effectivement, une multitude de facteurs peuvent influencer les capacités du corps en un jour donné : niveau de fatigue, température, stress, émotions, hormones, etc. Lorsque vous avez pris soin de vos blessures, que votre structure est bien alignée et que votre système nerveux fonctionne à son plein potentiel, la conscience que vous avez de votre corps est beaucoup plus aiguë. Vous serez donc en mesure de mieux respecter vos limites et d'adapter votre entraînement ou vos activités sportives en fonction des limitations du jour. Vous aurez l'esprit tranquille en faisant un entraînement moins vigoureux, sachant qu'au bout du compte, vous diminuerez vos risques de blessure ou d'épuisement. Le jour où toutes les conditions seront favorables viendra d'autant plus vite et le plaisir de se donner à fond en toute sécurité récompensera votre patience et votre indulgence!

Dre Nolwenn Falquet  
D.C., chiropraticienne  
nolwennf@yahoo.com

## Une innovation riche en saveurs !

À l'écoute de la tendance touristique et des valeurs de sa région, Sutton optimise son offre. Aux circuits Patrimoine et Plein' Art, s'ajoute un circuit de découvertes savoureuses et de produits régionaux : « **Le Circuit gourmand** ».

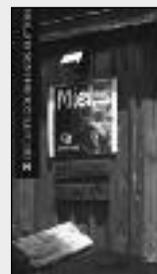
Producteurs de fruits et légumes, fines herbes, bœuf, miel, sirop d'érable, vignobles, boutiques d'épicerie fine, marchés, boulangerie, chocolaterie, service traiteur, cafés, bistros, restaurants, terrasses, etc.

Avec 26 stations gourmandes, le Circuit gourmand met en valeur les richesses gustatives de la région tant

par son trajet villageois que son trajet rural.

Un dépliant avec une carte routière permet de mieux planifier une tournée à pied, en vélo ou en auto et d'allonger un séjour ou bonifier un forfait!

Renseignements : [www.infosutton.com](http://www.infosutton.com)  
450 538-8455



**FNZ LUNCH BOX**

- Plats cuisinés santé, prêts à emporter
- Paninis
- Grillades sur charbon de bois
- Plats du jour pour le lunch
- Jus naturels faits sur place

Horaires :  
mar - jeu : 8 h à 18 h, ven : 8 h à 21 h.  
sam - dim : 11 h à 18 h

22, Principale Nord, Sutton  
450 775-0991

**Graminiforme**

Nathalie Carey

Production de graminées  
Création et réalisation  
d'aménagements paysagers  
Consultation horticole

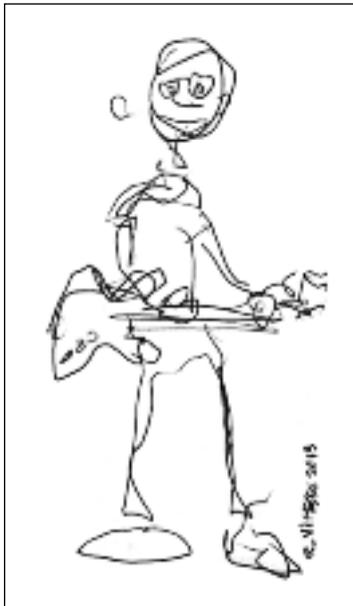
450 522 0650

# VIVRE EN NE NIANT PAS LES SOUFFRANCES

## Bandes dessinées et musiques

Osciller pour tendre vers un équilibre de l'esprit serait, en quelque sorte, le quotidien de toute une vie vécue sans équivoque. Inébranlable que la personne dont la sérénité lui permet de conserver suffisamment de vent dans les voiles pour continuer d'avancer? C'est un idéal... Pas si simple comme on le verra dans des BD et des musiques!

CHÈRE PATAGONIE (Dupuis) de Jorge Gonzalez déploie une œuvre considérable à tous points de vue quant à avancer des éléments qui, mis bout à bout, offrent une compréhension du fait indigène, de sa négation coloniale en Argentine ou ailleurs. Plus encore, l'artiste exilé jongle avec la quête de ses propres racines. Son dessin, proche de la vérocité du croquis autant que des images fortes de l'art contemporain, présente de belles pistes d'élucidation humaines! Ce roman-fleuve, ce livre-monde, nous précipite dans le « tourbillon de l'histoire ». DOUCE FRANCE (Futuropolis) de Lionel Chouin et Simon Rochepeau entreprennent une relecture du devoir de mémoire en s'attaquant au simplisme. Un architecte tombe sous la stature gigantesque d'un résistant aux nombreuses amitiés politiques au point de se faire porte-parole de son projet de Memorial. Décryptant peu à peu les petites trahisons qui deviennent des fausses vérités, d'un côté comme de l'autre, le tandem fait appel à un sens critique des plus exigeants de la part des lecteurs. À la clef il y aura : mémoire sélective, double jeu et, cette roue qui, toujours, tourne. Un bouquin en rouge et bleu aux gros traits pour mieux fracasser les nostalgies patriotiques.



OUBLIER TIAN'ANMEN (Cambourakis) de Davide Revati effectue un retour périlleux, mais révélateur sur le massacre d'étudiants à la place Tian'anmen. Un journaliste français et sa copine, une fille d'immigrant, avaient fait le pacte de se retrouver dans vingt ans sur la place. Elle n'est pas au rendez-vous – la place fait plus de 440 000 mètres carrés et il y a foule! Par contre, son absence lui rappellera bien des souvenirs de ses propres absences dues à son insouciance politique d'alors... L'auteur traite de sa propre ingénuité et des manœuvres politiques pour faire disparaître les traces du massacre perpétré. Pour cela, Revati propose différents témoignages et recoupements d'informations. Son propos graphique vertigineux avec des blancs empreints de gravité ainsi que des personnages fantômes hantent nos mémoires avec conviction.

Dans la PAGE BLANCHE (Delcourt) de Boulet et Pénélope Bagieu, l'équilibre d'une jeune femme est brisé par une amnésie liée à tout ce qui la concerne. Elle se retrouve sur un banc de parc un soir à remuer le contenu de son sac pour tenter de savoir qui elle est, où elle demeure, etc. Elle finira par trouver des éléments qui ne lui disent rien, elle se présentera au travail – elle ne reconnaît rien ni personne, elle cherche sur ses amitiés et ses amours, ses

goûts, etc. Cette recherche et les consultations médicales qui s'ensuivent deviennent une obsession. Elle en vient à détester le fait qu'elle ait été quelconque au point de vouloir disparaître... Elle rebondira et repeint sa vie et son appartement tout de neuf! RETROPOLIS (KSTR) de Anne-Laure To et Eldiablo, joue également de personnages féminins étonnants. On nage ici dans les eaux d'un polar qui flirte avec la science-fiction politique. Les tensions sont fortes entre le monde interlope et un potentat de la finance qui, associé à un savant qui additionne le lait d'une drogue qui rend la population manipulable, revisite par delà le bien le mal de Nietzsche. Mais, le besoin de jeunes filles pour composer la drogue amènera un revers inattendu : la fille du potentat, qui s'émancipe, finira-t-elle dans une recette de lait soporifique? Irrévérencieux et résistant au pouvoir gargantuesque ce livre déploie une énergie bondissante. Dans ce registre, où la marge a la capacité de rebondir à la figure de ceux qui s'arrogent le pouvoir et en abusent, on lira avec bonheur LA COLÈRE DE FANTÔMAS, 1. Les bois de justice (Dargaud) d'Olivier Bocquet et Julie Rocheleau. Si certaines critiques doutaient de la pertinence d'une reprise du personnage diabolique de Fantômas, les voici confondus! Les verts et les rouges associés à un dessin évoquant l'univers éthéré de la nuit et des peurs paniques s'avèrent d'emblée remarquables. Cette Québécoise, qui avait dessiné La Fille invisible (Glénat), donne ici dans la virtuosité dans un univers où elle est visiblement inspirée.

D'après le livre d'Albert Camus, L'ÉTRANGER (Gallimard) mis en BD par Jacques Ferrandez et L'ÉTRANGER (Futuropolis) illustré par José Munoz, jettent, de manières aussi différentes que complémentaires des éclairages nouveaux sur une œuvre où la société juge implacablement un des siens. La version de Ferrandez, qui a toujours dessiné l'Algérie, rend évident l'entonnoir social dans lequel s'enfonce le personnage principal auquel tout un chacun prêtera des intentions jusqu'à en faire une marionnette. Dans la version illustrée par Munoz la force, que dis-je, l'impact de grands dessins en noir et blanc absolus, offre des visions fulgurantes à des passages clés du tragique roman.

Du punk rock mélodique en français montréalais pour poser moult questions sur le sens du désordre de la vie? BRUTAL CHÉRIE, Cours ou crève (L'Écurie/ Select). Un klezmer torontois - fanfare du monde à grand déploiement pour renouer avec des échappées belles où on dansera avec l'univers? THE LEMON BUCKET ORCHESTRA, Lume, Lume (Feodora Upside Down/ Coup d'Griffe). Pour mieux réfléchir à tout ça sur du jazz instrumental du montréalais Stefan Christoff? TEMPS LIBRE (www.howlarts.net)!

Ramon Vitesse

**Antiquités G. Chamberland**

ACHAT: SUCCESSION BUY: ESTATES  
Achat - Vente - Finition - Buy - Sell - Refinish

2 MAGASINS → 2535 CH. NOISEUX  
→ 3768 PRINCIPALE  
DUNHAM, QC  
JOE 1MO

Tél.: (450) 295-1190/1490  
Email: [antiquesgc@vivomail.ca](mailto:antiquesgc@vivomail.ca)  
[www.antiquesgc.ca](http://www.antiquesgc.ca)

**PUR ANIMAL**

**PUR ANIMAL**

**PUR ANIMAL**

**NOURRITURE ET ACCESSOIRES POUR ANIMAUX**  
1108 ch. Knowlton, West Brome • 450 263-3030 • Ouvert 7 jours

**interior design d'interieur**

Virginie Catenne  
t: 450.538.0922  
[virginie@designerinterieur.org](http://virginie@designerinterieur.org)  
[www.designerinterieur.org](http://www.designerinterieur.org)

**lauréat de deux prix d'architecture en 2013**

**e b o a**

**eric boucher architecte**  
[www.ebarchitecte.com](http://www.ebarchitecte.com)  
4 3 8 - 3 8 0 - 6 7 7 8

**Les Immeubles Dwyer Enrg.**  
Courtier immobilier agréé  
[www.dwyer-realties.com](http://www.dwyer-realties.com)  
**Lurette Dwyer**  
Chartered Real Estate Broker  
Realtor since 1976  
[immdwyer@axion.ca](mailto:immdwyer@axion.ca)

« Land for sale on Pinnacle Rd. 9.7 wooded acres with the right to build one house. Call me: 450 298-5341 »

FRELIGHSBURG • DUNHAM • ST-ARMAND • STANBRIDGE EAST • SUTTON • ABERCORN  
14, Route 237 Nord, Frelighsburg • 450-298-5341

**Auto PLACE**  
MAÎTRE MÉCANICIEN

**AUTOMOBILES SUTTON INC.**

- Entretien / Réparation mécanique pour tous genres de véhicules
- Outils électroniques à la fine pointe technologique
- Alignement / Balancement
- Vendeur de voitures d'occasion

Ouvert : Lundi au vendredi de 8 h à 17 h , samedi de 8 h à 12 h  
**LA PLACE POUR VOTRE VÉHICULE**  
24 Principale Sud, Sutton (Qc) J0E 2K0 Tél.: (450) 538-2236



**le montagnard**  
Hotel & Condos

salle de conférence / réception  
bar billard randonnée hiking  
raquette snow-shoes ski jacuzzi

Sutton, Qc  
1 888 538 9966  
www.montagnard.qc.ca



**Galerie d'Art LES IMAGIERS**  
293, rue Principale Nord, Sutton, Qc. TEL: 260 (450) 538-1771  
lesimagiers.blogspot.ca artfariisun.com

**Plomberie A.G. inc.**

Plomberie générale  
Chauffage · Ventilation  
Pompes submersibles  
Chauffage radiant

Service et installation  
de pompes pour puits  
Desservons la région  
des Cantons-de-l'Est

ANDRÉ MASSEAU 222, Ottawa, Cowansville, Qc  
(450) 266-0227 Fax : 450 266-4569

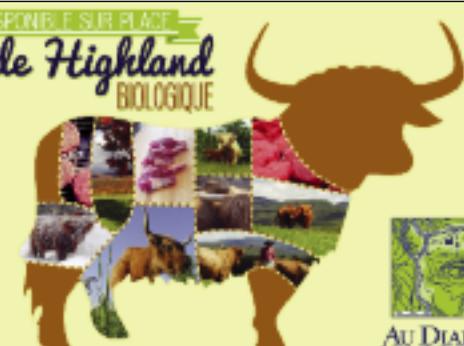


ALEXANDRE COURVOISIER  
Entrepreneur général  
Technicien en architecture  
RBQ 5608-0229-01

**COURVOISIER**  
CONSTRUCTION INC.  
DUNHAM  
450 521-7405  
courvoisierconstruction.com

DISPONIBLE SUR PLACE

**Viande Highland**  
BIOLOGIQUE



AU DIABLE VERT

Glen Sutton | (450) 538-5639 | www.audiabilevert.com



**Dr Érik Masclé, m.v.**  
**Dr Luc Lemaître, m.v.**

931, chemin Knowlton  
West-Brome, QC JOE 2P0  
450 263-6460 (Clinique)

1398, rue Shefford  
Bromont, QC J2L 1E1  
450 534-2661 (Bureau)

www.vet-mtv.ca

## Il était un foie

Être serein, calme et de bonne humeur sont des prérequis faisant partie de la description de tâche tacite des êtres humains. Les emportés sont des moutons noirs. Normal, direz-vous! Bien sûr, il est plus agréable d'être accueilli par un sourire tranquille que par une soupe au lait. Mais au-delà de l'impact sociétaire de la mauvaise humeur, se cache un potentiel désordre physiologique. Le foie des êtres qui bougonnent est souvent bien encrassé, surchargé et affaibli.

Aux yeux de la médecine occidentale, les fonctions du foie, bien qu'extrêmement complexes, sont uniquement métaboliques. Il stocke les nutriments apportés par les aliments par le biais du sang qui transite en lui, les transforme en molécules plus complexes qu'il remet en circulation au besoin. Il détoxifie le corps de toxines environnementales, alcool, médicaments, déchets métaboliques, etc. Il synthétise la bile et nombre d'autres protéines. Voilà, en hyper résumé, les fonctions du foie d'un point de vue occidental. En médecine traditionnelle chinoise, ces fonctions sont beaucoup plus profondes et l'interrelation du foie avec les autres organes est on ne peut plus importante.

Les plus anciens textes de médecine traditionnelle chinoise appellent le foie le « général de l'armée », en ce sens qu'il est l'expression de la force fine, intelligente et stratégique qui veille au respect des frontières et maintient l'harmonie des mouvements internes de l'énergie vitale ou *Qi*.

Le foie emmagasine le sang. Il reçoit ce dernier, riche des nutriments recueillis par la digestion, les transforme pour usage immédiat ou ultérieur. Il peut emmagasiner jusqu'à quatre



cents millilitres de sang. Les troubles de circulation du sang du foie affectent les muscles et les tendons, donc l'endurance et la souplesse physique à l'effort. Ils affectent aussi le flux menstruel, entraînant l'absence de menstruation s'il est déficient et à l'opposé, des écoulements surabondants et des règles plus longues lorsqu'il est en excès. Si le sang du foie stagne, les menstruations seront douloureuses, avec une plus forte présence de caillots et un SPM généralement intense.

Tout ce qui entrave le bon fonctionnement du foie peut mener à une stagnation du Qi ou à une congestion du sang du foie, avec comme résultats des douleurs aux flancs, des seins enflés ou douloureux, des gaz intestinaux ou des douleurs abdominales. Au niveau psychique, les conséquences de ces troubles se traduisent en frustration et en mauvaise humeur.



En emmagasinant le sang, le foie est aussi l'entrepôt du *Hun* ou l'Esprit non corporel. Le *Hun* est responsable de la gentillesse et de la bienveillance. Son équilibre permet à l'être de reconnaître l'humanité, des autres et de soi-même. Lorsqu'il est en excès, colère et belligérance se manifesteront. S'il est insuffisant, l'estime et la valeur de soi seront affectées, voire diminuées.

Plusieurs plantes tonifient, nettoient et réparent le foie. D'abord, toutes celles qui sont amères, parce qu'elles stimulent la production et l'excrétion de la bile, donc aident la digestion et la saine circulation du sang du foie. On parle du pissenlit, de l'artichaut, de la chicorée pour n'en nommer que quelques-unes.



La plante la plus spécifique au foie est sans nul doute le chardon-Marie. Les graines du *Sylibum marianum* protègent et régénèrent le foie et ses cellules. Elles peuvent renverser des situations graves où des dommages hépatiques causés par des toxines provoquent des troubles allant de la simple crise de foie aux hépatites ou la cirrhose. Le plus impressionnant exemple de l'effet hépatoprotecteur du chardon-Marie est son action contre les alcaloïdes hautement toxiques de l'amanite phalloïde. Il est évidemment rare qu'une telle intoxication puisse survenir, mais s'il peut prévenir les dommages causés par d'aussi puissants poisons, imaginez ce qu'il peut faire contre ceux plus communs. Le chardon-Marie est aussi un puissant antioxydant, probablement par son action favorable sur certains enzymes hépatiques.

Une foule d'autres plantes, utilisées comme nourriture et comme médecine, sont bénéfiques aux fonctions du foie et sont facilement accessibles. Le fruit du *Lycium chinensis*, communément appelé baies de Goji, en est un. La luzerne et la réglisse aussi.

Un foie en santé est donc gage d'équanimité et de lâcher-prise dans leur sens le plus pur et sain. C'est le guide de conduite du sage face aux erreurs et à la méchanceté des humains, dicit Marc Aurèle.

Peace and Love!

Annie Rouleau  
Herboriste praticienne  
annieaire@gmail.com

Références :

- The web that has no weaver, Understanding Chinese Medecine, par Ted J. Kaptchuk
- Medical Herbalism, The science and practice of herbal medecine, par David Hoffmann
- Adaptogenes, Herbs for strenght, stamina and stress relief, par David Winston et Steven Maines
- The energetics of Western herbs, par Peter Holmes
- Materia Medica, École Flora Medicina, par Caroline Gagnon, Valérie Lanctot-Bédard et collaboratrices

# L'UTA, un projet de vie stimulant

De nos jours, la retraite a tout avantage à être bien préparée. Ce nouveau projet de vie exige au préalable plusieurs étapes, dont une bonne part de réflexion personnelle sur la nouvelle orientation à donner à sa vie. Participer aux nombreuses activités que l'UTA propose est une avenue intéressante à explorer. Échanger des connaissances et des compétences, partager des expériences de vie, faire d'agréables rencontres, voici ce que l'UTA permet de vivre à l'étape de la retraite. Une seule condition : accepter de s'investir avec d'autres personnes à la retraite pour le bien-être de soi. C'est ce que font, dans 12 régions du Québec, les 13 000 étudiants et les 600 bénévoles.

## Un programme d'automne captivant

Les nombreux bénévoles de chacune des 28 antennes ont concocté une programmation des plus attrayantes! L'antenne de Brome-Missisquoi lance sa nouvelle programmation automnale, qui met en lumière des activités des plus diversifiées.

## Voici un bref aperçu des cours offerts :

Dialogues et réflexions sur le sens qu'on donne à sa vie; Ce que les oiseaux ont à nous apprendre; La petite histoire du cinéma québécois; Vivre sa mémoire; Les Autochtones du Canada.

**Trois ateliers :** sur l'internet, communications et réseaux; sur Excel 2 et également sur la peinture acrylique.

**En conférences,** vous pourrez explorer : La santé par le Yoga du rire ; la Cohabitation des générations et un troisième sujet : Croyez-vous aux Ovnis?

La programmation complète et les modalités d'inscription pour la région se trouvent sur le site web de l'UTA [usherbrooke.ca/uta](http://usherbrooke.ca/uta), sous l'onglet Programmes.

## La séance d'information et d'inscription

**Mercredi 4 septembre**, de 14 h à 16 h pour **Bromont** et **Cowansville** à la Bibliothèque municipale et de 19 h à 20 h 30 au Centre communautaire John Sleeth de **Sutton**.

Les formulaires d'inscription doivent être postés à : UTA - Brome-Missisquoi, C.P. 451, Sutton, J0E 2K0 **Plus de renseignements sont disponibles en téléphonant à Suzanne Clément au 450 955-1164 ou Jean Trépanier au 450 295-2417.**

Pour les étudiants de l'UTA, la retraite signifie conserver un esprit vif et alerte, continuer à apprendre et partager ses expériences et ses passions avec autrui. La raison d'être de l'UTA est de contribuer à l'épanouissement intellectuel, culturel et social des personnes qui ont franchi le cap de la cinquantaine. L'UTA veut aussi les soutenir dans leur volonté de mettre l'expérience et l'expertise dont ils disposent au service de la société.

Fondée en 1976, l'Université du troisième âge offre ses activités pédagogiques grâce au soutien de 28 antennes universitaires qui sont réparties dans 12 régions du Québec, notamment dans les Cantons-de-l'Est, au Centre-du-Québec, dans la région de Charlevoix, sur l'Île de Montréal, Laval, dans les Laurentides, dans Lanaudière et en Montérégie.

**Nicole Leblanc**

conseillère pédagogique | Université du troisième âge 819 821-8000, poste 65630 | [Nicole.A.Leblanc@USherbrooke.ca](mailto:Nicole.A.Leblanc@USherbrooke.ca)

## Calendrier automne 2013

**L'Université du troisième âge** permet aux personnes de 50 ans et plus de continuer d'apprendre pour le plaisir, selon la formule « auditeur libre », sans diplôme ni examen.

### COURS

**Ce que les oiseaux ont à nous apprendre**, *Serge Beaudette*

Les lundis après-midi du 23 septembre au 18 nov.  
Bibliothèque de Cowansville

**Séraphin, Valérie, Léolo et les autres : petite histoire du cinéma québécois**, *Michel Coulombe*

Les mardis après-midi du 24 septembre au 15 octobre  
Bibliothèque de Cowansville

**Vivre sa mémoire**, *Guillemette Isnard*

Les mardis après-midi du 22 octobre au 12 novembre  
Bibliothèque de Cowansville

**Les autochtones du Canada : passé, présent et avenir**, *Pierre Trudel, Robert Larocque et Nicole Beaudry*

Activité conçue sous forme de huit conférences.  
Les mercredis après-midi du 25 septembre au 13 nov.

Centre communautaire John-Sleeth, Sutton

**Dialogues et réflexions sur le sens qu'on donne à sa vie**, *Yves St-Arnaud*

Les vendredis en matinée du 27 septembre au 15 nov.  
Centre communautaire John-Sleeth, Sutton

### ATELIERS

**Informatique : Excel II**, *Jacques Lebel*

Les mardis en matinée du 24 septembre au 19 nov.  
56, rue Principale, Frelighsburg, entrée porte de côté

**Internet, communication et réseaux sociaux**, *André Sactouris*

Les mercredis après-midi du 25 septembre au 6 nov.  
École de Sutton, 19, rue Highland

**Atelier de peinture acrylique**, *Christiane Perron*

Les jeudis après-midi du 26 septembre au 14 nov.  
Salle communautaire de Sutton Junction Community Hall

### CONFÉRENCES

- La santé par le Yoga du rire, *Gilles Moffett*

Mercredi 18 septembre, 14 h

Bibliothèque de Cowansville.

- La cohabitation des générations : tout un défi (atelier de discussion), *Josée Garceau*

Mercredi, 2 octobre, à 19 h 30

Centre communautaire John Sleeth, Sutton.

- Croyez-vous aux Ovnis? *Robert Lamontagne*

Mercredi 23 octobre, à 13 h 30

Bibliothèque de Cowansville.

**Droits d'entrée :** 10 \$

**Réservations :** Suzanne Clément, 450 955-1164

## POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS OU RECEVOIR GRATUITEMENT LA BROCHURE

Téléphone : Suzanne Clément, 450 955-1164 ou Jean Trépanier, 450 295-2417

Site WEB : [www.usherbrooke.ca/uta](http://www.usherbrooke.ca/uta),

sous la rubrique « programmes/Brome-Missisquoi »

**Inscription en ligne à compter du 15 août.**



Coiffure *Lise Gervais*

Goupe, trépoint, balayage, reflets.  
Produits naturels sans alcool, sans ammoniaque.  
Méthode échanclée.

Lise et Camille Gervais vous accueillent  
les jeudis, vendredis et samedis.  
Sur rendez-vous seulement  
450 538 3053 ou 450 216 2226  
19, promenade Sutton  
(en haut de l'île de Sutton)

ALARME  
CONTRÔLE  
ELECTRICITÉ

RAYNALD POIRIER

Membre de la corporation des  
maîtres électriciens du Québec  
R.B.Q. # 8004-8978

• Installations électriques  
• Alarmes intrusion / incendie  
• Téléphonie  
• Surveillance par caméra

Tél. : 450.538.3424  
Fax : 450.538.4432  
acerpoirier@axion.ca  
86, Chemin Maple  
Sutton (Québec) J0E 2K0

LES MARCHÉS  
**TRADITION**

Super comme marché!

SPÉCIALITÉ MAISON  
Saumon fumé à l'érable  
Réservez pour le temps des fêtes!

MARCHÉ Y. GOSSELIN & FILS LTÉE  
17, rue Principale  
Frelighsburg (Québec) J0J 1C0

ATTENTION  
SAQ

Notre comptoir  
SAQ  
est ouvert  
en tout temps.  
On vous attend!

TÉL. : (450) 298-5202  
TÉLÉC. : (450) 298-5404

**Mario Milot & Mathieu Belisle, SENC**  
Pharmaciens

**25, rue Principale Nord Sutton**  
**(450) 538-0055**

Affilié à  
**brunet**

## Exposition Prohibition

L'exposition PROHIBITION se poursuit tous les samedis et dimanches, de midi à 16 h, jusqu'au 27 octobre 2013. Le dernier week-end accueillera également le populaire concours Citrouill'Art 5.

Plus de détails à l'adresse : [musedelhaloween2013.blogspot.ca](http://musedelhaloween2013.blogspot.ca).

[www.prohibitionsutton.org](http://www.prohibitionsutton.org)



*Désourdy*  
salons funéraires — funeral homes

Jean-Pierre et Robert Désourdy  
Propriétaires

Tél. : 450-263-1212  
104 rue Buzzell et 109 rue William, Cowansville

Une présence rassurante.

Nos succursales : Knowlton | Mansonville | Sutton  
Farnham | Ange-Gardien | Henryville

# La joie et la sérénité par la pratique du Qigong (chi kung)



Nous expérimentons tous à divers moments de notre vie des épisodes de peurs, stress, anxiété, insomnie, et parfois même angoisse. Et s'il était possible que ces inconforts et résistances lâchent leur emprise sur nous? Et s'il y avait une manière de ressentir de plus en plus souvent la sérénité, la joie et le bien-être? Le Qigong est un art millénaire de santé et vitalité qui nous permet de favoriser le plus souvent possible ces états d'être.

Les exercices de Qigong nous apprennent à équilibrer nos énergies, à nourrir la vie en soi.

Le Qigong est une forme de méditation en mouvement qui permet de cultiver l'harmonie physique, psychique et affective, en améliorant la circulation du Qi (énergie) et du sang, en dénouant la structure corporelle, en relâchant



les tensions et en libérant les blocages ou émotions figés dans le corps. En plus de trouver l'unité en Soi, l'énergie interne se fond indistinctement avec celle du cosmos. Nous ne faisons qu'un avec ce qui nous entoure. Nous nous sentons reliés avec tout ce qui vit, remplis de compassion.

La pratique régulière du Qigong nous aide à nous enraciner et nous centrer, de plus en plus aisément et rapidement, peu importe la situation extérieure que nous vivons. Ainsi, nous pouvons aller n'importe où, à l'extérieur ou à l'intérieur de soi-même, cela n'affectera pas notre joie profonde. Notre tranquillité n'est pas non plus altérée par les événements ou circonstances, quelle que soit l'agitation présente. Nous sommes centrés et *groundés*. Du moins, nous savons comment nous reconnecter au fil qui nous relie à la quiétude, à l'équanimité.

**« Le bonheur n'est pas une destination à atteindre, mais une façon de voyager » — proverbe**

Ne cherchez pas le bonheur trop loin, il est à votre portée. Là, en route. En effet, le Qigong s'intéresse peu à la finalité, à la posture finale à tenir, mais bien davantage au chemin que le pratiquant parcourt. C'est dans la voie (tao) elle-même que l'on trouve le « bonheur » — l'équanimité, la joie, la sérénité, la vitalité, la tranquillité, bref le bien-être. Ici et maintenant, très concrètement. En étant disponible à l'instant et en appréciant ce qui EST, ce qui arrive. Et non pas dans un au-delà à venir, que l'on désire éperdument, dans une attente remplie de conditionnels — « je serais heureux si... ». Le Qigong nous convie plutôt à un magnifique voyage intérieur qui consiste à cultiver l'Art de vivre et d'aimer. L'Art de nourrir la vie plutôt que ce qui nous pourrit la vie...

Après tout, la seule chose sur laquelle nous avons vraiment une « prise » (n'ayant en réalité que peu de « contrôle » sur ce qui nous arrive dans la vie malgré toutes nos illusions!) est notre manière de percevoir et de réagir à ce qui nous arrive. Dans cette perspective, permettons-nous de lâcher prise sur les circonstances de notre vie. Osons cesser de tant vouloir les changer, de tant s'y identifier. Nous réaliserons qu'en arrêtant de lutter, un espace peut s'ouvrir, créant une salutaire ouverture qui laissera place à d'autres possibles qui respectent davantage le mouvement naturel de la vie.



**« Le sourire et la sensation de bonheur viennent avec l'élévation de la pratique. » - Maître Wang Ming Quan**

Avec la constance de la pratique vient l'équanimité (l'égalité d'humeur), cette disposition affective de détachement et de sérénité. Les mêmes mouvements répétés des centaines de fois avec attention et conscience agissent de plus en plus profondément en nous. Lorsque des mouvements sont bien assimilés,

nous pouvons les habiter davantage et nous laisser porter par l'énergie (Qi) qui circule de façon de plus en plus fluide dans tout notre être. Tout comme l'eau fait son chemin tranquillement dans un ruisseau, le Qi

libère sur son passage les tensions, résistances, peurs et blocages énergétiques. Et petit à petit — de manière de plus en plus subtile et raffinée — les peurs, stress, anxiétés, angoisses et résistances lâchent leur emprise pour laisser de la place à la sérénité, la joie et le bien-être qui percolent de plus en plus librement en nous. Cette transformation permet de se rapprocher de plus en plus de notre nature profonde, notre essence. Elle suit son cours au fil de nos lâcher-prises successifs, à mesure qu'on s'éloigne de nos conditionnements. Elle amène avec

elle le bonheur d'avoir la liberté d'être soi-même, de se reconnaître sincèrement, de contacter le meilleur de soi et de le laisser rayonner.

Nathalie Berger, M. Sc., N. D.,  
Enseignante de Qigong, consultante  
et thérapeute en santé globale  
www.essencevie.com  
450 298-1463



**Pépinière S.G.**  
FEUILLUS ET CONIFÈRES

**SERVICE DE PLANTATION D'ARBRES**

Plus de 4000 arbres en inventaire • 125 espèces

Éric Sauvageau

450.578.1411 • www.pepinieressg.ca

[f /pepinieressg](https://www.facebook.com/pepinieressg)

**Kubota T80 Series**

BX25TLB      ZG22Z      GN20

Maintain the picture perfect lawn you deserve with Kubota's T80 Series. Experience the comfort of the exclusive suspension seat, single pedal design and cruise control. Get any job done with a 42" 48" side discharge deck, optional snowblower, grass catcher or blower. Do more with Kubota.

Kubota.ca | Like us on Facebook.com/KubotaCanada

**MAX GAGNÉ & FILS INC.**  
57, rue Principale Sud, Sutton  
Tél.: 538-2009 • Fax: 538-0053

# Mieux-être Sutton

## Les professionnels de la santé naturelle s'unissent



En réponse au besoin grandissant de la population en soins de santé, les médecines dites alternatives augmentent en popularité. Par contre, les thérapeutes travaillent souvent de manière autonome et indépendante, ce qui est encore plus vrai en dehors des grands centres urbains.



Étant donné qu'aucune médecine n'est absolument complète, que ce soit en médecine traditionnelle ou en santé naturelle, le besoin d'avoir recours à divers types de soins pour aider un patient est très fréquent. Un thérapeute se doit alors de bâtir un réseau de confiance.

Dans une petite ville aussi dynamique que Sutton, il n'est pas surprenant de trouver une grande variété de professionnels de la santé naturelle. Plusieurs d'entre eux ont donc décidé de se regrouper dans le but de bâtir ce réseau de contacts afin de mieux répondre aux besoins des patients.

### La santé naturelle

La vision dualiste du corps a mené à la segmentation de celui-ci quant à la compréhension et le traitement des troubles qu'il rencontre. Ces derniers sont par contre très souvent complexes et font appel à diverses sphères de l'être : corporel, émotionnel et spirituel. Les médecines dites alternatives tendent à avoir une compréhension plus globale de la maladie et de la santé sans toutefois prétendre remplacer la médecine traditionnelle. On fera donc davantage référence à la notion de santé naturelle qui se veut en synergie et non en parallèle ou en opposition avec les autres approches médicales autant dans le domaine de la santé traditionnelle que la santé naturelle.

Art et science... C'est à partir d'une rigueur scientifique couplée à l'intuition que la plupart des approches en santé naturelle promeut une vision globale de l'être qui, avec équanimité, amène à reprendre contact avec le corps, les émotions, l'esprit et la nature. Le but est alors d'augmenter la vitalité et

de traiter les blocages à différents niveaux de manière à tendre vers l'autogénération en encourageant l'équilibre et l'autonomie dans la santé des individus.

### Un regroupement de professionnels de la santé naturelle à Sutton

Depuis peu, Mieux-Être Sutton, un nouveau regroupement multidisciplinaire, a vu le jour. Ces professionnels de la santé naturelle pratiquant à Sutton de manière autonome et

indépendante désirent établir une communication efficace entre eux et devenir une référence de qualité pour les patients. Ils ont à cœur le respect de certaines normes représentatives d'un standard de qualité de soins qui s'applique tout d'abord en respectant le code d'éthique et de déontologie de leur association ou de leur ordre professionnel respectif leur permettant de remettre des reçus aux fins d'assurances ou impôts. La



stabilité de la pratique dans un bureau professionnel à domicile ou dans un centre de santé à Sutton démontre, d'ailleurs, le sérieux de l'engagement en tant que thérapeute.

Ce groupe est composé de professionnels de diverses approches ayant toutes la même prémisse : travailler dans la globalité de l'être en libérant les blocages des corps physique, énergétique, émotionnel et spirituel. C'est en retrouvant une vitalité et une mobilité de base que l'individu peut mieux fonctionner dans chacune de ses réalités.

Pour une simple détente profonde calmant le système nerveux ou un soulagement des tensions musculaires et articulaires, plusieurs approches sont offertes en

massothérapie. Il est possible de trouver un thérapeute pratiquant, entre autres, le massage suédois, la kinésithérapie, le drainage lymphatique, la fasciathérapie, le massage énergétique chinois, la réflexologie, le Reiki, le massage aux pierres chaudes et le Kobido-facial japonais.



D'autres approches thérapeutiques sont aussi offertes par les thérapeutes de Mieux-Être Sutton. On trouve ainsi des soins d'ostéopathie traditionnelle pour des urgences ostéopathiques ou des troubles fonctionnels chroniques de tout genre, des soins de chiropractie sécuritaires pour tous avec des ajustements précis sans douleur, des soins basés sur une technique d'intégration structurale par le Rolfing ainsi que de l'acupuncture traditionnelle au laser, donc sans aiguille et indolore. On trouve aussi de la naturopathie axée sur l'hygiène vitale ainsi que de l'herboristerie en lien avec une alimentation personnalisée et de la psychothérapie basée sur l'intuition, l'accompagnement ainsi que la conscience du corps par le focusing.

Pour davantage de renseignements concernant ce groupe ou pour trouver un thérapeute de confiance visitez le blog [www.professionnelsdelasantenaturelle.blog.com](http://www.professionnelsdelasantenaturelle.blog.com).

Catherine Foisy, B.Sc. Ostéopathie

**SUTTON**  
montsutton.com

**FESTIVAL D'AUTOMNE**  
Un festival de randonnées et de nature

TOUS LES WEEK-ENDS  
DU 14 SEPTEMBRE  
AU 14 OCTOBRE

EVERY WEEKEND  
FROM SEPTEMBER 14<sup>TH</sup>  
TO OCTOBER 14<sup>TH</sup>

**Stores SUTTON**

Toiles plissées alvéoles haut-bas  
RÉDUCTION 45%

Toiles solaires  
RÉDUCTION 40%

VASTE CHOIX DE TOILES - STORES - PERSIENNES

Toiles alternatives  
RÉDUCTION 40%

Stores en bois et en simili bois  
RÉDUCTION 50%

SERVICE GRATUIT D'ACHAT À DOMICILE (Disponible 7 jours)

Tél.: 450 538-5151  
Courriel: gilles.desjardins@rogers.com

34, rue Principale Nord  
Sutton, Québec, J0E 2K0

Salle de montre ouverte :  
Lun.-jeudi-ven.-sam. 10h30 à 16h



# James O'Halloran, le premier maire de Cowansville

Né près de Fermoy, dans le comté de Cork en Irlande, le 25 septembre 1821, James O'Halloran arrive en Amérique, avec ses parents, vers 1828. La famille s'installe à Burlington, au Vermont. Pendant ses années d'études, O'Halloran commence à vendre des journaux, puis obtient un emploi à l'imprimerie du journal et, pendant un an, il sera l'éditeur du journal *Sentinel* de Burlington. À l'âge de 14 ans, il demande son admission à l'Université du Vermont, malgré son jeune âge. Pour obtenir une réponse positive, il promet que s'il est incapable de réussir aussi bien que les autres étudiants, il ne demandera pas aux autorités une deuxième chance. Sa démarche réussit et il obtient son diplôme en droit en 1843. Mentionnons que pendant plusieurs années, vers la fin de sa vie, O'Halloran, étant leur plus ancien diplômé toujours vivant, recevra de l'Université du Vermont une invitation aux cérémonies d'ouverture de l'année scolaire.

Ses études terminées, O'Halloran s'enrôle et sert dans l'état-major de l'armée américaine pendant la guerre contre le Mexique. Il participe à la bataille de Buena Vista en février 1847. Certains d'entre vous se souviennent peut-être de l'immeuble Buena Vista, surnommé « le BV », lequel était situé sur la rue Principale, immédiatement à l'ouest de l'ancien hôtel Maurice, de nos jours Résidences Cowansville. C'est O'Halloran qui a fait construire cet immeuble en 1893. Pendant quelques années ce fut l'hôtel Buena Vista, et plus tard l'immeuble de la Southern Canada Power. Cet édifice de trois étages a été ravagé par un incendie en 1963.

En 1849, James O'Halloran vient à Cowansville pour étudier le droit avec son beau-frère, l'avocat Marcus Doherty qui deviendra plus tard un juge de la Cour supérieure du Québec. Doherty avait épousé la sœur de James, Elizabeth. O'Halloran est admis au Barreau du Canada le 6 décembre 1852. Il est fait conseiller de la reine (C.R.) le 12 février 1864 et bâtonnier du district judiciaire de Bedford en 1899. Pendant plusieurs années, O'Halloran aura un des plus importants cabinets d'avocats de la région.

En 1861, O'Halloran est élu député fédéral du comté de Missisquoi. Il est réélu sans opposition en 1863. Mais opposé au projet de la Confédération, son rôle de député prend fin le 1er juillet 1867, alors qu'il décide de ne pas se représenter. Lors du débat sur les résolutions de Québec, O'Halloran avait proposé que le Canada soit divisé en trois provinces, soit : l'Est, le Centre et l'Ouest du Canada. Son objectif était de protéger la population anglophone de la province de Québec du danger possible de la domination française.

Le 21 février 1876, O'Halloran devient le premier maire du Village de Cowansville. Il quitte ce rôle en 1877, mais il sera de nouveau maire de 1882 à 1883 et de 1886 à 1891. Il sera également conseiller municipal pendant 5 ans. En 1870, il est l'un des promoteurs de l'arrivée du chemin de fer à Cowansville et dans la région. Il sera vice-président et, plus tard, président de la compagnie ferroviaire South Eastern Railway. Quand celle-ci deviendra la propriété du Canadien Pacifique, il sera leur conseiller juridique pour la province de Québec.



James O'Halloran

Avant l'arrivée du chemin de fer, le voyage pour se rendre à Montréal durait souvent trois jours et, évidemment, trois jours de plus pour revenir à Cowansville. Ainsi, les gens d'affaires qui désiraient aller à Montréal rencontrer leurs clients ou bien leurs fournisseurs devaient quitter le lundi matin, espérer arriver à Montréal le mardi soir ou tôt le mercredi matin, et repartir en prévoyant être de retour à Cowansville le vendredi ou samedi suivant. Ce voyage était presque toujours périlleux. O'Halloran aimait raconter qu'avant d'entreprendre un tel voyage vers Montréal, il prenait toujours soin de mettre son testament à jour, ce qui naturellement rendait fou d'inquiétude sa femme et ses enfants.

Mais avec l'arrivée du chemin de fer, la situation change. Et non seulement

Montréal n'est plus qu'à deux heures de route, mais Boston, la ville la plus importante de la Nouvelle-Angleterre avec un port de mer ouvert à l'année, n'est plus qu'à six ou sept heures de distance. De 1870 jusque dans les années 1950, le moyen de transport préféré pour se rendre à Boston et même à Montréal est le train. Tout va changer rapidement avec la construction de l'autoroute des Cantons-de-l'Est et la plus grande facilité des voyages par avion. Les trains de passagers ont cessé de passer à Cowansville en 1965 et la gare a été démolie en 1969.

Le 15 janvier 1851, James épouse Mary Ann Finley, fille d'Edward Finley, un tailleur de Dunham. Ensemble, ils ont eu 14 enfants. Vers 1865, O'Halloran s'était fait construire une très grande maison sur la rue Principale. Cette maison sise au 317, rue Principale, fait aujourd'hui partie du Circuit patrimonial de Cowansville.

O'Halloran fut un homme très apprécié de tous pour son équanimité, même si parfois il pouvait sembler très taciturne. Il avait la réputation d'être un combattant juste, un homme avec beaucoup d'adversaires, mais pas d'ennemis. Il était aussi reconnu pour être un excellent orateur et un très bon plaideur. Sir John A. Macdonald a dit de lui : « *A man of wonderful tact and sagacity* ». James O'Halloran, premier maire de Cowansville, est décédé à Cowansville le 1er juin 1913, à l'âge de 91 ans. Quelques années avant son décès, il avait écrit à un ami : « Ma santé est relativement bonne, aussi bonne que peut espérer une personne de 86 ans, mais de fait je n'attends que le corbillard qui semble très lent à venir. »

Michel Racicot

Produits naturels et Biologiques

**Au Naturel**

Health food store

1, rue Principale N. à Sutton depuis 1972

Aliments biologiques en vrac  
Café bio et équitable, épices  
Suppléments and vitamines  
Huiles essentielles  
Cruelty-free cosmetics  
Herbes, tisanes, teintures mères  
Biodegradable detergents & soaps  
Fruits et légumes biologiques  
Organic fruit and vegetables

Ouvert tous les jours / open daily  
(450) 538-3720

**Vos professionnels de la forêt**  
Your Forest Professionals

Reboisement / Tree planting  
•  
Sentiers forestiers, ponts et passerelles  
Forest trails, bridges & boardwalks  
•  
Coupes d'éclaircie commerciale ou esthétique  
Commercial or aesthetic forest thinning  
•  
Plans d'aménagement forestier  
Woodlot Management Plans  
•  
Cartographie des propriétés  
(GPS, photos aériennes)  
Property mapping  
(GPS, aerial photos)

Estimation gratuite  
(450) 242-1366

**LOR-ÉCO**  
Ingénieur forestier  
jmanasc@citenet.net  
www.foreco.ca  
560-A Ch. Knowlton, Lac Brome

**EXCAVATION**  
**CLAUDE LAPLANTE inc.**  
(450) 538-2277 / Cell.: (450) 578-4692  
11, Dyer, Sutton  
excavationclaudelaplanthe@live.ca

Entreprise familiale  
Travaux en tous genres  
Plus de 30 ans d'expérience  
Commercial et résidentiel

Licence r.b.q. : 1551-0042-61

- Excavation
- Terrassement
- Chemin privé
- Fossé
- Démolition
- Lac artificiel
- Fondation et drainage
- Champs d'épuration
- Enlèvement de la neige
- Transport : terre, sable, gravier, pierre, concassé

Service de Brise Roc Tramac 85  
Brise Roc Huskie HH 2000

ENVIRO/SEPTIC Ecoflo BION

# Festiv'Art de Frelighsburg

Une 17<sup>e</sup> fête des arts animée et haute en couleur!

31 août et 1<sup>er</sup> septembre



Événement phare annuel des arts visuels dans Brome-Missisquoi, le Festiv'Art présente, le week-end de la Fête du travail, une 17<sup>e</sup> édition inspirée du thème de l'eau dans le cadre de l'Année internationale des Nations Unies de la coopération dans le domaine de l'eau. Quelque 125 artistes-peintres et artisans exposeront leurs œuvres dans les rues du village.

Outre sa grande galerie d'artistes exposants, le Festiv'Art propose une exposition d'envergure au Centre d'art, ainsi qu'une panoplie d'activités artistiques – espaces de création, démonstrations du travail d'artisans, prestations musicales – toutes axées sur l'originalité, la convivialité et la participation du public local et des visiteurs.

## Trois artistes frelighsbourgeois au Centre d'art

Les artistes Michel Dupont, Jacques Lajeunesse et Marie-Claude Lord occupent le Centre d'art de Frelighsburg. **Michel Dupont**, dont la galerie d'art a pignon sur rue à Frelighsburg depuis 20 ans, poursuit son expérimentation en estampe en présentant ses plus récentes œuvres dans la série *Le bruit de la soie*. **Jacques Lajeunesse** enseigne le dessin et la peinture selon la technique des maîtres anciens. Ses œuvres peintes se retrouvent dans des collections de France, des États-Unis et du Canada. **Marie-Claude Lord** explore par la peinture les effets possibles de la qualité du paysage sur l'indice de bonheur d'une population en s'inspirant du village de Frelighsburg.



## Village des artistes pêcheurs

Venez admirer le travail de cinq artistes-peintres – **Jean-Pierre Chansigaud, Isabelle Grenier, Stéphane Lemardelé, Victor Varacalli et Laurent Viens** – qui feront des chefs-d'œuvre de cinq cabanes à pêche. Les œuvres ainsi créées iront ensuite égayer le village de pêche de Philipsburg, village voisin, l'hiver venu. Le Festiv'Art entend reprendre ce concept chaque année afin de faire du village de pêche de Philipsburg le plus beau et le plus coloré du Québec : une attraction touristique en devenir!



Venez voter pour votre cabane à pêche préférée et courez la chance de gagner un ma-

gnifique panier de produits du **Domaine Pinnacle** d'une valeur de 250 \$. Au programme : musique enlevante, couleur et créativité!



## Art textile communautaire

Animée par l'immense succès remporté par le projet tricot-graffiti, qui a mis à contribution pas moins de 200 personnes l'an dernier, Johanne Ratté poursuit son exploration du domaine de l'art communautaire en mettant de l'avant trois projets sur le thème de l'eau. Trois installations artistiques aux couleurs festives décoreront le village : trois poissons rouges et blancs (koi) aux écailles crochetées seront suspendus aux pins géants de l'hôtel de ville; de grands panneaux tout de laine tricotée flotteront au-dessus de la rivière pour former d'immenses vagues; la troisième installation est un happening communautaire de récupération de plastique. Des gouttes d'eau découpées dans des bouteilles transparentes ou translucides seront fixées à la clôture de l'école pour produire un effet saisissant de cascade.

## L'Art de la fête! Expo d'œuvres photographiques

Des artistes photographes originaires de quatre pays – Pierre Dunnigan (Québec), Rozenn Leboucher (France), George Long (États-Unis) et Francisco Valdean (Brésil) – ayant croqué des images des plus beaux carnivals du monde exposent leurs œuvres au Festiv'Art. En collaboration avec la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.



« Pierimage » Photo : Pierre Dunnigan

## Pavillon de la Société canadienne de l'aquarelle

La Société canadienne de l'aquarelle et le Festiv'Art concluent cette année une première collaboration en présentant les œuvres d'une dizaine d'aquarellistes. Démonstrations et ateliers sont au programme du pavillon dont l'aménagement visuel et sonore rappellera la thématique de l'eau.



## Programmation musicale

L'équipe du Festiv'Art prépare la programmation musicale de sa 17<sup>e</sup> édition : de belles surprises vous attendent... dont de joyeux Poissons voyageurs! Lisez les détails sur le site Web.

**Le Festiv'Art, la fête des arts à ne pas manquer, le samedi 31 août, de 11 h à 18 h, et le dimanche 1<sup>er</sup> septembre, de 10 h à 18 h.**

Programmation complète à l'adresse [www.festivart.org](http://www.festivart.org)

François Marcotte

# Vous cherchez une propriété à vendre

  
**centris.ca**<sup>MD</sup>

Le site de l'industrie immobilière

regroupant tous les courtiers du Québec

Un message de la





# Boutique de ski du Mont Sutton



Philippe et Martin

« La montagne nous offre le décor... À nous d'inventer l'histoire qui va avec! »<sup>1</sup> voici un proverbe qui reflète bien le sentiment qui nous habite lorsque nous regardons cet espace de liberté, de rêve, de sérénité, qu'est le Mont SUTTON. Cette montagne nous invite vers un équilibre, une équanimité où liberté, harmonie et nature jouent un rôle prépondérant. Que ce soit pour quelques heures ou bien des journées entières, il est facile de ressentir son énergie rajeunissante.

Chaque saison, un nouveau chapitre est célébré grâce à vous qui alimentez l'histoire du Mont SUTTON. Son univers magique fait découvrir une montagne riche en émotions, dont vous êtes le principal acteur, en symbiose avec un décor féérique et totalement naturel.

Comme plusieurs le savent déjà, dès le 14 septembre, le Mont SUTTON ouvrira sa propre boutique-concept Rossignol au pied des pistes, de même qu'un nouveau centre de location et atelier de réparations. À la boutique, totalement revue et réaménagée, c'est avec joie que l'on mettra à votre disposition un service de *bootfitting*, un service de course de même qu'une grande sélection d'équipement et de vêtements de choix à prix compétitifs. Le nouveau Centre Expérience Rossignol à la location mettra à votre disposition une toute nouvelle flotte d'équipement totalement neuf, dont des skis avec la technologie novatrice *Auto Turn Rocker* ainsi qu'une flotte « démo » haute performance.

Quant à l'atelier de réparations, vous découvrirez un service de mise au point personnalisé pour votre équipement, grâce aux nouvelles machines Wintersteiger. Tout cela dans le but de rendre votre expérience à la montagne des plus agréables, et ce, dès votre arrivée à la station!

Sur tous les plans, la nouvelle boutique, le centre de location et de réparation se distingueront par leur expérience client, par leur authenticité et par leur esprit pur. La mission : la fusion de la passion du ski et de la nature qui nous entoure.

M. Philippe Duchesne et M. Martin Richard seront conjointement responsables de la boutique- concept Rossignol, de l'atelier de réparations et du service de location « Centre Expérience Rossignol ». Ayant plus de 30 ans d'expérience en commun, Philippe et Martin se feront un plaisir de partager avec vous leur passion et leur expertise. Impatiente à l'arrivée de la nouvelle saison, l'équipe de la boutique et de l'atelier est prête à vous faire découvrir l'ensemble des nouveautés et l'ambiance authentique de ce nouveau concept!

Tous les week-ends du 14 septembre au 14 octobre lors du Festival d'automne, venez rencontrer la toute nouvelle équipe de la nouvelle boutique durant la grande vente présaison!

Isabelle Émond

<sup>1</sup>Nicolas HELMBACHER

## FÉLINIMITÉ

Chère petite maman d'amour,

J'ai décidé de t'écrire parce que je te sens un peu loin depuis quelques jours. Tu ne joues plus au plumeau avec moi et tu négliges de brosser mon magnifique pelage. Tu n'as même pas pris le temps de regarder le beau gros hanneton que j'avais déposé à tes pieds. Mais je comprends, tu sais... À cause de ce texte que tu écris, tu es trop occupée à chercher le mot « é qua ni mi té » tout partout, tout partout.

Moi, je ne veux pas que tu le trouves. Non. Parce qu'il faudrait que tu le cherches pendant toute la vie... C'est long toute la vie, hein, maman? Il paraît que c'est ce que les humains font de mieux. Chercher. Ils cherchent tout le temps quelque chose... le bonheur, l'amour, l'harmonie... Ils cherchent à comprendre leurs sensations, leurs émotions, celles des autres. Ils se demandent où est la spiritualité, la conviction, la vérité. C'est compliqué être un humain, hein, maman? Moi, je ne comprends pas alors, pourquoi ils n'ouvrent pas leurs yeux pour chercher la vie. Tu fermes tes yeux devant le beau paysage de la vie, toi? En tout cas, nous les chats, on cherche pas des éléphants et on garde nos yeux ouverts. C'est la seule façon d'attraper des souris!



Non, non. Plus chercher, maman. Parce que j'ai aussi entendu dire qu'il est très rusé le mot « é qua ni mi té ». Il fait accroire que pour mieux voir, il faut, en plus, trouver « l'égalité d'âme ». Comme ça, tout le monde doit continuer de chercher. Ils mettent tout sens dessus dessous et tout le monde entier, il est à l'envers. T'imagines le bordel, maman? Et c'est pas facile de trouver « l'égalité d'âme ». Nnnnon! Parce qu'il faut apprendre plein plein de choses. Comme maîtriser ses émotions, trouver des réponses à toutes les questions, faire des négations et des introspections de soi... même méditer avec les yeux fermés à ce qu'il paraît. Et ce qu'il faut vraiment apprendre par cœur, c'est de se détacher. Mais c'est ça qui est le plus plus dangereux, maman! À cause du détachement de l'« é qua ni mi té », les humains peuvent devenir indifférents et insensibles.

Alors là, Pouf! Ils ne voient plus rien! Leur vie est passée et ils ne l'ont pas vue! Ils oublient tellement de vivre qu'ils n'ont même pas senti la piqûre de la vie. C'est vraiment grave, hein, maman?

T'as bientôt fini d'écrire ton texte, maman? J'ai une envie folle de jouer avec toi! Et de ronronner dans ton cou... C'est ce que je préfère le plus plus dans la vie... Et toi bien sûr! Comme tu es! Avec ta spontanéité et les élans de ton cœur qui donnent un sens à nos vies. Le bonheur... il est juste là. Comme moi! Et comme la souris dans le mur en ce moment que j'aimerais bien t'offrir en cadeau. Il ne se cache pas, lui, le bonheur, comme le mot « é qua ni mi té ». N'est-ce pas, hein, maman?

En t'attendant, je t'aime de toute mon âme,

Ta Gabi d'amour

P.-S. Si jamais je l'attrape, le mot « é qua ni mi té », je le déposerai à tes pieds.

Esther Dickson

**H. Després Ltée**  
COMMERCE - DÉTAIL  
DEPUIS 1917

**IGA** vive la bouffe  
food is everything

*Boulangerie,  
Boucherie, Charcuterie,  
Fruits et légumes, Mets  
préparés, Poissonnerie,  
Épicerie et bien d'autres  
étalages*

Transformez votre épicerie... en récompenses  
*Turn your groceries... into rewards*

Quincaillerie  
**Home hardware** La quincaillerie du village  
450-538-5888

Ouvert 7 jours par semaine! / Open 7 days a week!  
**44, Principale Nord, SUTTON 538-2211**

**Partenaires de vos projets**

**IRR**  
**INNOVATION ROUTIERE REFCON**  
HBQ 5592-2918-01  
www.refcon.ca  
T. 450 538-7365

**RÉALISATION ET GESTION DE PROJETS DE CONSTRUCTION**  
Nous offrons des services sur mesure  
construction clé en main  
service conseil  
excavation  
fondation  
électricité  
plomberie  
 finition intérieure  
et bien plus

**Habitations Clé**  
1148, ch. Knowlton, Lac-Brome, Qc J0E 2P0  
RBO 5631-2424-01  
info@habitationsclevert.com  
T. 450 538-7365

# CALENDRIER RÉGIONAL REGIONAL CALENDAR



CALENDRIER des activités pour septembre, octobre et novembre 2013  
Calendar of events for September, October, November 2013  
**Tout l'automne/ Throughout the Fall**

Pour les mises à jour hebdomadaires  
For the weekly updates

**Le Tour Flash :** [www.letoursutton.com/letourflash](http://www.letoursutton.com/letourflash)



- **Le Marché du samedi / Saturday market**  
Jusqu'à 12 oct, 8 h à 15 h, rue Curley, Sutton. Info : 538-6748

- **Musée du Chocolat**

Séance d'animation gratuite en français, en anglais ou en espagnol. À 13 h 30, durée 60 min. Sur réservation seulement. Info : Chocolaterie Belge Muriel, 538-0139

- **Musée Missisquoi**, Stanbridge East. "History is served; food and feasting in Missisquoi County" -- Art exhibition of different artists on a rotating basis in the Paige Knight Gallery. Open daily 10 am. - 5 pm, Until October 13th. Info : 248-3153 or [www.museummissisquoi.ca](http://www.museummissisquoi.ca)

- **Brome Historical Society**, Archives by appointment only. Info : 243-6782

- **Société d'histoire de Sutton Héritage Sutton** - Consultation sur rendez-vous des archives historiques et généalogiques et des Cahiers d'histoire locale. Téléphone : 538-3222 Courriel : [heritagesutton@bellnet.ca](mailto:heritagesutton@bellnet.ca)

- **Festival d'automne du Mont Sutton**, 14 septembre au 14 octobre TOUTES LES FINS DE SEMAINE À LA MONTAGNE -10 h à 16 h : - Télésiège # 2 en service, 10 \$ aller-retour, enfants moins de 7 ans, gratuit! Tarifs de groupes et réduction pour les membres 2013/2014.

- 82 km de sentiers pédestres. Randonnées avec guides.

- Activités et ateliers divers, programmation : [www.montsutton.com](http://www.montsutton.com)  
Information : 1 800 565-8455

- **Auto-cueillette** des pommes et vendanges Dunham et Frelighsburg De la mi-septembre à la mi-octobre. Info 298-5630

- **Jusqu'au 14 sept.**, Parc d'environnement naturel de Sutton, Découvertes Nature : Explorations de saison en compagnie d'éco-interprètes. Au menu : oiseaux, papillons, orientation, survie en forêt. Info : 538-4085 ou [info@parcsutton.com](mailto:info@parcsutton.com) [www.parcsutton.com](http://www.parcsutton.com).

- **Jusqu'au 14 sept.**, Le Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham, « Skate », de Steve Pellerin qui présentation attire l'attention sur les jeunes qui s'adonnent à ce sport! Info : 295-2621 [www.ville.dunham.qc.ca](http://www.ville.dunham.qc.ca).

- **Until September 21: Sylvain Gagnon**; Sept. 22 to Oct. 14 : Sylvie Paquette Paige Knight Gallery, at the Missisquoi Museum: "History is served; food and feasting in Missisquoi County" - Art exhibition of different artists. Open daily 10 am. - 5 pm. Info: 248-3153 or [www.MissisquoiMuseum.ca](http://www.MissisquoiMuseum.ca)

- **Jusqu'au 12 octobre**, les samedis de 9 h à 12 h 30 Le marché fermier de Frelighsburg : produits alimentaires de producteurs de la région (frais, de saison, variés, cultivés localement, naturels et souvent bio). Et plus encore! Info : 514 992-8705 ou [mjferon67@gmail.com](mailto:mjferon67@gmail.com)

- **Jusqu'au 12 oct.**, Parc d'environnement naturel de Sutton, Randos yoga: Avec Sonia Baillon. Info : 538-1080, ou [Sonia.yogasublime@gmail.com](mailto:Sonia.yogasublime@gmail.com)

- **Jusqu'au 15 oct.**, Parc d'environnement naturel de Sutton, Dimanches Nature : pour en apprendre un peu plus sur le passé, le présent et le futur de nos montagnes. Info : 538-4085 ou [info@parcsutton.com](mailto:info@parcsutton.com) [www.parcsutton.com](http://www.parcsutton.com).

- **Jusqu'au 20 oct.**, de 10 h à 18 h. Vignoble des Côtes d'Ardoise : Nature et création. Exposition de sculptures de 65 sculpteurs avec plus de 200 oeuvres. Info : 295-2020 ou [www.natureetcreation.ca](http://www.natureetcreation.ca)

- **Jusqu'au 27 oct.**, Musée d'histoire et de la communication de Sutton, exposition temporaire qui fait connaître les aspects de la Prohibition dans les bars clandestins et les salons de maisons closes de la période dans la région. Info : [www.prohibitionsutton.org](http://www.prohibitionsutton.org) ou 538-2883

- **August 24**, 3p.m. to 5p.m, SPCA Montérégie adoption day : Veterans' Park or Coldbrook Park (to be confirmed). About 20 great dogs of all sizes and ages will be waiting at the park for you to meet, socialize with, and perhaps adopt. Info : 242-2892

- **August 30 and 31**, Theatre Lac Brome : Bowser and Blue, the well loved comedic and musical duo. Info: 242-2270 or at [www.theatrelacbrome.ca](http://www.theatrelacbrome.ca)

**SEPTEMBRE 2013**

- **30 et 31 août, 1 et 2 sept.** Exposition Agricole de Brome/ Brome Fair. Info : [www.bromefair.com](http://www.bromefair.com) ou 242-3976

- **31 août et 1 sept.**, de 11 h à 18 h, Festiv'Art, sous le thème de l'eau avec plus de 150 artistes peintres qui exposent plus de 3000 oeuvres sur les pelouses et parterres de Frelighsburg. Au programme : musique enlevante, couleur et originalité! Info : 298-5558 [www.festivart.org](http://www.festivart.org)

- **1 sept., au 31 oct.**, Galerie Arts Sutton, Exposition Lili Richard et Caroline Bussières. Info : 538-2563 ou [www.artssutton.com](http://www.artssutton.com)

- **4 sept.**, Soirée d'inscription aux cours de l'UTA. Bibliothèque municipale de Bromont et Cowansville, 14 h à 16 h; Centre John-Sleeth à Sutton, 19 h à 21 h 30, au 7, rue Academy à Sutton. Info : 955-1164 [www.usherbrooke.ca/uta/prog/cantons/brm/](http://www.usherbrooke.ca/uta/prog/cantons/brm/)

- **8 sept.**, Parc d'environnement naturel de Sutton, première édition de l'Écothon de Sutton : chasse aux trésors, circuit d'interprétation, collecte de fonds communautaire. Info : 538-4085 ou [info@parcsutton.com](mailto:info@parcsutton.com) [www.parcsutton.com](http://www.parcsutton.com).

- **Sept 9** at 2 pm. Auberge West Brome, Canadian Club of the Yamaska Valley. Luncheon. All are invited at no charge. Sparerker Will Allen, photographer, The World as I see It. Info: 266-7552

- **13 sept. au 13 oct.**, Galerie Arts Sutton, Exposition Michel Hébert. Vernissage : 15 sept. à 14 h. Info : 538-2563 ou [www.artssutton.com](http://www.artssutton.com)

- **13 sept. au 13 oct.**, Centre d'Art de Frelighsburg : exposition d'oeuvres des artistes participant à La Tournée des 20. Renseignements : 298-5630

- **13 sept. au 5 oct.**, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, Sutton. Le Festival de Jazz avec une programmation de spectacles gratuits et payants. Pré-ouverture le vendredi **13 sept.** avec la musique « live », de Taurey Butler, pianiste virtuose que l'on compare à Oscar Peterson ; le **14 sept.**, retour de Taurey Butler; **20 sept.**, la voix passionnée de Lynne Hamilton; **21 sept.**, la 4<sup>e</sup> édition du Cajun feast; **21 sept.**, Homebrew Dixieland Band au Bistro beaux lieux; **27 sept.**, Marc Bolduc hommage à Chuck et Gap Mangione; **28 sept.**, Vivienne Deane au son puissant et évocateur du Gospel; **4 oct.**, Alain Bédard présente son univers original et insolite; **5 oct.**, la pianiste jazz et compositrice de réputation internationale Lorraine Desmarais. Info : 538-5636 ou [www.salleapelletier.com](http://www.salleapelletier.com)

- **14 sept. au 14 oct.**, Panoramaduodlaco, le festival des couleurs de Sutton, Ma station de montagne. Info : 538-8455 [www.montsutton.com](http://www.montsutton.com)

- **14 sept. et 5 oct.**, Parc d'environnement naturel de Sutton, Randos Photo : Avec Robert Ménard. Info : 538-4085 ou [info@parcsutton.com](mailto:info@parcsutton.com) [www.parcsutton.com](http://www.parcsutton.com).

- **14 sept.**, course à relais en partance de Bromont jusqu'au Mont SUTTON Jeux d'enfants sans frontières! Défi de 34.5 km, seul ou en équipe de 2 à 6 coureurs! Info : 538-8455 [www.montsutton.com](http://www.montsutton.com)

- **15 sept.** 8 h 30 à 13 h 30, « La RandONnée - Un grand pas pour la conservation » : Randonnée-bénéfice au cœur des magnifiques forêts et paysages du Canton de Potton, sur les sentiers du réseau Missisquoi Nord et de la Fiducie foncière de la vallée Ruitier. Équipes de 4 marcheurs. Info : [www.corridorappalachien.ca](http://www.corridorappalachien.ca).

- **15 sept.**, de 13 h à 16 h. Festival annuel de la tarte aux pommes. Fête familiale; on sert tarte aux pommes, crème glacée et breuvages, en plus d'offrir une visite du musée Missisquoi. Musique, maquillage pour les enfants. 9 \$ - Adultes : 3 \$ - Enfants 12 ans et moins. Info : 248-3153

- **18 sept.**, à 14 h, UTA, Bibliothèque de Cowansville. Conférence : La santé par le Yoga du rire, Gilles Moffett. Entrée : 10 \$ Info : 538-3135 [www.usherbrooke.ca/uta/prog/cantons/brm/](http://www.usherbrooke.ca/uta/prog/cantons/brm/)

- **18 sept.**, 19 h, Université Bishop à Lac Brome, Conférence présentées par Laurent Busseau. La peinture symbolique de l'Antiquité. Info : [ecomeau@bishops.ca](mailto:ecomeau@bishops.ca)

- **21 sept.**, au 14 oct., Le Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham, la Tournée des 20 : Emmanuel Péluchon, boisselier et Joane Leduc Art. Info : 295-2621 [www.ville.dunham.qc.ca](http://www.ville.dunham.qc.ca).

- **21 et 22 septembre**, Écosphère : foire environnementale sur le site d'exposition de Brome. Plus de 170 entreprises et artisans œuvrant dans l'architecture verte et l'habitation saine, les nouvelles technologies, les énergies propres, l'agriculture écologique et les médecines complémentaires. Plusieurs activités pour toute la famille. Info : 538-5005 [www.projetecosphere.org](http://www.projetecosphere.org)

- **21, 22, 28 et 29 sept.** Le Canard en Fête au Lac-Brome, démonstrations culinaires au parc Coldbrook et ailleurs dans le village, marché champêtre par une trentaine de producteurs agroalimentaires et vinicoles et activités. Info : [www.canardenfete.ca](http://www.canardenfete.ca) ou 243-6246

- **21, 22, 28, 29 sept., 5, 6, 12, 13 et 14 oct.** La Tournée des 20, Dunham et région. Un parcours d'enchantement où découvrir des oeuvres magnifiques de vingt artistes et dialoguer avec ces créateurs dans leurs ateliers et dans leurs galeries. Info : 248-3527

- **22 sept., 5 oct., 13 oct.** Parc d'environnement naturel de Sutton, Flora Sylvestris : un thème différent à chaque occasion. Info : 538-4085 ou [info@parcsutton.com](mailto:info@parcsutton.com) [www.parcsutton.com](http://www.parcsutton.com).

- **25 sept.**, 19 h 30, Centre Culturel St John à Bromont, Conférence présentée par Laurent Busseau. Le Cacao : un dieu précolombien . Info : 534-2006

- **28 septembre**, Auberge des Appalaches, Atelier ( niveau I) cueillette de champignons sauvages avec Louise Fortin (niveau II, 29 sept). Info et rés. : 538-5799

- **28 sept.**, FONDATION BOULANGER-BÉDARD :SOUPER BÉNÉFICE annuel au Chalet de Ski du Mont Sutton, thématique la culture « Western », souper 4 services avec soirée dansante au son de « Musitech K-Danse ». Réservation requise. Info ou rés : France Boulanger 538-3158

- **28, 29 et 30 sept.**, Le Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham, dans le cadre des Journées de la culture, l'exposition « Couleurs d'Afrique » complète une série d'impressions sur tissu et de pyrogravures burkinabées. Info : 295-2621 [www.ville.dunham.qc.ca](http://www.ville.dunham.qc.ca).

- **29 sept.**, Randonnée à la croix Chevaliers de Colomb. Info : Serge Poirier 538-3176

**OCTOBRE 2013**

- **2 oct.**, à 19 h 30, UTA, Centre communautaire John Sleeth, Sutton. Conférence : La cohabitation des générations : tout un défi, Josée Garceau. Entrée : 10 \$. Info : 538-3135 [www.usherbrooke.ca/uta/prog/cantons/brm/](http://www.usherbrooke.ca/uta/prog/cantons/brm/)

- **5 oct.**, 20 h, Église St-André de Sutton CONCERT NATHALIE BÉDARD ET LES BOYS au profit des bénévoles du Centre d'Accueil Foyer Sutton pour

l'acquisition d'équipements et l'organisation d'activités pour les résidents. Billets en vente à Boutique Nath'Elle. Pré-vente : 15 \$, à la porte : 20\$. Info : Gail 538-0530 ou Irène 538-3408.

- **Oct 7** at 2pm, Auberge West Brome, Canadian Club of the Yamaska Valley. Alex K. Paterson: *Anecdotes from the Shifting politics in the Quebec Health care System since 1970*. Members \$35 for the year, meeting only \$10. Info: 266-7552

- **9 oct.**, 18 sept., 19 h, Université Bishop à Lac Brome, Conférence présentée par Laurent Busseau. Les Mystères sacrés du Moyen Âge. Info : [ecomeau@bishops.ca](mailto:ecomeau@bishops.ca)

- **10 oct., au 30 nov.** Le Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham, « Elle voit: une perspective féminine à travers le portrait » de Andi Gilker. Vernissage le 19 oct. Info : 295-2621 [www.ville.dunham.qc.ca](http://www.ville.dunham.qc.ca).

- **13 oct.**, de 12 h à 17 h., mini festival du tricot. Info : 538-8455 ou [www.montricot.com](http://www.montricot.com)

- **16 oct.**, 19 h 30, Centre Culturel St John à Bromont, Conférence présentée par Laurent Busseau. Marianne révolutionnaire du peintre Eugène Delacroix. Info : 534-2006

- **18 oct. au 20 nov.**, Galerie Arts Sutton, Exposition **IvanovStoeva** : les oeuvres offrent une découverte sensorielle qui agit sur la perception des matières et sur la perception de l'espace dans lequel celles-ci prennent forme. Vernissage : 20 oct. à 14 h. Info : 538-2563 ou [www.artssutton.com](http://www.artssutton.com)

- **19 oct.**, 20 h 30, Auberge des Appalaches, Sutton en blues : Paul Reddick qui a puisé ses influences chez Muddy Waters, Sonny Boy Williamson et Howlin' Wolf. Info : 538-0037 ou [www.auberge-appalaches.com](http://www.auberge-appalaches.com)

- **19 et 20 oct.**, 9 h à 17 h, Club de golf Les Rochers Bleus à Sutton, Exposition et vente d'artisanat « Quoi de neuf ». Info : 243-0890 ou [www.expoquoideneuf.com](http://www.expoquoideneuf.com)

- **23 oct., 18 sept.**, 19 h, Université Bishop à Lac Brome, Conférence présentée par Laurent Busseau. Le siècle d'or des peintres hollandais. Info : [ecomeau@bishops.ca](mailto:ecomeau@bishops.ca)

- **23 oct.**, à 13 h 30, UTA, Bibliothèque de Cowansville. Conférence Croyez-vous aux OVNI's? Robert Lamontagne. Entrée : 10 \$ Info : 538-3135 [www.usherbrooke.ca/uta/prog/cantons/brm/](http://www.usherbrooke.ca/uta/prog/cantons/brm/)

- **October 26th**, 5:00 - 7:30pm. Stanbridge East Embelishment Committee : Roast Pork, Beef & Lamb supper at the Georges Perron Centre - 14, rue Philippe Coté, Bedford. Adults - \$22, Child (6-10yrs) - \$10. Info: 248-1145

- **26 oct.**, 20 h 30, Auberge des Appalaches, Sutton en blues : David Vest, un pianiste du « Deep South » des plus authentiques livrant un boogie-woogie endiablé et enrobé de Blues. Info : 538-0037 ou [www.auberge-appalaches.com](http://www.auberge-appalaches.com)

**NOVEMBRE 2013**

- **2 nov.**, 20 h 30, Auberge des Appalaches, Sutton en blues : The Ben Racine Band, une voix qui rappelle les grands chanteurs de R et B des années 50 et 60. Info : 538-0037 ou [www.auberge-appalaches.com](http://www.auberge-appalaches.com)

- **Nov 4** at 2 pm Auberge West Brome, Canadian Club of the Yamaska Valley. Haagen Kierulf ; the Vikings. \$10 fee for non-members. Info: 243-6524

- **6 nov.**, 19 h 30, Centre Culturel St John à Bromont, Conférence présentée par Laurent Busseau. Manhattan1609 : une histoire francophone inconnue. Info : 534-2006

- **9 nov.**, 20 h 30, Auberge des Appalaches, Sutton en blues : Jack de Keyser, « Possiblement le plus grand guitariste de Blues et rock n' roll que le Canada ait vu. » Blues Revue. Info : 538 0037 ou [www.auberge-appalaches.com](http://www.auberge-appalaches.com)

- **13 nov.**, 18 sept., 19 h, Université Bishop à Lac Brome, Conférence présentée par Laurent Busseau. À la découverte des peintres de l'Orient lointain. Info : [ecomeau@bishops.ca](mailto:ecomeau@bishops.ca)

- **16 nov.**, 20 h 30, Auberge des Appalaches, Sutton en blues, Rick L. Blues, une touche personnelle, autant dans les classiques du genre que dans ses propres compositions. Info : 538-0037 ou [www.auberge-appalaches.com](http://www.auberge-appalaches.com)

- **23 nov.**, 20 h 30, Auberge des Appalaches, Sutton en blues, Bob Walsh, à la guitare et voix, Jean Fernand Girard au clavier, Guy Bélanger à l'harmonica, Jean Cyr à la basse. Info : 538-0037 ou [www.auberge-appalaches.com](http://www.auberge-appalaches.com)

- **30 nov.**, 20 h à l'église Sainte-Rose-de-Lima de Cowansville, Chœur des Armand composé d'une trentaine de choristes qui chantent a capella. 12 \$ par pers, gratuit pour les moins de 12 ans. Info : 95-2399

**DÉCEMBRE 2013**

- **30 nov. 1, 7 et 8 déc.**, de 10 h à 17 h, le marché de Noël de Sutton vente d'artisanat et de produits locaux, dégustations, activités et spectacles pour tous. info : 538-8455 ou <http://marchedenoeldesutton.blogspot.ca/>

- **8 déc., au 27 fév.**, Le Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham, Bernice Sorge présente une expo solo qui regroupera des acryliques, des impressions récentes et un aperçu de ses recherches. Vernissage le 7 déc. Info : 295-2621 [www.ville.dunham.qc.ca](http://www.ville.dunham.qc.ca).

- **8 déc.**, 15 h à l'église Bishop Stewart Memorial de Frelighsburg. Chœur des Armand composé d'une trentaine de choristes qui chantent a capella. 12 \$ par pers, gratuit pour les moins de 12 ans. Info : 295-2399

**Le calendrier des activités est commandité par: Bureau d'accueil touristique de Sutton et la Ville de Dunham. Info : 538-8455 1-800-565-8455 [www.sutton-info.qc.ca](http://www.sutton-info.qc.ca)**

LAC-BROME  
123 Lakeside, Knowlton  
(450) 242-1166  
www.coldbrook.ca

# LES IMMEUBLES COLDBROOK

SUTTON  
2 Principale N, Sutton  
(450) 538-0123  
info@coldbrook.ca



AGENCE IMMOBILIÈRE



**Sutton:** À distance de marche de la chaise 1 Ouest au mont Sutton, de la piste zéro et des sentiers pédestres, maison de ville de 3 càc très bien décorée. Salle familiale. 249 000 \$ (9014458)

**Pierre Leblond, c.i.**  
(450) 405-9501



**Sutton:** Au Mont-Sutton, spacieux condo ski-in ski-out de 3 càc vendu entièrement meublé et équipé. Très éclairé avec vues sur les montagnes. 315 000 \$ (9755908)

**Pierre Leblond, c.i.**  
(450) 405-9501



**Sutton:** Magnifique condo ski-in ski-out, tout en haut du chemin Boulanger. Sur 2 étages, 3 chambres à coucher, 2 salles de bains et beaucoup d'espaces de rangement, même pour les vélos. RDC au plan ouvert. 295 000 \$ (8632201)

**Pierre Leblond, c.i.**  
(450) 405-9501



**Sutton:** Belle propriété à distance de marche du village de Sutton, sur terrain privé de 5 acres paysagé. Garage double, piscine creusée, vue saisonnière des montagnes. Possibilité d'acheter avec un terrain de 10,44 acres. 574 000 \$ (10545866)

**Pierre Leblond, c.i.**  
(450) 405-9501



**Sutton:** À quelques pas des pistes de ski et de randonnée, confortable condo de 3 chambres (poss. 4e au sous-sol). Très éclairé avec 2 grandes portes-patio avec vue des montagnes. 294 000 \$ (10687859)

**Pierre Leblond, c.i.**  
(450) 405-9501



**Sutton:** Maison mobile au village de Sutton, à distance de marche des commerces et services. 2 ch, poêle au bois au salon, idéal pour une jeune famille ou comme pied-à-terre. Accès au golf et à l'étang. 75 000 \$ (9165923)

**Pierre Leblond, c.i.**  
(450) 405-9501



**Sutton:** Chalet en montagne au mont Sutton, de construction récente (2006). Vue sur la montagne, positionnée sud-ouest, cette propriété est très éclairée avec sa grande fenestration. 275 000 \$ (9068707)

**Pierre Leblond, c.i.**  
(450) 405-9501



**Sutton:** Charmant chalet à distance de marche des pistes de ski et des sentiers pédestres du mont Sutton. Entièrement rénové extérieur et intérieur sur un beau terrain paysagé et privé. 265 000 \$ (10470543)

**Pierre Leblond, c.i.**  
(450) 405-9501



**Sutton:** Chalet rustique agrandi et rénové avec 2 ch. au rez-de-chaussée et un loft à l'étage supérieur. Rez-de-jardin avec foyer à combustion lente, atelier avec sortie ext., garage détaché, vue sur les monts Sutton. 199 000 \$

**Pierre Leblond, c.i.**  
(450) 405-9501



**Sutton:** À proximité du pittoresque village de Sutton, chalet 4 chambres sur un terrain de +- 10 acres avec vue sur les monts Sutton. 279 000 \$ (10670342)

**Pierre Leblond, c.i.**  
(450) 405-9501



**Abercorn:** Spacieuse maison à étages dans le village. Espaces à aire ouverte confortables au rez-de-chaussée avec pl. de bois franc. Grand studio/atelier séparé. Accès facile aux pistes cyclables et de la frontière américaine. 209 000 \$ (10266226)

**John Boudreau, c.i.a.**  
(450) 531-5252



**Sutton:** Beau grand terrain de 5 acres avec droit de construire. Beaucoup d'arbres matures, facile d'accès avec entrée établie, source d'eau, ruisseau et vue des montagnes. 95 000 \$ (9771526)

**John Boudreau, c.i.a.**  
(450) 531-5252



**Sutton:** Sertie dans les collines entre Sutton et Knowlton, cette maison de 4 ch. offre des poutres apparentes, 2 foyers en pierre avec vues paisibles des jardins et des montagnes. À quelques min. du village, du ski et de la randonnée. Une propriété exclusive à voir. 599 000 \$ (10907678)

**John Boudreau, c.i.a.**  
(450) 531-5252



**Sutton:** Maison de campagne avec 2 acres de terrain. Cette maison contemporaine vous offre des pièces éclairées avec des pl. de bois franc et une fenestration abondante. Vue sur le Mt Pinacle et à 7 min. du village. 399 000 \$ (9210936)

**John Boudreau, c.i.a.**  
(450) 531-5252



**Abercorn:** Maison de campagne dans un environnement privé de 5,5 ac. Cette maison de 2 ch. vous offre des pl. en bois franc, plafond cathédrale et foyer au bois. Ruisseau, étang baignable et vue sur le mont Pinacle. À 10 min. de Sutton. 349 000 \$

**John Boudreau, c.i.a.**  
(450) 531-5252



**Sutton:** Découvrez cette maison charmante de 2 ch., à distance de marche du village. Sise sur un terrain bordé d'arbres matures, cette coquette demeure se caractérise par son abondante fenestration. Vue exceptionnelle des monts Sutton. Bonne valeur. 185 000 \$

**John Boudreau, c.i.a.**  
(450) 531-5252



**Sutton:** Fermette de 5 ac. privés avec étable et aréna moderne. Arbres matures et 400' sur la rivière. Belle victorienne de 6 ch. Possibilités commerciales. Tout près des boutiques, des pistes cyclables et du ski alpin. 795 000 \$

**John Boudreau, c.i.a.**  
(450) 531-5252



**Sutton:** Maison de campagne de 5 càc dans un décor naturel boisé de 4,5 acres. Fenestration abondante, planchers de bois franc exotique, plafonds de 9', cuisine gourmet. À quelques min. du mont Sutton. 749 000 \$

**John Boudreau, c.i.a.**  
(450) 531-5252



**Sutton:** Somptueuse propriété privée avec un charme indéniable sur plus de 2 ac. À quelques minutes du village. Grandes pièces élégantes inc. 4+ ch., 3 sdb, solarium foyer et+. Chutes magnifiques, étang et garage double. Un petit paradis clé en main. 499 000 \$ (10739313)

**John Boudreau, c.i.a.**  
(450) 531-5252



**Sutton:** Cessez vos recherches. Superbe maison de 6 ch. sur un terrain privé de 2 acres. Cette propriété offre toutes les commodités du mode de vie contemporain. Chambre princ. avec sdb attenante au r-d-c et de grands espaces de vie, vue sur le mont Pinacle. 495 000 \$ (9528002)

**John Boudreau, c.i.a.**  
(450) 531-5252



**Sutton:** Unique, privé et paisible. Spacieuse maison principale surplombant un étang baignable 100' x 300' et un beau ruisseau. Plan à aire ouverte+++ 1 475 000 \$ (9436801)

**Lilian Sharko, c.i.** (450) 242-1166  
**Reginald Gauthier, c.i.a.**



**Lac-Brome:** Résidence plain-pied privée, sur une colline, avec de magnifiques vues des montagnes vers le sud, avec cuisine sur mesure+++ 1 250 000 \$ (9155136)

**Lilian Sharko, c.i.** (450) 242-1166  
**Reginald Gauthier, c.i.a.**



**Brigham:** Bleuetière Les Delisles - Maison de campagne sur terrain de 15,88 acres. Opération clé en main, vendue avec tous les équipements et outils. 895 000 \$ + tx (10822006)

**Lilian Sharko, c.i.** (450) 242-1166  
**Reginald Gauthier, c.i.a.**



**Une oeuvre d'art!** Maison en bois rond « post and beam » sur 30 acres privés, sur un chemin de campagne paisible. Grandes pièces, 5 càc, 3 sdb. Sous-sol fini avec sortie rez-de-jardin. 895 000 \$ (15420399)

**Lilian Sharko, c.i.** (450) 242-1166  
**Reginald Gauthier, c.i.a.**



**Sutton:** Propriété unique près du village sur 1,86 acres bordés par un ruisseau et un beau boisé. Pièce-sur-pièce retirée du chemin, sur terrain bien aménagé. 549 000 \$ (10444888)

**Beverly de Winter, c.i.** (450) 405-6866



**Sutton:** 4 acres, étang, vue, prés. Gîte touristique, 5 càc et 6 sdb. Terrain dégagé, vues panoramiques et couchers de soleil. Idéal pour amateurs d'activités de plein air. 589 000 \$

**Beverly de Winter, c.i.** (450) 405-6866



**Sutton:** Vaste domaine situé sur chemin tranquille. 146 acres de prés et de forêts. Vue et couchers de soleil incroyables. À quelques minutes de Knowlton et de Sutton. 1 340 000 \$

**Anthony Thomson & Manon Legros, c.i.**  
(450) 242-1166



**Sutton:** Parc faunique de 172 acres boisées avec ruisseaux, cascades, canyons, 4 étangs, 2 plages, sentiers pédestres, 2 maisons & 1 garage avec équipements. 2 600 000 \$ (9677164)

**Anthony Thomson & Manon Legros, c.i.**  
(450) 242-1166



**4 & 5 Durkee - Trésor de West-Brome.** Maison (1913) de 2 étages restaurée avec goût +Atelier-garage avec espace d'entreposage et appartement au 2e. Situé sur 2 acres. 578 000 \$ (8538162)

**Lilian Sharko, c.i.** (450) 242-1166  
**Reginald Gauthier, c.i.a.**



**Un trésor caché!** Rendez vous à cette oasis cachée par votre chemin privé. Maison éclairée fort bien aménagée, sur 69 acres de terrain zoné blanc. Idéale pour recevoir. Vue époustouflante de Jay Peak, de l'étang baignable, bien aménagé. 925 000 \$ (9450794)

**Lilian Sharko, c.i.** (450) 242-1166  
**Reginald Gauthier, c.i.a.**