

**PRINTEMPS
SPRING/2014**

Volume 31 no 3
31 ans / 31 years

LE TOUR
www.letoursutton.com

**GRATUIT
FREE**
Sutton
Dunham
Frelighsburg

Persévérance
Danielle H. Clément
Calendrier des activités
Calendar of events

Danielle H. Clément



Advertisers' INDEX des annonceurs

Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page	Rubrique/Category	Entreprise/Business	Tél.	Page		
Activités, sports, loisirs, attractions	Balnéa (centre thermique et spa)	534-0604	17	Métiers, services professionnels	Marjolaine Bédard (jeux de sable thérapeut.)	538-6767	14		
	Club de golf du Domaine Beauregard (par 3)	522-3620	31		Mont-Minou (auberge pour chats)	538-0718	10		
	Érablière Gaby-Pierre	538-4046	8		R3 Production (transferts sur DVD)	266-4548	34		
	Érablière Hilltop	295-2270	5		Vétérinaires Mountainview	263-6460	13		
	Les Rochers Bleus (golf et auberge)	538-2324	17		Virginie Catenne (design d'intérieur)	538-0922	10		
	Mont Sutton (ski alpin)	538-2545	26		Voyages Vacancia	538-0443	27		
	Nathalie Berger (QiGong)	295-2103	11		Construction/rénovation	Excavation Claude Laplante	538-2277	29	
	Qi Gong des Saisons (exercice, méd.) (514)	522-8612	11			Excavation François Côté	538-2516	30	
	Tango Querido	242-2755	3			GéoRéno (archit. paysagiste/entrep.) (819)	560-2824	8	
	Trisha Pope	405-7827	31			La Charpenterie	775-0982	13	
	Yoga Salamandre (514)	659-7213	15			Les Entreprises Guitim (mini-excavation)	538-3210	31	
	Assurances, services financiers	Caisse Populaire Desjardins	263-1393			28	Les Maisons Trigore	775-5630	29
		Jean Marineau (Agir ass.et invest.)	538-0511			14	Plomberie 4 H	931-3210	15
	Alimentation/Food	Atelier Bouffe (cadeaux)	538-2766		20	Plomberie A.G. inc.	266-0227	15	
Au Naturel (aliments naturels)			538-3720	32	Plomberie Gaëtan Goyette	538-3210	28		
Boulangerie Abercorn Bakery			538-6453	26	Plomberie Goyer	263-2226	23		
Boutique Gourmet (Canards Lac Brome)			242-3825	19	Raynald Poirier (électricien)	538-3424	10		
Chez Matis (traiteur, plats cuisinés)			538-6444	5	Légal	Marcel Tétrault (notaire)	538-3577	34	
Dessine-moi un pain			558-1614	27		Architectes	Atelier A. Bellavance	534-1616	26
IGA (épicerie)			538-2211	27	Atelier Johanne Béland		538-0605	34	
Le Comptoir du marchand de thé			538-2002	25	Eden Greig Muir		298-1212	27	
Les Jardins de la Colline			263-5997	32	Éric Boucher architecte (438)		380-6778	10	
Marché Tradition (épicerie, comptoir SAQ)			298-5202	10	Immobilier/ Real estate	Coldbrook	242-1166	36	
Pur Animal (alim. & acces. pour animaux)			263-3030	27		Collini	242-2021	14	
Boutiques			Les Stores Sutton	538-0681		22	Immeubles Dwyer	298-5341	26
			Plaisirs Tabous (érotique)	266-7393		33	John Boudreau (agent Coldbrook)	531-5252	10
Vêtements/Clothing			Au Rendez-vous de la mode	538-2228		24	ReMax Knowlton	242-1113	4
	Boutique Nath'Elle	538-0292	2	Royal LePage Action		538-3800	9		
	Urbaine des Champs	538-2573	21	Sébastien Kaempf (Re/Max)		538-1555	27		
Antiquités	Antiquité G. Chamberland	295-1190	8	Sotheby's International		577-0272	18		
	Antiquités De Caleb	538-5151	15	Restaurants avec licence	Aux 2 Clochers	298-5086	34		
Artisanat, art	Atelier Pluriel et Singulier (poterie)	248-3527	21		Bistro Beaux Lieux	538-1444	31		
	Galerie Art-libre	538-6660	10		Le Cafetier	538-7333	5		
	Kokûn (boutique cadeaux, décoration)	538-6116	20		Lyvano	298-1119	29		
	Les Imagiers	538-1771	15		Tartin'izza Café	538-5067	28		
	Mill Pond House (art de vivre)	577-3990	6	avec licence de bar	Mocador Pub	538-2426	27		
Fleuristes, jardins, paysagement	Au coeur des saisons (et cadeaux)	538-0388	21		Santé, soins personnels/ Health care	Catherine Ferron (acupuncture)	538-6371	11	
	Dubois Aménagement	242-1992	29	Catherine Foisy (ostéopathe)		558-3943	24		
	GraminForme (paysagiste, consul. horticole)	522-0650	31	Centre Luxa Aetre (soins et pierres précieuses)		243-0005	25		
	La Ferme Verte (fleurs et prod. de la ferme)	538-6969	32	Cheveux en santé (traitement capillaire)		777-1222	11		
	Pépinière S.G. (plantation d'arbres)	298-1431	23	Mieux-être Sutton (regroup. de professionnels)		voir annonce	12		
	Plantation des frontières	248-3575	8	Pharmacie Brunet		538-0055	8		
	Pro design (gestion de projets, aménag.)	521-6731	10	Coiffure/ Hairdressers		Coiffure Lise Gervais	538-3853	11	
	Hébergement/ Lodging	Gîte Vert le Mont	538-3227			3	La Boucletterie	538-0717	30
Le nid de Poule (gîte champêtre, traiteur)		248-0009	30		Studio Zone	531-9244	14		
Les Caprices de Victoria		538-1551	8	Soins, massages	Daniel Laberge (massot., méditation, yoga)	538-3676	11		
Avec/ With restauration	Auberge des Appalaches	538-5799	3		Esthé Bella	538-0180	11		
	Le Pleasant	538-6188	24		Le corps passage (art-thérapie, Qi-Gong)	284-0588	11		
Information touristique	Corp Dév. Écon. Sutton	538-8455	35	Véhicules, accessoires	Auto Place	538-2236	8		
Métiers, services professionnels	Claude Migué (arp-géomètre)	263-5252	34		Garage Gilles Lafontaine (entretien)	538-2308	13		
	Désourdy salons funéraires	263-1212	26		Max Gagné et fils (équip. agricole et de jardin)	538-2009	7		
	For.Éco (ing. forestier)	242-1366	26	Automobile	Cowansville Mazda	263-8888	16		
	Fournier et Tremblay (arp-géomètre)	263-8333	14		Cowansville Nissan	263-8889	16		
	Informatique CB (vente, service, entretien)	263-2384	7		Cowansville Toyota	263-8888	16		
	Kiki Busch (design d'intérieur)	538-5225	26	Motocyclettes	Atelier Motosport	263-6902	22		
	La Forge D'Oll	538-0891	30						
	Le Complexe Funéraire Brome-Missisquoi	266-6061	34						

Boutique Nath'Elle

Vêtements mode pour la femme
active, jeune ou plus âgée

• 2 ans à 20 ans

- Orly
- Point zéro
- Lana le
- French Dressing
- Alison Sheri
- Spanner
- Tricotto
- Frank Lyman
- Tribal
- Picadilly
- Linea Domani
- Dolcezza
- et plus

Les Nouveautés
"Printemps/Été"
sont arrivées!



- Lingerie Elita

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

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

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

Agents de persévérance

Les gens qui visitent la région ne peuvent pas soupçonner combien la persévérance des citoyens et des entreprises qui y œuvrent est essentielle à l'expérience ressentie.

Bien qu'il faille mentionner la contribution des générations passées, le présent est le meilleur exemple pour en faire la démonstration. Même s'il est possible de persévérer dans la facilité et au travers du succès, il est plus réaliste de parler de persévérance au travers des difficultés, quand les objectifs à moyen terme semblent incertains, compromis ou frivoles. Une personne, une entreprise, un organisme persévère malgré...

La maladie, la conjoncture économique, les intempéries, les aléas de la nature, les accidents sont quelques facteurs qui imposent des contraintes, de légères à lourdes, à l'atteinte de résultats, de rêves, du succès, du plaisir ou... du bonheur de chacun. Mais, l'agent qui a le plus grand impact sur les produits qu'un visiteur peut rechercher ici demeure sans doute la température.

L'agriculteur, peu importe son genre d'activité, en sait quelque chose. Il y a peu de saisons où tout se déroule pour le mieux... Un gel en pleine floraison, une inondation lors des semences, un lourd verglas, un été pluvieux altèrent la croissance et affectent la quantité et la qualité des récoltes et des produits transformés. Cela agit sur les résultats financiers et sur les ressources futures... il faut investir sans relâche! Sans persévérance, il n'y aurait plus de pommes, plus de raisins pour le vin, plus de légumes bio, plus de lait ni de fromage, de bœuf, de sirop d'érable...

Les attraits sportifs (ski alpin, ski de fond, golf, randonnée pédestre...), les événements touristiques (le marché de Noël, Brome Fair, Écosphère...), les attraits culturels (le Tour des Arts, la Tournée des 20...), les entreprises de service (hôteliers, restaurateurs, boutiques...) comptent sur l'achalandage de visiteurs qui, en majorité, exigent une expérience sur la coche. Quand il fait mauvais ou que les conditions ne sont pas idéales, le tourisme végète. Aussi bien préparé qu'on fût, il faut recommencer, attendre la prochaine saison, c'est-à-dire persévérer à la tâche avec espoir.

Les récents mois de décembre et janvier auront ébranlé plusieurs entreprises et découragé ou frustré de nombreux visiteurs. La persévérance du passé n'est pas garante de celle du futur. Or, chose certaine, c'est la persévérance de celles et ceux qui en manifesteront qui assurera le succès de la région ainsi que le plaisir et le bonheur que les visiteurs en tireront.

Disons-leur merci d'avance pour leur persévérance et soutenons-les avec panache.
Bonne lecture!

Denis Boulanger

Agents of perseverance

Visitors to the area have little idea how much the perseverance of local citizens and businesses is essential to the experience they receive.

Although we could mention the contribution of past generations, the present serves as a better example. It is possible to persevere through times of ease and success, but it is more realistic to talk about perseverance in times of difficulty when short term objectives are unclear, compromised or frivolous. A person, a business, an organisation perseveres in spite of...

Illness, the economic conjecture, bad weather, disturbances of nature, accidents, are all factors that impose constraints (from modest to heavy) on the achieving of results, the attaining of dreams, success, pleasure or... one's happiness. The factor that has the heaviest impact on the product that visitors expect remains, without a doubt, the weather.

A farmer, no matter what type of activity he is in, knows something about this. There are few seasons when everything goes just right. A frost during the blossoming season, a flood during planting, a heavy ice storm, a rainy summer all influence harvest quantity and quality - the end product. This affects results and future resources - investment must be ongoing! Without perseverance, there would be no apples, no grapes for wine, no organic vegetables, no milk or cheese, no beef, no maple syrup.

Sports venues (alpine skiing, cross-country skiing, golfing, hiking, etc.), touristic events (the Christmas Market, Brome Fair, Ecosphere), cultural events (Tour des Arts, Tournée des vingt), service enterprises (hotels, restaurants, shops) count on visitor business, visitors who expect top-of-the-line experiences. When the weather is bad and conditions less than ideal, tourism flags. As well prepared as one may have been, one must start over or wait for the next season, that is, to persevere at the task with hope.

The recent months of December and January will have shaken a few businesses and discouraged or frustrated many visitors. Past perseverance doesn't guarantee the future. Yet one thing is certain, it will be those that persevere today that will ensure the success of the area and the pleasure and happiness of visitors to come.

Let's thank them in advance for their perseverance and support them with panache.

Happy reading!

Denis Boulanger

SOMMAIRE

Un jour à la fois	4
Imagine	5
La persévérance des pionniers de Glen Sutton	6
Perseverance on the Craig's Road	7
Doctor, why do I keep seeing chaos?	8
Persévérez, à parler bleu Québec	10
Rien ne se perd, rien ne se crée...	11
Between a Man and His Breakfast	13
Persévérer dans l'abandon	14
The Tao Perseverance	15
Persévérons! L'été s'en vient!	17
Gerald Bull, une exposition canon	17
Danielle Huguette Breuil Clément, artiste	18
Centre d'art de Dunham	19
Bande dessinée	20
Persévérance à l'honneur à Sutton	21
Exposition SEPTIÈME CIEL	21
Persévérance pour la plus longue prise d'otages au Canada...	22
La persévérance ou comment se maintenir en forme...	23
Témoin de nos propres remous	23
Un socialiste à Cowansville, William Ulric Cotton	24
Abondance de persévérance à la station de ski	25
To reach your goals	26
Loyalist Perseverance	26
Keeping On	27
Art Sutton	28
Avis à nos lecteurs	29
Nelson, George...	30
L'éducation à tout âge	31
L'odyssée de Timine, ou une belle histoire d'amour...	32
Acrostiche à ne pas prendre à la légère...	32
La persévérance yogique, le yoga et la méditation sans attente	33
Salle Alec et Gérard Pelletier	33
Essoufflé grand-père?	34
Plus qu'hier, moins que demain...	34
Calendrier régional	35

À la Une / Cover : Danielle Huguette Breuil Clément Voir p.18

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

TANGO QUERIDO

Au Club de la Bonne Humeur
(Bondville) Lac Brome

- Cours de tango argentin
de groupe le mercredi à 19 h
- Cours privé
avec ou sans partenaire

Atelier/Milonga (danse)
à chaque mois avec
professeur invité et Dj

(450) 242. 2755

dastou.marion@gmail.com
www.tangoquerido.ca



"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
* Forfaits hivernaux, vélo, randonnée,
ski et kayak.

www.bbsutton.com
18, rue Maple, Sutton, 450 538-3227



Cuisine Bistro à tendance
française
Réservation appréciée

"Super Ambiance...
Et que dire du souper?"
Gastronomie de Haute Voltige"
Commentaire Facebook

234, Ch. Maple, Sutton, Qc JOE 2K0
450 538 5799
www.auberge-appalaches.com

(450) 538-2760
letoursutton@hotmail.com

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



www.letoursutton.com
Internet hebdomadaire/weekly :
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, Bethanie Boivin, Laurent Busseau, Heather A. Darch, Esther Dickson, Bénédicte Deschamps, Martin Dubois, Lu Emanuel, Michel Guibord, Janna Hubacek, Michael Hynes, John Jean, Mireille Joly, Anik Kelly, Daniel Laberge, Daniel Laguiton, Nicole Leblanc, Stéphane Lemardel, Marie-José Leclerc, Richard Leclerc, Lawrence Lefcort, Patricia Lefèvre, Lise F. Meunier, Jeanne Morazain, Louise Paiement, Trisha Pope, Michel Racicot, Annie Rouleau, Jay Sames, Mireille Simard, Gaël Steinmetz, Meaghan Westover, Chevalier Weilbrenner.

Correctrices d'épreuves
Paule Lorin, Sandra Prévost

Ventes
Denis Boulanger : 450 538-2760
Louise Charbonneau : 450 777-1222

Graphisme et montage
Louise Charbonneau

Impression
Payette et Simms inc.



Un jour à la fois

Le thème de la « persévérance », mot dont les racines distillent des sucres de « vérité », de « sévérité » et de « vénération », me donne l'occasion de raconter ici le cadeau qu'un docteur aux cheveux blancs me fit un jour d'été, au temps lointain où j'avais encore plusieurs dents de lait. Car les belles histoires, et je veux dire par là le récit des événements phares d'une vie, sont comme des lingots d'or que l'avare en chacun de nous compte et recompte parfois longtemps dans ses voûtes avant de se résoudre à les conter et les raconter, fidèle en cela au constat de Vahan Tekeyan : « Que me reste-t-il? Que cela est étrange, il ne me reste que ce que j'ai donné aux autres ».

J'avais à peine neuf ou dix ans et, comme chaque été, je passais deux ou trois semaines – une bienheureuse éternité – dans la petite maison de ma grand-mère, sur la côte nord de la Bretagne. D'une grande fenêtre qui donnait aussi sur le jardin des voisins, on pouvait suivre au loin, sur la plage, le flux et le reflux d'une mer émeraude aux cheveux d'écume dont la beauté est restée pour moi inégalée.

Derrière le petit port dont la digue de granit rose se laissait étreindre deux fois par jour par les flots qui, dans leur élan, redonnaient vie aux bateaux de pêche multicolores qu'ils avaient déposés quelques heures plus tôt sur le sable, s'étendait une zone de fonds rocheux accessible à pied, pendant environ une heure, au jusant, juste avant que la Lune n'aspire la prochaine marée vers les plages.

À force d'explorer les cavités de ces rochers pour y récolter crabes, pieuvres, crevettes et bigorneaux que je rapportais fièrement dans une vieille musette de toile raidie par le sel, j'avais découvert qu'elles abritaient aussi de jeunes congres. Le congre est une sorte d'anguille de mer qui, adulte, peut dépasser deux mètres de long et une quinzaine de centimètres de diamètre. Les congres qui grandissaient sous les roches du port mesuraient cinquante à soixante centimètres, ce qui, pour un enfant de mon âge, constituait une fort belle prise. Je me rendais donc régulièrement derrière le port, à marée basse, muni d'un long crochet de fer avec lequel j'avais appris à les extirper de l'ancre de pierre, d'algues et de sable où ils attendaient le retour de la mer.

La maison voisine de celle de ma grand-mère appartenait à un couple de villégiateurs qui venaient s'y

ressourcer chaque été. Mari et femme étaient tous les deux « docteurs », titre qui, à lui seul, leur assurait le respect de tous, même si, durant la sieste que la doctresse faisait régulièrement sur une chaise longue au milieu de son jardin, les proportions minimalistes de son bikini soulevaient, chez ma pieuse grand-mère, de sérieuses doutes quant au renouvellement, dans la vie éternelle, du statut social dont elle jouissait ici-bas. Le prestige du mari était, quant à lui, total, si bien que, depuis les quelque soixante ans que je garde en mémoire les précieux pixels de vue imprenable qu'offrait à mes jeunes yeux la fenêtre ouverte sur leur jardin – en dépit de l'ombrage d'un pommier auquel j'ai mille fois souhaité la foudre ou un automne précoce – ce couple a toujours été pour moi constitué d'un docteur et d'une belle tigresse plutôt que d'une doctresse et d'un beau matou.



Me voyant régulièrement revenir de la plage en exhibant fièrement les congres attrapés quelques heures plus tôt derrière le port, ces intimidants voisins me demandèrent un jour de pouvoir assister à une de mes parties de pêche. Je ne me fis pas prier et, quelques jours plus tard, nous voilà en route par les raccourcis abrupts qui mènent au petit port.

La mer a tout juste évacué la zone prometteuse lorsque je me mets résolument au travail devant mes deux témoins aussi attentifs qu'intrigués. À genoux dans les mares, je sonde les interstices de chaque roche avec mon crochet de fer, tentant de différencier le contact de son extrémité avec une algue ou une anémone de celui, plus réactif, d'une pression sur la chair d'un poisson. Après une demi-heure de curetage minutieux, j'annonce fièrement avoir détecté un congre. Mais le travail ne fait que commencer, car extraire un congre de son trou n'est pas mince affaire : outre le long crochet, il faut être armé de

patience et accepter de s'écrouler les mains sur les nombreuses aspérités de la roche. Le trophée se paie donc d'avance et en petites coupures.

Le temps passe, un vent fraîchissant annonce le retour imminent de la marée, mais le congre résiste au fond de son trou. Poliment mes deux invités bafouillent quelques excuses, suggèrent de revenir « une autre fois » et prennent le chemin du retour, me laissant seul, déterminé à être plutôt englouti par la mer que de concéder défaite, surtout devant témoins. Je redouble donc d'efforts et, alors que les premières ondulations du flot montant entrent dans la mare, je vois sortir, au bout de mon crochet, non pas un, mais deux congres de belle taille. Ouf! Il était temps!

Le retour à la maison fut particulièrement rapide ce jour-là, tant j'anticipais le moment de triomphe où je présenterais mes deux prises aux voisins incrédules. Dès mon arrivée, je me précipitai donc chez eux avec un large sourire, brandissant fièrement un congre dans chaque main. La scène qui suivit est aussi fraîche dans ma mémoire que si elle avait eu lieu ce matin.

Grand et imposant avec sa chevelure blanche, le docteur s'approcha lentement de moi et, posant affectueusement la main droite sur ma tête, laissa tomber ces mots que je ne devais jamais oublier : « Toi, mon petit, tu réussiras dans la vie, car tu as de la persévérance ».

Je ne disséquai pas ici ce que « réussir dans la vie » pouvait vouloir dire pour le docteur aux cheveux blancs, mais s'il faut parler de réussite, c'est la sienne que je dois reconnaître en premier, car il avait réussi ce jour-là à me convaincre de manière durable qu'un des biens les plus précieux dont je disposais et qu'il ne tenait qu'à moi de cultiver était la persévérance.

C'est à cette expérience et à quelques autres du même type que je dois d'avoir toujours considéré le temps comme un allié dans les entreprises difficiles. Comme l'affirme justement H. Jackson Brown : « Face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours, non pas par la force, mais par la persévérance ». Par contre, l'image serait incomplète sans cette précision de Lawrence Sterne : « Si la cause est bonne, c'est de la persévérance, si la cause est mauvaise, c'est de l'obstination ».

Daniel Laguitton

www.granby.net/~d_lag

REMAX LAC BROME

450.242.1113

www.remoxlacbrome.com
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

Nadia St-Laurent
Courtier immobilier résidentiel
T 450.242.1113
C 450.330.1930
nadia@remoxlacbrome.com



SERVICE LOCAL · CRÉDIBILITÉ · VISIBILITÉ INTERNATIONALE



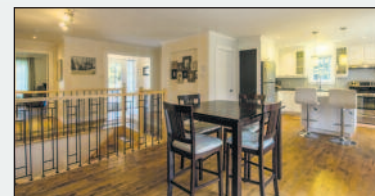
Ch. du Centre – Lac Brome | 1 495 000 \$
Élégante et privée, maison de 4 càc avec vues et 48 acres – Stylish and private 4 bdr home with views & 48 acre lot.



Fuller – Bolton Ouest | 896 000 \$
Site de rêve, +/- 150 acres, maison 3 càc, ++ dépendances – Dream location, +/- 150 acres with view, 3 bdr home, ++ outbuildings.



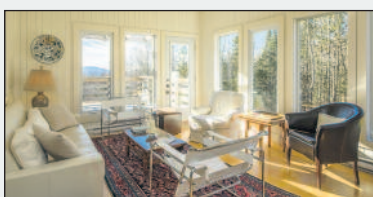
Soles – Lac Brome | 169 000 \$
Superbe terrain 8 acres avec vue et 2 plateaux, entre Sutton & Knowlton – Wonderful 8 acre lot with view & landing, between Sutton & Knowlton.



Montagnais – Sutton | 399 000 \$
Superbe maison de campagne sur site de rêve, 4 càc, 2.84 acres – Great country home on dream location, 4 bdrs, 2.84 acres.



Stagecoach – Brome | 249 000 \$
Belle ancestrale pouvant servir de bi-génération, 4 càc – Nice century home with mother-in-law suite possibility, 4 bdrs.



Glenview – Bolton Ouest | 499 900 \$
Maison impeccable sur 4.8 acres avec vues incroyables, 6 càc – Impeccable home on 4.8 acres with amazing views, 6 bdrs.



Tibbits Hill – Lac Brome | 574 000 \$
Unique et lumineuse maison 3 càc, 20 acres, étang, boisé – This 3 bdr home is unique & filled with light. 20 acre private wooded lot.



Holman – Lac Brome | 349 000 \$
Belle maison de champagne +/- 2000 p.c., jardins et étang – Nice country home +/- 2000 sq.ft., gardens & pond.

Imagine...

Imagine that you want to get somewhere, but you are absolutely convinced that you cannot. You believe that you are limited and unable. You believe that you have deficiencies and that no matter how you try, you can't succeed.

Fear of not being able is very real for most of us. Many learn to fear failure and judgment at a very young age. Imagine you are a child in school being graded and compared to others every day. You are learning new things, practicing new skills, and you feel that you are always



short of the expectations of your teachers and parents. As you experience this day after day, the fear that you cannot succeed grows.

This is the way that many children experience learning at school. How can we expect these children to reach their full potential?

Successful learners confidently try new things, learn easily from their mistakes and are happily curious about the world. Children who struggle in school often become adults who struggle in life. Before they adopt attitudes of successful and joyful learning, they need to face the very real and powerful fear of failure and of not being able to learn or to live successfully in the world.

Most adults have a really hard time facing fear. They don't know how or want to face it. However, both children and adults can do this, and when we face our fears, we are made free in a profound and transformative way. Facing our fears is actually very simple, for the key is courage and courage comes from the heart.

Breathe deeply into your heart as you prepare to face your fear. Take another deep breath and look within yourself at that fear. Don't look away. Don't distract

yourself. Breathe slowly and deeply as you imagine the worst that you could experience, the worst outcome, the most complete failure. What you will find is that it is bearable. If it happened, you would bear it, you would continue, you would go on from there. The fear becomes smaller; it becomes no bigger than you are. You come to realize that if you can face the fear once, you can face it over and over again. In fact, each time you face it, it becomes smaller and you become stronger and the whole dilemma shifts and becomes easier for you.

Then, whether you are a child or an adult, you are ready to make a choice about yourself and your life. You do this with a new inner strength because you have already faced your fear. You decide whether you will take on challenges that have the possibility of failure, or whether you will stay in your 'comfort zone'. There are advantages and disadvantages to each of these choices and it's up to you which way you go.

If you decide to take on challenges, you have to do it with all of your will and your heart. You can't just do the minimum as you grumble and groan and expect to succeed against the odds at something that you've always found really difficult.

So, that is where perseverance comes in. You have to set a goal or two and formulate a strategy. Then plan your time and your efforts and also look for support. Then, when you go for it, keep on until you get to where you have chosen to go. That's the approach that will have the people around you saying, "Wow! You've accomplished so much!"

But impressing others is not why you should face your fear and persevere. You should do this so that you will know in your heart that you can. For then you will always have that knowing; no one will ever take it away from you, for perseverance leads to self-empowerment.

Lu Emanuel

More about these subjects at www.beautifultangle.wordpress.com and www.teachkids2learn.wordpress.com



Café Terrasse

Le Cafetier
SUTTON

Ouvert tous les jours
de 7h à 19h

9, PRINCIPALE N
SUTTON, QUÉ
450 538 7333

chez Matis

Cuisine française
Made in Sutton
Traiteur / Catering

- Brioches pur beurre
- **Croissants au beurre** (nouveau)
- Quatre quarts au citron
- Marmelades : abricots, prunes, oranges, figues, rhubarbe, pommes
- **Sélection de produits fins et régionaux** (nouveau)

- Feuilletés aux champignons
- Coquille Saint-Jacques
- Céviché de fruits de mer
- Saumon gravlax
- Plateaux de petites bouchées

Tourtières : au canard du terroir, à l'agneau de Kamouraska, à la dinde ou au saumon frais
Tourte aux fruits de mer ou bourguignonne
Quiches
Pizzas

Plats cuisinés : spécialités différentes chaque semaine
Bourguignon de bœuf ou canard
Couscous garni (nouveau)
Ballotine de canard aux champignons
Tatin aux 2 saumons et épices

Spécialités : pâtisseries maison
Paris-Brest; millefeuilles; tarte tatin aux pommes; tarte alsacienne aux fruits et petits fruits

NOUVEAU

- Articles de décoration intérieure
- Petits meubles

50, Principale Nord, Sutton **450 538-6444**
Merc. au sam. 9 h à 20 h - dim. 9 h à 18 h

ÉRABLIÈRE



HILLTOP

4329, Ch. Symington
Dunham, Québec
450 295-2270
info@erablierehilltop.com

REPAS du 1^{er} mars au 27 avril

Vendredi au dimanche
Mardi au jeudi (sur réservation)

- Ouvert pour la relâche (5 au 9 mars 2014)
- Dégustation de tire et sirop d'érable
- Boutique de produits de l'érable et charcuterie sur place
- Service de traiteur sur place ou à l'extérieur du site
- **Spécial samedi matin en famille**

www.erablierehilltop.com



La persévérance des pionniers de Glen Sutton

Sculptée lors du retrait des glaciers qui recouvraient une partie de l'Amérique du Nord il y a quelque 13 000 ans, la vallée de la rivière Missisquoi est étroite, longue, profonde, ce qui correspond à la définition du glen celtique. D'où le nom de Glen Sutton que lui a donné en 1861 le député de Brome, l'Écossais James Moir Ferres. L'endroit était auparavant appelé Dodge, du nom du tenancier de la taverne locale.

Les premiers colons européens s'établissent dans ce coin de pays fréquenté par les Abénakis à la fin du 18^e siècle. Ils viennent des États-Unis voisins. James Miller part de Bradford au Vermont, séjourne deux ans à Richford pour finalement remonter la rivière avec sa famille et une vache jusqu'à ce qui deviendra Glen Sutton. Son plus proche voisin, le colonel Ruitter, est installé à Dunkin, à quatre miles de là. D'autres suivent. Ils ont comme noms : Aiken, Barnett, Bickford, Brock, Brown, Courser, Davis, Dodge, Dufur, Eastman, Esty, Leavitt, Miltimore, Noyes, Smith. Parmi eux, Daniel Jones du New Hampshire qui épousera en 1807, la fille de James Miller, Charity. Le couple s'installe sur une terre adjacente au Canton de Potton.



endommagent les résidences et commerces. La plupart des fermiers s'échinent dans des champs en pente, plus propices au pâturage et à l'élevage qu'à la culture. Leur dur labeur suffit à peine à assurer leur subsistance. La forêt, proche et toujours sauvage, cache des prédateurs qui menacent les troupeaux de moutons, les poules et les animaux domestiques. En 1830, selon Thomas, Daniel Jones a perdu 20 moutons en une seule nuit sous les crocs d'une meute de loups.

Les hautes montagnes qui emprisonnent la vallée isolent Glen Sutton du reste du Canton de Sutton. Pour aller à Sutton Flats, le cœur du canton, il faut soit passer par Abercorn et longer la rivière Sutton sur 10 km, soit emprunter la pente abrupte du chemin Courser qui au sommet rejoint le chemin Old Notch. Il est plus facile de se rendre dans le canton voisin de Potton, de rejoindre Frelighsburg ou de traverser à Richford aux États-Unis.

Un tel isolement en un lieu bordé par la frontière canado-américaine a forcément marqué l'histoire de Glen Sutton. La contrebande sévit. Des incidents sont rapportés dès le début de la guerre qui oppose le Canada et les États-Unis entre 1812 et 1815. Pendant les périodes de prohibition du côté canadien ou du côté américain, le trafic de l'alcool explose. Des illégaux de tout acabit trouvent refuge dans les villages frontaliers qu'ils utilisent ensuite comme base pour leurs activités criminelles. Au milieu du 19^e siècle, le hameau de Dodge avait bien mauvaise réputation!

Toutefois, à force de persévérance, la vie s'organise. En 1823, il y a assez d'enfants pour bâtir une école au coin sud-ouest du pont. Un premier pub, qui sera racheté par Daniel Dodge, ouvre en 1836. Plusieurs moulins

préparent le bois nécessaire à la construction des habitations. Le bureau de poste et le nom de Glen Sutton datent de 1861.

À partir de 1873, les trains reliant Montréal à Portland et Boston passent par Glen Sutton. C'est le début d'une ère de prospérité. De nouvelles familles arrivent. Une école intermédiaire s'ajoute aux écoles primaires de rang. L'église anglicane Good Shepherd est construite en 1877. Les artisans, les commerces et les petites industries se multiplient dont une fromagerie qui sera en exploitation de la

fin des années 1890 jusqu'en 1931. La population passe de 200 en 1873 à 600 personnes en 1895. L'activité est suffisamment intense pour que la banque Eastern Townships ouvre une succursale.

Glen Sutton compte alors plusieurs hôtels et auberges qui attirent les touristes dont la pension que George Brock, un homme d'affaires prospère, tient avec sa sœur Marion Brock Esty. Inspiré par la nature sauvage, Allan Edson, un peintre paysagiste canadien majeur, s'installe avec sa famille dans un hôtel de Glen Sutton. C'est là qu'il meurt en 1888. Son fils, Norman Stewart, devenu photographe, immortalise plusieurs moments de la vie à Glen Sutton.

La dépression des années 1930 frappe durement. Glen Sutton perd plusieurs commerces et industries, dont sa fromagerie et le magasin général Logan. En 1935, le feu détruit la forge Larocque, le magasin Courser et l'édifice ayant abrité la pension Brock. Le Grand Union Hotel est converti en résidence et en petite épicerie. En 1959, l'école « intermédiaire » subit le même sort. L'église Good Shepherd perd son clocher et devient une propriété privée.

Les unes après les autres, les fermes cessent d'être cultivées. Ici et là, des murets, à demi cachés sous la végétation, rappellent discrètement la présence des familles qui les ont défrichées à force de persévérance et d'une longue vie de dur labeur : Daniel Jones est mort à 90 ans et sa femme, Charity, à 80 ans!

La nature a finalement gagné. Les flancs des montagnes sont reboisés. Glen Sutton est redevenu un petit hameau au cœur d'une nature sauvage, au fond d'une vallée profonde où coule paisiblement la rivière Missisquoi.

Jeanne Morazain



Maison Bruck (crédit photo : BCHS)

Ces pionniers ont fait preuve d'une grande persévérance tellement la vie est rude. Tout est à faire : défricher, essoucher, épierrer, bûcher, construire maisons et bâtiments, creuser un puits, ouvrir des routes. Certaines années, la nature accentue leur misère. En 1815-1816, le gel et la sécheresse ont détruit les récoltes. La famine sévit. L'historien Cyrus Thomas raconte que James Miller a parcouru 20 miles pour aller chercher à Stanstead de quoi nourrir sa femme et ses petits-enfants. De son côté, son gendre Daniel Jones marchait en direction opposée, vers Richford et Saint-Armand, en quête de nourriture.

L'environnement montagneux de Glen Sutton ne facilite pas l'agriculture. La plaine cultivable est étroite et inondable en bien des endroits. Les crues détruisent régulièrement les récoltes, emportent les ponts,

MILLPOND HOUSE

Art de vivre
Country
Lifestyle

www.mill-pond-house.com

78 Lakeside - Knowlton
ouvert du jeudi au dimanche

Perseverance on the Craig's Road

In 1807 James Henry Craig (1748-1812) became the Governor General of the Canadas and Lieutenant Governor of Lower Canada. One of his first priorities was to develop the newly opened yet vast and under populated area south of the St. Lawrence River known as the Eastern Townships. He determined that the establishment of a road through this region would encourage settlement from the United States as well as immigration from the British Isles.



Led by Quarter-Master General James Kempt, a contingent of soldiers from the Garrison of Quebec began building the road in October 1810 and completed it three months later in January 1811. The "Craig's Road" covered a distance of 120 kilometres and ran from St. Gilles near Quebec City to Richmond, Quebec where it connected to a pre-existing pioneer road

to Stanstead. There was much anticipation about the opening of the route as it promised the first stagecoach link between Quebec and Boston. A coach circuit was established in Quebec City whereby one could cover the distance in six days. By the spring of 1811 however, nature's reality confronted the stagecoach operation with the spring thaw. The steep hills and the low-lying regions which flooded the corduroy sections of the road quickly made the stagecoach route ineffective. In addition, no infrastructure such as inns existed, and, when they did, they were of questionable repute and quality.

Israel Rice (1788-1872) and Jemima Osgood (1792-1877) built a house on the road in the 1830s and for 13 years their establishment became a "lodge in the wilderness" for travellers. The property stood at a distance of 14 kilometres from neighbours on one side and 30 kilometres from a permanent neighbour on the other. Indeed, their home must have been a welcome sight for weary travellers. During this time period, an emigrant family from Britain consisting of a father, mother and six children arrived in Quebec and under-

took the journey into the Townships by foot during the month of March not realizing the extreme weather and travelling conditions that awaited them on the road ahead.

Their lack of proper equipment and knowledge of wilderness survival skills combined with the bitter temperatures and the treacherous road conditions meant that before long, the family was in serious danger. Two children arrived on the doorstep of the Rice home both suffering severely from frost bite. They relayed that their family was starving and freezing to death somewhere along the road. With their father away on business, two of the Rice children packed a sled with supplies and went out in search of the family. After travelling a good distance they cut a stake and set it in the snow directly in the middle of the road and fixed loaves of bread on it hoping the family found it. In the meantime, the father of the lost family arrived at the Rice house separated from his wife and remaining children.



"Craig's Road" (crédit photo : Rachel Garber /100objects.qahn.org)

continued to wander the night. The Rice children eventually found the family and transported the children to safety first and then returned for the mother and her baby and then took one final trip to recover the body of the child. Although history does not record the final fate of the family, it is likely that they continued along the road to find work or to settle on land.



Service de diligence sur le chemin Craig établi entre Québec et Boston en 1811.

Early settlers unfamiliar with wilderness conditions made many mistakes and were unprepared for the harsh conditions that faced them in the Eastern Townships. Yet notwithstanding these errors in judgement and the suffering that followed, settlers did succeed through their perseverance and determination to open land, find work and create homes they could call their own.

As for the Craig's Road, parts of it can still be seen today along Route 216. Its success as a post road was hampered by the commencement of the War of 1812. There was a fear that the road could provide the US military with an easy invasion route. With this concern along with the understanding that the road was often closed, travellers were not willing to use it. Without proper maintenance, the road fell into disuse and was not much more than a pathway in some areas. Governor Craig himself was accused of neglecting his road and as early as 1814, surveyor Joseph Bouchette considered some parts of the road "almost impassable owing to swamps and windfalls" and an "impractical route" to follow.

Heather Darch – Musée Missisquoi Museum

Sources:

Mrs. C.M. Day, The History of the Eastern Townships, Civil and Descriptive, 1869; Joseph Bouchette and William Faden, "1815 Map of Lower Canada"; The Craig Road, www.richmondcountyhistoricalsociety.com; Megantic County Heritage Trail, www.quebecheritageweb.com; 1834 Emigrants Handbook – Arrivals at Quebec, www.jubilation.uwaterloo.ca; See more at: 100objects.qahn.org

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

Kubota Gas Zero-Turn Mowers

Official Tractor and Utility Vehicle of the CFL

ZG300 Z100 ZG200 Z700

Whether you have 1 or 10 acres of lawn to mow, you can save time and effort with a Kubota Gas Zero-turn mower, perfectly suited to its task. Choose from the residential Z100 series, the new commercial Z700 series or the tried and true ZG200 and ZG300 series. For more details and other ground maintenance options, contact your Kubota dealer. 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

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



L'Érablière Papy-Pierre
Boutique
Produits de l'Érable

Beurre d'érable, sirop en bouteille ou en canette,
du vendredi au dimanche.

Tire sur la neige.

1001, Route 139 Nord, Sutton, (450) 538-4046

 **LES CAPRICES de Victoria**
BED & BREAKFAST

- 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

Auto PLACE
MAÎTRE MÉCANICIEN

AUTOMOBILES SUTTON INC.

- Entretien / Réparation mécanique pour tous genres de véhicules
- Outils électroniques à la fine pointe technologique
- 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) JOE 2K0 Tél.: (450) 538-2236

Antiquités
G. Chamberland

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

2 MAGASINS → 2535 CH. NOISEUX
→ 3768 PRINCIPALE
DUNHAM, QC
JOE 1M0

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

Mario Milot & Mathieu Belisle, SENC
Pharmaciens

Service de livraison gratuit

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

Affilié à **brunet**

Plantation des Frontières
depuis 1980

- ♦ Vente de conifères et feuillus horticoles
- ♦ Cèdres 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

295, chemin des Érables, St-Armand, Qc J0J 1T0

Doctor, why do I keep seeing chaos?

In the last 4 issues of 'Le Tour', I have written about different ways to practice meditation, trying, as much as I could, to keep it simple and accessible. I would be very interested to know if there is anyone, who has actually tried one of these exercises. Is it really worth it for me to spend this much energy writing and re-writing. What's in it for me?

Meditation is such a serious matter. Having to sit still and look at how fast the mind shuffles ideas, reflections, memories, the grocery list, the story of how, if I ever see that guy again, I would say this instead of that and retain my cool this time around... such Chaos! Notwithstanding the physical discomfort that has to be dealt with, I would actually understand if no one tried this. So again I ask: What's in it for me? Why should I go on?

If I were serious about this, I would probably write something insightful and inspiring, because I would believe in the possibility of making an impact. On the other hand, knowing that there is probably nothing really in it for me, could I possibly write this article as if I did not really care about the outcome?

Taking everything too seriously may lead to rigidity, boredom and regret but taking everything too lightly leaves us unprepared for life's blows and reality checks. My question today is: how do I embrace life once I clearly see how chaotic things really are?

Seeing the chaos is one thing, recognizing the chaos as the playing field is another.

Meditation is about bringing ourselves out of the repetitive conditioned reactions to things and events, giving us half a chance to act appropriately to what life throws at us. It is a discipline. It is a serious exercise. It is Order. It takes perseverance to build the capacity to notice the quirks and frivolities of our own mind. It allows us, as a surgeon's scalpel would do, to pierce through the layers of the pre-set stories about who we think we are.

So why do I persevere, why do I continue to sit and listen to this mind that just seems to have no mind? A higher purpose? Really? Have you ever listened to your mind? I don't even know if I will wake up tomorrow morning. It may all actually be a waste of time. This is Chaos.



What I do know is what the practice allows me to see, right here, right now. I call it Order because I see that there are noticeable effects as I react to my environment. I feel that there is a deeper understanding of who I am because I am allowed to witness the craziness of my own mind.

So, sit comfortably. Close your eyes. Don't do anything. After a few minutes of letting things settle, again, don't do anything. That's the only instruction. As soon as you notice that you are doing something, like making plans, creating a story, changing your position... stop. And once again do nothing. If you don't notice that the mind just wants to go nuts, this article has been read in vain. But if you do notice that the mind is not something that can easily be controlled, if you do witness the mind as something utterly deprived of control, then you will have successfully entered the realm of meditation. After 15 minutes, you may get up and laugh it off. Order comes from the deep seated knowledge that this human experience is crazy, especially when you know that you will sit again tomorrow.

Daniel Laberge
danlaberge@hotmail.com

GéoRéno

Pour tous vos projets à domicile
Un seul contact *Georges Clément* résident de Lac Brome
Entrepreneur / Architecte Paysagiste

Travaux intérieurs et Rénovations
Plomberie Électricité Peinture Carrelage

La sagesse de la pierre
Foyer Arches Patios Tuile

La Chaleur du bois
Planchers Moulures Partitions Patios Pergolas Terrasses

Plus de 35 ans d'expérience et bien plus à venir
gp.clement@yahoo.com (819) 560.2824



Mont Sutton : Condo récent situé directement sur la piste! 2 chambres grand balcon, 198 500 \$ Bonne gestion.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Chamonix : 2 unités dont penthouse. 3ch. 2 s/b, lav-séch. meubles et électroménagers en stainless inclus, planchers de bois franc, foyers au gaz. 214 900 \$ & 289 900 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Mont Sutton : Condo 3 chambres, tout rénové, meublé et équipé. Clé en main. 169 000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Mont Sutton Heights : Nouveau! Duplex récent offrant 2,400 pc de superficie habitable avec vue. 1 km de la station de ski, pas de voisins avant ni arrière. 319 000 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Adorable ferme de 146 acres. Maison ancestrale rénovée par architecte, grange reconstruite, terre arable de première qualité.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Charmant domaine avec vues spectaculaires de Jay Peak! 10 acres : ruisseau, lac, loft d'invités et grange.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



VAL SUTTON : En pleine nature! 2 condos de 2 chambres offrant une vue imprenable de la montagne et des pistes. 149 900 \$ chacun!

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Secteur montagne : À 1 km de la station, confortable townhouse 3 chambres, 2s/b, grand balcon arrière, vue. 179 000 \$.

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



Village : Bun. rénové secteur recherché! 3 chambres, 1s/b+1s/e, sous-sol part. fini, grande cour arrière. 204 900 \$

www.sylviecareau.com (450) 776-4511



SUTTON/LAC BROME - 14 acres, champs, étang, sentiers parcourant les pinèdes. Résidence 1895, totalement rénovée, cachet campagnard et traditionnel. Garage/atelier avec studio d'artiste. 870 000 \$

www.loishardacker.ca



EARLY 1800s STONE HOUSE near Sutton, 4 bedrooms, original wood flooring, full of charm. Pristine setting, lovely pond, country gardens, ample barn, 171 acres. For heritage home lovers! \$895,000

www.loishardacker.ca



CHARME, ÉLÉGANCE - Résidence spacieuse, 4 chambres, 3 1/2 s. de bains, garage double, piscine creusée, 3 acres, près de Ski Mont Sutton. Chaque saison y amène ses joies! 795 000 \$

Lois Hardacker (450) 242-2000



KNOWLTON BEAUTY - Spacious 2002 bungalow with separate guest suite within walking distance of the village. Quality and value. Immaculate!

Julia Rohan (450) 775-7955



Austin - Chalet en cèdre avec accès au lac. Parfait pour bricoleur! 149,000 \$

Julia Rohan (450) 775-7955



Dunham - Nice LARGE home (2,631 sq. ft. of living area) situated in a quiet neighborhood behind the S.Q., close to Cowansville. No neighbours in the back. Ideal for daycare. Motivated vendors!

Céline Leboeuf (450) 357-0992



Sutton : Domaine Mon Louis / Maison Timberblock au design unique avec grand terrain privé de 48177 p.c. et bâtiment secondaire idéal pour atelier, bureau à domicile ou votre gym 439 000 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991



Sutton : Chemin Turkey Hill / Domaine champêtre de 56 acres avec maison chaleureuse de 4 cac, jardins de collection, 3 étangs baignables, prairie et boisé. 699 000 \$

Suzanne Daigle (450) 521-5991



Cul-de-sac. Maison 4cac, 2sdb sur 2 acres. Site privé et paisible à seulement 3km du village. Toiture 2013. Garage attaché 20' X 24'. 295 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Mont Sutton : Maison ancestrale, spacieuse et charmante servant comme B&B & restaurant avec 17 cac, 14 sdb et 3 sde. Zoné commercial. 674 000 \$ +tx

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Sutton : Maison centenaire multi-fonctionnelle de 4 logements avec atelier isolé et chauffé. Zone résidentiel et commercial. 390 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Sutton : Un double condo dans la nature avec vues panoramiques, 3 cac, 3 sdb, 3 foyers 3 balcons. Accès aux pistes de ski, sentiers, piscine et tennis en été. 449 000 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



Terrain Potton : Beau terrain de 14.3 acres avec droit de construire. Orientation sud-ouest avec de superbes attributs naturels.

Steve Breton (450) 531-1512



Terrain Ch. Beattie : Superbe terrain de 248 acres situé dans les vallées de Dunham. Droit de construire et vue panoramique sur les monts Sutton et Pinnacle.

Steve Breton (450) 531-1512 et Peter Reindler (450) 260-5744



Sutton / Ski-in ski-out : Superbe condo de qualité au rez-de-chaussée, 3 cac, 2 sdb. Accès direct du sous-sol à un vestiaire intérieur. Vendu tout meublé. 299 900 \$

www.lindabresee.com (450) 522-3800



2530 Ch. Beattie : Belle grande maison vous offrant la campagne et la tranquillité avec de belles vues sur les montagnes.

Steve Breton (450) 531-1512



225 Kamouraska : Havre de paix sur 43 acres de boisé avec vue sur les montagnes. A voir absolument car elle est unique!

Steve Breton (450) 531-1512



13 Lakeview : Belle et spacieuse propriété rénovée de 28 acres avec vue panoramique sur le Lac Brome.

Steve Breton (450) 531-1512



lauréat de deux prix d'architecture en 2013

e b o a

eric boucher architecte
www.ebarchitecte.com
4 3 8 - 3 8 0 - 6 7 7 8

LES IMMEUBLES
COLDBROOK
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ

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

450 531-5252
2, rue Principale Nord, Sutton



John Boudreau
www.coldbrook.ca

LES MARCHÉS
TRADITION

(Super comme marché!)

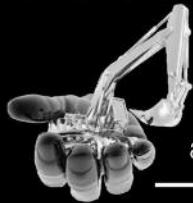
SPÉCIALITÉ MAISON
Saumon fumé à l'érable

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

PRO | DESIGN



Gestion et
développement de projets
travaux d'excavation
aménagement paysagers

450-521-6731

pro.design@hotmail.ca

ALARME
CONTRÔLE
ELECTRICITÉ



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

RAYNALD POIRIER

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

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

interior design d'intérieur



Virginie Catenne
t: 450.538.0922

virginie@designerinterieur.org
www.designerinterieur.org

Persévérez, à parler bleu Québec

Avec quelques inquiétudes, I ask you : How many years does it take to learn the French language? I am an anglophone amériquébécois with a French language learning disability. J'apprends le français très, très, très lennnnnnnnnnnnnntement.

Oui, je n'ai plus besoin de garder une carte d'index dans ma poche de chemise qui contient des phrases importantes, écrites en français (Par exemple : « Où est la toilette? », « Je ne parle pas très bien le français » et « Je ne suis pas un objet sexuel pour vous »).

I have come a long way with my French, but I have a long, long, très longue, way to go.

Quelquefois je pense que je vais avoir besoin d'un autre 100 ans pour comprendre le français et m'exprimer adéquatement en français. Sans la traduction Google, mon écriture en français contiendrait (euh... je veux dire : *contientrait*) beaucoup plus d'erreurs. J'espère que par la nouvelle technologie et par plus d'immersion, je pourrai améliorer mon français considérablement.

Qui sait ce que l'avenir apportera? Perhaps in the future I will be among the multitudes of Québec anglophones who will spend Sunday mornings having coffee and croissant, listening to 95,1 and reading Le Devoir, naked - sans translator. But then, we would not be anglophones, would we?

En tous cas, je persévère dans ma tentative d'apprendre à communiquer adéquatement avec les autres en français. Petit à petit... très petit à petit... mon français s'améliore. Les Québécois et Québécoises sont très, très, très patients avec moi et mon incapacité à l'apprentissage de la langue française. Les Québécois et Québécoises sont très, très, très patients vis à vis des questions de la langue, non?

Patience et persévérance sont deux qualités très valorisées au Québec, non? Comparé aux États-Unis, le pays dont je suis citoyen, le Québec accorde aussi une plus grande valeur à être une société ouverte, acceptante, pacifique et progressiste.

Quand je traverse la frontière pour venir à ma résidence secondaire au Québec, je me sens comme si je traversais dans le 21^e siècle. Les États-Unis restent toujours coincés dans le 20^e siècle, et il y a beaucoup d'Américains qui souhaiteraient retourner en arrière au 19^e siècle. C'est peut-être une question de valeurs. Mais oui, it has a lot to do with values.

J'aime l'idée de la création d'une Charte des Valeurs au Québec. J'ai plein d'espoir que cette charte définira les différences entre les systèmes de valeurs du Québec et les systèmes de valeurs qui prévalent aux États et dans le reste du Canada.

En termes d'inclusion, le Québec se distingue plus que les États-Unis. Je dis cela comme quelqu'un qui est né presque en face de la Statue de la Liberté – qui est devenue, plus que toute autre chose, un symbole de bienvenue pour le travailleur bon marché et la clientèle de Walmart.

Et le Canada hors Québec? Est-ce que le reste du Canada se distingue plus pour son inclusion que le Québec? Cela pourrait faire l'objet d'un bon débat alors que la Charte des Valeurs est discutée au Québec. À mon point de vue (comme amériquébécois), le Canada hors Québec est en train de ressembler à une marque États-Unis lègère.

On ne peut pas tenir une réunion publique aux États-Unis sans avoir d'abord réciter un serment au drapeau, qui représente « une seule nation, sous Dieu ». Bien sûr, aux États-Unis, le Dieu tout-puissant est le Dollar. C'est le Dieu qui donne l'opium et la télévision aux masses. C'est le Dieu dont le Fils est opposé aux soins de santé pour tous, y compris les enfants pauvres. Ceux qui croient en ce Dieu croient aussi que les entreprises sont des gens. La façon dont la religion est utilisée aux États-Unis est un moyen utilisé par les riches et leurs politiciens pour déshumaniser, exclure et pour servir les riches. Cette forme d'oppression aux États-Unis n'est pas une nouvelle pour les Québécois et Québécoises.

Une grande nation du 21^e siècle serait une nation qui valorise vraiment l'inclusion avec la séparation de l'Église et de l'État. Protéger le droit de posséder des convictions religieuses, mais les séparer de l'Église et l'État. C'est la déclaration que le Québec peut faire avec la Charte des Valeurs. Ceux qui ne veulent pas entendre une telle déclaration vont continuer d'essayer d'enlever la voix du Québec... une voix française, même si parfois on dirait multilingue.

Je pense qu'il est bon pour cet anglophone amériquébécois de persévérer à améliorer son français. Il est bon pour le Québec de persévérer à parler bleu - à parler bleu Québec, non?

John-Jean

Pour lire d'autres articles de John-Jean, for excerpts from his novel: www.staffordshhh.com

Mont Minou

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

450-538-0718
www.montminou.com

Galerie **ART**
libre

ART CONTEMPORAIN

Nouveaux locaux

6, rue Principale Sud
Sutton, Qc

450 538-6660
galerieartlibre@hotmail.com
sur facebook

Rien ne se perd, rien ne se crée...

Malgré l'expérience, l'attention et la bonne volonté, personne n'est à l'abri d'une catastrophe culinaire. Mais souvent, la pire erreur n'est pas la faute d'inattention en elle-même, mais le fait de baisser les bras et de commander une pizza alors que des dérapages en cuisine sont tout à fait récupérables en utilisant quelques petits trucs et un peu de persévérance. Rappelez-vous, comme le disent si bien les sportifs professionnels, c'est pas fini tant que c'est pas terminé... Alors voici, en vrac, quelques méthodes pour rattraper les fiascos les plus fréquents.

Gaffe on-ne-peut-plus-classique, on a confondu une cuillerée de sel avec une tasse de sel. Plusieurs connaissent l'astuce d'ajouter des pommes de terre crues et de laisser mijoter. Ce bon vieux truc



de grand-mère ne fonctionne que si la recette est liquide comme une soupe ou un ragoût, et si elle n'est que légèrement trop salée. Si ça ne suffit pas, il ne reste plus qu'à allonger la préparation en rajoutant de tous les ingrédients, sauf ceux qui sont salés, évidemment. Il vaut mieux en avoir trop que de se rabattre sur des grilled-cheese...

Autre événement fâcheux, on oublie que les piments forts épicient graduellement et qu'il faut attendre assez longtemps qu'ils aient libéré toute leur puissance avant de savoir s'il y en a assez. Par conséquent, on goûte une petite quantité et un conflit thermonucléaire éclate en bouche. D'abord, il faut savoir que la capsaïcine est un corps gras. Ensuite, que la meilleure façon de neutraliser un corps gras, c'est d'en utiliser un autre. Pas étonnant que les cuisines sud-américaines et maghrébines accompagnent souvent les plats très relevés de produits laitiers, comme du fromage, de la crème sure ou du yoghourt, qui allient l'effet

apaisant du lait et une teneur souvent élevée en matières grasses. Ajoutez-en en accompagnement, ou clamez à votre table, en suant comme un porc, que c'est excellent pour la santé, ce qui est somme toute véridique.

S'il y a une chose que je déteste, c'est des légumes trop cuits, mollassons et gluants. S'il existe une façon de « décuire » le brocoli, je n'en ai jamais eu vent. Mais, plutôt que de servir quelque chose d'aussi infâme à ses invités, on peut tout simplement les mettre dans le robot culinaire et ajouter graduellement des noix de beurre, jusqu'à l'obtention d'une belle texture lisse. Pour les légumes fibreux comme les asperges, on prendra soin de passer la purée au tamis avant de servir. Même si l'on prépare plus souvent les purées à partir de racines, sachez que la majorité des légumes s'y prêtent à merveille. Essayez donc d'en faire une à base de brocoli et d'amandes rôties ou de fromage, le résultat est délicieux. Pour les pommes de terre ou les carottes, on peut aussi les mettre de côté pour plus tard, et les utiliser pour épaissir un potage.

Enfin, voici pêle-mêle quelques solutions *in extremis*: **Mayonnaise cassée?** Dans un autre bol, fouetter un jaune d'œuf avec une cuillère à soupe de moutarde et incorporer lentement, en fouettant, la mayo ratée. **Un gâteau qui colle dans son moule?** Déposer le fond du contenant dans de l'eau bouillante et laisser la chaleur faire son œuvre pendant 10 minutes. **Biscuits trop cuits et secs?** Les émietter fin et s'en servir comme crumble dans un autre dessert. **Sauce grumeleuse?** La verser dans une bouteille en laissant la moitié vide, visser le bouchon et brasser comme si sa vie en dépendait! Ou la passer au tamis fin, en laissant couler sans remuer, ce qui aurait pour effet de transformer les gros grumeaux en de plus petits... Quand **un plat colle dans le fond de la casserole**, on doit immédiatement puiser le contenu sans jamais racler ce qui reste attaché, quitte à sacrifier un peu de nourriture, puis transférer dans un autre récipient. Si un **goût de brûlé** contamine l'ensemble d'un plat, une seule solution existe : baptisez votre « flop » d'un nom et d'une provenance exotiques et faites passer votre infecte tambouille pour une expérience culturelle. Avec ce qu'il faut d'arrogance et de condescendance, personne n'oserait critiquer votre Zbrötszj calciné à la mode serbe, par peur de passer pour un inculte. Et spécifiez que le deuxième z est muet, ça fait plus crédible...

Gaël Steinmetz
Cuisinier, Bistro Beaux Lieux

**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 «tout en douceur»
une alternative à la chirurgie et aux injections.

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

**Coiffure Lise
Gervais**

**Coupe, teinture, balayage, reflets.
Produits naturels sans odeur, sans ammoniaque.
Méthode chevauchée.**

Lise et Carmelle Gervais vous accueillent
les **jeudis, vendredis et samedis**
Sur rendez-vous seulement
450 538 3853 ou 450 246 2226
19, promenade Sutton
(en haut du Bistro Beaux Lieux)



Cheveux en santé

Traitement capillaire donné selon la **méthode Denise Chartré**, au moyen d'un produit naturel et d'un massage énergétique du cuir chevelu qui favorise une meilleure circulation de l'énergie dans tout le système.

- Redonne santé et vitalité aux cheveux
- Favorise la repousse
- Remédie à la chute des cheveux
- Normalise les cheveux gras ou secs
- Soigne la pelade
- Enlève pellicules et démangeaisons
- Agit sur la santé, favorise la détente

Formation suivie avec Denise Chartré

Sur rendez-vous 450 777.1222

Qi Gong du printemps
Soutenir sa vitalité qui émerge

Atelier samedi le 1^{er} mars de 10 h à 13 h, 40 \$
au Centre de Yoga à Sutton

**Sylvia Berlin, Thérapeute et enseignante en acupression
Jin Shin Do et Qi Gong depuis plus de 20 ans.**
sylberlin@gmail.com ou 450 242-1559

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

Atelier : 23 février Sutton - 23 mars MTL
De la peur à la confiance (Rein, s'enraciner)
De la colère à l'affirmation créatrice (Foie, élan de vie)

Atelier : « Anti-âge » : 26-27 avril à Sutton
Ralentir les effets du vieillissement - faire reculer l'âge

Cours hebdomadaires : dès mi-avril
À Frelighsburg, Cowansville et Montréal

Énergie • mieux-être • respiration • souplesse • conscience

Nathalie Berger, M. Sc., N.D.
Thérapeute et enseignante de Qi Gong
450 298-1463 www.essencevie.com

Le corps passage

- Art thérapie
- Danse, Qi Gong
- Peinture, Poésie

France Bergeron
450.284.0588
francebergeron3@hotmail.com

Membre professionnel de la **FFAT**

Esthé Bella

Studio de
bronzage

- Épilation • Électrolyse
- Facial • Manucure
- Soins des pieds
- Soins de dos

538-0180
58, Principale Nord, Sutton

Mieux-être Sutton Professionnels de la santé naturelle



Mieux-être Sutton, c'est :

- Un regroupement de professionnels de diverses approches naturelles
- Pratiquant de manière autonome et indépendante mais en communication entre eux
- Associant intuition et respect de standards de pratique élevés
- Au service de la globalité de la personne et ayant foi en sa capacité d'auto-guérison

Pour reprendre contact avec le corps, l'âme, l'esprit et la nature. Profitez des services de professionnels de la santé naturelle qui vous sont offerts dans les deux langues par une panoplie de thérapeutes attentionnés.

Tous les professionnels sont membres d'associations professionnelles permettant l'émission de reçus pour vos assurances.

Sutton Wellness is :

- Reassembling professionals of diverse natural healing approaches
- Practitioners, who work independently, are self-governing and communicate with one another
- Combining intuition and high standards of practice
- Serving the whole being and believing in its self-healing capacity

To reconnect with body, soul, spirit and nature. Enjoy the variety of attentive Natural Health Professionals' services in both languages.

All professionals are members of professional associations for issuing receipts for insurance purposes.

www.professionnelsdelasantenaturelle.blog.com

Massothérapeutes - Massage Therapists



Roxanne Bisson
Massothérapeute

450 260-5401
bissonroxanne@yahoo.com
52, rue Principale Nord,
le Centre Harmonie, entrée arrière

Formée à L'Institut Guijek depuis 1987, Roxanne offre des massages suédois, de la réflexologie et du massage sur chaise. Ses massages combinent toutes ces formations et peuvent s'ajuster avec une note sportive. Un toucher qui allie douceur et fermeté. Elle vous invite à une pause de paix dans le calme et sans préoccupation pendant un moment. Elle préconise l'art de vivre et d'être, du laisser-aller et de relaxer. Massages à domicile disponibles.



Marlène Johnson
Thérapeute en Core Energetics, Massothérapeute

450 538-5501
lesmainsveilleuses@gmail.com
52, rue Principale Nord

Le corps révèle dans sa forme d'expression ce que nous sommes vraiment. La fascination de Marlène pour le langage du corps l'a amenée à explorer durant les 18 dernières années plusieurs approches psychocorporelles. Présentement à sa troisième année d'étude pour devenir thérapeute en Core Energetics, elle intègre dans la massothérapie une vision globale de l'être : le corps, les émotions, les croyances, l'énergie et la conscience. L'objectif est d'aider à libérer les blocages énergétiques et émotionnels afin de retrouver sa vitalité et sa souplesse...



Ilia Kavoukis
Massothérapeute

450 538-1111
1 855-538-1001
www.sunshinecenter.ca
58, rue Principale Nord

Massage suédois, réflexologie, reiki, pierres chaudes et Kobido-Facial japonais. Elle met à contribution ses talents multiples pour aider les gens avec passion. Elle est propriétaire et directrice du Centre du Soleil où elle offre des séances de sauna infrarouge et d'entraînement privé. Service à domicile disponible.



Anik Kelly
Masso-kinésithérapeute

450 538-0187
www.anikkelly.com
18, rue Highland

Native de Sutton, Anik pratique la massothérapie depuis 2004, encourageant l'équilibre et l'autonomie dans la santé des individus. Massage suédois, kinésithérapie, aromathérapie, utilisation de plantes médicinales dans les huiles à massage et reiki. Avec un toucher qui allie douceur et fermeté, une expérience de détente profonde vous est offerte tout en soulageant au besoin les tensions ainsi que les douleurs musculaires et articulaires. Présence, écoute, action, intuition et rigueur. Massages à domicile, à l'auberge ou en duo disponibles.



Sylvie Mailloux Phaneuf
Massothérapeute diplômée

450 931-0559
messagesuttonsylvie@gmail.com
16, rue Gagné

Avec Sylvie, chaque rencontre est unique, alimentée d'énergie de paix, de respect, d'amour et de gratitude pour la confiance que vous lui accordez. Sa passion des huiles essentielles utilisées lors des massages se traduit également par la production et la vente de produits pour le corps. Sa démarche soutenue en yoga l'emmène à en partager la pratique et les bienfaits avec vous. Massage suédois, drainage lymphatique, aromathérapie, relâchement des fascias. Massages à domicile, à l'auberge ou en duo disponibles.



Marie Poirier
Massothérapeute

450 538-8282
mariepoirier05@gmail.com
121, rue Western

Marie est massothérapeute depuis 1986. L'influence de la médecine chinoise dans sa vie a réveillé sa passion pour le Shiatsu et le Lomi-Atsu. Elle utilise également d'autres techniques de massages telles que le suédois, la Thérapie Crânio-sacrée, les pierres chaudes, les massages spécifiques pour femmes enceintes et enfants. Elle propose des outils de prévention et d'hygiène de vie dans une approche globale et holistique.

Thérapeutes - Therapists



Martin Audard nd.h.
Naturopathe Hygiéniste

450 204-2080
martinaudard@hotmail.com
www.votrenaturopathe.ca
112-A, rue Principale Nord

La plupart des problèmes de santé sont causés par l'intoxication du corps humain, par ce que nous mangeons, buvons et par nos pensées. Martin vous propose l'auto guérison du corps humain par l'hygiène vitale ce qui permet de se régénérer et de s'auto guérir. Voici quelques outils hygiéniques : l'alimentation, les cures de jus, les suppléments naturels, les neuf docteurs (air, soleil, eau, nourriture, exercice, pensée, jeûne, repos, posture). Consultation à son bureau ou à domicile.



Collette Drapeau, B.Sc.
Acupunctrice et conseillère en santé et professeur de Qi Gong

450 243-5621
collettedrapeauqigong.com
cdrapeau@xplornet.com

Collette pratique l'acupuncture depuis près de 30 ans et enseigne le Qi Gong depuis 10 ans. Elle offre de l'acupuncture à domicile pour ceux qui ne peuvent se déplacer. Elle est bachelière en Sciences Infirmière de l'Université de Moncton depuis 1974 et possède une formation de psychothérapie ainsi que de pharmacopée chinoise.



Dre Nolwenn Falquet, D.C.
Chiropraticienne

450 538-6868
www.chiropratiquesutton.com
Santé Chiropratique
34C, rue Principale Nord

Dre Falquet, chiropraticienne, prodigue des soins efficaces et sécuritaires pour toute la famille. Elle évalue le corps dans sa globalité et utilise des ajustements chiropratiques précis et sans douleur. Nolwenn aborde aussi les questions de nutrition, d'activité physique et de mode de vie. Des oreillers orthopédiques, des orthèses plantaires et des suppléments sont disponibles sur place.



Catherine Ferron Ac.
Membre de l'Ordre des Acupuncteurs du Québec

450 538-6371
www.cferronac.com
107, rue Principale Nord

Catherine pratique l'acupuncture depuis sa graduation en 1993 et, depuis 1999, elle se spécialise dans la pratique de l'acupuncture au laser, sans aiguille, indolore, sécuritaire et efficace. Le laser permet, entre autres, de traiter les enfants, ceux qui n'aiment pas les aiguilles et ce, avec tous les bienfaits de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Les traitements se font après une analyse approfondie de vos besoins, de votre historique médical, en toute confidentialité.



Catherine Foisy, B.Sc.
Ostéopathe

450 558-3943
www.osteocatherinefoisy.com

Pratiquant l'ostéopathie depuis 2008, Catherine offre ses services à Sutton depuis novembre 2012 à une clientèle variée. Ses soins répondent aux besoins de tous dont les femmes enceintes, les bébés, les aînés, les sportifs et les gens plus sédentaires. Il lui est donc possible de répondre aux urgences ostéopathiques, aux troubles liés aux systèmes musculo-squelettique (ex : douleur, entorse), nerveux (ex : migraine, anxiété, dépression), digestif, glandulaire et uro-gynécologique. (ex : ménopause, spm, prostate) ainsi qu'au désir de faire un suivi général préventif.



Simon Goulet, B.sc.
Acupuncture, Shiatsu, Herboristerie

514 226-7557
simon.goulet@gmail.com
www.folkacupuncture.com

Partager l'essence de la guérison, le contact humain et simplement pouvoir aider sont les valeurs qui sous-tendent l'approche thérapeutique de Simon. Concrètement, il aime combiner les différents modes thérapeutiques qu'offre la Médecine chinoise afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles. Il a poursuivi ses études, se spécialisant en musculo-squelettique, afin de développer une technique à l'aiguille particulièrement efficace pour soulager les douleurs chroniques provenant de blessures sportives ou d'autre origine.



Marie-José Leclerc

Certifications : BA,
Rolf Institute,
HO Rites de passage

450 538-0020
Interurbain, avec Bell :
0-450-538-0020, nip/pin 7626
mjl@rolfing.qc.ca
www.rolfing.qc.ca
www.mjleclerc.org

Praticienne en Intégration structurelle par le Rolfing® depuis 1985, Marie-José crée et anime par ailleurs des ateliers-rituels originaux issus de l'ensemble de son expérience avec le travail corporel et avec l'univers archétypal et sacré du travail cérémoniel et rituel.



François P. Ménard, M.A.
Psychologue

450 538-0211
frapimen@yahoo.fr
34C, rue Principale Nord

"Honoré qui je suis" reflète bien François Pierre. Il se définit d'abord comme "un passeur" qui écoute, accompagne et instrumente la personne dans les passages critiques de la vie. Il considère que toute crise personnelle où l'on perd ses repères habituels est une sorte de cadeau de la vie. Que ce soit une difficulté de relation, une perte, un désir de changement ou l'urgence de mieux se connaître soi-même, voilà autant d'occasions de se défaire de vieilles croyances, de vieux costumes et de s'engager à créer sa vie dans toute sa plénitude.



Catherine Sellier
Infirmière en soin des pieds et réflexologue

450 538-4091
Service bureau et domicile
34C, rue Principale Nord

Membre de l'OIIQ, Catherine pratique les soins des pieds depuis 2001 à Sutton et dans sa région. Le bien-être des pieds est un atout essentiel à l'autonomie. Catherine informe, conseille et évalue l'état de santé des pieds et offre les soins suivants: soin des ongles, prévention des ongles incarnés, traitement des callosités et des cors, massage des pieds. Parce que certaines maladies chroniques ont un impact sur les pieds elle offre prévention et enseignement. La réflexologie plantaire est le cadeau à s'offrir d'auto-guérison du corps et de l'esprit.



Anne Vastel
Herboriste thérapeute accréditée

450 581-0214
annevastel@guerirparles-
plantes.com
www.guerirparlesplantes.com
6, rue Pine

Retrouvez énergie et vitalité naturellement! Bilan de santé complet, analyse de votre alimentation, suggestions personnalisées en alimentation, plantes médicinales, suppléments ou autres, massage énergétique chinois. Approche naturopathique et en médecine traditionnelle chinoise.

Between a Man and His Breakfast



I have some very nice friends who have a rustic cabin on a west-facing ridge near Sutton. When I'm in need of some solitude, they let me use it. I get some open-ended time to read and write, and they get some firewood split; splitting wood clears the mind wonderfully!

Now, I love a good cooked breakfast, and one cooked in the woods has a special taste to it. When I'm bound for the cabin, I always take eggs and potatoes, sausages and marinated hot peppers, and a can or two of refried beans. It's my treat to myself, and I enjoy it at least once each stay.



I've been to their cabin a number of times, so I know they have cans of this and that in the cabinets, pasta and crackers hidden away in the oven against mice, and some ageless tea and coffee in tins. I always take my own food, though, and I usually take my Gerber multi-tool. A Gerber is a Swiss Army knife-like affair that includes a can-opener, a

simple, hook-shaped cutter which can be dipped repeatedly around the circumference of a can-lid creating a jagged but efficiently-made open top.

On the first evening of my most recent stay, as is my wont, I built the woodstove for the next morning, turned off the heat, and fell asleep reading in my sleeping bag not long after sundown. Thus I awoke early, around 4:00 a.m. After finding the constellation Orion in the eastern sky—my first sighting this winter—I lit off the woodstove, made coffee to the sound of a podcast, and read until sunrise.

That's when I started thinking about breakfast. "I'll just lay out a few things," I thought. When I got out my can of refried beans I realized I'd forgotten my Gerber. And so commenced my search for a can-opener. All those cans? There must be a can-opener! But there was no can-opener. I searched, and searched, and searched again, my carefree whistle morphing into tunes with curses included. "No matter. I'll forgo the refried beans," I mused, not really convinced. "I'll....." Hmmm.

The land on which this cabin sits is a lovely setting, and somewhat a work-in-progress. Much is contemplated, but so far only a small "guest cabin" has been built. Eventually the old rustic cabin might be torn down or renovated. I surmised that whatever can-opener existed at this mountain aerie must be in the new cabin.

I took the key to the "guest cabin" from the drawer, put on some shoes, and headed up the hill to the bedrock on which the cabin stands. After letting myself in, a search through the drawers indicated that not much, if any, cooking was being done there yet. And except for finding a spare lightbulb to replace the burnt-out bulb by my bed, I came up empty. "Just how do they open cans up here?"

Undaunted, I broadened my search. I noticed a pile of tools and began to think creatively, nay, destructively. There was a wood chisel—which in hindsight might have made a better choice—but I set eyes on an old drill, some drill bits, and an old screwdriver to use as a pry-bar. "Now we're cooking," I gushed. I locked up, brought the tools back to the old cabin, and set to work.

I knew that, once inside the can, I would need to scrape the metal filings from the top of the beans, but still I was alarmed to see the bit's cutting-groove emerge filled with brown, beany paste. And I was also unprepared for how many holes in the top I would need to drill. Finally, after making an X of holes, and forcing apart the metal between the holes with the screw driver, I was left with an angry looking top, a jagged X far too dangerous for fingers. Hmmm. Pliers?

Leaving again, I let myself in through the cabin's basement door and there was presented with a different set of tools, mostly of and for a chainsaw, but also—mercifully!—including a pair of pliers. Success was at hand. The pliers, by using the can's rim as a fairly solid fulcrum, usefully pulled back the jagged points of the defiled lid. I was as delighted as a bank robber having just cracked a safe. I was in!

It all left an exit-wound of sorts—as an explosion might create—but one wide enough to allow the beans to be scooped out using a long spoon. I inspected closely for metal bits, skimmed accordingly, and then scooped out my beloved refried beans into an empty container.

Breakfast—my pot of gold at the end of the rainbow—was now in sight! I've never worked so hard for a good breakfast. And while I'd like to say that it tasted that much better for all the effort, it just wouldn't be true. Two hours of perseverance looking, contemplation, and jury-rigged implementation and destruction had only gotten me back to my usual "square one." It had not improved the taste. Nonetheless, by then, I was mighty hungry and did enjoy it. My whistle had returned, too. I chuckled resignedly and shook my head. "Note to self: never, ever, forget the Gerber!"

Jay Sames
jay.sames@gmail.com

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

931, chemin Knowlton
West-Brome, QC J0E 2P0
450 263-6460 (Clinique)

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

www.vet-mtv.ca

Garage Gilles Lafontaine 2013
78, rue Principale Sud, Sutton
Tél: 450 538-2308
Télex: 450 538-9606

- Mécanique générale
- Alignement au laser
- Spécialiste du pneu
- Diagnostic par ordinateur
- Freins et suspension

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.

WWW.CHARPENTERIEDUQUEBEC.COM

SUTTON 450 775-0982

COIFFURE
STUDIO
ZONE

nancy tanguay
STYLISTE & COLORISTE

jean-françois guimont
STYLISTE & COLORISTE

58 RUE PRINCIPALE NORD
SUTTON

450.531.9244

FL FOURNIER TREMBLAY
Arpenteurs | Géomètres

Robert Fournier
Philippe Tremblay
Arpenteurs-géomètres

t 450 263.8333
f 450 263.5888

www.fourniertremblay.com
501, rue Principale, Cowansville (Québec) J2K 1J8

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

MAURIZIO COLLINI
courtier agréé | chartered broker

450 242-2472
www.collini.ca

Location, location, location...
SUTTON SCENIC ROAD

143 acres, outstanding view on VT, pristine forest, white zoned
5.6 acres mature forest, easy access, western view at 150K + tx
4000 sq m building lot, well and electricity, nice trees, view, at 65K

Sutton

Attention promoteurs.
Magnifique terre bien située en flanc de montagne, secteur prisé et fort accessible **zonage résidentiel.**

Persévérer dans l'abandon

S'il y a un domaine dans ma vie où la persévérance a porté fruit, c'est celui de la méditation, car cette pratique dont on loue les bienfaits implique également de vivre des états ou des émotions aux antipodes des résultats attendus, tels que l'ennui, la frustration et même un sentiment de dépression. De plus, la pratique de la méditation demande un équilibre délicat entre la *volonté*, attribut de la persévérance, et l'*abandon*, cité parmi ses antonymes. Bref, bonjour le défi!



On pense communément que la méditation offre le moyen de relaxer, de cultiver le calme et de trouver la paix, mais le but de cette pratique est bien plus vaste. Selon l'expérience de mystiques issus de l'Orient et de l'Occident, la méditation donne accès à un univers intérieur dont l'immensité dépasse celle du cosmos. L'exploration de cet univers mènerait à la découverte d'une source cachée au plus profond de soi, d'où jaillissent l'amour et la créativité. Ultiment, la méditation permettrait de s'ancrer, puis de s'identifier à cette source de grâce ineffable et ainsi de vivre en harmonie avec la Vie, dans un état de spontanéité total et constant.

Lorsque j'ai commencé à méditer, cinq minutes de concentration me semblaient durer une éternité. C'est qu'au départ, le corps et le mental se rebellent contre cette tentative d'immobilité. Je trouvais frustrant et décourageant de constater que je ne parvenais pas à les soumettre. Avec le temps, j'ai appris à avoir moins d'attentes, à permettre au mental de faire ce qui est dans sa nature, soit de vagabonder, au souffle de suivre son cours naturel, aux sensations de se déployer, aux tensions d'exister, aux émotions de surgir. En somme, le fait de persévérer malgré le peu de gratification lié à cette période initiale m'a permis de développer les assises nécessaires pour m'abandonner davantage au processus. La capacité d'abandon joue un rôle clé dans la méditation : quand on parvient à se déposer en soi pour accueillir sans jugement ce qui se présente, incluant l'impression qu'il ne se passe rien, on peut commencer à évoluer vers des zones de plus en plus lumineuses – ou obscures.

En effet, il semble que le mouvement généré par la méditation soit double : alors que la conscience s'élève vers la lumière de l'esprit, le retour d'ascenseur nous plonge dans les sombres profondeurs de l'inconscient. L'explication est assez simple : la lumière illumine ce qui est tapi dans le noir. J'ai fait un rêve récemment qui illustre ce point. *Je visite la demeure d'une famille dont la fille adolescente a disparu. Nous explorons la cave qui était son lieu de prédilection. Le sol en terre battue est semé de tas de pierres. Ce sont des sépultures qui dégagent*

une vague luminosité. J'ai le vif sentiment que la lumière fait mal aux morts. De pair avec ce rêve, à l'état d'éveil, je sens respirer sous la surface

de vieilles mémoires que je pensais avoir enterrées définitivement et face auxquelles je vis une grande tristesse liée à la souffrance personnelle et collective qui jalonne l'existence. Pas jojo tout ça et plutôt dérangeant, car cette « nuit noire de l'âme » peut donner l'impression qu'on s'éloigne de la lumière. Heureusement, mes lectures et mon intuition me portent à croire que c'est le contraire (ouf!) : le processus de médi-

tation exacerbe la polarité ombre/lumière jusqu'à un point de bascule où la dualité est transcendée. À ma compréhension, cette transmutation alchimique, qui donne naissance à la sagesse et la compassion, se déroule dans le cœur, là où la Terre et le Ciel se rejoignent.



Tout cela paraît grandiose, mais peut s'exprimer très simplement dans l'expérience d'une réconciliation avec soi et d'un sentiment d'unité, de force et de sérénité. Combien de fois m'est-il arrivé de commencer ma méditation dans un état d'agitation pour me faire surprendre à l'issue de la période par un sentiment d'amour inconditionnel envers moi-même, accompagné d'un mouvement spontané de mes mains vers le cœur.

Enfin, il faut savoir que les effets de la méditation sont cumulatifs et aussi que le déploiement de l'énergie spirituelle que cette pratique éveille en nous répond à une intelligence suprême qui dépasse les limites de notre conscience habituelle. Notre petit moi peut retourner se coucher, il n'y est pour rien, permettons-lui simplement de faire preuve de persévérance en mettant sa volonté au service, tous les jours, d'une période de silence et d'inaction.

Bénédicte Deschamps

Soirées de chant et de méditations à Frelighsburg – les mardis de 19 h à 20 h
Art-thérapie / Thérapie crânio-sacrée / Médecine énergétique chamanique
450 298-1171 / benedicte_deschamps@hotmail.com

ON NE SAIT PAS ce que l'avenir nous réserve !
Protégez-vous adéquatement aujourd'hui !

Je peux vous aider à élaborer un programme de sécurité financière adapté à vos besoins individuels grâce à un portefeuille complet de produits.

Assurance-vie – Planification de la retraite et des placements
Assurance invalidité – Assurance maladies graves – Assurance destinée aux petits groupes – Régime d'assurance-maladie individuel

Jean Marineau
Conseiller en sécurité financière, conseiller en assurance et rentes collectives

(450) 538-0511 sans frais: 1-877-638-0202
info@agirai.com www.agirai.ca

AGIR
ASSURANCES INVESTISSEMENTS

The Tao of Perseverance

What does perseverance mean in daily life? How does it touch me the most deeply, the most intimately? When I close my eyes and think about it, touch the pain point of my heart, the answer becomes clear.

Perseverance is not only about getting through the really difficult times, although that certainly is crucial to maintaining our health and well-being. For me, perseverance comes down to the mundane everyday stuff. It is so easy to flare up and become stressed for no reason at all. Little things can set us off like gas on a fire... boom! Whether it's someone driving too slowly in front of us when we're in a rush, or it's our spouse or partner reminding us about something we need to do when we REALLY don't want to be reminded about it at that moment! Or maybe we snap at a loved one when they make an innocent comment. Or start cursing when we break a dish that we love :) It doesn't really matter in the end.

There are an infinite number of things that can set us off during the course of a day. And here is where the real meaning of perseverance comes into play for me: It is so easy to fly off the handle, to lose our center, our sense of well-being. But it can be so profoundly hard to control our anger, our frustration, to come back



to our center and our true sense. If it were that easy, we'd have a much different world than we do now! Our relationships with others would be so harmonious! For me, the small stuff is the training ground for dealing with the really difficult times.

And therein lies the real work of a human being. It is only through our darkness that we can reach the light on the other shore... the light of peace and tranquility. Our job is to improve how things are on this earth, to help ourselves and others. To stay focused, determined and to persevere on this path is the most difficult of tasks. Yet it is also the most rewarding.

Whenever we choose, and persevere, to act in kindness rather than cruelty, to give rather than to take, to be flexible rather than rigid, we affect those around us and the world at large. It doesn't matter if we have unconsciously lashed out in anger, impatience or frustration, or acted in a



selfish manner. Recognizing it, being regretful for it, and being determined not to let it happen again, is the true work of a bodhisattva. Our negativity is there to show us that there is another way to live.

It is so easy to judge ourselves harshly. No! This is just another trick of our conditioned minds to bring us down, to distract us from our true course. Persevere! A very wise psychologist once said to me: "Once we truly realize which behaviours serve us and which ones don't, we will gradually eliminate the ones that do not serve us, and focus more and more on those that do."

I used to get easily annoyed with others and snap out in anger (I still do, come to think of it!), but I realized that such behaviour really doesn't serve me. How many relationships did I harm because of this? How much unpleasantness could I have avoided in my life if I had acted differently? I decided years ago that I would really work on this aspect of myself. And although I am far from perfect, I can genuinely say that my relationships are more amicable and harmonious because of my efforts.

It does not serve me to lash out in anger. It does not serve me to act in selfish ways. It does not serve me to hurt others. This is a universal truth. Yet somehow I can so easily fall into the trap.

Persevere in your course and keep your determination strong! I wish for everyone to increase their perseverance and determination in 2014 and beyond!

Lawrence Lefcort
 Certified Tao Shiatsu Therapist
 lawrence@holistic-hands.com
<https://www.facebook.com/taosanghaestrie>

Galerie d'Art Les Imagiers
 19 rue Principale Nord
 Sutton (450) 538-1771

Plomberie A.G. inc.
 CMMTQ

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
 (450) 266-0227

222, Ottawa, Cowansville, Qc
 Fax : 450 266-4569

Louise St-Pierre, propriétaire
 louise@lstpierre.com
 antiquitesdecaleb.com

Meubles en pin 19e siècle
 Reproduction de meubles anciens
 Objets décoratifs exclusifs

Meubles & ANTIQUITÉS De Caleb

34, rue Principale Nord
 Sutton, Québec JOE 2K0

T 450.538.5151
 F 450.538.0811

PLOMBERIE 4H PLUMBING
 DÉPANNAGES - SERVICES
 450 931-3210
 PIERRE-YVES HUBER

CMMTQ

YOGA SALAMANDRE
SÉJOURS DE YOGA EN NATURE
 Cours d'essai gratuit • Cours hebdomadaires • Méditation
 Ateliers thématiques • Massothérapie • Location

514.659.7213 • 1.800.963.1865
 yogasalamandre@gmail.com
 www.yogasalamandre.com

Voyages de yoga en Inde et au Mexique

Nouveaux cours hebdomadaires

151, chemin Brandy, Lac-Brome

GROUPE

GUY ST-LOUIS

Plus de choix • le VRAI PRIX

COWANVILLE



www.cowansvillenissan.com

UN VÉHICULE QUI DONNE TOUJOURS PLUS
INNOVER POUR EXALTER.

VERSA NOTE
2014 de NISSAN



185, rue de Salaberry 450 263-8889

DÉCOUVRIR un nouveau sens

COWANVILLE



www.cowansvillemazda.com

mazda 3 2014
Présentement disponible
chez Cowansville Mazda



vroum-vroum

155, rue de Salaberry 450 266-8888

COWANVILLE



www.cowansvilletoyota.com

LA TOUTE NOUVELLE

COROLLA

Comme vous ne l'avez jamais vue.



COROLLA 2014

RAV4

Style distinctif.
Évolué et polyvalent.
Agréable à conduire et
éconergétique.



RAV4 2013

165, rue de Salaberry 450 263-8888

TOYOTA
faire toujours mieux

Persévérons! L'été s'en vient!

Aux premières douceurs, Lamine,
Tu sembles festif et décidé!
De front en front tu rebondis,
Faisant bizarrement danser l'humain!
Qu'a Lamine?



C'est la sollicitude du maringouin! Non pas cette attention soutenue, mais bien la forme poétique du terme! Remarquez, je n'ai aucun trouble à reconnaître et admirer la sollicitude des insectes butineurs, mais les maringouins ne bénéficient pas de cette aura de bienveillance.

Sans être aux prises avec la horde surnaturelle de « bibittes » d'autres régions, les Cantons-de-l'Est sont tout de même fréquentés par de nombreuses bestioles aux dards menaçants. Qu'en est-il

des multiples produits disponibles sur le marché?

Le N,N-diéthyl-3-méthylbenzamide, communément appelé DEET, est un répulsif qui bloque les récepteurs olfactifs des insectes, les empêchant ainsi de détecter l'acide lactique et le dioxyde de carbone sécrétés par leurs proies. Son efficacité est prouvée, mais il demeure synthétique et n'est pas entièrement inoffensif. Les chasse-moustiques naturels, principalement composés d'huiles essentielles, affectent aussi les sens de détection des insectes, mais sans les influencer chimiquement. Ils vont plutôt « tromper » le moustique, camoufler la nature du potentiel garde-manger par une odeur à leurs yeux repoussante. Étant très volatiles, ces produits ne demeurent actifs qu'une trentaine de minutes. Il convient donc de se badigeonner fréquemment pour bénéficier de leurs qualités.



Outre la citronnelle, les huiles essentielles de plusieurs plantes sont particulièrement efficaces, comme la lavande, les géraniums et le Thuya. Il est possible de fabriquer un produit répulsif maison.

Voici une recette, pour 100 ml de lotion à vaporiser ou à appliquer du creux de la main : 40 gouttes d'huile essentielle (H.E.) de citronnelle, puis 20 gouttes d'H.E. de chacune : lavande, thuya et géranium. 20 ml d'alcool (vodka), 80 ml d'eau florale d'hamamélis, de lavande ou de géranium. Mélanger vigoureusement les H.E. avec l'alcool, puis ajouter l'eau florale. Agiter avant l'utilisation.

Notez que cette préparation est également apaisante pour les piqûres.

Annie Rouleau
Herboriste praticienne
annieaire@gmail.com

GERALD BULL, UNE EXPO CANON

Un modèle de persévérance et de détermination

En 1865, Jules Verne écrivait son célèbre roman, *De la Terre à la Lune* : des Américains envoient alors un obus habité par trois hommes sur la Lune... à coup de CANON! Est-ce que ce fut une inspiration pour ce jeune garçon qui s'inscrit, dès l'âge de 16 ans, à l'université Queen's à Kingston, en Ontario? Étudiant brillant, il y soutient, à seulement 23 ans, une thèse de doctorat qui porte sur le tunnel de test aérodynamique qu'il a conçu, faisant de lui, aujourd'hui encore, le plus jeune « docteur » de cette université.



Il collabore ensuite avec le CARDE (*Canadian Armament and Research Development Establishment*), à Valcartier, où il s'intéressera à la balistique et aux super-canon. Quand ce programme est abandonné, faute de financement du gouvernement canadien, Gerald Bull devient professeur à l'Université McGill, à Montréal. Il y mène de nouvelles expériences jugées plutôt « dangereuses » dans

un contexte urbain. C'est ainsi qu'il installera ses laboratoires à Highwater, à cheval sur la frontière avec l'état du Vermont, et y créera sa propre société, *Space Research Institute*, où il a travaillé, en collaboration avec les Américains, sur le projet HARP (*High Altitude Research Program*).

GERALD BULL, UNE EXPO CANON porte principalement sur les recherches qu'il a menées entre 1960 et 1980 sur des super-canon capables de tirer sur de très longues distances à Highwater, ou qui pourraient même envoyer des satellites dans l'espace, à la Barbade. Elle saura certainement plaire à tous les amateurs de sciences physiques, petits

et grands. Elle est organisée en collaboration avec la famille Bull, représentée par son épouse Noémie (née Gilbert) qui a aujourd'hui 80 ans. C'est une artiste bien connue dans la région pour ses œuvres picturales et les ateliers qu'elle donnait. C'est tout particulièrement deux des sept enfants, Richard et Robert, qui collaborent à l'exposition. C'est d'ailleurs Richard, spécialiste en communication et en design, qui est

responsable du contenu de l'exposition qui met en valeur des photos et des plans des travaux réalisés ici et à la Barbade, des films et des artefacts, des maquettes et même des prototypes de fusées qui sont présentés au public pour la première fois. Le garage du musée a même été rénové afin d'accueillir les pièces plus lourdes de l'exposition.

Le conseil d'administration du musée travaille également à la mise en valeur des expositions permanentes. De nouvelles conférences et des films seront présentés. Pour en profiter pleinement, **devenez membre du musée** et profitez des avantages du passeport annuel. Une entrée au musée, c'est 5 \$. Avec votre passeport, au coût de 25 \$, vous pourrez y revenir aussi souvent que vous le souhaitez **du 16 avril au 26 octobre 2014**, durant les heures d'ouverture. Mais vous bénéficierez également de réductions chez des marchands locaux et sur plein d'activités. Une conférence à 15 \$ pour les non-membres est à 10 \$ pour les détenteurs du passeport. **Musée de Sutton, 32, rue Principale Sud. Renseignements : 450538-2883. museedesutton.com.**

Richard Leclerc
président

ABONNEMENT SAISON 2014

En vente dès maintenant!



LES ROCHERS BLEUS
SUTTON
golf & auberge

T 450.538.2324
1 800.361.2468

www.lesrochersbleus.ca

ABONNEMENT 5 JOURS

AVANT 8h / APRÈS 14h | 449\$
valide du lundi au vendredi

APRÈS 14h | 319\$
valide du lundi au vendredi

APRÈS 15h | 249\$
valide du lundi au vendredi

ABONNEMENT 7 JOURS

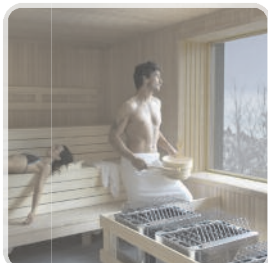
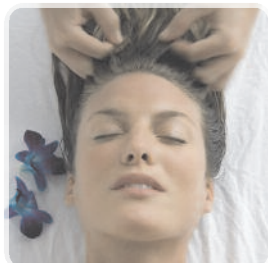
AVANT 8h / APRÈS 14h | 549\$
valide 7 jours

APRÈS 14h | 419\$
valide 7 jours

APRÈS 15h | 299\$
valide 7 jours

Forfait Soirée gourmande

Expérience thermale dès 17h et table d'hôte
55 \$ par personne, non valide le samedi



balnea^{MD}
réserve thermale

Danielle Huguette Breuil Clément

Originalité, persévérance, expression artistique et sérendipité

Un samedi de janvier sous la pluie battante. Un peu de courage, c'est tout ce qu'il faut pour aller à la rencontre de Danielle Clément, artiste-peintre (huile et aquarelle), qui m'accueille dans sa maison-galerie-atelier, tout près du quai mythique qui nous permet de rêver à la mer!

Un clin d'œil désinvolte : « Vous savez, je suis une ancienne! », et voilà qu'on se promène du boudoir au

« Le temps d'une paix », ou encore vers les chevaux de Mongolie, histoire d'appriivoiser « Photoshop », bien après « Illustrator »! Persévérance et audace!

Sa formation artistique débuta à Sir Georges Williams, en illustration commerciale. Un séjour de cinq ans à New York lui donna l'occasion de fréquenter les cours du Musée d'Art moderne, tout en travaillant pour une

illustration scientifique médicale. Heureux hasard, sur le bateau du retour, en 1967, Danielle fit la connaissance de Léo Ayotte, « qui par la suite me donne son cheval portatif et me conseille de peindre les paysages en pleine nature »... fin du cours! Elle fit alors ses premiers essais en s'installant dans une barque, sur les rives de « son lac »! Et elle aura besoin d'un permis de conduire et d'une « van » pour camper pendant ses vacances et explorer le



Verger ensoleillé

salon; d'une courtepoinette ici, à une nature morte à la cuisine (« arrosoir et tournesols »); un escalier nous menant au solarium et à l'atelier du demi-sous-sol largement éclairé; et des tableaux, et des couleurs, sur les murs, les chevalets, les présentoirs à aquarelles. Et nous causons aventures!

Notre conversation revient souvent sur le Lac des Grandes Baies « qui a toujours été pour moi une source d'inspiration », situé quelque part dans les Laurentides, et qui a trouvé son écho, ici, sur les rives du grand lac, et même dans son mini-jardin d'eau, qu'elle recompose au gré des saisons.

Madame Danielle a fait ses études, chez les Dames de la Congrégation, à Pointe-aux-Trembles où elle fut très tôt responsable des décors. Il s'agissait alors de reproduire un modèle aux dimensions du grand tableau noir. Ce fut les premiers pas d'un talent qui s'épanouira au fil des étapes de sa carrière et de ses aventures quasi rocambolesques! Des rencontres impromptues, ou inopportunes, des légendes comme celle de la pseudo-maison abandonnée, des périples qui la mènent à St-Venant, ou dans



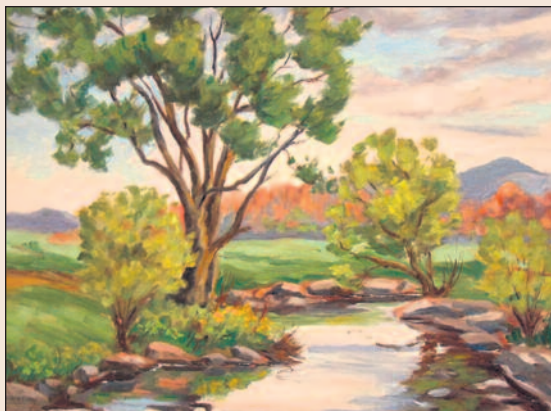
Bourgeons ch. St-Armand



Femme au chat



Panorama printemps



Rivière ch. Ballerina

compagnie maritime. Étrange nostalgie : elle imagina alors une scène de la vie autochtone, en plein air, femmes et enfants, activités et couleurs locales. Elle réalisera le tableau, 20 ans plus tard. À voir dans sa collection personnelle! En France, Danielle s'inscrivit aux Ateliers de la Grande Chaumière et de Montparnasse et y poursuivit sa formation pendant deux ans.

À son retour au Québec, elle étudiera l'aquarelle avec Jean-Paul Ladouceur, Maurice Domingue et Jacques Hébert. Elle se perfectionna en Arts graphiques au cégep Ahuntsic et fit carrière à l'Université de Montréal, en

Québec, les Maritimes et la Nouvelle-Angleterre, « en peintre du dimanche jusqu'au jour de ma retraite ».

« Je vis maintenant dans ce que je nomme mon territoire d'artiste, à St-Armand. Je suis constamment émerveillée par la beauté de la nature et ma vie ne sera jamais assez longue pour exprimer sur toile, toute mon inspiration. Je peins sur le vif, car j'aime entrer en communication avec la nature de façon plus intense... Je sens la vibration des couleurs, ce qui est impossible... avec des photos. »

Depuis quelques années, Danielle Clément peint d'imagination des natures mortes de sa composition, des personnages et des scènes d'intérieur. « Je t'aime mon minou »: elle se rappelle avec humour les séances de travail avec Ayfer Gursov, de véritables cours d'aménagement intérieur, et quelle énergie! Grâce à son travail sur le motif et à sa mémoire, Danielle souligne l'importance de la conservation du paysage et du patrimoine bâti. Merci Danielle : vous nous redonnez tous les verts d'un nouveau printemps!

On peut la rencontrer au 94, chemin South, St-Armand, sur rendez-vous : 450 248-2758
www.danielleclement.com clement.d@netc.net

Lise F. Meunier

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY

Québec

sothebysrealty.ca

EN PRIMEUR



SUTTON | LE 29 RUE MAPLE, À PARTIR DE 225 000 \$+TX
Condominium de qualité supérieure de 2 càc et 2 sdb dont une attenante, avec foyer au gaz, climatisation, stationnement intérieur, rangement et ascenseur. Non loin des commodités et des pistes de ski. MLS 14990466

EN PRIMEUR



SUTTON | 1936 CHEMIN SCENIC 853 000 \$
Magnifique maison orientée plein sud et éloignée de la route, bâtie sur un domaine privé de 69 acres en zone blanche. Elle possède un joli étang et vue imprenable sur les montagnes environnantes. MLS 16344144

EN PRIMEUR



SUTTON | 1857 CHEMIN SCENIC 899 000 \$
Sise sur les hauteurs avec vue sur Jay Peak, maison récemment agrandie & rénovée de style "lodge shabby-chic" inspire à la détente. Magnifique étang baignable. Vaste abri, cabane à sucre & garage double isolé. MLS 19766152

EN PRIMEUR



SUTTON | 1105 CHEMIN HAROLD 699 900 \$
Propriété d'inspiration alpine de 3+1 càc, rénovée et agrandie avec goût, souci du détail et qualité. Concept ouvert et toit cathédrale aux poutres apparentes offrant une ambiance chaleureuse. MLS 24773300



SUTTON | 654 CHEMIN MORGAN 595 000 \$
Magnifique résidence de 4 càc, très lumineuse et à aires ouvertes, bâtie sur un terrain de 10 acres dans les hauteurs de Sutton. Offre une vue saisonnière exceptionnelle et accès à un lac privé. MLS 10874086



LAC-BROME | 12 CH CLEVELAND | 295 000 \$
Vaste maison de construction récente certifiée LEED, sise sur plus de 83 acres de prairies & forêt dans secteur vallois recherché d'Iron Hill aux portes du Lac-Brome, Bromont & Cowansville. MLS 2843274



DUNHAM | 986 CHEMIN FAVREAU 639 000 \$
Maison écologique au toit vert, dessinée et construite par l'architecte reconnu Daniel Pearl, sur un terrain de 31 acres avec un étang privé. Une maisonnette fait office de studio d'artiste. MLS 20605428



Marie-Piers Barsalou
Courtier immobilier agréé
mpbarsalou@sothebysrealty.ca
www.mpbarsalou.com
450.577.0272



Lisa Rozon
Courtier immobilier agréé
lrozon@sothebysrealty.ca
www.lisarozon.com
450.525.5472

TREMBLANT | NEWYORK | KNOWLTON | MONTREAL | PARIS | MIAMI | VANCOUVER

Entreprise indépendante et autonome | Agence immobilière

Persévérance d'un projet : heureuse tradition

Centre d'art de Dunham



Bernice Sorge

Jusqu'au 27 février : « Nature, Mémoire, Identité » de Bernice Sorge. Expo solo qui permet au public de participer à la prochaine acquisition pour la collection permanente du Centre d'art de Dunham. Les 20-22 février 2014, toutes les personnes intéressées à voter pour leur œuvre favorite peuvent se présenter aux heures d'ouverture de la bibliothèque (jeudi, 9 h à 12 h; 13 h à 20 h 30 et samedi de 10 h à 13 h 30). Bienvenue!

6 février au 22 mars : Steve Lamb. Une deuxième mini-collection est mise à notre disposition par le CRSBP (services aux bibliothèques publiques) sur le thème du divertissement : billard, danse, opéra, musique. Steve Lamb est d'origine bulgare.

Il s'installe à Montréal en 1993 et, cette même année, il gagne le prix de la meilleure illustration de la compétition internationale SOHO (New York). Ses personnages sont comiques et présentent des déformations très caractéristiques : le style Steve Lamb, son humour et son commentaire social sont uniques. (« Tango, Another Pavarotti and friends, Baseball... »). À voir au Centre d'art de Dunham, salle Kenneth Baker.



Steve Lamb



15 mars au 7 avril (vernissage 15 mars) : « 25 ans 25 artistes ». La collection de la Commission scolaire du Val-des-Cerfs, qui comprend les œuvres acquises depuis les débuts du projet « Autour d'une exposition », fera halte chez nous pendant quelques semaines. Quelle belle occasion de nous rappeler des artistes et des œuvres qui ont enchanté nos jeunes et qui ont suscité de surprenantes créations.

9 au 23 avril : « Les poissons de nos eaux » de Benoît Desjardins. Exposition et ateliers offerts aux jeunes des écoles de La Clé-des-Champs et Saint-François-d'Assise, dans le cadre du projet 2014! l'année du 25^e!

« Il y a quatre ans, Benoît Desjardins a entrepris ce projet sur le thème des poissons. D'abord, il a découpé des profils de poissons du Québec, de formes variées, qu'il a ensuite peints de façon plus ou moins réaliste et abstraite. Ensuite, il les a accrochés aux murs... comme une collection de papillons.



Les yeux ont été omis, pour ne pas personnifier les poissons. La forme, c'est le côté figuratif, la couleur, le côté abstrait. Tous les poissons peints sont un hommage à son pays, le Québec, aux paysages, aux « patenteux » et à son père. S'il y en a autant, c'est que la pêche a été miraculeuse et continue de l'être. » CSVDC



Benoît Desjardins

3 au 29 mai : Benoît Desjardins 2. L'imposante collection mise à notre disposition par l'artiste nous permettra de découvrir les œuvres en deux temps, i.e. qu'une deuxième exposition suivra la période consacrée aux ateliers (9 au 23 avril).

Lors des vernissages, l'entrée est libre au Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham, édifice Pierre Bernier, 3638, Principale, tél. 450 295-2621.

Lise F. Meunier

Produit du mois de mars

Viande confite de canard

Venez découvrir ce produit exclusif à la boutique

Dégustations toutes les fins de semaine

Trucs et astuces

Recettes gratuites



BOUTIQUE
LAC BROME

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

rabais de

10%



Sur présentation de ce coupon à notre boutique de Knowlton, à l'achat de viande de canard confite surgelée. Sur items à prix régulier seulement. Un coupon par client, par visite. Valable du 1er au 31 mars 2014.

LT-03



BD par Stéphane Lemardelé

atelier  bouffe

← RÈGLE →

№ 1

Cuisiner



OBJETS DE CUISINE ET DE MAISON

ÉPICERIE FINE

14, RUE PRINCIPALE SUD,
SUTTON

← 450 538 2766 →

**GRANDE VENTE
DE RENAISSANCE**

NOUS DEVONS ÉCOULER TOUTE LA
MARCHANDISE ! -20% À -80% !

DU 1 FÉVRIER JUSQU'AU 30 MARS,

NE MANQUEZ PAS L'ÉVÈNEMENT DE
LA SAISON À SUTTON!

kokûn design
design d'intérieurs, meubles, luminaires, tapis,
cadeaux, bijoux, et encadrement sur mesure
12, rue Principale Nord, Sutton 450.538.6116
kris@kokundesign.ca

Persévérance à l'honneur à Sutton

"Ce n'est pas la force, mais la persévérance, qui fait les grandes œuvres." Samuel Johnson

À partir de quel moment peut-on parler de persévérance? On dénombre à Sutton plusieurs établissements ainsi que plusieurs personnes qui sont actifs depuis un quart de siècle et plus. Nous leur rendons ici hommage.

Parmi les **restaurateurs**, Lionel Demontis et Ninon Labbé qui tiennent la barre du restaurant À la Fontaine depuis 37 années; Sandro Meffe qui a opéré Il Duetto pendant plus de 30 ans; Lise Desjardins du Café l'International qui était aux fourneaux de la Paimpolaise et des Alléghanys et Ron Gilker du Pub Mocador qui a su s'adapter aux changements inévitables que la vie amène. Ils méritent tous le titre de persévérants.

En **hébergement**, nous avons plusieurs modèles de persévérance : les familles Schweizer, aubergiste pendant 75 ans, et Boulay, hôteliers depuis 51 années à l'Hôtel Horizon, le Golf et Auberge Les Rochers Bleus, né il y a plus de 30 ans ainsi que l'Auberge Agnes Horth (connue initialement sous le vocable ESCO pour Eastern Ski Coop) qui accueille des skieurs depuis 53 années. Il y a un demi-siècle environ, Micheline et Algirdas Bénéusis des Chalets Matterhorn, ont commencé à louer des appartements aux skieurs.

Qu'est-ce que ça implique au juste d'être au service du public pour plus d'un demi-siècle ou même un quart de siècle? La famille Camille de la boutique Rendez-vous de la Mode (Alain et Michel) et de l'ancien resto Chez Camil (André) serait en mesure de répondre. De même que les propriétaires des boutiques GS Ski et Au Naturel (depuis 1972) et les responsables de Mont SUTTON... Également, des individus comme Pina Macku qui, depuis 1980, offre des classes de ballet-jazz, d'exercices d'étirement et de mise en forme.

Par ailleurs, force est d'honorer tous les organismes sans but lucratif tenus à bout de bras par quantité de bénévoles impliqués dans les domaines **spirituel** — les églises dont l'église Unie Calvary (1877), l'église catholique Saint-André (près de 100 ans), l'église anglicane Grace (167 ans) et l'église baptiste Olivet (1845) de même que la Villa Châteauneuf, ancien couvent — **culturel** — Galerie Arts Sutton née en 1980 —; **sportif** — Club de Curling de Sutton fondé en 1948 et la Coupe des Amériques —; **plein air** — il y a plus de 30 ans, le Parc d'environnement naturel de Sutton (PENS), pleinairsutton.coop (anciennement Sutton en Haut qui fêtait ses 40 ans l'hiver passé); **communautaire** — la Légion royale canadienne (née suite à la 2e guerre mondiale), le centre de Yoga de Sutton (Joan Matthews), les Chevaliers de Colomb, la Fondation Boulanger-Bédard (34 ans cette année), sans oublier bien sûr la Corporation de

développement économique de Sutton (CDES) qui, depuis 1985, regroupe les acteurs économiques de notre communauté, en défend les intérêts, les représente auprès de diverses instances et, de façon générale, fait le pont entre la population, les commerçants et les représentants de la ville de Sutton.

Enfin, que resterait-il de notre ville sans les services suivants : centre de santé (32 ans d'existence); garages Auto Place et le garage Gilles Lafontaine (anciennement garage Serge Poirier); banque CIBC (fondée en 1802); la caisse Desjardins; le bureau de poste (avec le bureau des douanes à l'époque, en 1948); l'école primaire; le centre de reproduction et imprimerie RS (Robert Stowe); le supermarché IGA (marché Després, 1917) la quincaillerie Home Hardware; l'entreprise familiale Max Gagné et fils (1938); le transporteur Véolia (autrefois les autobus Voyageur, 1963); le dépanneur Boni-Soir (géré pendant les 37 années précédentes par André et Diane Galipeault) et une liste de nombreux autres entrepreneurs et artisans trop longue à énumérer.

Sans la persévérance exemplaire de tous ces acteurs économiques et sociaux qui ont su surmonter les épreuves et les périodes économiques difficiles, que serait le Sutton que l'on connaît et apprécie?

Marie Amyot

Exposition SEPTIÈME CIEL

La **Galerie Art Libre** vous invite dans ses nouveaux locaux chaleureux et conviviaux situés au 6, rue Principale Sud à Sutton. Une nouvelle exposition, qui a pour titre le SEPTIÈME CIEL, débute le 1er mars et se poursuivra jusqu'au 31 août.

S'ajoutent aux œuvres renouvelées des artistes associées, Myriam Bardoul, Nicole Coté, Francine Denault et Louise-Andrée Roberge, les œuvres de quatre artistes reconnues : Josée Barette, France Bergeron, Francine Hébert et Christiane Roy.

Tous les amateurs d'art sauront apprécier la variété, la diversité, la qualité et le professionnalisme du choix des œuvres présentées à la nouvelle Galerie Art Libre. Les œuvres sont aussi visibles sur Facebook.

Le vernissage et l'ouverture officielle de la galerie auront lieu le dimanche 23 mars, de 14 h à 17 h.

La Galerie Art Libre est ouverte du jeudi au dimanche de 11 h à 17 h.
Renseignements : 450 538-6660
galerieartlibre@hotmail.com.

DB



au coeur des saisons

Printemps coloré...
Belles trouvailles!

- OBJETS UTILITAIRES ET DÉCORATIFS POUR LA CUISINE ET LA MAISON
- COIN FLEURISTERIE

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

Dérobe-moi
Collection Printemps/Été

- Créations québécoises
- Vêtements, bijoux et accessoires de mode uniques
- Tailles XS à XL
- Petite sélection pour bébés

URBAINE
des Champs

10-3, rue Principale, Sutton 450 538-2573
Suivez-nous sur facebook www.facebook.com/urbaine.d

Poterie pluriel singulier

POTERIE COURS
450 248-3527
Michel-louis.blogspot.ca

Tournage
Façonnage
Glaçage

2014

RAKU

Persévérance pour la plus longue prise d'otages au Canada à Adamsville

Emprunté au Latin *Perseverantia* «constance et persistance», la persévérance peut prendre des aspects très inattendus dans l'histoire de Brome-Missisquoi. Le meilleur exemple est sans aucun doute le fait divers qui a tenu en haleine des dizaines de policiers et de journalistes à Adamsville, ville de Bromont.

L'ancienne Caisse populaire d'Adamsville (actuel centre communautaire Lucien-Parent) a été le théâtre de la plus longue prise d'otages au Québec. Le jeudi 6 septembre 1979, le village Adamsville est bouleversé par une attaque à main armée dans l'établissement financier. La prise d'otages se termine le samedi 8 septembre par la reddition des braqueurs, après une cinquantaine d'heures d'angoisse et d'incertitude pour les otages, les policiers et les cambrioleurs.



Tout commence le matin du 6 septembre à 11 heures, quand deux jeunes hommes cagoulés (un anglophone de Colombie-Britannique et un francophone québécois) entrent en pointant leur arme en direction de six clients, trois caissières et du gérant présent dans la Caisse. Malheureusement pour les voleurs, la Caisse d'Adamsville en était à sa troisième tentative de hold-up depuis le 26 juillet de la même année. Ironie du sort, le gérant de la Caisse, **Pierre Blanchette**, venait de donner sa démission à la suite des attaques précédentes pour dénoncer le manque de sécurisation des lieux et du personnel.

Toujours sur le qui-vive, un employé de la voirie provinciale, **Réal Parent**, est témoin du vol à main armée depuis le stationnement de la caserne des pompiers. Il donne aussitôt l'alerte par radio au chef de la police municipale de Bromont, **Réal Ouimet**, à son adjoint le détective, **Yvon Allard**, et à la Sûreté du Québec de Cowansville qui arrive rapidement sur le lieu et cerne immédiatement l'édifice. Surpris par cette rapide intervention, les bandits décident de prendre en otages la clientèle et le personnel de la Caisse, soit neuf personnes au total, pour négocier leur fuite et rejoindre une jeune femme qui les attend en voiture à l'aéroport de Bromont. Ils n'avaient pas prévu tenir une cinquantaine d'heures.

Comble de malchance pour les deux jeunes malfrats, le photographe **Jeannot Petit** du journal La Voix de l'Est arrive lui aussi en premier sur les lieux, ayant vu les voitures de police passer en trombe. En route vers Adamsville, ce photographe professionnel remarque une voiture suspecte en attente sur un petit chemin longeant l'aéroport. Instinctivement, ce dernier note les rideaux fermés de l'automobile.

Prévenus, les policiers de la S.Q décident de vérifier sur place et finalement arrêtent la conductrice, qui est identifiée comme la complice des deux cambrioleurs, car les agents trouvent des photos où ils posent avec leur arme.

Dès le vendredi 9 septembre, les journalistes de Montréal et des caméramans de Radio Canada dirigent leur attention sur ce fait divers. Déjà la veille, avec un renfort de 80 policiers spécialisés de la Sûreté venant de Montréal (tireurs d'élite et négociateurs), un long siège de la Caisse populaire est engagé entre les preneurs d'otages et les services policiers provinciaux, sous l'œil des médias québécois.

Le journaliste **Claude Poirier** sera également présent à Adamsville. Il participera un temps aux négociations avec les sergents-détectives **Fauchon et Savard** et un avocat criminaliste de Montréal, **Me Robert Lahaye**, lequel demandera aux malfaiteurs la libération de plusieurs clientes et caissières à bout de nerfs. Courageusement, le gérant de la Caisse, M. Blanchette, pose un geste important en prenant l'initiative de sortir torse nu de la Caisse en portant à bout de bras une cliente ayant un problème de santé, et ce, en pleines négociations entre policiers et gangsters (photo). Il dépose sa cliente dans une voiture de la police stationnée devant la banque, puis il retourne de lui-même vers la Caisse.



Finalement, c'est le samedi 10 septembre que les bandits, qui ont respecté leurs otages, décident de se rendre sans violence après une cinquantaine heures de siège policier, soit le plus long au Québec depuis 1979. Ils sont fouillés et embarqués par une section spéciale de la SQ puis emmenés vers Montréal. Le lundi 12 septembre 1979, les deux braqueurs de banque sont jugés au tribunal de Granby où ils sont condamnés à huit ans fermes de pénitencier, alors que leur complice féminine de 29 ans est incarcérée pour une peine de quelques années dans une prison pour femmes au Québec.

Aucune personne impliquée dans la prise d'otages n'a jamais été remerciée ni appréciée officiellement pour acte de civisme. Le conseiller de Bromont Jean-Jacques Boisvert, sergent-détective retraité de la CUM (communauté urbaine de Montréal), a pourtant fait une demande officielle au ministre de la Justice du Québec, en 1995, soit 16 ans plus tard. Aujourd'hui encore, cette prise d'otages est la plus longue dans l'Histoire du Québec et du Canada.

Laurent Busseau
 ©Historien sans Frontière
 L'auteur remercie vivement monsieur Jeannot Petit pour ses souvenirs.
 Source photo : archives de la SHHY-Voix de l'Est-septembre 1979.

CBF1000A + 3000\$
 d'accessoires gratuits = AVENTURES

ATELIER
 Pierre Beullac
MOTOSPORT

pour son service et l'expertise
 ✓ Toujours premier de classe!

ateliermotosport.com 450-263-6902

Stores
 Sutton.com

Stores alternatifs
 RÉDUCTION 40%

Toiles solaires
 RÉDUCTION 40%

VASTE CHOIX DE TOILES • STORES • PERSIENNES

Vantage
 Stores horizontaux 2"
 ACHETEZ-EN UN ET
 OBTENEZ LE DEUXIÈME À 50%

Choix de 120 couleurs
 RÉDUCTION 35%

SERVICE GRATUIT D'ACHAT À DOMICILE (Disponible 7 jours)

Tél.: 450 538-5151 34, rue Principale Nord Jeudi au samedi 10h30 à 16h
 Courriel: gilles.desjardins@rogers.com Sutton, Québec, J0E 2K0 Dimanche 12h à 15h

La persévérance ou comment se maintenir en forme en levant 55 dindes

Je ne les ai pas vus, mais je suis sûre que les bras des bénévoles de la Banque alimentaire du CAB Sutton sont musclés! Plusieurs personnes sont attirées par l'aspect romantique de « distribuer » des paniers de Noël lors de la Guignolée, mais détrompez-vous, c'est une histoire de jus de bras! En décembre 2013 : 57 paniers, dont 268 kg de dinde à déplacer! Ensuite, il faut penser à toutes ces conserves, sacs de riz, de légumineuses, les boîtes de fruits et légumes. Les bénévoles vous le diront : c'est tout un entraînement! De plus, ce n'est pas juste à Noël, la Banque alimentaire opère à l'année. C'est pour ça que l'organisation est d'autant plus importante, on vise l'économie d'énergie. Françoise est responsable de la Banque alimentaire de Sutton depuis une dizaine d'années et, avec son équipe bien rodée, elle assure son efficacité. Ça n'empêche pas qu'elle est en forme la madame... et persévérante.

D'accord, vous dites : on comprend que les bénévoles de la Banque alimentaire gardent la forme, mais ce n'est qu'un moyen pour arriver à une fin : la fin de la faim. La

faim à Sutton? Oui, en moyenne 9 pour cent¹ de la population du « grand » Sutton vit sous le seuil de faible revenu. Des aînés aux pensions insuffisantes, des personnes sous-employées de tout âge, des nouveaux arrivants ayant de la difficulté à s'intégrer dans la communauté, des familles à faible revenu, des gens comme vous et moi qui n'arrivent juste pas. La faim ne choisit pas.

La Banque alimentaire c'est aussi le bras (musclé) de l'esprit généreux de gens d'ici. Ces bénévoles distribuent (et transportent) 11 000 \$ d'aliments non périssables par année! Ce sont vos dons et le soutien de Centraide qui permettent de payer la facture. Merci. Merci. Merci. Chaque don compte et chaque activité de financement est



grandement appréciée.

La persévérance, c'est donc la dose de courage qui nous unit tous dans cette histoire de Banque alimentaire. Elle motive le travail et le dévouement des bénévoles. Elle nous inspire à partager avec autrui malgré des doutes ou sentiments d'impuissance vis-à-vis tout ce qui doit changer dans le monde. Mais surtout, c'est le courage d'affronter les moments difficiles et de passer au travers en sachant qu'il y a quelqu'un pour aider.

La Banque alimentaire est ouverte chaque troisième lundi du mois de 13 h à 16 h, au Centre John Sleeth (7, rue Academy). Pour plus d'informations ou pour faire un don, communiquer avec moi.

Janna Hubacek 450 538-1919
benevole.sutton@gmail.com www.cabsutton.com

¹Données 2006 de Statistiques Canada

Témoin de nos propres remous

Nous sommes peut-être rendus à la seizième minute de la première étape de cette méditation active. Ou la onzième, ou la dix-neuvième et demie. C'est fou comme la texture du temps change lorsqu'on s'exerce à la présence. Et je ris. Je ris, car telle est la prescription rituelle de cette première étape : rire. Rire sans raison, à coups de Ho! Ho! Ho! Ha! Ha! Ha! Hi! Hi! Hi! Juste ça! C'est qu'aujourd'hui nous pratiquons la Rose Mystique, une méditation active qui commence par vingt minutes de rire, sans déclencheur, sinon que d'entendre le rire, tout aussi absurde que le mien, des autres qui méditent avec moi.

Je traverse des phases où mon mental m'envoie des signaux d'irritation ou d'impatience : « perdre ainsi ton temps alors que tu as tant à faire, franchement... Non, mais de quoi as-tu l'air... ». Je l'entendrai peut-être encore lors de la dernière étape qui se fait au repos, en silence : « C'est long... Je me demande quelle heure il est... On a sûrement dépassé le temps... C'est donc bien long... » et ainsi de suite

jusqu'à ce que le gong qui marque la fin retentisse, comme prévu! Je continue malgré ces objections internes parce que je sais qu'elles sont l'expression d'une partie de moi qui résiste à se laisser couler dans le processus. Ma pensée rationnelle lutte pour ne pas perdre le contrôle. Elle déteste s'en remettre à ce qui la dépasse; elle s'agite et s'inquiète. Mais je laisse passer les vagues qu'elle soulève, sans m'y accrocher.

C'est parfois plus difficile que d'autres fois. Rester témoin de nos propres remous est un méchant défi! J'en connais cependant la valeur puisque j'éprouve à chaque fois les vertus des méditations actives : les états de fluidité et d'expansion de conscience auxquels je touche pendant que je les pratique; leurs bienfaits immédiats dès que la session se termine. Je sens alors mon corps délesté et vibrant, mon esprit apaisé. Je



reconnais que pratiquer cette méditation, de semaine en semaine, me permet d'exercer mon aptitude à lâcher prise et à être plus présente ; l'espace qu'elle ouvre et développe au cœur de mon être est une ressource inestimable.

Les méditations actives sont des métaphores qui mettent en scène les diverses dynamiques de l'existence humaine. Elles les symbolisent par des enchaînements d'étapes pendant lesquelles les pratiquants effectuent des mouvements, des voisements (production de sons) ou respirations qui sont parfois libres, chaotiques, répétitifs ou structurés, comme peuvent l'être les voies de la réalité. Certains passages plus exigeants invitent à dépasser ses limites, d'autres intriguent, font découvrir des ressources qu'on ne se soupçonnait pas ; certains autres enchantent et on les répéterait inlassablement ; enfin, il y a ces passages pendant lesquels on est distrait, contrarié, où l'on s'ennuie complètement. Comme au fil du quotidien.

(Suite page suivante)



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

PLOMBERIE
Goyer
PLUMBING INC.

CMMTQ
Corporation des maîtres
plombiers en tuyauterie
du Québec
R.B.Q. 1163-2692-85

**Que
buvez-vous?**

**What are
you drinking?**

Test et analyse bactériologique de l'eau – adoucisseur – traitement UV
Bacteriological and water analysis – water softeners – ultraviolet treatments

450 263-2226 • plomberiegoyer.com

(Suite de la page précédente : Témoin de nos propres remous)

Elles valent toujours la peine d'aller jusqu'au bout puisqu'au-delà de l'affinité ou des réticences que l'on peut ressentir envers leurs différentes phases, elles culminent toutes vers une période d'immobilité silencieuse pendant laquelle le corps allégé se dépose et où s'offre la possibilité d'investir plus pleinement la conscience d'être, ici, maintenant. Ultimement les

méditations actives ramènent au centre de soi, ce lieu inaltérable où l'âme fertilise l'existence. Voilà le cadeau de la persévérance!

Marie-Josée Leclerc
450 538-0020
mjl@rolfing.qc.ca

NDLR

Les méditations actives auront lieu tous les mercredis de 17 h 15 à 18 h, au Centre de Yoga de Sutton à partir du 26 mars.

\$10 / aucune inscription requise

Pour plus d'infos contacter : Chandrakala : 450 263-2733
chandrakala142857@gmail.com

Un socialiste à Cowansville, William Ulric Cotton

Né à deux heures du matin, le 20 avril 1879, dans la maison familiale située sur le chemin Scottsmore, tout près des limites du village de Sweetsburg, William Ulric Cotton était le fils de Charles Stuart Cotton, shérif du district judiciaire de Bedford et d'Alice Tupper Mackay. Vers l'âge de trois ans, le jeune William fut blessé sérieusement à une hanche, lorsqu'il fut éjecté de son carrosse. Un jour, la jeune fille engagée par son père comme servante amena le jeune William pour une promenade afin de rencontrer son fiancé au sommet d'une colline. Alors que les deux jeunes amoureux se parlaient, le carrosse, laissé sans supervision pendant quelques instants, se mit à dévaler la colline à toute vitesse jusqu'au moment où il se renversa dans le fossé projetant violemment le jeune William par terre. Pendant trois ans, il fut alité avec une hanche tuberculeuse. Il ne guérira jamais complètement, sera contraint à utiliser des béquilles et passera toute sa vie en douleur.

Après avoir fréquenté l'école primaire de Sweetsburg, il fit son secondaire à l'Institut Feller, un pensionnat réputé pour garçons et filles de Grande-Ligne (ancien nom de St-Blaise-sur-Richelieu). Pendant les vacances scolaires, il travailla comme apprenti imprimeur au journal *The Cowansville Observer*. Il poursuivit des études en droit à l'université McGill. Incapable de participer à des activités sportives, il consacra une grande partie de son temps à la lecture et aux études, la raison de son succès scolaire. Cotton obtint son baccalauréat en 1901 et son diplôme en droit en 1904, remportant la médaille d'or pour la meilleure rédaction et un prix de 1 100 \$. Cet argent lui permit d'étudier le droit en France. Après une année à étudier et voyager, il revint à Sweetsburg où il ouvrit son cabinet d'avocat. Puis en 1906, il déménagea à Cowansville et devint le secrétaire-trésorier du village. L'année suivante, il commença à écrire des éditoriaux pour le journal *The Cowansville Observer* et, le 5 mars 1908, il acheta le journal et en devint l'éditeur.

En octobre 1908, aux élections fédérales, il se présenta comme candidat indépendant dans le comté de Brome contre Sidney Fisher, ministre de l'Agriculture et député du comté depuis plusieurs années. Ce qui est remarquable, c'est qu'il fit campagne comme indépendant et non pas comme candidat socialiste, car au même moment il changea le nom du journal pour *Cotton's Weekly* et le transforma en un organe socialiste. En effet, du jour au lendemain, l'Observer, un journal rapportant les nouvelles de la région de Cowansville, devint un journal national consacré à « la propagation des principes du socialisme international ». Par contre, la campagne menée par Cotton avait de fortes nuances socialistes. Si élu, il se dit prêt à défendre les fermiers et l'ouvrier face aux libéraux et conservateurs qui contrôlaient les chemins de fer et les banques. Cotton fut battu



William Ulric Cotton

facilement par Fisher, ne réussissant à gagner que 37 des plus de 3000 suffrages exprimés.

Distribué dans tout le pays, le *Cotton's Weekly* connut un bon succès avec une diffusion de plus de 30 000 exemplaires. En décembre 1914, le journal déménagea à Toronto où le nom fut changé pour *Canadian Forward*, le journal officiel du *Social Democratic Party of Canada*. Cotton resta à Cowansville à son bureau d'avocat. En 1919, Cotton entra au *Montreal Labor World* en tant que journaliste et rédacteur en chef. En 1922, il rejoignit son frère Charles, avocat à Montréal. Mais en avril 1926, de plus en plus affligé par des problèmes de hanche, il revint à son domicile de Cowansville où il passa l'été à se reposer au soleil. En janvier 1927, se sentant beaucoup mieux, il accepta le poste de procureur de la *Mortgage Finance Company*, une société se spécialisant dans le financement hypothécaire. Mais cette société, comme plusieurs autres, fit faillite en 1930 à la suite du krach de 1929. Il retourna pratiquer avec son frère, tout en devant diminuer ses activités professionnelles de plus en plus. En mai 1938, alors qu'il était hospitalisé à l'Hôpital général de Montréal, il démissionna du Barreau de Montréal. Presque invalide, il revint à son domicile de Cowansville où il mena une vie de semi-reclus.

Ceux qui le connaissaient le considéraient brillant, mais aussi excentrique. Toute sa vie, il défendra le socialisme. Dans ses propres mots, il déclara un jour « qu'un socialiste vit seul, plus solitaire que ses semblables qui peuvent partager les pensées des autres, et de cette solitude, le socialiste gagne en puissance, étant constamment renvoyé à sa propre individualité, il développe sa propre personnalité ».

Cotton se maria une première fois, le 11 août 1904, à Cowansville, à Helen Watson qui décéda en Écosse quelques années plus tard, sans lui laisser d'enfant. Il se remaria le 2 juillet 1912 à Richford, VT, à Eliza Ann Hall, née à East Farnham le 5 décembre 1879. Ils eurent cinq enfants. William Ulric Cotton décéda le 15 juin 1945 à l'âge de 66 ans, et Eliza Ann Hall, le 7 décembre 1951, tous les deux à Cowansville.

Michel Racicot

Société d'histoire de Cowansville

Sources: « Biographical Memo », par William Ulric Cotton, le 28 juin 1943

« The Ideas of William Cotton: A Marxist View of Canadian Society (1908- 1914), par Edward M. Penton (1978)

Au Pleasant
Hôtel & Café

Laissez-vous
surprendre !

Le Pleasant
Hôtel & Café

450 538-6188
lepleasant.com
facebook.com/lepleasant

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 uro-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

AU
RENDEZ-VOUS
DE LA
MODE

VÊTEMENTS et CHAUSSURES
HOMMES et FEMMES

Chaussures Merrell, Columbia, Crocs, Skechers, Hush Puppies, Snuggly's.
Vêtements Merrell, Mexx, Columbia, Bianca, Marco, IDO, Powder Room.

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

Abondance de persévérance à la station de ski

Qu'on se le dise : Dame nature a été plutôt difficile à suivre depuis le début de la saison et durant le mois de janvier. Froid, redoux, pluie, verglas, quelques flocons, alouette! Les amoureux des sports de glisse ont eu droit à tout un cocktail météo et ont fait preuve de persévérance : on allait bien finir par avoir une bordée de neige! Les aléas de Dame nature ont aussi donné du fil à retordre aux employés du Mont SUTTON, qui ont redoublé d'efforts dans ces conditions difficiles pour offrir le meilleur contexte possible aux passionnés de ski.

Aperçu du scénario de début de saison au Mont SUTTON : mise à « ON » des canons à neige, enneigement des pistes. Arrivée d'un redoux et devoir les remettre à « OFF ». Perte de quelques centimètres de neige fabriquée à cause de la pluie. Retour du froid. Gel. Remise des canons à « ON » pour recommencer l'enneigement des mêmes pistes... Si vous avez la chance de discuter avec un préposé à la fabrication de neige, il vous dira que ce genre de scénario n'est pas quelque chose d'inconnu. Cela fait partie de la réalité et des défis à surmonter. Il faut même parfois réenneiger trois fois la même piste dans une même semaine quand Dame Nature se fait plus capricieuse. Lors de telles situations, la persévérance en équipe est importante.



Photo : Denis Bouvier

Autre exemple de persévérance des employés du Mont SUTTON : lors des bordées de neige! Quand il tombe beaucoup de neige (après avoir parfois persévéré longtemps!), encore une fois les employés de la



montagne mettent les bouchées doubles pour pelleter entre autres les escaliers, les débarcadères des télésièges, les 845 chaises des télésièges, les entrées des chalets pour permettre aux passionnés de poudreuse d'aller profiter des « fresh tracks » dès l'ouverture... car, on le sait bien, on veut tous être les premiers sur les pistes lors d'une alerte neige!

L'équipe des opérations mérite une mention d'honneur en termes de persévérance. Et quand on fait le tour des départements à la montagne, on se rend aussi compte que la définition du mot « persévérance » est un terme maîtrisé par chacune des équipes au Mont SUTTON! Prenons un exemple facile à imaginer et qu'on a tous pu voir à un moment donné : un moniteur qui initie des tout-petits. Sans contredit, le moniteur de ski met tous les efforts nécessaires pour partager sa passion du ski à un jeune skieur potentiel qui assurera la relève sur les pistes. En plus d'utiliser différentes techniques pour faire en sorte que le bambin ait du plaisir et ait le goût de faire du ski encore et encore, avez-vous déjà réfléchi à quel point le dos du moniteur fait aussi preuve de persévérance? Chaque fois que je vois un moniteur plié en deux qui montre à skier à un tout-petit, je me dis que derrière tous ces efforts, il y a certes beaucoup de persévérance, mais aussi énormément d'amour pour le ski et de volonté de continuer à bâtir la culture ski au Québec!

Plusieurs autres exemples de persévérance d'un personnel engagé mériteraient d'être soulignés. Pensons

notamment aux préposés du service à la clientèle qui se dévouent constamment pour offrir la meilleure expérience client possible; au département du marketing lorsqu'il faut convaincre les gens de la ville qu'il y a de la neige en montagne et qu'il y a beaucoup de plaisir à avoir sur les pistes; aux coordonnateurs des événements à la montagne qui arrivent très tôt le matin pour aider les partenaires à s'installer et repartent toujours tard en fin de journée pour aider au démontage des équipements; aux représentants de la montagne et de la région qui se déplacent chaque automne dans les salons de ski pour vanter les mérites de la destination aux gens de l'Ontario et des États-Unis; aux employés de la boutique, atelier et location qui travaillent avec cœur au quotidien pour répondre aux besoins spécifiques de chaque client; aux préposés des conditions de neige qui arrivent à 5 heures chaque matin pour envoyer le rapport des



conditions; aux préposés des stationnements qui bravent le froid et représentent le premier contact avec les clients; aux patrouilleurs qui donnent tout ce qu'ils ont pour venir en aide aux skieurs en situation d'urgence...

Bref, la persévérance des employés au Mont SUTTON est alimentée par un élément fondamental : la passion. La leur, oui, mais aussi celle des skieurs et planchistes, et c'est grâce aux commentaires reçus que les employés du Mont SUTTON continuent de travailler avec autant d'efforts.

Mireille Simard

Boutique de pierres et de bijoux

Centre LUX Aetre



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



Le comptoir
DU MARCHAND
DE THÉ

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

17C PRINCIPALE N. SUTTON 450.538.2002
Mercredi, jeudi et dimanche 10h à 17h. Vendredi et samedi 10h à 17h30

Le comptoir du marchand de thé
lecomptoirumarchanddethe.wordpress.com



Justin Manasc
Ingénieur forestier
Forest Engineer

560-A CH. KNOWLTON,
LAC BROME, QC J0E 1V0
tél.: (450) 242-1366
télé.: (450) 242-1367
www.foreco.ca
courriel : justin@foreco.ca

Consultation
Aménagement des boisés privés
Aménagement de sentiers forestiers
Private woodlot management
Forest trail development

FOR-ÉCO
sylviculture

ATELIER A. BELLAVANCE
architecte

450-534-1616
www.danbellavance.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

Les Immeubles Dwyer Enrg.
Courtier immobilier agréé

www.dwyer-realties.com
Laurette Dwyer
Chartered Real Estate Broker
immdwyer@axion.ca (450) 298-5341

« Frelighsburg Village »
- Exclusive hillside lots 1,25 to 2,5 acres, southern exposure
- Countryside wooded lot of 9,7 acres

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

Désourdy
salons funéraires
funeral homes

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

Une présence rassurante.

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

**DESIGN
D'INTÉRIEUR
KIKI BUSCH**

T: 450.538.5225
C: 450.578.0281

To reach your goals

Perseverance - what a great word - makes me think of my dad, Paul Boivin. Growing up on the South Shore of Montreal, my dad was lucky enough to have a chalet on Mount Sutton where he spent his weekends. As a kid, you could always find him skiing down Mount Sutton with a huge smile on his face. He loved skiing and knew at a young age that he could go very far as a downhill racer. And he certainly did. He skied alongside Steve Podborski, Todd Brooker, Gary Athens and many other Crazy Canucks on the men's Canadian Ski team.



Paul Boivin et Gary Athens

My dad started on the World Cup circuit in his early 20's. He finished 18th in Val d'Isère, France and 9th in Val Gardena, Italy, but during the following race in Switzerland, he had a terrible crash that damaged his left knee. That crash made it impossible for him to join his team mates for the Sarajevo Olympics in 1984. He would have been the first French Canadian downhill racer to go to the Winter Olympics.

At a very young age, my dad had a dream that started as he raced down the beautiful slopes of Mount Sutton. He had, without a doubt, the perseverance to work hard and reach his goal of skiing with the very best in the world. And to this day, if you want to join him for a ski run,

he's easily found racing down Mount Sutton with a huge smile on his face. Seeing all that he's done certainly encourages me to work even harder to attain my dream and I will persevere.

I'm proud to say that Paul Boivin is my dad and that he was, and still is, one of the best skiers in the world.

Bethanie Boivin
13 years old

Loyalist Perseverance

When I was trying to come up with what perseverance meant to me, I was lost. I could write about school or life, the perseverance townships kids need to further their education, but nothing really struck. What I didn't realize was how long townships perseverance has been around. I should have remembered the perseverance that ran along my very bloodline, or the bloodline of the people all around me.

In the very early 1800's, people began to move from the United States. They did this to follow the British Rule, after the British lost the War of Independence. They were still loyal to the British crown and so they moved to the closest remaining British colony, which happened to be what we know as the Eastern Townships today. They had to pick up everything they owned and move to an unknown place with zero civilization, using nothing but a horse and buggy.

In the beginning there were only nine families who settled in Abercorn, Sutton and Dunham. One of those families happens to be my own. Moses Westover came from Massachusetts and settled near Mount Echo in

1797. He was also the first mayor of Sutton (imagine my surprise when I discovered that). Moses Westover, along with the other original families, Spencer, Griggs, Soles, Shepard, Miller, Marsh, Hastings and Burnett, founded the town I grew up in and they built it from scratch. That, to me, is perseverance. Most of us can't put a shelf together without getting annoyed, so imagine building a whole town. The first school was built in 1808 and the town hall was built in 1859. It's crazy to look at Sutton now and to think about what two hundred years can do.

Sutton was built by perseverance. These families wanted a better life for themselves and so they did it. I've said before how fortunate I feel to have grown up in such a beautiful place as the Eastern Townships. How different would my life have been if Moses Westover hadn't persevered for a better life? I can thank my great, great (several greats) grandfather for the life I have and for the perseverance that helps me to succeed.

Meaghan Westover
19 year old student learning at Dawson College

SUTTON
montsutton.com

PARFAITE POUR LA RELÂCHE!

**CARTE SUTTON
FAMILIFLEX
EN SEMAINE**

350 \$
+t.

6 billets adultes
6 billets enfants
1 leçon parent/enfant

f t i You Tube montsutton.com/promotions

Keeping On

I am squeezed into a tiny changing cubicle at the hospital with my 87 year old relative. I am trying to pull her turtleneck shirt over her head. It gets stuck. I have forgotten to remove her eye-glasses. Her hearing aids have become entwined in her hair and shirt. They disappear somewhere. I crouch over on my hands and knees and search the floor. When I finally find them, I also locate her precious gold chain necklace with a tiny diamond. I stand and struggle to bend her scrawny, scarecrow-like arms into the blue hospital gown. I open the curtain and guide her into the examination room. She clutches her purse filled with prescription pills to her chest.

She is exhausted. This is the third test in two days. She struggles to catch her breath. We have three more tests to go. She has advanced osteoporosis, congenital heart failure, deafness and is losing her sight. She is in pain most of the time.

Sometimes the journey towards death is messy business. Even that great escape artist Houdini couldn't get away from it.

On a good day, we can go food shopping. She shuffles along with tiny steps pushing her walker. She always veers to the left. With a look of stern resolve, she carries on as if fixed to the North Star. A bone has snapped at the back of her neck and she is continually bent forward and twisted to the right. She stops beside jars of pickles. I pull down 6 jars of pickles and she inspects each one, lifting her glasses up and down before making her choice. With a shaking hand, she deposits a small jar of gherkins in her walker basket.

Every two weeks or so, she phones a taxi that delivers 'beverages' and accepts credit cards. She drinks wine and vodka until she falls into doors and chairs and passes out on the floor.

I use my key to let myself in. I clean up. I feel unspeakably sad. Over and over and over again.

Relapses are maddening. Remember the old Bozo the Clown inflatable punching bags? You smack it over and over again only to have it swing back up.

Sometimes I feel like we are walking on a treadmill together. Walking in one place going nowhere. Staring out the same window. My 87 year old relative is punching in the challenges. These days it seems I am required to run up a very steep slope at a very fast speed. I need to keep up. I am running twice as fast as I possibly can like Alice in Wonderland. I am trying to get away from the Mad Hatter.



And yet, I was secretly hoping someday to become the Queen of Hearts.

Nothing ever goes away until it teaches us what we need to know. It perseveres.

And sometimes there is no superhero or heroine to call who will come swooping in wearing a red cape to save us. There is no happy ending to the movie. There are no ducks to get in a row.

Only acceptance of what is. And love. It is love that perseveres.

Bozo the Clown is now upright with his red nose and hair sticking out at the sides. He keeps on keeping on. He doesn't go down for long.

Trisha Pope

Editor's note:

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

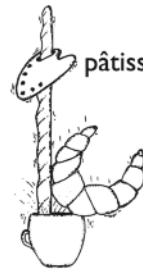


Eden Greig Muir, architecte, OAA

Frelighsburg 450-298-1212 www.ateliermuir.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](#)

SÉBASTIEN KAEMPF B.A.A.



522-6125
www.sebastienk.com
Évaluation gratuite

Remax Professionnel
Agence immobilière



Courtier Immobilier



Voyages Vacancia

Johanne Thibault
Conseillère en voyages

35, rue Évangéline,
Granby, QC J2G 6N4

Cell.: 450.538.0443
tibojoe1958@yahoo.ca

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

PUB
Mocador
7 jours par semaine

Pub food · Pool tables

17, Principale Nord, Sutton 450.538.2426

PUR ANIMAL

depuis 1992, et maintenant
encore **PLUS GRAND**

THE "GREAT BIG"
Little Pet Store

Nourriture & accessoires \ Pet food & accessories
1108, ch. Knowlton, West Brome 450 263-3030 ouvert 7 jours



Arts Sutton

« Face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours, non pas par la force, mais par la persévérance. » H. Jackson Brown

S'il est une qualité que doit posséder ou acquérir l'artiste, c'est bien la persévérance, car c'est elle qui lui permet d'éveiller sa créativité au quotidien et d'y donner suite de jour en jour. L'artiste est souvent vu comme un bohème, un insouciant, voire un procrastinateur... Pourtant il doit faire preuve de ténacité face à la passion qui l'anime, car il ne saurait l'exprimer sans une discipline et une rigueur à la mesure de sa volonté.

Nicole Larivée



Brigitte Dahan
L'exposition *Traces d'éternité se poursuit jusqu'au 9 mars*. www.brigitte-dahan.com

Mélissa Campeau, Kylie Sandford et Jane Stewart
Au fil du temps, du 13 mars au 6 avril. Vernissage 16 mars, 14 h à 16 h
www.melissacampeau.com



Ayant grandi près de la nature, Mélissa Campeau a gardé en mémoire les images de son enfance. Aujourd'hui, elles prennent tout leur sens à travers ses créations artistiques. Ses œuvres sont généralement faites de couleurs terres et offrent de puissants contrastes chauds-froids qui viennent capter l'attention du spectateur. L'artiste veut amener les gens à réfléchir sur leur relation avec l'environnement en représentant des paysages fragmentés où réalité et fiction se questionnent, où poésie et désolation se confrontent, où renaissance et destruction se mêlent et où passé et présent se répendent.



Kylie Sandford

« Peindre à l'huile les éléments naturels de mon environnement est ma façon de ressentir et de communiquer ces instants captivants, à la fois complexes, mais simples, que nous offre la nature. »

Utilisant les techniques traditionnelles de la peinture à l'huile, Kylie Sandford explore les subtilités de la lumière au

moyen des glacis, une superposition de couches de couleurs transparentes qui permettent à l'artiste d'atteindre une résonance et une profondeur de la matière.
www.kyliesandford.com



Jane Stewart

En hiver, le paysage présente une palette de couleurs minimales, composée essentiellement de blancs et de gris gradués, et accompagné d'une variété impressionnante de douces couleurs pastel provenant de la réflexion du soleil sur la nouvelle neige. Un paysage hivernal a une forme abstraite. La neige couvre une couche de vérité, ne laissant alors entrevoir que les formes. Pour Jane Stewart, peindre sous-entend une série de choix entre la lumière et l'obscurité, l'addition et la soustraction, la profondeur et la surface. www.janestewart.ca

Françoise Issaly, Trames, du 10 avril au 4 mai
Vernissage 13 avril, 14 h à 16 h

Les œuvres de Françoise Issaly sont des images oniriques où se mêlent le figuratif et le formel. Il en résulte des compositions où l'interprétation peut-être multiple. En se concentrant sur l'ambiguïté et la familiarité, à travers de multiples variations, l'artiste cherche à créer des espaces visuels où se chevauchent plusieurs réalités. Elle tente d'exprimer ainsi la difficulté de se trouver dans l'entre-deux, l'oscillation, le flou... leurrant sans cesse le spectateur. www.francoiseissaly.com



Bernice Sorge, Impressions of a Fragile Nature, du 8 mai au 8 juin
Vernissage 10 mai, 14 h à 16 h

Qu'elle soit menacée, transformée ou dans un contexte particulier, la nature témoigne du passé et de l'expérience humaine.

Pour Bernice Sorge, la nature est une source d'inspiration, d'information et d'interrogation qu'elle explore inlassablement. Son champ d'expérimentation couvre toute une gamme de techniques d'impression combinées au dessin et à la peinture. L'exposition présente

des gravures sur bois, grands et petits formats, des peintures et techniques mixtes. L'artiste nous propose un nouveau regard sur ses célèbres estampes botaniques, en travaillant par superpositions de significations et de procédés donnant lieu à un tissu d'ambiguïtés riche en interprétations. www.bernice-sorge.ca

La galerie Arts Sutton est ouverte du jeudi au dimanche de 13 h à 17 h au 7, rue Academy, Sutton. Renseignements : 450 538-2563 info@artssutton.com
www.artssutton.com

Mireille Joly
directrice



PLOMBERIE
Gaëtan Goyette

Pompes Sutton
Traitement et
analyse d'eau

Francis Bisson : 450 204-3210

Propriétaires :
Patrick et Gaëtan Goyette
Membre cmmtq

450 538-3210

Les membres de la
Caisse populaire Desjardins
de Brome-Missisquoi
sont invités à
l'assemblée générale annuelle
qui aura lieu
le lundi 28 avril 2014, à 19 h
à l'Érablière de l'Artisan
396, ch. Hallé Ouest, Brigham.

Un membre, un vote,
c'est notre distinction coopérative.

 **Desjardins**
Caisse populaire
de Brome-Missisquoi

Coopérer pour créer l'avenir

TARTIN 'IZZA
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

AVIS À NOS LECTEURS

Le prochain numéro du Tour offrira ce printemps une nouvelle chronique portant sur la langue, plus précisément sur les mots de notre langue, que signera notre concitoyen Richard Weillbrenner. Richard est bien connu des amateurs de belle parure et écriture pour sa contribution à titre d'organisateur de la Soirée de poésie présentée dans le cadre du Tour des Arts de Sutton, événement qu'il a animé pendant une décennie jusqu'à l'année dernière.

Dans ses chroniques, Richard abordera par diverses approches l'origine des mots de notre langue. Des mots de tous les jours ou plus rarement utilisés, des mots savants ou profanes, et qui mettent en lumière toute la richesse, l'inventivité et la créativité de notre langue telle qu'elle a évolué au cours des siècles, au hasard des circonstances et des surprises de l'histoire.

La Direction

* * * * *

Qu'est-ce qu'une langue?

Toute langue est une convention de signes porteurs de sens connus des interlocuteurs, qui les utilisent pour s'exprimer ou communiquer entre eux. Ces signes sont des mots. Selon les meilleures encyclopédies, la langue française compte jusqu'à 20 000 mots. Il est inévitable qu'une langue évoluée se compose d'un grand nombre de mots : cette abondance est la marque d'un dialecte très ancien qui s'est enrichi au fil du temps par les expériences, les découvertes et les besoins des locuteurs.

Il en va ainsi de toutes les langues comme de tous les langages, et tous les êtres vivants possèdent un langage obéissant à cette définition. Depuis les sifflements et les parades des oiseaux jusqu'au chant des baleines ; depuis les métamorphoses et les polychromies des batraciens, des papillons et des plantes vénéneuses ; depuis les cris et les grimaces des singes ou des félins rapaces jusqu'aux émanations puantes de certains petits mammifères – tous ces langages sont faits de signes destinés à véhiculer un sens : menacer, intimider, vouloir, séduire, consoler...

C'est ainsi qu'il en est aussi de tous les langages utilisés par l'homme, parfois à l'imitation des autres animaux ou à l'invitation de Dame nature elle-même (dont les onomatopées sont les premiers soupirants) et ce, pour nourrir son besoin de parler, chanter, évoquer...

En tant que langage, la langue s'apparente à toutes les formes d'art : du dessin à la peinture et à la sculpture, de la danse et

du mime au chant, à la musique et au théâtre, autant de moyens d'expression qui font appel à des jeux rivalisant d'ingéniosité et qui, poussés à la limite de la perfection, peuvent atteindre à une remarquable simplicité. À cet égard, même un silence peut être lourd de sens, *et la sagesse des vieilles pierres porte un message dont on ne percera le secret qu'au terme d'une longue persévérance...*

Mais alors les mots, d'où nous viennent-ils?

La réponse à cette question est bien simple : ils viennent de partout. Les langues sont des organismes vivants en constante évolution. Les idées voyagent, dit-on. La langue dans laquelle elles sont formulées est la voile qui les emporte autour du monde. Au hasard des échanges entre les ensembles linguistiques, il est logique que les mots qui désignent des particularités locales ou des produits nouveaux accompagnent les objets de ces échanges et soient adoptés par les habitants des pays destinataires pour les désigner. Ce processus de création de mots nouveaux (il y en a plusieurs autres) s'appelle l'emprunt. Les mots redingote et paquebot sont des emprunts à l'anglais *riding-coat* et *packet-boat*, alors que les mots orange et truchement sont empruntés à l'arabe *narandj* et *tourd-jouman*.

Précisons que ces « objets » comprennent tous les produits des diverses cultures de l'humanité, et qu'ils englobent autant les idées, les arts et les sciences que les techniques de fabrication ou le travail de la terre. La langue est au cœur de l'activité humaine. Le mot « culture » consiste en la *somme des expériences* d'une société donnée à une période donnée de son existence et tout au long de son histoire. *La culture, ce n'est pas que le violon, le tutu ou le fusain : c'est aussi le char à bœufs, le lave-linge et le télescope.*

Au fil du temps, nos valeurs changent, et ce que nous savons de l'univers évolue au rythme de nos observations, réflexions et découvertes. Or c'est dans sa langue qu'on exprime sa culture. Si on est de langue française, c'est avec des mots français qu'on observe et qu'on décrit le monde, qu'on le réfléchit et qu'on en témoigne. Ce qu'on regarde, ce à quoi l'on pense, on l'évoque mentalement et spontanément par des mots.


On voit le ciel et on pense *ciel*, ou *firmament* ; ou bien, selon l'heure du jour ou de la nuit et si on a un tant soit peu l'âme à la poésie, *azur*, *voûte étoilée* ou *sphère céleste*, ou encore, si on est fêru d'astronomie, *nadir*, *zénith*, *zodiaque*, *cosmos* ou *constellation*, *nébuleuse*, *galaxie*... tous des mots français ou qui le sont devenus après avoir voyagé dans le temps et sous d'autres latitudes.



Ciel vient tout droit du latin classique, firmament du latin d'église, azur nous vient du persan, voûte et étoile, du latin vulgaire après avoir germé dans le latin classique, nadir et zénith sont de l'arabe, zodiaque et cosmos, du grec, constellation et nébuleuse dérivent du latin et galaxie vient aussi du latin, qui l'avait emprunté au grec – autant de mots passés dans l'usage courant, savant ou littéraire.

Laissons mijoter ce bref aperçu de notre propos d'ici la prochaine chronique, alors que nous explorerons plus loin les origines démystifiées ou révélées de ces mots qui retiennent notre attention par leurs danses exotiques dans le temps et dans l'espace.


Richard Chevalier Weillbrenner
doublevey@endirect.qc.ca




Entrepreneur général

- Projets de maisons neuves
- Agrandissements
- Charpentes

Ventes : **Frédéric Tremblay**
Chantiers : **Martin Demers**
450 775-5630
maisonstrigore@yahoo.ca





RBQ: 8347-8230-39

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



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

Restaurant
Lyvano
Pâtes & Grillades



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

Réservation
450 298-1119
4, rue Principale, Frelighsburg

Fermé les mardis et mercredis



Nelson, George...

Il y a d'innombrables exemples de grands hommes et de grandes femmes qui ont vaqué dans tous les domaines et qui grâce à leur *persévérance* ont chacun, à leur façon, changé le cours de l'histoire, réalisés de grands idéaux et fait de notre monde un monde meilleur. L'un d'entre eux nous a quittés le 5 décembre dernier. Nelson Mandela. L'Association des journalistes africains (AJA) salue en Mandela « le symbole de l'endurance et de la persévérance dans la lutte contre l'apartheid ». De son vivant Mandela a été reconnu pour ses grandes réussites et, lors de son décès, le Monde entier s'est d'ailleurs réuni pour célébrer sa vie. Il y aurait beaucoup à dire sur cet homme, mais tel n'est pas mon propos ici.

La *persévérance* mène incontestablement au succès, elle est un outil des plus précieux. Mais, le désir, les idéaux, la passion, la quête du bien-être et du bonheur sont les

moteurs du succès. La cause doit en valoir la peine pour que l'homme persévère, pour qu'il chute et se relève. Sauver le monde, sauver une race, sauver une nation, sauver sa famille, sauver sa peau... sont autant de raisons de lutter, de persévérer. Quand on y tient vraiment, la cause devient plus grande que l'homme et digne qu'on s'y acharne.

Entre en jeu un autre élément, celui de la grandeur ou de la noblesse de la cause. Est-ce qu'on peut comparer par exemple des hommes comme René Lévesque ou Pierre Elliott Trudeau à Gandhi, Mère Thérèse ou Mandela?

Leur cause bien que moins ample ne demeure-t-elle pas importante? Le désir ardent de Trudeau et de Lévesque est-il comparable à celui de Gandhi ou de Mandela? Leur acharnement, leur ténacité, leur *persévérance* sont-ils du même essor? J'oserais dire que oui. À mon avis, dans leur cheminement vers leurs idéaux ces hommes sont tout à fait comparables. Leur *persévérance* fut exemplaire!

Il y a chez nous, dans notre belle région de Sutton, des hommes et des femmes pour qui le succès est également venu à force de *persévérance*. Au premier abord, ils semblent être des gens sans histoire ou dont l'histoire est anodine. On dira d'eux qu'ils sont chanceux, qu'ils ont réussi parce que le ciel leur a souri... et leurs succès, aussi significatifs soient-ils, seront attribués à leur bonne étoile. Rares, sont ceux assez conscients du cheminement parfois pénible et ardu des gens qui, grâce à leur désir, à leur vision et à leur *persévérance*, connaissent le succès et laissent une trace.

J'aimerais donc vous entretenir brièvement sur l'un d'entre eux : George Dmytruk. Vous ne connaissez peut-être pas son nom, mais vous connaissez sûrement son succès : « Abercorn Boulangerie Croissanterie ». Voici en quelques mots son histoire : il y a près de 40 ans, George s'installe dans la région. Il travaille alors à la boulangerie Paramount Farms de Sutton. Lorsque celle-ci ferme ses portes, George décide de poursuivre son rêve : il choisit de continuer à faire ce qu'il aime et ce pour quoi il a du talent. Il ouvre donc sa propre



George

boulangerie dans le sous-sol de sa maison dans le petit village d'Abercorn. Durant la prohibition, ce village avait connu des années de gloire avec ses quatre hôtels que fréquentaient évidemment nos voisins du Vermont. Dans les années '70, c'est un petit village tranquille de quelques centaines d'âmes. George travaille d'arrache-pied, debout au petit matin pour pétrir la pâte avec acharnement et pour cuire le pain. Les choses vont de mieux en mieux. Sa clientèle, d'abord locale, s'élargit. George fait maintenant partie de la vie des gens de la place, sa marque de commerce s'établit : ses croissants et

ses « rhum balls » sont connus de tous. Son pain est devenu le bon pain quotidien. En 1982, il construit sa boulangerie à côté de sa maison. Il continue de prendre de l'expansion, si bien qu'en 1985 et 1988, il agrandit son commerce. George fait maintenant la livraison de ses pains dans deux IGA. Bien qu'il préfère de beaucoup la partie vente au détail de son commerce, il reconnaît aussi l'importance de la vente en gros.



George habite à Sutton avec son épouse Irmela depuis plusieurs années maintenant. J'ose avancer, parce que je le connais un peu, qu'il tient son succès à son dur labeur et à sa *persévérance*. Aujourd'hui, plusieurs boulangeries se sont installées à Sutton, mais George ne lâche pas l'os. Il évolue et continue d'exploiter son commerce malgré les sombres présages que la compétition aurait pu amener. Son optimisme et sa détermination auront le dessus sur la modernisation et la globalisation.

(suite page suivante)



La Boucletterie
Salon Coiffure
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



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



B & B
3 chambres et une suite

Repas cabane à sucre
2 à 30 personnes
à compter de mars
Réservation requise

Laure & Alphonse
3260, 10^e Rang, Dunham
(450) 248-0009
www.niddepoule.com



- 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

9126-6739 Québec, Inc.
Rég. 8335-7652-46

ADRESSE: 67, rue Sweet, Sutton Qc, J0E 2K0

T. 450. 538. 2516 C. 450. 531.1187 | 450. 525. 0940



Son succès se reflète aussi dans la communauté par les gens que George embauche : une centaine en plus de 20 ans. Ces personnes sont heureuses de trouver un travail dans leur communauté et elles lui sont fidèles. On peut ainsi dire que dans ce cas, le succès des uns fait le bonheur des autres... L'atmosphère dans la boulangerie est un indice frappant du bien-être qui y règne. Pas de flânerie, pas de grands airs, en toute simplicité... les clients y reviennent parce qu'ils se sentent chez eux et que le pain est bon!

Mes enfants ont grandi en mangeant le bon pain de George. Ils sont maintenant adultes et font des détours pour venir s'en procurer. George fait partie de leur histoire, mais savent-ils seulement un peu,

que ce bon pain est le pain de la *persévérance* et qu'il est donc aussi nourrissant pour le corps que pour l'âme?

Il y aurait de nombreux exemples à offrir sur le thème de la *persévérance* à Sutton. Parfois la vie lance des défis qui de prime abord semblent insurmontables. Nelson Mandela a dit : « It always seems impossible until it's done. » Sachons qu'un pas à la fois on gravit la montagne; qu'une pierre à la fois on érige la maison; qu'un baiser à la fois on construit notre amour... La *persévérance* est une vertu qui mérite qu'on la cultive. Barack Obama, dans un discours du 12 juillet 2006, nous offre ces mots pleins de sagesse: « *Making your mark on the world is hard. If it were easy, everybody would do it. But it's not. It takes*

patience, it takes commitment, and it comes with plenty of failure along the way. The real test is not whether you avoid this failure, because you won't. It's whether you let it harden or shame you into inaction, or whether you learn from it; whether you choose to persevere. »

Sur ce, je vous tire ma *persévérance*!

Louise Paiement
jolo.hawley@gmail.ca



Song Circle/Cercle de Chant
African American Singing
Workshops
Singing Lessons/Cours de Chant

Trisha Pope

450 405-7827
www.trishapope.com

L'éducation à tout âge

Pour les étudiants de l'UTA (Université du troisième âge), la retraite signifie conserver un esprit vif et alerte, continuer d'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 leur expérience et leur expertise au service de la société.

L'UTA de l'Université de Sherbrooke grandit et c'est en grande partie grâce à ses nombreux partenaires situés dans la cinquantaine de villes et municipalités où elle offre des activités éducatives pour les personnes de 50 ans et plus.

Des activités éducatives captivantes près de chez vous

L'antenne de Sherbrooke a lancé sa nouvelle programmation hivernale qui met en lumière plus de 40 activités des plus diversifiées.

Parmi les nouveaux cours, soulignons « Laïcité et éthique », « La communication consciente », « Analyse de politiques publiques », ainsi que « Les voies de la connaissance divine ». Quant aux nouveaux ateliers, mentionnons « Appareils mobiles Androïd » et « Grammaire anglaise ». Quelques activités sont offertes le soir.



La programmation complète et les modalités d'inscription pour la région se trouvent sur le site web de l'UTA au usherbrooke.ca/uta sous l'onglet Programmes. L'inscription en ligne débute le 6 janvier 2014.

Renseignements : Nicole Leblanc, conseillère pédagogique,
UTA 819 821-8000, poste 65630
Nicole.A.Leblanc@USherbrooke.ca

DB

Graminiforme



Nathalie Carey

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

450 522 0650

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

Club de golf Domaine Beauregard



Golf exécutif / Par 3 de 9 trous Nouvelles activités organisées

Vente pré-saison du 1^{er} mars au 1^{er} mai

Passé régulière adulte : 100 \$ (rég. 120 \$)
Étudiant 18 ans et moins : 70 \$ (rég. 90 \$)
8 ans et moins : Gratuit
Tarif journalier : 10 \$

Endroit idéal pour apprendre et pratiquer.
Au cœur du village de Sutton sur la rue Grenier

Facebook : Patrick Goyette

Nouvelle administration
(450) 522-3620 (450) 525-2480

19 Principale Nord Sutton 450 538 1444



BISTRO
BEAUX LIEUX

Salle privée pour réception
de 15 à 30 personnes.



Restaurant
Du jeudi au dimanche à partir de 17 h

www.bistrobeauxlieux.com

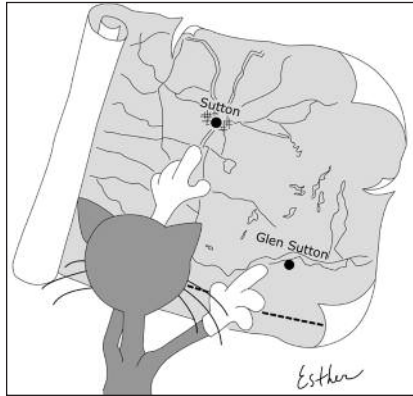


L'odyssée de Timine, ou une belle histoire d'amour et de persévérance

On ne choisit jamais un chat: c'est lui qui vous choisit.

Cette citation de l'écrivain, journaliste et ailurophile Philippe Ragueneau, rendu célèbre pour ses délicieux récits sur les chats, ne peut qu'être vraie. À ceux qui en doutent, madame Laplante, elle, saurait les convaincre ! Elle en sait quelque chose...

Madame Laplante ? Oui. C'est la maman de Timine. Et lui, le chat qui a adopté madame Laplante. Il est arrivé un jour, comme ça. Il s'installa sur le balcon, ne s'absentant que de temps à autre pour trouver souris et explorer les jardins de sa nouvelle demeure. Avait-il décidé de trouver plus doux foyer? Avait-il été lâchement abandonné? Peut-être simplement que les circonstances de la vie en avaient décidé ainsi? Ça, nous ne le saurons probablement jamais, mais toujours est il que c'est chez elle que le minou décida d'établir ses quartiers. Avait-il observé avec quelle délicatesse madame Laplante avait déposé une belle chenille sur la pelouse au pied d'un arbre? Avait-il vu



son regard se délecter devant la beauté du paysage ou entendu ses poumons se rassasier de l'air frais du petit matin? Ça non plus, nous ne le saurons jamais, mais c'est avec cette âme bonne et généreuse qu'il comptait désormais partager sa vie. Mais comme le dit l'adage, « Qui se ressemble se rassemble ». Voyez-vous, madame Laplante est d'un genre

tout aussi déterminé. Ayant pris la décision depuis longtemps de ne plus avoir de chat, elle ne se laissa point courtiser et finit par trouver une très bonne famille pour ce séduisant et attachant gros minet.

Timine le tenace n'avait nullement l'intention de baisser les pattes et aussitôt plia bagage, destination madame Laplante. Il y a des trajets qu'on fait par habitude et des itinéraires qui nous mènent à bon port. Il y a

aussi des routes pour prendre le large et des chemins qui ne vont nulle part. Pour notre minou... ce fut un long voyage

avec pour boussole, la persévérance. Alors qu'il suffit de quelques minutes en voiture pour parcourir la distance entre Glen Sutton et Sutton, Timine y mit plus d'une année. Une véritable odyssée en terrain inconnu, aux vents des quatre saisons, la faim au ventre et trempé jusqu'aux os, parfois, souvent, certainement. Mille dangers, embûches et détours. Pourchassé féroce par les uns, accueilli avec bienveillance par les autres. Sa sympathique bouille aurait été aperçue près du chemin Jordan où il aurait squatté dans une grange pendant un temps. Noir et blanc, semblant revêtu d'un « toxedo » et de beaux gants blancs. De grands yeux ronds. Jaunes. Bien élevé, plutôt réservé, un peu trop sérieux. Peut être l'avez-vous croisé vous aussi ?

Et Timine revint, comme ça, un jour. Il allait s'installer sur le balcon, et ne s'absenter que de temps à autre pour trouver souris... quand la porte s'ouvrit. Il lui avait suffi de quelques millions de petits pas pour retrouver celle qui enfin se laissait adopter. Quelle belle histoire d'amour et...de persévérance, n'est-ce pas ?

Esther Dickson
esther@montminou.com

Acrostiche à ne pas prendre à la légère...

F. Faire un mouvement particulier est régi selon la direction des **fibres** musculaires. Si l'on décide de **fléchir** les bras pour soulever un paquet, les **fléchisseurs** que sont les biceps brachiaux se mettront en action... Attention à ne pas **forcer** excessivement afin de ne pas dépasser l'amplitude permise intrinsèquement aux **fibres** de ces mêmes **fléchisseurs**; sinon les muscles pourraient subir un traumatisme allant jusqu'à exprimer de la douleur.

R. Répondre à la douleur ainsi provoquée en faisant comme si **rien** n'y était est une option hasardeuse... Une autre option serait de prendre une bonne **respiration** et de corriger le mouvement en espérant que le traumatisme ne créera pas de lésion aux tissus musculaires ou tendineux. Mais si la douleur est vive, le **réflexe** de tout lâcher n'est pas une **réelle** option car c'est le système nerveux qui **répondra** alors à l'appel pour vous!

I. Inhaler par le nez peut contribuer à garder notre calme en toute situation. Cependant, si le geste posé est suffisamment **intense** pour causer une lésion et si l'**influx** nerveux communique déjà la douleur à l'**individu**,

l'**inflammation** a peut-être commencé à faire son travail de réparation des tissus...

V. Vite! Les **vaisseaux** sanguins sont mis à contribution au service de l'irrigation des toxines dans les tissus. La **vitalité** de l'organisme joue un grand rôle à ce stade-ci... Ainsi que le repos!

O. Organisme plus lent à s'**organiser**? Traumatisme suffisamment important? Il peut alors apparaître de l'**œdème** localisé dans le muscle (ou tuméfaction) ou encore au point d'**origine** musculaire, soit aux articulations.

L. Libérer les tissus mous (les cellules et fibres musculaires et tendineuses) de leurs toxines est l'intervention tout appropriée pour le massothérapeute. Pour un travail plus profond, on peut travailler au niveau **ligamentaire** sur ces tissus conjonctifs denses qui relient les os. Mais encore, on peut choisir de faire un travail au niveau myofascial en déliant les muscles et les fascias qui les entourent.

I. Inflammation et **irrigation** des tissus sont des termes que l'**individu** a tout **intérêt** à retenir afin de contrer la douleur.

T. Tenir tête à la douleur ne fait pas de soi quelqu'un de plus fort, sauf en **théorie**! Choisir la **thérapie** par le **toucher**, particulièrement sur une **table** à massage, est une stratégie beaucoup plus efficace et agréable pour contrer les **traumatismes** qui peuvent se transformer en douleur chronique.

É. Équilibre et **énergie** dans notre vie et nos mouvements quotidiens : voilà ce que l'on recherche! En complément à ce travail sur l'**épiderme** qu'est le massage (quand survient un traumatisme ou tout simplement pour le bien-être général) on peut rajouter des **étirements** qui augmentent la capacité de nos tissus à se régénérer. Le biceps va mieux? High Five – geste mettant les **éminences** thénar et hypothénar de la main (les parties plus charnues des paumes) bien en **évidence**!

Anik Kelly, Masso-kinésithérapeute, montréal+

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 vitamins
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

Les Jardins de la Colline

OUVERT TOUT L'HIVER

N'oubliez pas, nous cuisinons pour vous de bons petits plats maison!

Pâtés, tartes et gâteaux sans gluten

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

Viandes et poisson

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

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

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

LA FERME VERTE

Vente de fleurs annuelles
plants de légumes et fines herbes

Produits de la ferme : oeufs et viandes

Paniers de légumes ou légumes frais écologiques en saison

Annual flowers
Vegetable and herb seedlings

Fresh organic seasonal vegetables and baskets

Farm products: eggs and meats

LISA CAREY
505, CHEMIN EASTMAN
GLEN SUTTON J0E 2K0
450 538-6969

www.lafermeverte.ca
lafermeverte@xplornet.ca

La persévérance yogique, le yoga et la médiation sans attente



« Tout vient à point à qui sait attendre », dit le proverbe! Garder la foi et l'espoir que les choses arrivent pour le mieux, sans précipitation et sans acharnement, malgré les détours et les obstacles que la vie met sur notre route est une forme de persévérance. La persévérance yogique s'exprime dans la poursuite d'une pratique méditative et de yoga dans les moments les plus difficiles. Elle consiste à croire qu'ultimement tout est parfait... dans l'imperfection. Elle s'appuie sur une foi dans la vie et la capacité des choses de se mettre en place, mais sans attente du résultat.

Mon premier professeur de méditation, S.N. Goenka, disait : « C'est facile de sourire quand tout va bien, mais le vrai sourire - celui du cœur et non de l'acteur - est quand vous souriez et que tout va mal. » Afin de pouvoir expérimenter cet état de félicité et d'acceptation, il nous recommandait de continuer à pratiquer « avec un esprit calme et silencieux ». Il n'y a pas de miracle ici, mais simplement un état d'être dans l'esprit de l'enseignement du Mahatma Gandhi: « Sois le changement que tu veux voir dans le monde. »



Hart Lazer, mon professeur de yoga, nous a présenté un nouvel exercice en vue de nous amener à découvrir dans notre corps des espaces et des possibilités insoupçonnés. Ce qu'il nous proposait de faire était à mes yeux de



l'ordre de l'impensable. Devant mon air dubitatif et mon commentaire incrédule, il me demanda simplement combien de fois j'avais essayé de faire cet exercice? La réponse était dans la question. J'ai souri et mis l'exercice en pratique sans attente d'atteindre un jour un résultat précis. Je me surpris moi-même. Dès le lendemain, mon propre corps me démontrait la faisabilité de la chose! Cet exemple simple et concret dans ma vie de yogi illustre que nous avons tort d'associer nécessairement le mot persévérance avec constance soutenue dans l'effort et la durée. D'autre part, il met en lumière l'importance de la force et les bienfaits de l'expérimentation versus les croyances et les résistances du mental.

Je vous invite à faire un petit tour dans le temps et à travers l'Orient. Le mot « Viriya » est transcrit du sanskrit* par effort, persévérance, diligence, zèle et énergie. Pour les bouddhistes, « Viriya » est un mot névralgique au cœur de cette philosophie. La persévérance de « Viriya » représente une voie directe pour vaincre les états d'esprit négatifs par un effort intense et soutenu. Cet effort juste est une clef pour les bouddhistes ou méditants voulant atteindre « Dhyana », un état de contemplation et de concentration en méditation. Il est souvent dit que sans effort soutenu et sans

une forte détermination « Adhitthana » la pratique de méditation est très précaire.

La méditation à l'échelle de la vie quotidienne - tout comme le yoga - n'est pas toujours confortable. Alors, si notre fondation est solide dans la croyance, elle doit l'être encore plus dans la pratique. L'effort soutenu et continu dans un esprit de lâcher-prise total sur le résultat ouvre à nous les portes de la magie de la vie et de ses multiples petits bonheurs.

Une de mes inspirations dans ma pratique et dans mon enseignement du yoga est d'être en mesure de trouver le confort dans l'inconfort. Persévérer à rester dans l'inconfort, l'expérimenter en pleine conscience peut nous permettre de mieux ressentir sa nature profonde, son caractère impermanent et même d'y éprouver une dimension jouissive. Je vous convie à en faire l'expérience.

Les cours hebdomadaires de yoga, la pratique régulière de la méditation aident à mettre cela en action. Les retraites de plusieurs jours où l'on choisit de plonger au cœur de SOI de façon plus soutenue et bien accompagnée ouvrent la voie sur des trésors intérieurs, fruit d'une démarche de persévérance. Bon Yoga et bonne démarche personnelle.

Martin Dubois

Professeur de Yoga et fondateur de Yoga Salamandre

www.yogasalamandre.com

Cell : 514 659-7213

*Sanskrit est la langue des textes sacrés hindous.

Salle Alec et Gérard Pelletier

J'y crois à peine : nous en sommes déjà à notre 10^e saison complète!

Ça fait maintenant 10 ans que la Salle Alec et Gérard Pelletier est au cœur des événements culturels de Sutton. Depuis sa naissance, plus de 50 000 spectateurs ont franchi les portes de cette humble salle, accueillis, au fil des années, par 230 bénévoles, 5 gestionnaires, 3 directeurs et 25 administrateurs. Les noms changent, les gens passent, mais la mission demeure. Chaque personne impliquée, chaque individu qui a donné du temps, a imprégné la salle d'une touche personnelle, d'un ingrédient secret qui confère au lieu son caractère unique.



Qu'est-ce qui fait de cet endroit un lieu si spécial? À titre d'artiste et de directeur, j'ai la chance de pouvoir être sur scène et en coulisses. Je peux affirmer en toute honnêteté que cette salle bénéficie d'un des publics les plus réceptifs au monde. Après tant d'années, je suis toujours aussi ébahi de constater la qualité d'écoute de l'audience, et à quel point elle s'engage dans l'expérience artistique qui lui est présentée. Croyez-moi, les artistes ressentent cette énergie.

Ailleurs, à une autre époque, le Globe Theatre, au début du XVII^e siècle, ou La Comédie française, au cours du XVIII^e siècle, ont probablement vécu la même expérience à titre de lieu de diffusion artistique. De la fébrilité entourant le choix des artistes à la minutie nécessaire à la préparation de la salle en passant par l'excitation palpable d'une soirée d'ouverture... autant de raisons et d'émotions qui nous poussent à faire ce qu'il faut, et à continuer de le faire, pour le mieux-être de la communauté.

La saison du printemps qui s'amorce nous permet de vous présenter un savant mélange d'un peu de tout.

Les jeudis soir, le ciné-cabaret est de retour, présentant un répertoire varié et original d'œuvres du cinéma d'auteur, de documentaires, de premières et d'œuvres nommées aux Oscars. À ne pas manquer, le 5 avril, le film Woodstock qui sera accompagné de musique en direct.



Il semble aussi que la danse fasse partie des besoins essentiels de la communauté, puisque la Salle sera l'hôte de plusieurs événements de danse, évidemment accompagnés de musique en direct. Le premier événement danse au calendrier cette année, *La fièvre du printemps*, activité de financement au profit de Jazz Sutton, réchauffera le corps et l'âme le 22 février. Le 1er mars, le plancher de danse de la Salle fera place à une revue musicale des années 1980 - *Elektric Avenue*. Enfin, le 22 mars, se tiendra l'endiablé Danse-o-thon, au profit du Musée de Sutton.

La Ligue d'improvisation musicale en est déjà à la mi-saison (l'équipe de Montréal est actuellement en tête). Si vous n'êtes pas encore venu encourager les quatre équipes, il reste plusieurs matchs à l'horaire d'ici la finale du 23 mai. Les deux équipes de Sutton pourront-elles resserrer l'écart qui les sépare de la première position? Également à l'horaire, plusieurs soirées d'improvisation, dont une soirée de « slam », le 4 avril.



J'ai aussi le plaisir d'annoncer qu'à la demande générale, la pièce de théâtre *Nightcap* reprend du service pour quatre représentations, du jeudi 27 au dimanche 30 mars. Réservez tôt puisque les premières représentations se sont toutes tenues à guichet fermé.

L'année 2014 sera également ponctuée de plusieurs événements soulignant le 10^e anniversaire de la Salle. Visitez notre site web ou notre page Facebook pour plus de détails.

Au plaisir de vous croiser souvent à la salle au cours des prochains mois alors que nous amorçons une deuxième décennie de diffusion d'événements musicaux, théâtraux, artistiques et cinématographiques locaux, nationaux et internationaux.

Michael Hynes

Directeur général



Boutique Érotique

Plaisirs Tabous

Pour le plaisir des sens...

Adulteries, Lingerie,

Articles humoristique, Vente et

location dvd xxx,

Démonstration à domicile, After hour

350, Principale L-115
Cowansville (Québec)
J2K 1J5
450-Bon-Sexe (266-7393)



R3
Production
 Renouer • Remémorer • Revivre

Vos Souvenirs sur DVD

VHS • Hi 8 • 8mm • Betamax • Digital 8 • DVC • MiniDV • DVCAM
 Films 8mm & S-8mm • Photos • Diapositives • Négatifs

Gérard P. Poulin Jr.
 Tél.: 450 266-4548 • www.codesi.net
 production.codesi@codesi.net • 375 Ch. Miltmore, Brigham (Qc)

Atelier Johanne Béland
ARCHITECTE
 www.atelierarchitecture.com

29, rue Principale Nord, SUTTON
 tél./fax 450-538-0605 archfor@hotmail.ca

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
 www.restaux2clochers.ca

"André et Martine"

migué
 ARPENTUR-GEOMETRE INC.
 LAND SURVEYOR

CLAUDE MIGUÉ, a-g.
 KEVIN MIGUÉ, a-g, ING. JR.

516 RUE SUD, COWANSVILLE, QUÉBEC, J2K 2X8
 T: 450-263-5252 F: 450-263-7998
 www.migue-ag.ca

297, RUE PRINCIPALE, MANSONVILLE, QUÉBEC, JOE 1X0

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
LAC BROME 450.243.1616

WWW.COMPLEXEBM.COM

Essoufflé grand-père?

Jean-Robert ralentit le pas, s'arrête devant le banc des innocents, balaie de son gant le peu de neige folle qui s'y est déposé et s'assoit, le genou en feu. Il souffre. La raideur qui envahit ses articulations depuis quelques années s'est récemment faite plus intense au genou droit. Il se passerait bien de ces rappels de vieillissement. La canne déposée à ses côtés, il tentera d'oublier sa douleur et de récupérer un peu avant de reprendre le chemin de la maison. Peut-être s'est-il aventuré un peu trop loin aujourd'hui. Obéissant au docteur Balthasar, il s'est mis à la marche depuis quelques semaines, mais présentement, après plus d'une heure, il serait temps qu'il rentre. D'autant plus qu'il a encore pour un gros trois quarts d'heure de côtes à gravir. Il devra faire preuve de persévérance.

« Ouais, se dit-il, ça n'a pas souvent été mon fort, la persévérance. »

Comme les menus flocons flottant devant ses yeux, ses pensées se mettent alors à voler avec une tristesse mal contenue. N'a-t-il jamais accompli et complété une tâche d'importance ou un travail de longue haleine? S'est-il jamais impliqué à fond dans un projet? Même les enfants; ne s'est-il pas déchargé de leur éducation sur le dos de leur mère? Ce n'est pas dans sa courte carrière de fonctionnaire anonyme qu'il trouverait non plus une certaine constance qui relèverait son moral et barderait sa confiance aujourd'hui. Malgré un court sursaut de lucidité, ses tentatives de résistance au découragement restent vaines. Il ne parvient pas, fatigué et souffrant, à trouver un accomplissement dont il serait fier. Ses émotions ambiguës le rongent tout autant que son arthrite.

Mais pourquoi donc a-t-il allongé autant sa marche de santé?

Peu importe, il devra se remettre en route malgré son manque d'enthousiasme et son mal. Il se redresse et



agrippe sa canne quand il entend :
 « Essoufflé grand-père? »

C'est ainsi qu'on le sort de sa mélancolie. Le sourire plein le visage et respirant la taquinerie, Constantin lui lance encore :

« C'est tes vieux péchés qui t'accablent Jean-Robert? »
 « Je me dis que je dois continuer ma route si je veux rentrer chez moi », répond-il.

« Mais toi, Constantin, t'as pas de mal à marcher, toi qui cours tout le temps? »

« J'ai pas le temps de penser à ça, je m'en vais à l'atelier, » lui répond le peintre.

Constantin peint depuis des lustres; des toiles et des bâtiments. La peinture est son bonheur et son univers. Son pantalon en fait foi d'ailleurs. La toile étant chère, il crée désormais sur pellicule de plastique. Des œuvres d'une grande clarté et d'une belle inventivité.

« Lui, il est persévérant », pense Jean-Robert.

Puis, apercevant l'homme qui sort de la salle Pelletier :
 « Tout autant que Denis, tiens! », se dit-il.

Éditeur du journal *Le Tour* depuis plus de trente ans, Denis est lui aussi un bel exemple de persévérance. On le voit régulièrement, sa serviette sous le bras, aller à la récolte des articles et des commandites qui lui permettront de publier son prochain numéro. Il s'est fait avec les ans le chroniqueur et l'archiviste de la vie culturelle et économique de la région.

« Allons! », se dit Jean-Robert. « Un peu de tonus! »

Faisant fi de sa fatigue, il ajuste sa casquette, empoigne sa canne et s'élanche du pied droit vers la maison. Il ne l'atteindra qu'après une grosse heure d'efforts et de persévérance et... une belle enflure qui mettra deux jours à se résorber.

Michel Guibord

Plus qu'hier, moins que demain...

Ça sent le printemps. Bientôt, l'eau va ruisseler, les ruisseaux se gonfler et nos sentiers se détremper. En pleine fonte des neiges, plusieurs passages à gué deviendront impraticables ou dangereux, notamment dans les sentiers du Round Top, de l'Arrault et du Vieux Chemin, comme cela arrive aussi de plus en plus souvent lors des redoux hivernaux associés aux bizarreries climatiques en cours.

Avant de retourner marcher dans la montagne, merci d'attendre, comme chaque année, que les rivières dégonflent et que le sol dégèle suffisamment pour absorber les eaux de ruissellement. Pour quelques semaines, gambadez plutôt ailleurs : en respectant nos sentiers de montagne, vous nous aiderez à les maintenir en bon état le plus longtemps possible, à limiter leur impact environnemental et à contenir leur coût d'entretien en même temps que celui de votre accès à la nature.

Le printemps c'est aussi le retour de nos activités découvertes. On part en grand dès la réouverture des sentiers, avec des journées de la Nature mettant en vedette notre parcours d'écocaches revu et bonifié, du **17 au 22 au mai**. Randonnées au clair de lune, aux oiseaux ou aux grenouilles, photo, ethnobotanique, mycologie, herboristerie, yoga, aménagement et art nature seront également au rendez-vous, à l'affiche sur notre site internet à www.parcstutton.com, ainsi qu'au bureau d'accueil touristique de Sutton.

Notre grande corvée printanière aura cette année lieu **samedi 7 juin à partir de 9 heures**, lors de la Journée nationale des sentiers. Merci de nous aider à entretenir nos 52 kilomètres de bonheur sylvestre, et de vous inscrire au moins une semaine à l'avance pour nous aider à bien plani-

fier la journée (et le souper au sommet qui suit), par téléphone au 450 538-2121, ou par courriel à info@parcstutton.com.

Notre assemblée annuelle aura lieu le lendemain, **dimanche 8 juin à 13 heures**, au chalet principal de la station de ski.

Pour la **fête des Pères**, on invite aussi les papas et grands-papas accompagnés de leurs enfants et petits enfants à passer la nuit du **samedi 14 juin** en haut de la montagne, sans maman... Compte tenu du nombre limité de places, une réservation est obligatoire au poste d'accueil. Premier inscrit, premier servi, tribus bienvenues...

Et, d'ici à l'été, on réserve un gros cadeau aux amoureux des lacs Spruce et Mohawk : après treize ans de prohibition difficile à faire respecter, on fait le pari de collaborer avec des campeurs responsables et éduqués pour encadrer le camping sauvage, en les invitant à devenir garde-lacs d'un soir. Pour avoir accès au rare privilège d'un lac vierge pour eux tout seuls, les aspirants garde-lacs seront invités à réserver longtemps à l'avance, à suivre une formation **Sans traces** préalable et à s'engager formellement à en respecter le code d'éthique. Pour plus d'information sur les conditions et tarifs de ce projet-pilote ou pour toute autre information sur nos sentiers, activités et possibilités d'hébergement nature, consultez notre site internet ou communiquez avec notre poste d'accueil.

Joyeux printemps !

Patricia Lefèvre

Parc d'environnement naturel de Sutton
www.parcstutton.com – info@parcstutton.com
 450 538-4085



CALENDRIER des activités pour mars, avril et mai 2014
Calendar of events for March, April and May 2014

Tout le printemps/ Throughout the Spring

- 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

- Salle Alec et Gérard Pelletier, Carrefour culturel de Sutton

Spectacles 4-C, rue Maple, Sutton. Info et réservations : 538-0486 www.salleagpelletier.com

- 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

- Musée Missisquoi, Stanbridge East.

Info : 248-3153 oru www.museemissisquoi.ca

- Brome Historical Society, Archives by appointment only.

Info : 243-6782

FÉVRIER / MARS 2014

- Jusqu'au 27 février : « Nature, Mémoire, Identité » de Bernice Sorge, expo solo qui permet au public de participer à la prochaine acquisition pour la collection permanente du Centre d'art. Info : 295-2621 www.ville.dunham.qc.ca.

- Jusqu'au 22 mars, Le Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham : Steve Lamb, gagnant du prix de la meilleure illustration de la compétition internationale SOHO, (NY). Deuxième mini-collection sur le thème du divertissement : billard, danse, opéra, musique. Info : 295-2621 www.ville.dunham.qc.ca.

- February 22nd, registration begins at 9:00 am, Mont Sutton main lodge, Annual "Rob Lutterman Ski for a Cure", skiing and fun to raise money for cancer research. Information : the Cancer Research Society at 1-800-766-2262 ext 250 or www.skiforacure.ca

- 22 fév., 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, Soirée dansante Funk et Jazz : *En attendant le printemps* avec Elektrip. Entrée: 15 \$ Info et rés : 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- 27 fév., 19 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier, **Ciné-Cabaret** : L'autre Maison. Consulter le site Internet pour tous les détails. Entrée 10 \$. Info : 538-0486 www.salleagpelletier.com

- 28 fév., 20 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier, Impro Musicale 4. Entrée: 15 \$. Info et rés : 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- 1 mars au 31 août, Exposition *SEPTIÈME CIEL* : les œuvres de Josée Barette, France Bergeron, Francine Hébert et Christiane Roy. Vernissage 23 mars, de 14 h à 17 h. Info : 538-6660 galerieartlibre@hotmail.com

- 1 mars, Mont Sutton, CTV Snow Bash sera à la base du télésiège !!! Journée tout en musique au pied des pistes, des prix seront remis aux enfants, des tirages auront lieu. Info : 538-2545 ou www.montsutton.com

- 1 mars, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier, Soirée dansante avec 6 musiciens de Montréal : *Electric Avenue 80*. Entrée : 15 \$. Info et rés : 538-0486 ou www.salleagpelletier.com

- March 3, 2 pm, The Canadian Club, "The History of the Abenakis Around Lake Memphremagog" with Laurent Busseau, historian and journalist. Auberge West Brome. 10 \$ admission for non-members. Information: 266-7552 guycote@yahoo.fr

- 3 au 7 mars, La relâche du Québec au Mont Sutton. Nombreuses activités sont au programme pour le plaisir de toute la famille. Info : 538 2545

- 6 mars, 19 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier, **Ciné-Cabaret** : Les Jaunes : film tourné à Sutton... une ville zombie. Consulter le site Internet pour plus de détails. Entrée 10 \$. Info : 538-0486 www.salleagpelletier.com

- 13 mars, 19 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier, **Ciné-Cabaret** : Jasmine French, mettant en vedette Cate Blanchett. Sous-titres en français. Consulter le site Internet pour les détails. 10 \$. Info : 538-0486 www.salleagpelletier.com

- 13 mars au 6 avril, la Galerie Arts Sutton présente *Au fil du temps* : Mélissa Campeau, Kylie Sandford et Jane Stewart. Vernissage 16 mars, 14 h à 16 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- 15 mars au 7 avril, Le Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham : Autour d'une exposition, collection des 25 ans. Tournée de la Collection privée de la commission scolaire du Val-des-Cerfs. Vernissage le 15 mars. Info : 295-2621 www.ville.dunham.qc.ca.

- 17 mars, St-Patrick, au Mont Sutton. Levée de fonds pour Hôpital BMP, 1 \$ par billet vendu au Mont Sutton et pour chaque bière vendue au bar Le Tucker. Info : 450 538 2545

- 19 mars à 19 h 30, Conférence UTA, Bibliothèque de Cowansville, 608, rue Sud. Salle Pauline Martel : L'art lyrique à travers 4 compositeurs : Mozart, Wagner, Verdi et Bizet par Florent Grégoire. Entrée gratuite. Info : 955-1164, suzanneclément@videotron.ca.

- 20 mars, 19 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier, **Ciné-Cabaret** : Au bonheur des ogres. Consulter le site Internet pour les détails. 10 \$. Info : 538-0486 www.salleagpelletier.com

- 26 mars, 19 h 30, Salle Alec et Gérard Pelletier, **Ciné-Cabaret** : Suzanne. Consulter le site Internet pour les détails. 10 \$. Info : 538-0486 www.salleagpelletier.com

- 27 au 30 mars, 20 h, Salle Alec et Gérard Pelletier. Théâtre: **NIGHT-CAP**. Des comédiens amateurs et professionnels jouent l'histoire de cette troupe de théâtre en tournée dans les Cantons-de-l'Est en 1938, faisant face aux défis de l'époque, où liberté artistique et religion ne riment pas ensemble. Entrée : 20 \$ Info : 538-0486 www.salleagpelletier.com

AVRIL 2014

Date en avril à déterminer, Mont Sutton, le défi Réal, le télésiège Il restera en fonction tant qu'il y aura au moins deux personnes à chaque deux chaises, le soleil le permettant. Info : 538-2545 www.montsutton.com

- 2 avril au 26 oct, Musée d'histoire et de la communication de Sutton, exposition temporaire portera principalement sur les recherches que le **Dr Gérald Bull** a menées entre 1960 et 1980 sur des super-canons capables de tirer sur de très longues distances ou de hautes altitudes. Info : www.museedesutton.com ou 538-2883

- 3 avril au 22 mai, les jeudis de 13 h à 15 h 30, Atelier UTA, Salle communautaire de Sutton Junction. La peinture acrylique II, Christiane Perron, Artiste peintre professionnelle. Info : 450955-1164, suzanneclément@videotron.ca

- 5 avril, Mont Sutton, Snow on the beach: traversée d'un étang en ski ou planche à neige dans la piste Sutton-Ik. Party de printemps par excellence avec activités thématiques. Info : 538-2545 ou www.montsutton.com

- April 7, 2 pm, The Canadian Club, "Conversation with a Dead Man" with Mark Abley, poet, journalist and writer. Auberge West Brome. 10 \$ admission for non-members. Information : 266-7552 guycote@yahoo.fr

- 9 au 23 avril, Le Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham : « Les poissons de nos eaux » de Benoît Desjardins, exposition et ateliers offerts aux jeunes des écoles de La Clé-des-Champs et Saint-François d'Assise. Info : 295-2621 www.ville.dunham.qc.ca.

- 10 avril au 4 mai, Galerie Arts Sutton présente *Trames* : Françoise Issaly. En se concentrant sur l'ambiguïté et la familiarité, à travers de multiples variations, l'artiste cherche à créer des espaces visuels où se chevauchent plusieurs réalités. Vernissage 13 avril, 14 h à 16 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- April 12, 1pm to 4pm, Owl Hoot Maple Farm, 22nd annual "Sugaring Off" fundraiser for the BMP Hospital. Adults: \$8, Children (4-10) \$5. Info: 450 248-3616

- 16 avril, à 13 h 30, Conférence UTA, Bibliothèque de Cowansville, 608, rue Sud.. Salle Pauline Martel : les Exoplanètes – Bienvenue au Zoo! Robert Lamontagne. Entrée gratuite. Info : 450-955-1164, suzanneclément@videotron.ca

- 16 avril au 26 oct., Musée d'histoire et de la communication de Sutton, présente **GERALD BULL, UNE EXPO CANON** est organisée en collaboration avec la famille Bull et porte principalement sur les recherches menées entre 1960 et 1980 sur des super canons. Info : www.museedesutton.com ou 538-2883.

MAI 2014

- 3 au 29 mai, Le Centre d'art de la Bibliothèque de Dunham : **Benoît Desjardins 2** : L'imposante collection de l'artiste permettra de découvrir les œuvres en deux temps par une deuxième exposition qui suivra celle consacrée aux ateliers (9 au 23 avril). Info : 295-2621 www.ville.dunham.qc.ca

- 4 mai, Défi Côtes Sutton, Parc municipal Goyette-Hill, rue Western. Courses sur route : 1 Km Enfants; 5,4 Km Marche / Course; 10,2 Km Course; 21,24 Km Course. Un repas santé à l'arrivée. Musique, exposants, jeux pour enfants et nombreux prix à gagner. Horaire, inscriptions : www.deficotessutton.com 538-8455

- May 5, noon, The Canadian Club, SPRING LUNCHEON, « Pauline Quinlan will speak about 50 years of innovation in Bromont; followed by the ANNUAL MEETING at 2 pm. Auberge West Brome. 10 \$ admission for non-members. Information: 450 266-7552 guycote@yahoo.fr

- 8 mai au 8 juin, Galerie Arts Sutton présente *Impressions of a Fragile Nature* de Bernice Sorge. L'artiste nous propose un nouveau regard sur ses célèbres estampes botaniques, en travaillant par superpositions de significations et de procédés donnant lieu à un tissu d'ambiguïtés riche en interprétations Vernissage 10 mai, 14 h à 16 h. Info : 538-2563 ou www.artssutton.com

- 24 mai, Parc Environnement Naturel de Sutton, X-Trail-Asics pour les adeptes de course à pied en sentiers, quatre courses sont offertes : un parcours de 1 km (pour enfants de 4 à 12 ans) et de 6.5, 11.8 ou 22 km. Info : 819 345-6394 ou www.xtrailasics.com

- 26 mai au 16 juin, les lundis de 9 h 30 à 12 h, Atelier UTA à la Bibliothèque de Cowansville, 608, rue Sud., Salle Pauline Martel : Découvrir les oiseaux chez eux! Serge Beaudette, formation professionnelle en ornithologie. Info : 450 955-1164, suzanneclément@videotron.ca

JUIN 2014

- 7 juin, 9 h, Parc Environnement Naturel de Sutton. **Corvée annuelle** sur les sentiers. Vous inscrire au moins une semaine à l'avance pour faciliter la planification de la journée (et du souper au sommet qui suit). **L'assemblée annuelle** suit le lendemain au chalet principal du Mont Sutton à 13 h. Info : 538-4085, ou info@parcsutton.com

- 27, 28 et 29 juin, La Coupe des Amériques. Course cycliste par étapes. Bénévoles! joignez l'équipe. Info : 538-5808 ou www.coupedesameriques.com



Cancer Support Unit

Support groups have been found to be helpful to many people dealing with cancer. The support team **Au Diapason** has groups for patients/survivors in both English and French.

You may find other people who are going through a similar experience are better able to understand your feelings and concerns. Sharing with others and giving and receiving support may help to ease the sense of isolation and reduce the stress. A shared laugh over similar experiences lightens the load.

Listening to others and reading articles and pamphlets we offer may provide you with more information. The support groups are "self-help", facilitated by volunteers who have completed the **Au Diapason volunteer training** in self-help facilitation and palliative care. The **English meetings** are held on the 1st and 3rd Wednesday mornings of each month, and the French meetings are held on the 2nd and 4th Wednesday mornings of each month. For further information : 266-4342, option 5, ext. 5322. **These meetings are free and confidential.**

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

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: Au Mont Sutton, ski-in ski-out - 2 condos de 3 chambres avec vues sur le dos de l'Original vendus entièrement meublés et équipés. (9014458)

Pierre Leblond, c.i.
(450) 405-9501



Sutton: Belle propriété à distance de marche du village, sur un terrain de 5 acres paysagé avec piscine creusée. 549 000 \$

Pierre Leblond, c.i.
(450) 405-9501



Sutton: A 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. (10687859)

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: 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. 185 000 \$ (28478505)

Pierre Leblond, c.i.
(450) 405-9501



Mont Sutton: Grande maison de qualité (+4 000 p.c.) sur 5 acres avec étang, ruisseau et vues sur le mont Pinacle. Propriété dont l'intérieur est à terminer. (13189872)

Pierre Leblond, c.i.
(450) 405-9501



Mont Sutton: Grande maison pièce sur pièce de 4 chambres à coucher, 2 foyers, garage, avec vues sur les pistes de ski. 449 000 \$

Pierre Leblond, c.i.
(450) 405-9501



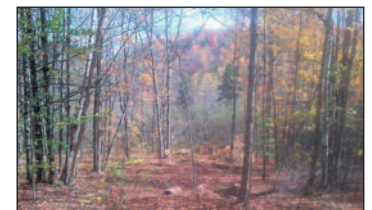
Mont-Sutton: À distance de marche des pistes de ski du Mont Sutton, duplex rustique de 3 chambres dans chaque unité. 169 000 \$ (19776026)

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: Serti dans les collines entre Sutton et Knowlton, maison de 4 ch. offrant poutres apparentes, 2 foyers en pierre, vues paisibles des jardins et des montagnes. À quelques min. du village, du ski et de la randonnée. À voir! 575 000 \$ (10907678)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Maison de 3 ch. nichée dans un environnement boisé et tranquille. Un salon avec de grandes fenêtres, un foyer et un toit cathédrale, cuisine et S&M à aire ouverte. Le ski, le golf et le cyclisme tout à proximité. 375 000 \$

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Abercorn: Domaine d'inspiration traditionnelle de 5 ch sur 25 ac. de forêt. Grand salon/salle à manger (plan-ouvert) avec pl. 9' et foyer en pierres. Chalet séparé de 2 ch et un atelier avec garçonnère. À 10 min. de Sutton. 749 000 \$

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Somptueuse propriété privée avec un charme indéfectible 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: 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. 699 000 \$ (9528002)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Sutton: Résidence ensoleillée de 3 ch, sur plus d'un acre. Espaces de vie à aire ouverte pl. en bois franc et céramique. À quelques min. de Sutton. Grandes terrasses, jardin de vivaces et potager. 309 000 \$

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Abercorn: Une occasion rare. Propriété au sommet avec vues spectaculaires des massifs de Sutton et du Vermont. Ferme ancestrale de 114 ac. avec nouvelle grange 30 x 30. À 5 min. de Sutton et de la frontière américaine. 750 000 \$ (11925391)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Lac-Brome: Fermette de 6,4 acres, située sur un chemin tranquille entre Sutton et Knowlton. Maison de ferme avec poutres d'origine, grande chambre des maîtres et une terrasse extérieure ensoleillée. Étang & un ruisseau. 329 000 \$ (12598528)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



Dunkin (Potton): Vallée de Glen. Maison privée sur 80 acres de forêt mixte avec frontage sur la rivière. Cette maison offre des espaces de vie à aire ouverte du r-d-c et un loft bureau/ch. à l'étage. À 25 min. de Mt-Sutton, Jay et Owl's Head. 485 000 \$ (10138935)

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252



48 acres vues, étang, ruisseau: Maison avec les grandes pièces, foyer, poêle à bois. Garage/atelier/studio 36 X 90. Beaucoup de possibilités! 589 000 \$

John Boudreau, c.i.a.
(450) 531-5252 et
Beverly de Winter, c.i. (450) 405-6866



Une oeuvre d'art! Maison en bois rond à poutres et poteaux nichée sur 30 acres privés, sur un chemin de campagne paisible. Grandes pièces, plafonds hauts, foyer, 4 càc, 3 sdb. 895 000 \$ (15420399)

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a.
(450) 531-3652



Endroit de choix! Bijou champêtre caché derrière les pins, sur un terrain de 9,43 acres. Rénové et agrandi en 2004-2005. Tellement d'attraits à offrir. 489 500 \$ (24601511)

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a.
(450) 531-3652



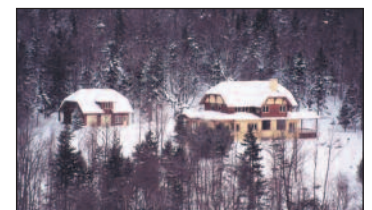
Entretenu avec soin à l'intérieur comme à l'extérieur. Entièrement rénové en 1990+/-, Sous-sol complètement aménagé, garage détaché avec appartement à l'étage, jardins de vivaces, grande terrasse. 369 000 \$ (24692814)

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a.
(450) 531-3652



La perfection! Vues des montagnes, superbe terrain, maison bien équipée! Le tout sur + de 4 acres. Concept à aire ouverte avec fenestration profitant des vues plein sud et de l'étang baignable. Entre Knowlton, Sutton et Cowansville. 950 000 \$ (11962490)

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a.
(450) 531-3652



Extraordinaire...dans une classe à part! Privé, mais tout près! Vues spectaculaires du lac Brome et de Bromont. Ce domaine de campagne a tout ce qu'il vous faut. Gracieuse maison avec + de 4 317 p.c. d'espaces de vie, 7 càc, 4 sdb + 1 785 000 \$ (20712566)

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a.
(450) 531-3652



Chemin Stagecoach: 3 maisons sur plus de 8 acres, vues des montagnes, privées, avec étang baignable+. Idéal pour grande famille, pour un investissement, des revenus de location, plusieurs possibilités. 725 000 \$ (23262016)

Lilian Sharko, c.i. (450) 405-7512
Reginald Gauthier, c.i.a.
(450) 531-3652



Sutton: Votre domaine de rêve sur 260 acres avec vues panoramiques des montagnes, étang, grange, cabane à sucre et maison d'invités. Cette résidence 2010 conçue par un architecte vous éblouira! 2 660 000 \$ (8222150)

Beverly de Winter, c.i. (450) 405-6866
et **My V&N Robic, c.i.** (450) 538-0839



4 acres et vue de montagne: Grande famille? Projet de gîte touristique? 5 grandes càc, 6 sdb, à 10 minutes du ski, étang baignable, terrain bien aménagé. Une occasion pour toutes les saisons! 589 000 \$ (8674592)

Beverly de Winter, c.i. (450) 405-6866



Potton: Maison de 3 càc près de la Route 243, partiellement rénovée sur presque un acre de terrain. Vous pouvez y faire votre jardin ou y construire un garage. 109 000 \$ (17071350)

Beverly de Winter, c.i. (450) 405-6866
et **Diana Timmins, c.i.** (450) 531-3094

TERRAINS

300 acres sur Fitzsimmons, Potton
Forêt mixte, vues spectaculaires.
699 000 \$ (9016626)

542 acres avec vues magnifiques de
Owl's Head et de Jay Peak.
1 250 000 \$ (27264109)

Beverly de Winter, c.i. (450) 405-6866
et **Diana Timmins, c.i.** (450) 531-3094
(27264109)