LE SAINT-ARMAND
VOIR PLUS LOIN

VOL. 10 Nº 5 avril -mai 2013

Il y a 10 printemps, l'idée de ce Journal germait en noir et blanc.

Il a conquis les gens d'ici et de couleurs s'est enrichi. On lui souhaite longue vie!

PARTONS, LA MER EST BELLE

Éric Madsen

Quand j'étais petit garçon, j'étais fasciné par tout ce qui était transport hors route. Aujourd'hui encore, les bateaux, les trains et les avions exercent sur moi une attraction hypnotique. Cela est sans doute dû à des expériences parfois rocambolesques avec ces monstres d'acier. J'ai souvenir encore d'avoir dérivé avec un moniteur de camp de vacance, dans une coquille de noix, en panne d'essence, dans le chenal du Saint-Laurent en pleine nuit, transi de froid et balloté par la houle provoquée par le passage des navires. Et cette affeuse nuit inoubliable, dans un chalutier français en pleine tempête sur la Manche, gracieuseté de l'oncle Raymond, propriétaire d'un bistro au Tréport. Quel mal de mer épouvantable! Nauséeux et titubant, je fus vite démasqué par un vieux loup de mer, me qualifiant avec raison de marin d'eau douce.

Plus tard, pour un emploi d'été, j'ai travaillé au Canadien Pacifique, section chemin de fer. Le travail était dur et ingrat, des journées entières à marteler des clous sous un soleil de plomb, harcelé d'insectes piqueurs. Mais la récompense était de revenir chez les parents pour la fin de semaine, inconfortablement assis dans la deuxième locomotive d'un convoi, ou transbahuté dans la caboose aujourd'hui disparue.

Ti-cul, mon rêve était de devenir pilote d'avion. Malheureusement, mes résultats scolaires n'étaient pas à la hauteur. N'empêche, ma relation avec les avions ne date pas d'hier. J'ai souvenir de déambuler à l'âge de neuf ans avec mon frère ainé dans l'aéroport O'Hare de Chicago en route pour Montréal. Nous avions raté une correspondance. Ou lors d'une visite chez mon père qui habitait Los Angeles. Dans un geste qu'on qualifierait d'insouciant, il m'a laissé seul sur le bord d'une route au pied des pistes, le temps d'aller chercher sa nouvelle blonde, hôtesse de l'air. Moi je capotais de voir passer les avions cent pieds au-dessus de ma tête, humant le caoutchouc brûlé des trains d'atterrissage de ces oiseaux métalliques se posant au sol.

Dans une autre vie, j'ai été pomiculteur. Sans parler d'échec, ma fibre agricole était plutôt modeste. J'ai dû me résoudre à mettre fin au verger après plus d'une décennie de sacrifices. Et par une chance inouie, vous pourriez voir mon nom sur deux ou trois génériques de films québécois, lorsque de rares fois, ma mère m'engagait sur sa production. N'ai-je pas aussi cuisiné à Mystic dans la seule auberge du village? Il me semble que oui. Peinturé des bâtiments. Joué du *drum* à l'église. Conduit des tracteurs. Camionné pour un courtier en douanes. Fait des rondes de nuit dans une usine comme gardien de sécurité. Été commis dans un club vidéo. Tout cela pour aboutir électricien depuis 25 ans et enfin, président d'un journal.

Le 3 mai prochain, à l'assemblée générale annuelle du journal *Le Saint-Armand*, je quitterai la présidence après 10 ans de services. Je n'abandonne pas le navire, mais au lieu d'être à la timonerie, je vais descendre à la salle des machines, huiler les moteurs et, qui sait, me salir les mains un peu. Longue vie au journal et bonne chance à celui ou celle qui prendra la barre. En ce moment, la mer est calme…

Bonne lecture et à la prochaine.

NDLR – Que les lecteurs des chroniques d'Éric se rassurent : celui qui a été timonier avec dévouement et compétence pendant dix ans continuera à signer des articles dans nos pages. C'est une promesse que nous tiendrons pour le plus grand plaisir de celles et ceux qui ont apprécié ses savoureuses chroniques. Salut Éric! T'es vraiment un type formidable et un ami indéfectible.

ÉLECTIONS MUNICIPALES DE 2013 :

Une question au lieu d'une promesse

Guy Paquin, avec la collaboration de François Renaud et Marc Thivierge

Les hirondelles sont revenues voleter au-dessus de nos champs. Bientôt, d'autres volatiles, beaucoup moins tangibles, tourbillonneront au-dessus de nos têtes comme des mouches. Ce sont les promesses électorales. Car 2013 est une année d'élections municipales.

Afin d'éclaircir la nuée de promesses, *Le Saint-Armand* prépare sa propre campagne électorale municipale. Il s'agira d'une série de rencontres avec les élus et les candidats de toutes les municipalités environnantes : Bedford et Bedford Canton, Saint-Armand, Pike River, Notre-Dame-de-Stanbridge, Stanbridge Station, Saint-Ignace-de-Stanbridge, Stanbridge East, Frelighsburg et Dunham. Ces rencontres auront lieu cet été.

S'il y a un intérêt des électeurs/électrices pour des rencontres publiques, *Le Saint-Armand* se chargera de les organiser et de les animer. Il ne s'agirait pas de débats contradictoires comme on en voit à la télé. On songe plutôt à poser aux élus et candidats les mêmes questions d'ordre général pour permettre aux gens de comparer et de faire leurs choix.

S'il se trouvait que trop peu de personnes souhaitent aller à ces meetings publics, *Le Saint-Armand* procéderait de la même façon mais par des rencontres privées. Privées ou publiques, les résultats de ce questionnement se retrouveront dans votre journal.

Suite en page 2

JOURNALISTES EN HERBE : LES JEUNES POUSSES

pages 8 à 11

Un jeu d'enfant, le journalisme?

DOSSIER SANTÉ

pages 16 à 18

Art thérapie et plus
Jean-Pierre Fourez

PLACE AUX JEUNES

pages 4 à 7

Séjours exploratoires
Mathieu Voghel-Robert

CHAÎNE D'ARTISTES

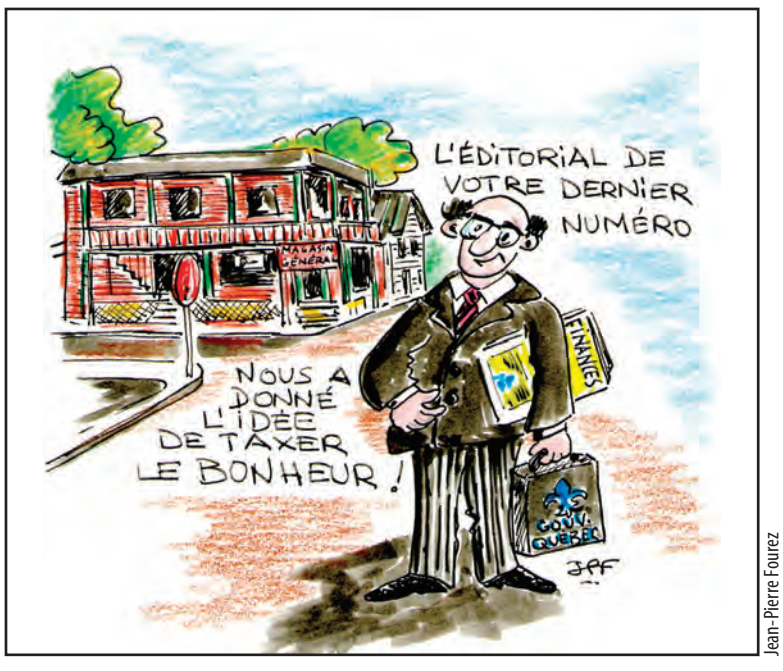
pages 12-13

Bernice Sorge présente Lynda Bruce

AUTOUR DU POTAGER

page 21

Atelier de jardinage à Saint-Armand
Paulette Vanier



Jean-Pierre Fourez

Une question au lieu d'une promesse

Guy Paquin, avec la collaboration de François Renaud et Marc Thivierge

Voici maintenant une liste de questions qu'on pourrait poser à chaque élu/candidat. Vous avez des idées pour d'autres questions? Envoyez-nous un petit courriel à jstarmand@hotmail.com

Maires en question

1. La situation économique de la municipalité : Quel est le niveau d'endettement de votre municipalité? Si vous additionnez toutes les dettes de la municipalité, quelle proportion de vos revenus annuels cela représente-t-il? Quelles mesures prendrez-vous pour atténuer le poids de la dette : augmenter les taxes; réduire le panier de services; trouver de nouveaux revenus?

2. La situation économique des citoyens : Dans votre municipalité, les gens, en moyenne, s'appauvrissent-ils? Quelles sont les causes de cet appauvrissement? Que peut faire le conseil municipal pour pallier ce problème?

3. La courbe démographique : Chez vous, est-on de plus en plus nombreux ou le contraire? S'il y a chute démographique, que faire pour compenser? La population est-elle vieillissante? Comment attirer des jeunes ménages?

4. La vie agricole : Comment se porte l'exploitation agricole moyenne chez vous? Voit-on de nouvelles méthodes apparaître? Est-on prospère ou vit-on difficilement de la terre?

5. La vie communautaire : Avez-vous constaté la disparition de pôles de vie importants chez vous : école, caisse populaire, épicerie, etc.? Ou, au contraire, avez-vous vu apparaître de nouveaux services? Faites-vous face à un relatif dépérissement du tissu collectif? Si oui, quel est votre plan pour régler ce problème? L'avez-vous élaboré en consultation avec les citoyens?

6. Les atouts : Quels sont les atouts dont jouit votre municipalité? Comment faites-vous pour les mettre en valeur, pour les transformer en gains pour les citoyens, financièrement ou autrement?

7. Travaux publics : Comment répartissez-vous les contrats de travaux publics? Y a-t-il concentration entre les mains de quelques entrepreneurs? Avez-vous des règles écrites concernant la procédure d'attribution des contrats, pour éviter la collusion et la corruption?

8. Tourisme : Croyez-vous que les municipalités de la région devraient se donner un plan de développement touristique commun, avec une gestion et un budget communs? Si oui, comment comptez-vous y participer?

Questions primes

Voici en bonus quelques questions concernant des municipalités particulières :

- Bedford : À quand une voie de contournement de la ville pour les poids lourds? Qu'arrive-t-il du projet du parc municipal Graymont?
- Saint-Armand : À quand un bureau régional d'information touristique à la douane?
- Stanbridge Station : À quand et à quel prix une barrière verte pour isoler l'usine Champlain?
- Dunham et Frelighsburg : Allez-vous vous doter d'un plan cohérent de développement touristique?

En attendant les élections, votre journal vous invite donc à jouer à ce jeu questionnaire : Une question au lieu d'une promesse.

Envoyez-nous vos questions, on ira chercher les réponses, en public ou en privé.

PIKE RIVER BOUCLE SES 100 ANS...

Marie-Hélène Guillemin-Batchelor

Le 3 avril dernier, Pike River a terminé en beauté l'année de son centenaire en inaugurant le panneau patrimonial qui se trouve à l'entrée de la municipalité. Ce panneau a été conçu dans le cadre du Pacte rural grâce à une subvention de la MRC de Brome Missisquoi. Le comité du Centenaire, monsieur le maire Martin Bellefroid, les conseillers et tous les citoyens réunis pour un « vins et fromages » ont ainsi bouclé l'année commémorative des 100 ans de Pike River débuté le 3 avril 2012. Une grande fête qui aura duré tout au long de l'année.

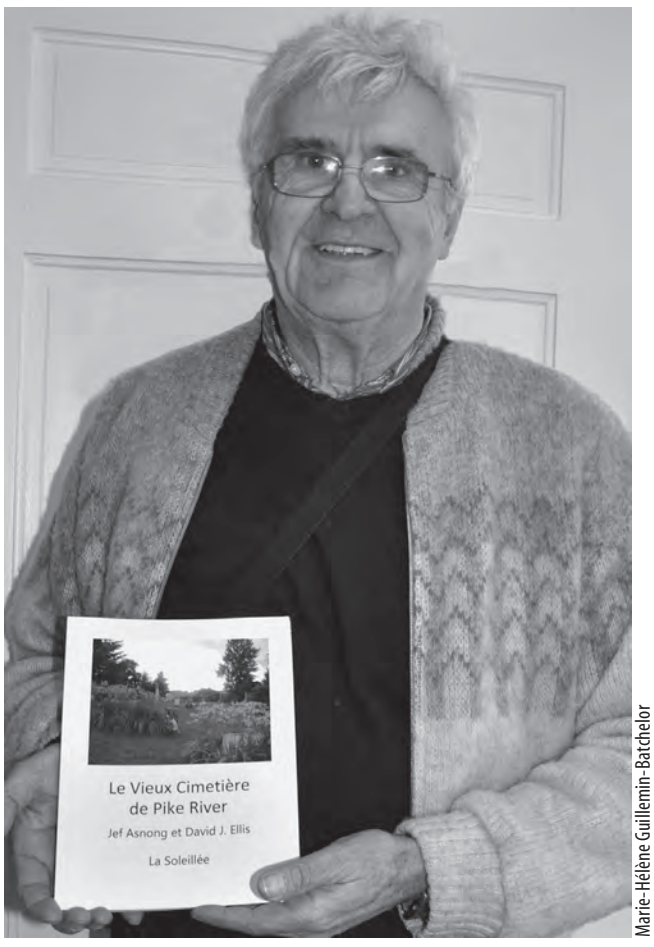
En allant se promener sur le site de la municipalité (www.pikeriver.ca), on peut voir les photos des diverses activités qui ont eu lieu pour les célébrations du Centenaire.

Le slogan du centenaire « Se raconter jadis, Rêver demain » aura permis un survol de l'histoire des habitants et de la topographie des lieux. Les Pikeriverains se tournent aujourd'hui vers l'avenir à l'aube de leur deuxième centenaire.
Longue vie à Pike River.

Marie-Hélène Guillemin-Batchelor

Le maire Bellefroid devant le panneau patrimonial

L'auteur Jef Asnong a publié plusieurs livres sur l'histoire de Pike River. On peut se procurer ses deux derniers recueils à la municipalité : « Pike River 100 ans de souvenirs » et « Le vieux cimetière de Pike River ».



Marie-Hélène Guillemin-Batchelor

Jef Asnong et sa publication : *Le vieux cimetière de Pike River*

MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

Réveil printannier

Au printemps 2003, des citoyens de Saint-Armand formulaient une idée originale : fonder un petit journal de village. Il s'appellera *Le Saint-Armand* et sera distribué gratuitement, six fois l'an, dans toutes les maisons de cette municipalité de 1200 personnes. À l'origine, l'équipe du Journal compte cinq hommes et deux femmes. Ils commencent en publiant une simple feuille 11 po x 17 po recto-verso. Le premier numéro sort en août 2003. La magie opère dès le début : les gens aiment entendre parler d'eux et de leur village. Des collaborateurs de tous âges se mettent à participer. Puis la publication passe rapidement de deux pages 11 x 17, à 4, puis à 6… Dix ans plus tard, c'est un journal de format tabloïd comptant 24 pages, dont quelques-unes sont en couleurs. Tiré à 7000 exemplaires, il est distribué dans tous les foyers de dix municipalités, sur un territoire rural qui compte environ 12 000 âmes.

Ce succès repose essentiellement sur deux choses : d'une part, le journal répond à un besoin criant de la population de pouvoir s'identifier à une communauté; d'autre part, il a bénéficié de l'implication indéfectible de nombreuses personnes, bénévoles pour la plupart, des femmes et des hommes déterminés **à** répondre à ce besoin.

10 ANS DÉJÀ!

Les fondateurs du journal

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'organisation à but non lucratif qui gère ce journal communautaire tient son assemblée générale annuelle le **vendredi 3 mai, à 19 h**, à la salle communautaire de Saint-Armand, 444, chemin Bradley. Toute la population des municipalités suivantes est invitée à venir rencontrer les membres de l'équipe du journal : Saint-Armand, Pike River, Stanbridge Sation, Notre-Dame-de-Stanbridge, Canton de Bedford, Bedford, Stanbridge East, Saint-Ignace-de-Stanbridge, Dunham et Frelighsburg. Cette année, quatre des sept sièges du conseil d'administration sont à pourvoir. Ces administrateurs sont élus par les membres pour voir au bon fonctionnement de l'organisation afin d'assurer la continuité de ce journal indépendant, au service des gens d'ici. Seuls les membres ont droit de vote, mais tout le monde est invité à participer à l'Assemblée. Il sera aussi possible de prendre sa carte de membre sur place. Venez nous rencontrer, prendre un verre avec nous et nous dire ce que vous aimeriez voir dans votre journal. Et (pourquoi pas?) mettre l'épaule à la roue et participer, comme des dizaines de vos voisins, à la poursuite de cette belle aventure.

LE SAINT-ARMAND EST MEMBRE DE :

l'Association des médias écrits communautaires du Québec

La coalition Solidarité rurale du Québec

Conseil montérégien de la culture et des communications

Philosophie

En créant le journal Le *Saint-Armand*, les membres fondateurs s'engagent, sans aucun intérêt personnel sinon le bien-être de la communauté, à :

- Promouvoir une vie communautaire enrichissante à Saint-Armand.
- Sensibiliser les citoyens et les autorités locales à la valeur du patrimoine afin de l'enrichir et de le conserver.
- Imaginer la vie future à Saint-Armand et la rendre vivante.
- Faire connaître les gens d'ici et leurs préoccupations.
- Lutter pour la protection du territoire (agriculture, lac Champlain, sécurité, etc.)
- Donner la parole aux citoyens.
- Faire connaître et apprécier Saint-Armand aux visiteurs de passage.
- Les mots d'ordre sont : éthique, transparence et respect de tous.

ARTICLES, LETTERS AND ANNOUNCEMENTS IN ENGLISH ARE WELCOME.

CONSEIL D'ADMINISTRATION
Éric Madsen, président
Jean-Yves Brière, vice-président
Richard-Pierre Piffaretti, secrétaire-trésorier
Réjean Benoit, administrateur
Nicole Boily, administratrice
Sandy Montgommery, administrateur

COORDINATION
Anabelle Lachance, Richard-Pierre Piffaretti, Pierre Lefrançois

COMITÉ DE RÉDACTION
Pierre Lefrançois (rédacteur en chef), Marie-Hélène Guillemin-Batchelor, Éric Madsen, Guy Paquin, Jean-Pierre Fourez, Johanne Ratté

COLLABORATEURS POUR CE NUMÉRO : France Bergeron, Francis Bolte, Marie-Hélène Guillemin-Batchelor, Jean-Pierre Fourez, Hervé Louboutin, Pierre Lefrançois, Éric Madsen, Guy Paquin, Annie Rouleau, Bernice Sorge, Paulette Vanier, Mathieu Voghel-Robert

RÉVISION LINGUISTIQUE : Josiane Cornillon

RELECTURE D'ÉPREUVES : Josiane Cornillon, Jean-Pierre Fourez

GRAPHISME ET MISE EN PAGE : Johanne Ratté

IMPRESSION : Payette & Simms inc.

DÉPÔT LÉGAL : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

ISSN : 1711-5965

PETITES ANNONCES
Coût : 5$
Annonces d'intérêt général : gratuites

RÉDACTION : 450 248-2323

PUBLICITÉ
Marc Thivierge
450 248-9004
Lise Rousseau
450 248-2386

ABONNEMENT
Coût : 30 $ pour six numéros
Faites parvenir le nom et l'adresse du destinataire ainsi qu'un chèque à l'ordre et à l'adresse suivants :

Journal Le Saint-Armand
Casier postal 27
Philipsburg (Québec)
J0J 1N0

COURRIEL : jstarmand@hotmail.com

Tirage Certifié AMECQ

TIRAGE
pour ce numéro :
7000 exemplaires

Le Saint-Armand bénéficie du soutien de

Culture et Communications Québec

Le Saint-Armand est distribué gratuitement dans tous les foyers de Saint-Armand, Pike River, Bedford, Bedford Canton, Notre-Dame-de-Stanbridge, Stanbridge Station, Stanbridge East, Saint-Ignace-de-Stanbridge, Dunham et Frelighsburg

PLACE AUX JEUNES EN RÉGION

Mathieu Voghel-Robert

On dit que les voyages forment la jeunesse, alors disons que, par extension, l'histoire de la naissance du projet Place aux jeunes en région (PAJR) répond à la lettre à cette maxime. Lors d'un congrès en Italie, Gilles Desrosiers, fonctionnaire au ministère de l'Éducation, entend parler d'un projet « jamais réalisé » qu'il trouve assez inspirant pour tenter de le reproduire à son retour.

À l'époque, la situation des régions n'est pas rose, beaucoup ont un solde migratoire négatif et la rétention des jeunes est un réel problème. La vitalité du Québec rural est en déclin. Après quelques démarches, M. Desrosiers trouve des partenaires du monde de l'éducation et de l'entreprenariat et, en 1990, trois territoires plongent dans l'aventure de Place aux jeunes du Québec qui deviendra PAJR en 2009 : Matapédia, Charlevoix et Chibougamau.

Au départ, le projet était vraiment orienté vers le retour des jeunes dans leur région d'origine. Il faut dire que la plupart des études établissent qu'environ 60 % des jeunes qui quittent leur région natale démontrent de l'intérêt pour y revenir. Un des principaux défis est donc de minimiser les inconvénients de l'éloignement pour favoriser le retour des intéressés par l'aide à l'emploi et à l'entreprenariat. La machine est lancée.

M. Desrosiers trouve du financement pour mettre en place une structure nationale dès 1995 et, graduellement, toutes les régions qui déplorent l'exode de leurs jeunes offrent les services de PAJR. Cette structure permet la mise en place de séjours exploratoires, mais aussi l'embauche d'agents de migration. Maintenant, 66 MRC offrent les services de PAJR. Celui de Brome-Missisquoi célèbre ses 15 ans d'existence cette année. « La formule s'est raffinée et complexifiée. Maintenant, c'est vraiment pour ramener tous ceux qui veulent s'installer en région, pas juste les natifs », affirme le directeur général de Place aux jeunes, Mathieu Vigneault.

« On a essaimé. Il y a maintenant un chapitre international avec des projets en France, en Afrique du Nord et depuis 2006, des communautés francophones du Canada ont lancé des projets similaires », poursuit M. Vigneault. Il s'agit plus de transfert d'expertise que de véritables succursales, mais le projet à de quoi inspirer.

Un sondage réalisé en 2000 pour les 10 ans du programme a démontré que près des deux tiers des anciens participants qui ont terminé leurs études habitent dans leur MRC d'origine. Les dernières données relatives au solde migratoire démontrent que plusieurs régions ont éliminé leur déficit migratoire et, selon l'Institut de la statistique du Québec, la population de Brome-Missisquoi a augmenté de près de 5 % entre 2006 et 2011. « En 2011-2012, près de 1000 diplômés âgés entre 18 et 35 ans sont déménagés en région grâce au soutien de PAJR », annonce le dernier communiqué de l'organisme.

Mathieu Voghel-Robert

Les participants du Séjour exploratoire, le sourire aux lèvres et prêts pour le départ.

Saint-Armand Philipsburg Pigeon Hill Bedford Bedford Canton Dunham Frelighsburg Mystic Pike River Notre-Dame-de-Stanbridge Saint-Ignace-de-Stanbridge Standbridge East Standbridge Station Saint-Armand Bedford Saint-Armand Philipsburg Pigeon Hill Bedford Bedford Canton Dunham Frelighsburg Mystic Pike River Notre-Dame-de-Stanbridge Saint-Ignace-de-Stanbridge Standbridge East Standbridge Station Saint-Armand Bedford

Mon journal, ***j'y participe !***

Devenez membre du journal

Devenir membre du Journal Le Saint-Armand, c'est contribuer à une institution communautaire au service des gens d'ici.

Le Journal Le Saint-Armand s'engage à :

- promouvoir une vie communautaire enrichissante ;
- promouvoir la protection et le développement harmonieux du territoire ;
- sensibiliser les citoyens et les autorités locales à la valeur du patrimoine afin de l'enrichir et de le conserver ;
- donner la parole aux citoyens ;
- faire connaître les gens d'ici et leurs préoccupations.

Réal Pelletier
Maire
Saint-Armand

Je participe !

Cotisation annuelle de 25 $

Nom : _____

Adresse postale : _____

_____

Tél. : _____

Courriel : _____

Veuillez faire parvenir votre chèque à :

Journal Le Saint-Armand
Case postale 27
Philipsburg (Québec) J0J 1N0

PLACE AUX JEUNES EN RÉGION

Questions, réponses

Mathieu Voghel-Robert

Le printemps est signe de renouveau à bien des égards. C'est la saison de la fin des études, mais c'est aussi le festival de renouvellement de bail. Moment opportun pour prendre une grosse décision comme celle de déménager en région. Parfois, un coup de pouce ou un coup de cœur accélère la prise de décision. Les Séjours exploratoires font partie de ces coups du destin qui facilitent le retour en régions de jeunes exilés. Place aux jeunes en région (PAJR) célèbre ses 15 ans d'existence dans la MRC Brome-Missisquoi, moment privilégié pour faire un retour sur ce catalyseur d'une nouvelle vitalité régionale avec Brigitte Sauvageau, agente de migration à la MRC.

En quoi consiste ton travail pour PAJR?

Je suis agente de migration, donc ça implique un gros travail de réseautage. Mon rôle est de soutenir les jeunes dans leurs démarches d'intégration. Ça se fait beaucoup par soutien à distance dans la recherche d'emplois et de logements. Les employeurs n'ont pas toujours le réflexe de nous envoyer leurs postes disponibles. Je dois faire beaucoup de recherche afin de les regrouper. Je rédige un bulletin hebdomadaire qui est envoyé à une liste de contacts, de jeunes qui sont intéressés par un retour en région. J'organise aussi les séjours exploratoires deux fois par année. Une autre bonne partie du travail c'est la communication. Je dois faire connaître le programme aux entrepreneurs, aux décideurs, aux intervenants communautaires et aux jeunes du secondaire avant qu'ils ne s'exilent. Comme ça, ils sauront où aller quand ils voudront revenir.

Quelles sont les demandes et les préoccupations les plus fréquentes des jeunes qui communiquent avec toi ?

La plus grande préoccupation, c'est le travail. C'est souvent ce qui fait la différence. Ceux qui me contactent ont surtout besoin d'être rassurés et encouragés. Le meilleur conseil que je puisse leur donner c'est que, pour trouver un emploi, il faut aller plus loin que les offres sur Internet. Les descriptions de tâches ne représentent pas toujours la nature de l'emploi. Il faut être très proactif et ne pas hésiter à se déplacer pour rencontrer les gens en personne. Ici, un employeur va se souvenir de toi. Tu ne seras pas un simple CV dans une pile. Il faut aller vers les gens et se faire un réseau. Même si cette personne n'a pas besoin de toi, elle va probablement parler de toi à d'autres, ou elle va savoir vers qui t'envoyer.

Quels sont les avantages de venir s'établir dans Brome-Missisquoi ?

La possibilité d'acheter une maison et d'avoir un terrain, mais c'est surtout le fait d'être à proximité de la nature, des services et de Montréal tout à la fois qui est intéressant. Il y a aussi de belles opportunités d'emploi. Les participants aux Séjours exploratoires trouvent la région très belle et sont généralement surpris de sa diversité. Elle a l'avantage d'avoir plusieurs pôles, ce qui facilite l'accessibilité aux services.

Quel est le participant type aux Séjours exploratoires ?

Disons que ceux qui sont sûrs de s'installer dans la région sont une minorité, et ce n'est pas parce que les autres n'ont pas le goût. Il y a ceux qui veulent absolument s'installer dans la région et qui ont un coup de cœur, mais sans plus. Et il y a ceux qui recherchent d'abord un emploi et s'installeront, peu importe où ils vont en trouver. Les meilleurs candidats sont ceux qui prennent les moyens de leur ambition. Les participants sont généralement bien convaincus après le séjour, mais s'ils ne font pas des efforts à leur retour, le rêve s'évanouit rapidement. Par année, sur 20, il y en a entre deux et cinq qui s'installent dans l'année suivant leur participation. Il y en a en outre deux à cinq qui s'installent dans les trois ans suivant leur séjour.

À quoi ressemble un Séjour exploratoire ?

C'est beaucoup d'enthousiasme et d'excitation. On doit organiser une « petite séduction ». Comme c'est un groupe de jeunes, il faut organiser des activités qu'ils vont trouver « le fun ». C'est toujours une belle ambiance. Le vendredi est souvent dédié aux rencontres avec les élus. Le samedi, c'est le moment d'aller à la rencontre des entrepreneurs de différents secteurs d'activités. Ça se termine par un souper festif avec des jeunes des environs. Le dimanche matin s'articule autour de la recherche d'emploi, et c'est ensuite l'heure des bilans.

Mathieu Voghel-Robert

Brigitte Sauvageau, agente de migration de Place aux jeunes en région - MRC Brome-Missisquoi, en plein travail.

Le Nid Joyeux Inc.
Résidence pour personnes âgées
Centre d'accueil en milieu de villégiature
1973 - 40 ans - 2013
1128, rue Principale
Notre-Dame de Standbridge
Québec J0J 1M0
Tél : 450.296 4458
1 mois gratuit avec bail
Services d'infirmière auxiliaire

Bien-être pour le corps et l'âme
Well-being for body and soul
Clinique Colibri
Centre de santé holistique
Holistic health center
Frelighsburg QC
Tél 450) 298-1202
www.cliniquecolibri.com
Therapies individuelles
Yoga, Tai Chi et QiGong
Formations diverses
Consultez notre site web!

Denise Verville
Tarot pratique
(450) 295-3462
deniseverville@gmail.com
Un tarot qui ne prédit pas l'avenir, mais concrétise le rapport à l'inconscient pour mieux vivre avec soi-même.
30 ans d'expérience comme cartomancienne

metro PLOUFFE

NOTAIRE • CONSEILLIÈRE JURIDIQUE
Annick Dalpé
notaire
59, du Pont
Bedford
(QC) J0J 1A0
Tél.: (450) 248-2221
Fax: (450) 248-3363
annick.dalpe@notarius.net

PLACE AUX JEUNES : PROMENADE À LA CAMPAGNE

Séjours exploratoires

Mathieu Voghel-Robert

C'est une des premières journées ensoleillées de la fin de l'hiver. Malgré le froid de l'air, la lumière chauffe le visage à nous faire sentir le printemps. Un grand soleil canadien fait scintiller la campagne habillée d'une neige fraîchement tombée. La vue est bucolique. Les champs font rapidement place à la forêt et le Pinacle domine l'arrière-scène, Dunham dévoile ses charmes. « Est moins sale qu'à Montréal, ça éblouit! » Le silence est brisé, mais les cœurs sont déjà conquis. Douze jeunes, âgés entre la fin vingtaine et la mi-trentaine, attendent de monter dans l'autobus qui les trimballera le temps d'un Séjour exploratoire dans l'arrière-pays de Montréal, juste un peu passé Brossard.

Voilà 15 ans maintenant que la MRC Brome-Missisquoi offre des Séjours exploratoires dans le cadre du programme Place aux jeunes en région (PAJR), 15 ans que des jeunes, âgés entre 18 et 35 ans, viennent découvrir ou redécouvrir la région afin d'éventuellement s'y installer.

Cette année, la plupart sont de Montréal, et c'est un premier réveil à la campagne depuis longtemps. Chacun donne ses impressions autour de la table du Hameau l'Oasis de Dunham où ils ont passé la nuit. Certains évoquent la tranquillité des lieux, tandis que d'autres maudissent l'eau froide de la douche. Il n'y a pas de doute, le charme opère. Une rumeur de la veille veut que le maire de Saint-Armand ait laissé une forte impression.

Ils sont 12, mais c'est plus ou moins vrai. Trois beaux enfants accompagnent cette jeunesse assoiffée de grand air, en plus de l'agente de migration de PAJR, Brigitte Sauvageau, et des gens du Centre local de développement et du Centre jeunesse emploi. L'autobus arrive avec un peu de retard, mais après les difficultés à installer bébés, sièges de bébé, poussettes de bébé, voilà que le départ est donné sous le rugissement du vieux moteur.

Après le réveil en campagne profonde, voici que l'autobus nous mène dans la grande ville : destination Cowansville! Premier arrêt : le Centre de la nature pour une balade au bord du lac qui donne l'occasion de discuter un peu.
La blonde de Jean-Mathieu a fait le Séjour l'automne dernier. Elle est de Cowansville, lui vient de Granby. « C'est un peu naturel pour nous de revenir ici », affirme-t-il. Ils sont à Montréal et ont terminé leurs études depuis quelques années déjà. Ce qui les empêche de plonger? L'emploi. Il participe au Séjour surtout pour développer des contacts qui seront la clé pour franchir la barrière des offres d'Emploi Québec.

Mireille, elle, est de la Rive-Sud de Montréal, mais habite la grande ville depuis 15 ans. Elle a fait le pari d'un retour aux études avec une maîtrise en administration justement pour se donner des chances de s'installer en région. « Me faire dire que l'on ne trouve pas sou-

Mathieu Voghel-Robert

Visite à la brasserie de Dunham

vent des emplois reliés à nos intérêts et compétences, ça me refroidit un peu », déplore-t-elle. Malgré tout, l'optimisme y est toujours, et elle se donne un an ou deux. « La région est si belle! »

Mais le lac n'a pas été la vedette. La piste cyclable et le gym extérieur « comme en Californie! » ont marqué les esprits. La journée se poursuit avec un arrêt au gym, intérieur cette fois, Énergie Sud. Puis vient l'arrêt à La mie bretonne pour un petit lunch. Ensuite, c'est au tour de Cinab'Art avec les deux galeries adjacentes et le Marché de solidarité avant de prendre la route pour Flexpipe à Farnham. Suivent une visite de Val Caudalies à Frelighsburg et finalement un arrêt à la Brasserie de Dunham. Les haltes sont l'occasion de découvrir la région, mais aussi des entrepreneurs, jeunes pour la plupart, qui racontent leurs expériences et font découvrir leur entreprise. C'est aussi l'occasion pour les participants de poser leurs questions, de témoigner de leurs inquiétudes.

Mais chaque fois, tel un mantra, ils reçoivent le même discours du « sans regret ». Bien que la plupart « ne l'ont pas eu facile », la satisfaction de l'accomplissement, surtout pour de jeunes entrepreneurs, prend le dessus sur les difficultés rencontrées. Leur enthousiasme est contagieux, et les visages souriants et comblés sont nombreux dans l'autobus qui nous mène d'une entreprise à l'autre. Il faut dire qu'avec cette première journée de chaud soleil printanier, les astres sont alignés pour une séduction réussie.

La région étant bien pourvue en produits du terroir, c'est déjà un peu pompette et le ventre plein que les participants arrivent à la Brasserie de Dunham pour le dernier arrêt de la soirée. Rencontre avec le propriétaire et le brasseur, deux jeunes passionnés, dégustation des produits de la maison et souper festif avec d'anciens participants bien implantés.

« J'ai souvent les mêmes commentaires des participants, qui me disent que c'est le fun de voir qu'il y a des jeunes de la région et des endroits où aller », témoigne Brigitte Sauvageau, agente de migration de la MRC. Elle sait de quoi elle parle, elle vient de s'acheter une maison dans le coin, qu'elle a découvert grâce au Séjour exploratoire il y a bientôt trois ans. Même si maintenant elle les organise, elle découvre chaque fois un peu plus pourquoi elle a décidé de s'y installer.

Une vidéo sympa intitulée « *Downtown Frelighsburg* »

Réalisée par Flavie Lemée, d'après les paroles et la musique de Léo Chansigaud du groupe Cheap Aspargus. Dans le programme international de l'école Massey-Vanier, Flavie a conçu le projet de cette vidéo montrant des aspects du village au travers du regard des jeunes qui le fréquentent. Belle expérience car, avec l'aide d'Alexandre Chabot au tournage, elle a aussi fait le montage de ce petit film de 6 minutes. On adore voir cette belle jeunesse!

youtube/-lhV4CfmO0k

PLACE AUX JEUNES... RETRAITÉS

LOS JUBILADOS – QUI SONT-ILS?

Francis Bolte

Le mot *jubilado* en espagnol veut dire retraité, et aussi jubilant. Quand notre professeure d'espagnol nous a demandé : « Que faites-vous dans la vie? », la majorité ont répondu : « Nous sommes retraités. » *Oh, donc vous êtes des jubilados.*

L'idée du groupe commença comme ça. Saint-Armand avait tous les ingrédients – professeure d'espagnol, artiste cubain et des Armandois qui aiment voyager, souvent dans l'univers espagnol. D'où la naissance de Los Jubilados.
Notre premier projet, Cuba : Ruben Blanco (*our man in Havana*), qui est très reconnaissant de l'accueil que lui ont fait les Armandois, est prêt à nous accueillir de la même façon à La Havane. Il viendrait nous chercher à l'aéroport et nous montrerait La Havane et ses environs. On encouragera nos jubilados du Québec à découvrir les *casas particulares* où on loge chez des Cubains, à des prix raisonnables (20 à 30 CUC par nuit. Un CUC équivaut à 1 dollar).

Une autre motivation pour visiter Cuba est la disponibilité de traitements de santé – massages, médecines naturelles, etc.

Même si vous êtes jeune, si vous avez la joie de vivre, vous êtes … *jubilado*.
L'année prochaine, nous espérons organiser un voyage en groupe pour la belle île de Cuba.

Renseignements:
francisbolte@xplornet.ca
Cours d'espagnol: Lise Bourdages, 450-248-7654
Viva Québec, Viva Canada, Viva Cuba.

NOUVEAU CLUB DE PHOTOGRAPHIE

Bienvenue aux amateurs de belles photographies. Joignez-vous à notre tout nouveau club. Celui-ci s'adresse aux passionnés ayant déjà une connaissance en techniques photographiques et en post-traitement. Toutes les personnes de : Frelighsburg, Bedford, Stanbrige East, Sutton, Saint-Armand, Cowansville, Dunham et autres villes avoisinantes sont invitées à y participer. Venez échanger sur les techniques photo, profiter de conférences, ateliers, sorties, expositions, concours et rabais sur les équipements photo.
Renseignements : Nicole Houde, 450 248-2481, nmhoude@bell.net.

Nicole Houde

Centre du travail
Vêtements et chaussures de sécurité
Huge selection of work wear & shoes
Vêtements Maria Geneste
MODE HOMMES & FEMMES
MEN'S & WOMEN'S FASHIONS
208, route 202, Stanbridge-Station
www.vetementsmariageneste.450.ca
450-248-2978

LA RUMEUR AFFAMÉE
Boutique des gourmands et gourmets
Produits du terroir, pain artisanal,
croissants, charcuteries,
et la fameuse tarte au sirop d'érable.
Ouvert 7 jours
DUNHAM
3809, rue Principale, tél.: 450-295-2399

Soins de pieds
Annie Bissonnette
Infirmière auxiliaire en soins de pieds
Membre de OIIAQ;42131
Certificat cadeau & reçu disponibles
Produits GEHWOL 450 248-2278

Cent jours d'école! C'est beaucoup quand on a cinq ans

Les élèves de maternelle de l'école Notre-Dame-de-Lourdes de Saint-Armand, avec la collaboration de Caroline Dubuc, enseignante préscolaire.

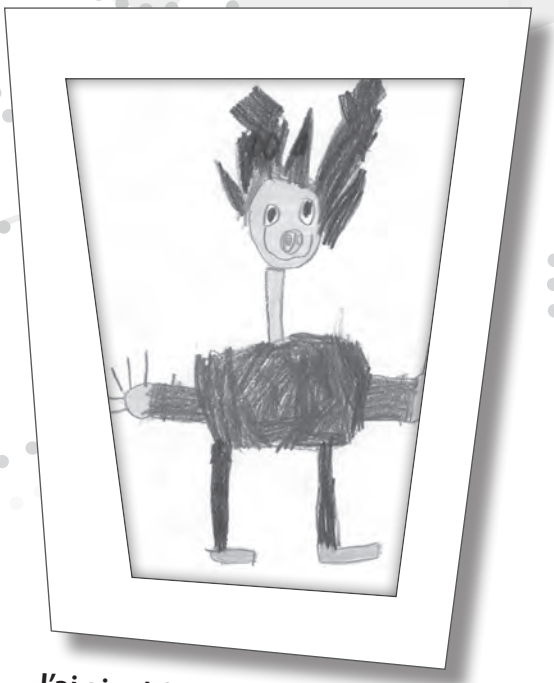
C'est avec grand plaisir que les amis de la maternelle et moi voulons vous faire part de la Fête du jour 100 qui se vit année après année dans notre petit milieu. Dès la première journée d'école, j'annonce aux enfants que nous dévoilerons un nombre nouveau chaque jour. Je leur dis également que lorsque cela fera cent jours que nous viendrons à l'école, nous organiserons une fête.

Les parents sont alors conviés à venir découvrir nos petites trouvailles. Pour ce faire, les enfants présentent leur collection de cent objets provenant de la maison. Les objets qu'ils m'apportent sont le fruit de leur inspiration. Cette activité enrichissante est vécue dans un contexte signifiant où les enfants apprennent à compter tout en s'amusant. Les élèves adorent cette fête qu'ils attendent impatiemment jour après jour, d'autant plus que leurs parents sont présents pour vivre un moment précieux dans la vie de leur enfant.

Ce que j'ai aimé le plus, c'est que ma mère est venue. Catherine Édoin-Jodoin

J'ai aimé faire le chapeau. Kyle Royea

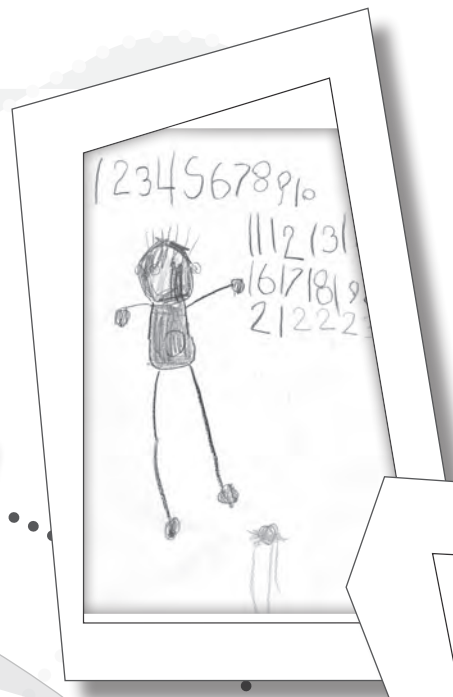
J'ai aimé faire le chapeau. Maxime Courchesne



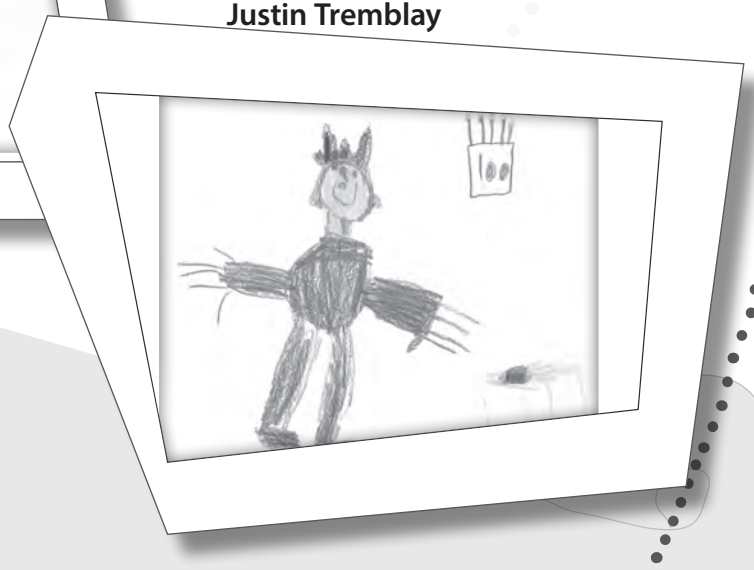
J'ai aimé faire le chapeau du jour 100. Émile Dubé

Montage grahique : Johanne Ratté

J'ai aimé compter jusqu'à 100.
Justin Benjamin



J'ai aimé le gâteau du jour 100.
Justin Tremblay



Ce que j'ai aimé le plus, c'est de manger le gâteau du jour 100. Mathis Bélanger

Jean-Pierre Fourez

Le CHAPEAU du 100e JOUR
fièrement porté par tous les élèves de la maternelle.

Marie-Hélène Guillemin-Batchelor

Comme il sera doux au cœur de nos lecteurs de savoir que les maternelles des deux écoles, celle de Frelighsburg et celle de Saint-Armand, ont eu le désir de faire un article dans le journal. Il n'y a donc pas d'âge pour être journaliste. C'est avec émotion et fierté que nous avons accueilli leurs textes et leurs illustrations.

Ils transmettent à toute la communauté une richesse qui restera gravée pour toujours. Et ils diront un jour à leurs enfants : « vous savez, quand j'étais petit, j'ai été journaliste… ». Gardez bien votre journal sinon on ne vous croira pas !!!

Bravo à tous les enfants qui ont fait partie de cette belle aventure, aux enseignantes qui les ont guidés et à madame la directrice, Anne Bérat, qui a été l'étincelle du projet.

Annoncez-vous ici!
Contactez nos publicistes
Marc Thivierge
450 248-9004
Lise Rousseau
450 248-2386

Le médiéval, c'est génial!

Les élèves de la maternelle de l'école Saint-François d'Assise de Frelighsburg, avec la collaboration de Danielle Gnocchini, enseignante préscolaire.

Savais-tu qu'à l'époque médiévale, les créneaux des châteaux servaient à surveiller, regarder et placer des armes? (Ruby Craft et Emma Blinn-Giroux)

Savais-tu qu'à l'époque médiévale, les châteaux étaient comme des maisons et aussi abritaient les soldats? (Braeden Royea et Florence Édoin

Savais-tu qu'à l'époque médiévale, les planchers des châteaux étaient faits en bois ou en pierre? (Anabelle Blondeau)

Le savais-tu ?

L'époque médiévale est un thème que les élèves de la maternelle de l'école Saint-François-d'Assise ont exploité dans le cadre d'un beau projet.
Nous avons voulu partager avec les lecteurs du *Saint-Armand* les magnifiques créations médiévales qu'ils ont réalisées, ainsi que ce qu'ils ont appris sur cette époque :

Savais-tu qu'à l'époque médiévale, les armures servaient au combat des chevaliers? (Thomas Octeau)

Marché public de Saint-Armand

MARCHÉ DE PRODUITS AGROALIMENTAIRES ET ARTISTIQUES

HALLES DU QUAI

195 ave. Champlain, Philipsburg (Québec) | 450 248-7547 | info@Saint-Armand.org

HEURES D'OUVERTURES
VENDREDI 10 H À 18 H
SAMEDI ET DIMANCHE : 10 H À 17 H

DU 15 MAI AU 15 SEPTEMBRE
DIMANCHE AU MERCREDI : 10 H À 18 H
JEUDI AU SAMEDI : 10 H À 20 H

195 AVE. CHAMPLAIN | PHILIPSBURG
SAINT-ARMAND (QUÉBEC)
J0J 1N0

PRÉSENTÉES PAR :
SAINT-ARMAND.ORG
Société de développement de Saint-Armand
MRC BROME-MISSISQUOI.CA

| DÉGUSTATIONS PRODUITS VEDETTES |
TOUS LES DIMANCHES
DE 14 H À 16 H

| MIELS | PRODUITS DE L'ÉRABLE | CARAMELS | VIANDES | FROMAGES | CIDRES ET VINS | OBJETS CADEAUX | BIJOUX | CARTES DE SOUHAITS | GÂTERIES. ETC.|

Maryse Lorrain Pharmacienne Proxim
RCCT
DRAPER ASSURANCE INC.
OKYA Saint-Armand
Desjardins Caisse populaire de Bedford
AUTOBUS ADE INC.
BEAUDOIN
LES CROISIÈRES DU LAC CHAMPLAIN
NOPAC ENVIRONNEMENT
BMR
DOMAINE Pinnacle
Saint-Armand

Savais-tu qu'à l'époque médiévale, le donjon servait à abriter le seigneur et puis sa suite? (Mia Lemée et Adèle Sauvageau)

Savais-tu qu'à l'époque médiévale, les épées servaient à jouer et à batailler? (Isaac Cook)

Savais-tu qu'à l'époque médiévale, les épées servaient à se batailler avec les méchants? (Jaden Holmes)

Savais-tu qu'à l'époque médiévale, les tourelles servaient à voir venir les méchants de loin? (Nadia Villeneuve-Masseau)

Savais-tu qu'à l'époque médiévale, il y avait des barbutes? (Léo Benoit)

Savais-tu qu'à l'époque médiévale, les boucliers servaient à se protéger quand il y avait des combats? (Cédric Pellerin)

Montage graphique : Johanne Ratté

Clinique
Physio Action

400, rue Principale, Ouest
Farnham (450) 293-0717
CLSC de Bedford (450) 248-0933

CSST - SAAQ - Assurances privé
Jour / Soir
Lyne Méthé - Physiothérapeute

RONA
LÉVESQUE

ANGE-GARDIEN	BEDFORD	BROMONT
194, rue Principale Tél.: 450-293-6433	42, rue Plaisance Tél.: 450-248-4307	25, rue John Savage Tél.: 450-534-1800
COWANSVILLE	**FARNHAM**	**KNOWLTON**
570, boul. J-J Bertrand Tél.: 450-266-1444	700, rue Principale Ouest Tél.: 450-293-3646	601, ch. Knowlton Tél.: 450-243-1444

Pour bien faire

Lynda Bruce: a Painter of Light

by Bernice Sorge

My first impression of Lynda was the aura of silence around her and her quiet voice. I felt that I should whisper and that speaking any louder might disturb something fragile. As the interview advanced Lynda revealed that there is another side to her, almost an opposite that she strives to express through her art. Her "paintings are not just paintings" they are symbolic of her life and her creative process, they are, "my way of being loud, my dancing, my shouting and my freedom." You have to know her paintings to know her, to know that the painting you see on the easel is more than a painting.

In school, teachers held Lynda in high esteem as an example to her classmates for good behaviour. She kept thinking how the teacher did not know who she really was. Lynda, this painter of light, was much much more, but her teachers really did not want to know. They needed her to play the role for them. But as every creative artist knows it is these little quirks,

Omya
Amérique du Nord
Omya St-Armand
une Division d'Omya Canada Inc.
1500, chemin des Carrières
St-Armand (Québec)
Canada J0J 1T0
Tél. (450) 248-2931
www.omya-na.com

GRAYMONT
GRAYMONT (QC) INC.
USINE DE BEDFORD
1015, chemin de la Carrière, C.P. 1290
Bedford (Québec)
J0J 1A0
www.graymont.com
Tél.: 450 248 3307
Fax: 450 248 7272
bedford@graymont.com

VIANDES BIOLOGIQUES
Ferme Formido
Boutique ouverte
les samedis
9 h 30 à 17h
876, 5e rang nord
St-Ignace de Stanbridge
Certifié garanti bio Ecocert Canada
Boeuf - veau - poulet - porc
À la pièce ou au quartier
Ail - œufs - saucisses
www.fermeformido.com
450.296.4974

Koyo
Torrington Needle Roller Bearings
ROULEMENTS KOYO CANADA INC.
4, rue Victoria Sud, Bedford, Québec, Canada J0J 1A0
Bureau: (450) 248-3316 • Télécopieur : (450) 248-4196
JTEKT Group

LES MARCHÉS TRADITION
Y. Gosselin et Fils
Épicerie
SAQ
RONA L'express
T 450 298.5202 F 450 298.5404
marchegosselin@axion.ca
17, rue Principale, C.P. 68
Frelighsburg (Québec) J0J 1C0

COWANSVILLE
TOYOTA
mazda
NISSAN
165, Rue de Salaberry
Cowansville QC J2K 5G9
Tél.: (450) 263-8888
Fax: (450) 263-9379

treatments and assumptions about you that make you rebel and stand up to say who you are.
In her wondrous works filled with light is the joy of her childhood in nature when she explored the woods around Pierrefonds where she and her family lived «when it was still wild» and when she felt the "thrill of the freedom to be who she really was." On summer days she whisked herself away on her bicycle with her sketch pad and her pens to go off to the fields and woods to observe. This was her 'kingdom', where she often felt, "like she was entering another dimension, perhaps this 'kingdom' was inhabited in a strange way" because she saw 'steps' in the stones, she identified trees based on her own nomenclature, for example she had named one tree a tobacco tree but she didn't tell me why.

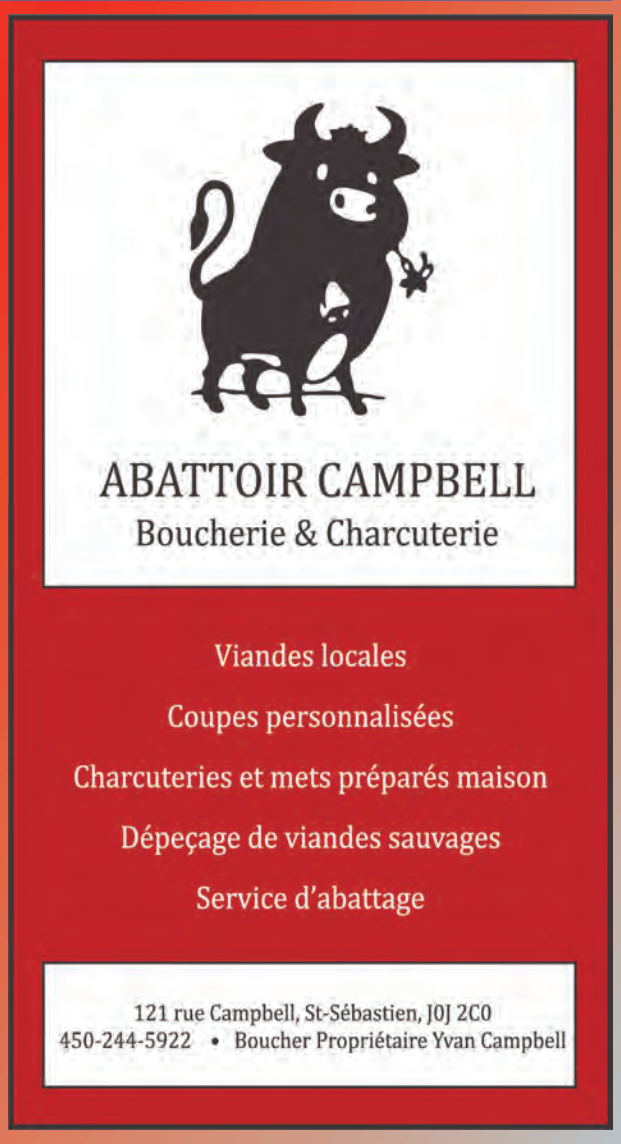
Lynda told me her mother was a painter before she got married but gave it up to be home with her and her three siblings. She spoke at length about her father whom she reveres and respects. "My father is a painter", she said, "I watched him, he helped me draw, he encouraged me, he made it seem possible." He is a longtime member of the Canadian Aviation Historical Society, his drawings and paintings of airplanes are exact historical replicas in terms of colour, design and proportion. His aviation artworks have been compiled into a recently published book that Lynda proudly showed me. "He thinks I'm really messy", she said, «but he loves my paintings and is proud of me.» Her father is right about her studio but the chaos is kind of beautiful with visual treasures in every nook and cranny.

It was the intimate relationship with nature that helped this young alchemist transmute the pellucid lines of her father into the limpid pools of water in her paintings. She would be stopped in her tracks by a shape of light on a branch or the side of a tree. She felt this light was the connection between plants and humans. "This is what makes us one", she said, "It is life and it is the source of life for both of us, a tree is you or me or us."
Lynda knew the day she graduated from high school that she would be an artist, more specifically a painter and she said, "I never veered from that decision." Even her teachers knew that it was her destiny to be an artist and the decision she made in high school was not even up for debate, a decision never to be questioned, she said.

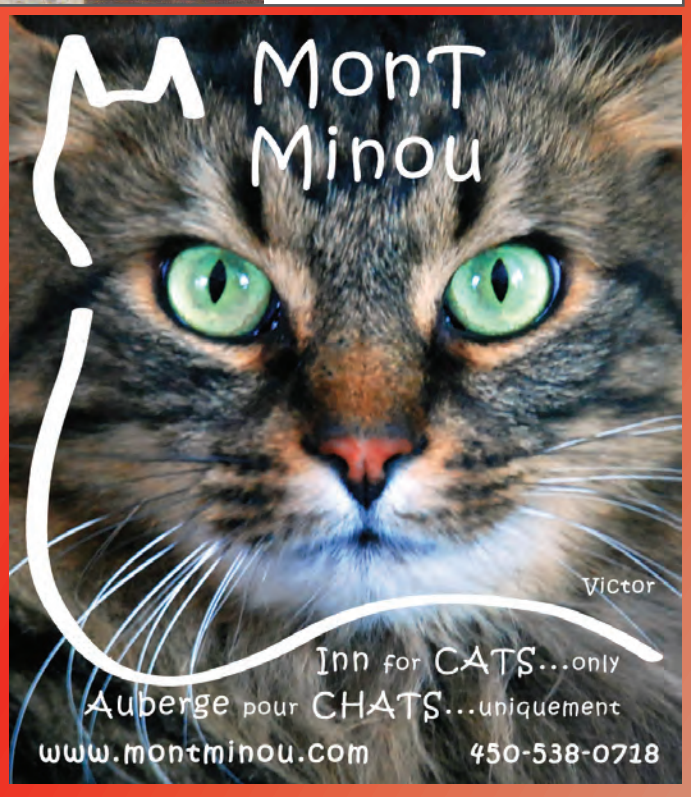
When we talk about our life sometimes we put it together with a thread of special memorable experiences and observations, the ones that come to mind as we ponder who we are and how we got there. You could say that what we remember are all the special moments, moments that for Lynda serve to nourish the dialectic between the painter and the painted.
She pulled out some small drawings from her recent trip to Guatemala and explained how these little artworks are what she calls, 'something to go by'. "I don't go by objects I go by what makes it alive, the same thing that makes us alive.» She proceeded to show me the large painting in process that is slowly transforming out of the small sketch attached to the easel. This sketch, the concrete result that came from a moment of intimacy and awe is being let go of. "I need to start from something concrete and then let go of it, I have to find the other direction, the in-between of things, it is so hard to go from nothing."
She said her true self is both quiet and loud, "I'm both, not just one thing!» It is still a struggle she said and I am fighting the fear with my music and singing and telling stories in front of an audience. The contrast of the voice she speaks and the voice she paints embues her work with a sense of mystery. The light on the trees and in the water seems to come alive, almost separate beings superimposed on the whole; is it Cézanne, Monet, Carravagio? No! All we know is that it is very personal and very Bruce!
on the whole; is it Cézanne, Monet, Carravagio? No! All we know is that it is very personal and very Bruce!

DÉNEX INC.
1036, chemin Saint-Armand
Saint-Armand, Qc. J0J 1T0
Tél.: 450 248.4241
Cel.: 514 617.3853
R.B.Q. 5644-7393-01
lucmarchessault@hotmail.com

PAVÉ UNI
BLOCS DE REMBLAI
TERRASSEMENT
POSE DE TOURNE
GAZON SEMÉ
PAYSAGEMENT
STABILISATION DE BERGE
LAC ARTIFICIEL
SERVICE DE DÉNEIGEMENT COMPLET



PLANCHER sablage A9
Votre satisfaction fait notre succès !
SPÉCIALITÉS
✓ remise A9 de vieux planchers
✓ installation de bois franc et flottant
✓ spécialiste en teintures
✓ vaste choix de finition disponible
✓ sablage d'escaliers, rampes et poteaux
Pascal Richard
Cell.: 514 968.8077
Prix très compétitif



FRÉLI.FRÉ.

Hervé Louboutin

Ma petite maison n'est pas à Pigeon Hill.
Pigeon Hill n'est que le petit hameau au sommet de la petite colline, il fait partie de Saint-Armand.
Le chalet se trouve à Frelighsburg.
Si vous n'aimez pas la verte campagne sous le soleil ou sous la pluie, les collines couronnées de bois crépus, les ruisseaux qui cascadent de roche en roche, les matins lumineux, les couchers de soleil glorieux, la poésie, ne lisez pas ce texte, vous n'aimerez pas.
Mais venez quand même à Fréli. C'est un petit village discret et coquet blotti au fond d'un bosquet verdoyant.
Je l'appelle quelquefois Fré. C'est amical, venez découvrir. Descendez lentement les collines qui l'encadrent, ouvrez les yeux.
Petites et coquettes maisons agglutinées autour d'un pont qui enjambe le ruisseau. L'eau claire cascade de roche en roche, bouillonne, frémit et se perd dans la campagne verdoyante; vous y êtes, nous y sommes, c'est Fré.
Cet automne, j'ai flâné, musardé, erré dans Fré, Saint-Armand, Dunham, Bedford et les environs ; prêt à tout voir et à ne rien voir, prêt à tout trouver ce que je ne cherchais pas. Je suis rentré chez moi à la brunante, fourbu mais rassasié, ou presque. J'ai pris une feuille et voici : je vous le livre avec plaisir et avec art peut-être.
On parle beaucoup d'art à Fréli : peinture, sculpture, poterie, jouets, vêtements, bijoux…
Mais l'art, c'est quoi? À quoi cela sert, à qui? « Ma voul'dire » un peu, peut-être vous aider à trouver.
Nous sommes vivants; j'espère ne pas me contenter d'exister (comme une roche). Précisons les mots :
Le nécessaire, c'est si peu.
L'indispensable, tellement peu, presque rien.
L'utile, c'est justifié et justifiable.
Le superflu, énorme, sans limite.
« La soif d'envahir et d'étendre ses droits menacera toujours les meuniers et les rois. » -Voltaire
Où est l'art? Dans tout ça?? L'art est-il l'inaccessible, le surhumain, une utopie ou tout simplement l'expression de la confiance en soi que l'artiste se doit de cultiver, de justifier… de communiquer?
Quand c'est de l'Art? Pourquoi? Osez…
L'art c'est le beau. Trop subjectif? Pourtant!!
Plaisir des yeux, des oreilles, du cœur, des sens, donc sensuel (c'est le sens même).
Peut-on vivre avec? Sans? Mieux? Moins bien?
L'art pariétal : Lascaux, Pech Merle, Altamira… Avez-vous vu? C'était il y a 25 000 ans déjà.
C'est donc vieux mais ça n'a pas vieilli.
C'était Grand-papa et/ou Grand-

Complexe funéraire
BROME-MISSISQUOI
DEPUIS 1927
À l'écoute de vos besoins depuis quatre générations.
Maintenant nous offrons la vente de monument Funéraire.
Bedford 450 248.2911
Cowansville 450 266.6061 ▪ Lac-Brome 450 243.1616
WWW.COMPLEXEBM.COM

Tel: (450) 248-0551
Fax: (450) 248-7500
GARAGE ROGER LEBEUF INC.
Mécanique générale & Remorquage
1000 Rte 133, Philipsburg, Qc

PURINA
MA nutrition
1417 St-Henri, St-Armand
450-248-0966
manutrition@hotmail.ca
Nourriture pour chats, chiens, chevaux, poules, lapins, etc
Heures d'ouverture : Mercredi 9 h à 17 h
Jeudi 17 h 30 à 19 h
Vendredi 17 h 30 à 19 h
Samedi 9 h à 12 h
Ainsi que sur rendez-vous

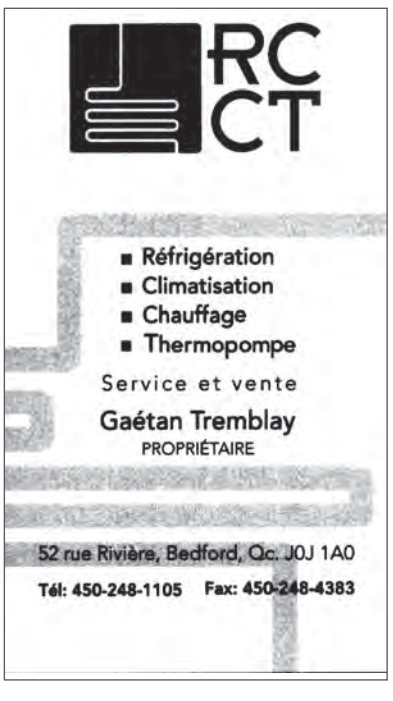
Bedford
Depuis/Since 1970
41, rue Principale
Bedford (Québec)
DÉJEUNER • DINER • SOUPER
SOUVLAKIS • FRUITS DE MER • STEAK
METS POUR EMPORTER
LIVRAISON GRATUITE
FOR PICK-UP OR FREE DELIVERY
SALLE DE RÉCEPTION
450-248-2880 • 450-248-7798

maman, les miens, les vôtres. Y avait-il un message?
Lequel? C'est fait dans l'obscurité d'une grotte (ce n'est pas grotesque).
Existe-t-il un art chez l'animal?
Peut-être!!! Le nid de l'oiseau porte la marque de l'oiseau.
Joli nid dit le pinson! Youpi dit la pinsonne.
Je m'y mets. Connaissez-vous la mésange? Dommage!!
L'art de la table; j'aime beaucoup (on pourrait s'étendre là-dessus, ce n'est pas l'heure… quoique).
L'art culinaire (le chaudron et le rouleau à pâte)?
L'art de vivre; j'y tiens.
L'art d'aimer, c'est capital (le sens de la vie), (le piment… peut-être).
Y aurait-il un art de mourir?
L'art de la fantaisie, ou l'inverse, ou les deux?
Une femme, je suis un homme tout de même, est-ce déjà une œuvre d'art? (en brut) mais, est-elle plus belle (désirable) avec un collier de perles, vraies ou fausses?... ou sans collier… ou!! n'exagérons point.

Ici c'est peut-être l'instinct ou sans doute « quelque diable aussi me poussant » -Lafontaine.
Le maquillage est un art, je n'oserai m'y compromettre; « Réparer des ans l'irréparable outrage ». Faut-il?
Une idée géniale : l'Art c'est ce que fait un artiste.
Voilà, fallait y penser. Mais c'est quoi un artiste??
L'artisan fait ce qui est beau, bien, simple, utile.
L'artiste, ce qui est futile, inutile, complétez…
À quoi sert le truc (patente)? Le truc est une chose indéfinissable, peut-être innommable : un art?
Truc sert aussi à exprimer ce que notre vocabulaire, par ignorance, ne nous permet pas de nommer.
Je n'aime pas «Les Demoiselles d'Avignon » et vous?
Un sourire vrai, est-ce de l'art? j'oserais oui!
C'est quoi ce truc? Une grimace… et l'art de la scène alors.
Une belle phrase (la classe…).

Peut-être un merci, joli, souriant, avec un bec peut-être; l'art est-il dans la manière de…
Un bisou alors!!
Une caresse… arrêtons-là. Mais tout cela fait partie de l'Art de Vivre.
Y aurait-il aussi des œuvres un peu « tartes », de réputation bien surfaite? Je crois, peut-être même dans certains musées.
L'art au fond touche à tout, enjolive tout, métamorphose la vie.
Suis-je aussi un peu (tout petit peu) un artiste puisque tout me touche. Allez!! Osez!!
L'Art c'est la vie et la vie est une… si belle chose, une merveilleuse aventure… bien que parfois… mais quand même.
Peut-être même, présentées avec un brin d'élégance et d'humour dans notre si belle langue ces quelques réflexions.
Sommes-nous tous des artistes?
Certes nous le pouvons ou le pourrions.
Il suffit d'oser; faudrait-il oser? OSER?
Un peu, beaucoup, passionnément.

« Danse dans les vallons », huile et tempera, 60 X 122 cm, Jacques Lajeunesse, 2006



SANTÉ MENTALE : UN BREF APERÇU

Jean-Pierre Fourez

L'expression « santé mentale » est devenue un mot-valise dans lequel on met tout et n'importe quoi. Elle est trop souvent amalgamée à celle de maladie mentale, et pourtant la santé mentale est bien plus que l'absence de maladie mentale!

Selon le Comité de la santé mentale du Québec (CSMQ), la santé mentale se définit comme l'état d'équilibre d'une personne à un moment donné, que l'on peut évaluer d'après certains indicateurs comme le niveau de bien-être subjectif, les capacités mentales et la qualité des relations avec le milieu.

La santé mentale résulte d'interactions entre les facteurs biologiques (physiologie, génétique), les facteurs psychologiques (aspects cognitif, affectif, relationnel) et le facteur contextuel relatif aux relations avec l'environnement.

Ces facteurs sont en évolution constante et s'intègrent de façon dynamique chez l'être humain si bien que lorsque l'équilibre de ce système est compromis ou rompu et que la personne n'arrive plus à s'adapter aux diverses situations de la vie, on peut commencer à parler de problèmes de santé mentale. Mais là encore... prudence, car cet état de déséquilibre est peut-être circonstanciel (deuil, perte, échec, etc.). La personne qui vit ces bouleversements peut trouver elle-même les ressources pour émerger de sa détresse et rétablir la confiance en soi qu'elle avait momentanément perdue. Elle retrouve alors sa santé mentale et peut à nouveau penser, agir et contrôler sa vie.

Certaines personnes sont moins bien « équipées » que d'autres sur le plan psychologique pour affronter les épreuves et ont plus de difficultés à revenir à la surface; elles n'entrevoient aucune piste de solution et se heurtent à des murs de préjugés. C'est alors qu'elles ont besoin d'aide, avant que ce déséquilibre ne devienne chronique.

Les ressources alternatives pour aider ces personnes sont précieuses car rares, les services de santé publique mettant plutôt l'accent de préférence sur la maladie mentale et les soins psychiatriques.

Il existe tout de même dans notre région des ressources d'aide en santé mentale, qui sont pour la plupart des initiatives communautaires, comme des services d'hébergement, de l'accompagnement et du suivi. Il y a aussi des groupes d'entraide animés par une cohorte d'intervenants bénévoles et professionnels qui font un travail colossal.

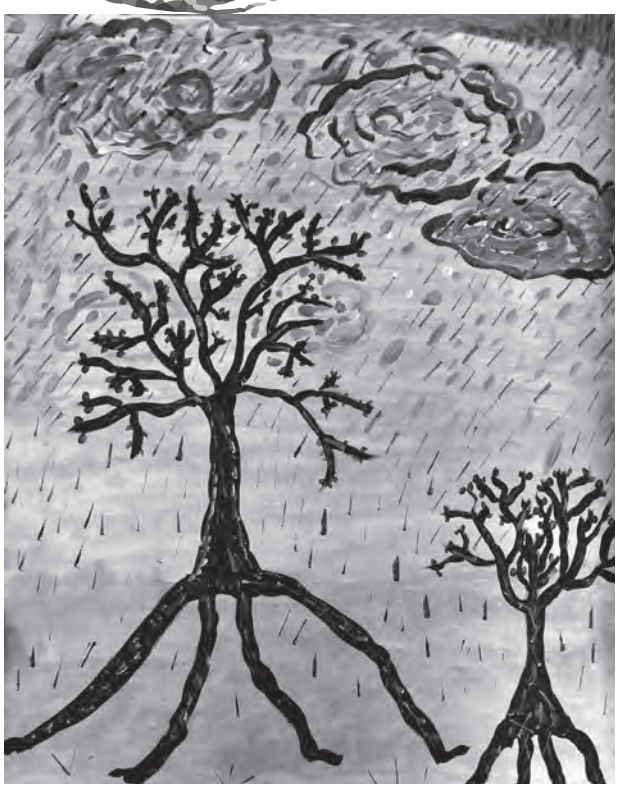
Parmi ces ressources, il y a **Le Phare source d'entraide.**

À la une, au sommaire, voir le détail d'une peinture de Francine

« La créativité » France Bergeron et Guy

Photos : Marie-Hélène Guillemin-Batchelor

« Émotion : la joie » France Bergeron et Guy



Peinture de Marie-Josée

« La communication » France Bergeron et Yoland

FENESTRATION PRO-TECH
DIVISION CANADA
150879 INC.
Licence R.B.Q.: 2496-6186-52
VENTE ET INSTALLATION
Depuis 1989
450 248-4240
Fax: 450 248-4788
353 Route 202
Stanbridge Station J0J 2J0
Fournisseur de lumière
portes et fenêtres
FENPLAST
windows and doors
Fenêtres de PVC
La qualité, un investissement qu'on ne regrette jamais!
Quality, is always a good investment!

UNE SOURCE D'ENTRAIDE NOMMÉE LE PHARE

Jean-Pierre Fourez

Cet organisme, qui offre des services d'aide aux personnes souffrant de problèmes émotionnels, a été créé en 1998 et fait partie du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec.

Sa mission première est de prendre la défense des personnes les plus vulnérables dans le champ de la santé mentale en faisant la promotion de leurs droits et d'exiger pour elles justice, respect et dignité.

Le Phare fonctionne de façon démocratique en impliquant les usagers-membres dans les prises de décisions.

Le Phare est présent à Farnham et à Cowansville et dessert le territoire de Brome-Missisquoi. Actuellement la clientèle provient surtout de ces deux villes à cause des facilités de transport. Le milieu rural, où les besoins sont aussi criants, est moins bien représenté à cause de l'isolement et de la distance.

La gestion du Phare est assurée par une petite équipe de trois personnes : deux administratrices-animatrices et une intervenante à temps partiel ainsi qu'une art thérapeute contractuelle. Chacune à tour de rôle anime les activités qui se présentent sous forme de projets.

Ces projets sont très variés : culture et vente de fleurs, expositions d'art, manifestations militantes autour des droits de la personne, ateliers d'information sur la médication, ainsi que de nombreuses activités communautaires comme des repas en commun et des fêtes.

Le Phare est un lieu d'échanges et de rencontres informels, et personne n'est obligé de « produire ». Le personnel ne prend pas en charge les usagers mais les accompagne dans leur cheminement pour les aider à reprendre le pouvoir sur leur vie.

J'ai assisté à un des ateliers d'art thérapie donné par France Bergeron à Farnham, et j'ai été très touché de constater combien ce lieu était habité d'une atmosphère à la fois légère et intense. L'activité en cours était un travail préparatoire à l'exposition du mois de mai : un graffiti au pastel gras sur un fond d'encre ou d'aquarelle sur le thème de l'eau (qui, un jour peut-être, nous fera défaut, m'a-t-on prévenu).

La séance a débuté par quelques mouvements lents et exercices corporels sur une musique douce afin de commencer à travailler calme et détendu. Ensuite chacun à son rythme a commencé à travailler sur son projet et s'est concentré dans sa « bulle » durant une heure.

Profitant de ma visite et de mon intention d'écrire sur eux, les quatre participants de cet atelier du jeudi ont tenu à exprimer ce qu'ils ressentaient et le bénéfice qu'ils retiraient de cette activité.

Guylaine : « Je trouve là un certain équilibre dans ma santé mentale. Pendant un moment, j'oublie mon enfance très dure. Ça ôte un peu le poids du fardeau de dessus mes épaules et je me sens mieux dans la vie. On est chanceux d'avoir ces cours dans la journée. »

Francine : « J'ai bien de la misère avec mes émotions. Être avec les autres et travailler en groupe, c'est important pour moi parce que ça m'aide à mieux me comprendre et contrôler ma vie. Je voyage dans le rêve de la tête aux pieds! »

Yoland : « Quand je suis perdu dans mon monde, le groupe me ramène à la réalité. J'arrive à mieux comprendre les autres autour de moi. Ça me permet de passer par-dessus mes difficultés et parfois de les résoudre. »

Serge : « Les arts, c'est une bonne façon d'exprimer ce que je ressens et de me mettre dans mon tableau spontanément. Je prends conscience vers où je m'en vais, ça me permet de grandir et de m'émouvoir ».

Quand vous visiterez l'exposition « Méditations sur l'eau », pensez aux artistes qui ont mis dans ces tableaux le poids de leur souffrance et l'espoir de sortir un jour de leur prison intérieure.

Quant au Phare, souhaitons qu'il nous éclaire encore longtemps.

Farnham :
525, rue St-Édouard, suite 103
Farham J2N 1G6
Tel : 450-293-0690

Cowansville :
515, rue du Sud, local 216
Cowansville J2K 2X9
Tel : 450-266-3464

« Concentration » Serge

Peiture de Josée

Maintenant disponible pour chevaux
Animalerie Bedford
BLUE SEAL
40, Principale, Bedford
450-248-0755
Vêtements et bottes d'hiver pour chiens
Mangeoires, abreuvoirs et grains pour oiseaux sauvages
Nourritures pour chats et chiens pour tous les budgets
QUALITÉ - CONNAISSANCE - INTÉGRITÉ

AUTOBUS YAMASKA enr. — AUTOBUS ABC inc.
Mario Lussier
Directeur
118, route 202
C.P. 1482
Bedford (Québec)
J0J 1A0
Tél. : (450) 248-7400
Cell. : (450) 405-8318
Téléc. : (450) 248-0155
Courriel : mariol@sogesco.ca

La Sarcelle
Prêt-à-manger
Le café - bistro de la région
Un menu savoureux et varié
Bar à salade - paninis - repas chauds
Pâtisseries - viennoiseries - cafés - soupes
Plats pour emporter
7 rue rivière
Bedford (Qc) J0J 1A0
450-248-4440

GÎTE ÉCOLE BUISSONNIÈRE
PIGEON HILL
WWW.GITEECOLEBUISSONNIERE.COM | 1685, CHEMIN SAINT-ARMAND, SAINT-ARMAND QC | 450-248-0260

ASSURANCES LANOUE & OUELLET INC.
Cabinet en assurance de dommages
Pierre Gagnon, PAA, T.R.I.
Courtier en assurance de dommages
pierre.gagnon@lanoueouellet.ca
Cell. : 450 524-4367
Tél. : 450 248-4367, poste 228 • 1 800 363-9265
Téléc. : 450 248-4454
197, rue Principale, Bedford (Québec) J0J 1A0
www.lanoueouellet.ca

L'ART THÉRAPIE AU PHARE

Jean-Pierre Fourez

L'exposition « Méditations sur l'eau » (voir le communiqué ci-dessous) présente les œuvres produites cette année au Phare en art thérapie avec France Bergeron, qui anime depuis plus de deux ans maintenant des ateliers pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Les participants de ces ateliers y viennent volontairement, parfois référés par des services publics (hôpitaux, CLSC) mais surtout par des ressources alternatives.

En premier lieu, qu'est-ce que l'art thérapie?

L'art thérapie est une forme d'accompagnement thérapeutique par des moyens artistiques. Il est destiné à des personnes en difficulté psychologique, physique ou sociale ayant besoin d'être soutenues de façon occasionnelle ou régulière. Ce type d'intervention peut être dispensé dans des milieux d'aide très différents, comme par exemple les services de santé mentale, le milieu carcéral, les handicapés physiques ou intellectuels, et s'adresse à tous, depuis les jeunes enfants jusqu'aux personnes âgées en perte d'autonomie.

Chaque atelier d'art thérapie a sa couleur et son style, mais le but recherché est le même partout : que la personne devienne son propre agent de transformation en travaillant symboliquement son problème à travers un tableau, un modelage, de la poésie, de la danse, des masques, des contes et récits.

En art thérapie, on remarque deux approches différentes dans l'utilisation de la substance artistique : l'une, essentiellement expressive, vise à apporter un soulagement par la libération des tensions émotionnelles. L'autre, l'art thérapie créatif qui est basé sur la création, utilise plus en profondeur la forme et le contenu des productions pour aller chercher un effet de transformation. Ainsi, étant actif sur un projet concret, le sujet est amené à vivre des états de conscience et à faire des découvertes sur lui-même. Alors, plutôt que d'être une victime au centre de sa souffrance, il utilise celle-ci comme matériau de création. Parfois il parvient à transcender son mal-être en devenant l'acteur vivant dans son processus de guérison.

Si le modèle classique d'intervention en santé mentale reste analytique et interprétatif, l'art thérapie offre une approche plus participative qui est moins directement menaçante. Les séances d'atelier (généralement collectives) permettent des échanges avec les autres membres du groupe, et une dynamique de confiance autorise à la longue un regard sans jugement, tant sur l'œuvre en cours des pairs que sur sa propre production, car de façon naturelle l'accent est mis sur la démarche et non sur le résultat.

France Bergeron constate que, dans le domaine de l'aide en santé mentale, la stigmatisation est féroce. Elle aimerait que ses « artistes spontanés », comme elle les appelle, se reconnaissent comme autre chose qu'un « mental », qu'un « BS », qu'un « Alzheimer », comme autre chose que leur maladie, mais bien comme des personnes à part entière, heureuses et fières de présenter au monde leurs œuvres dans lesquelles ils ont mis leur âme, leur souffrance, leur travail et ce, au même titre et sur le même plan que les artistes professionnels présents à l'exposition.

Jean-Pierre Fourez

Dans l'ordre, de gauche à droite :
Francine, Yoland, Serge, France Bergeron et Guylaine

Au Phare durant un atelier d'art thérapie

EXPOSITION « MÉDITATIONS SUR L'EAU »
2e édition du projet « Regards croisés »

Centre d'art de Frelighsburg
1, place de l'Hôtel-de-ville
450-298-5630

Du 5 mai au 26 mai
Vernissage le dimanche 5 mai, à 14 h
En présence des artistes

Pour une deuxième année consécutive, le TAC et le Centre d'Art de Frelighsburg accueillent l'exposition « Regards Croisés » dont le thème choisi pour cette édition est Méditations sur l'Eau, en concordance avec l'Année internationale de coopération dans le domaine de l'eau pour 2013 (UNESCO) et aussi avec la Semaine nationale de la santé mentale.

Regards Croisés est un projet reliant, le temps d'une d'exposition, les œuvres d'artistes de la région aux « artistes spontanés » qui fréquentent les ateliers d'art thérapie du Phare source d'entraide, alternative en santé mentale, active dans notre région.

« Méditations sur l'eau » est un défi que se donnent les participants, une aventure artistique pour créer autour de ce puissant symbole des productions originales qui seront mises en vente sur place.

Les artistes spontanés

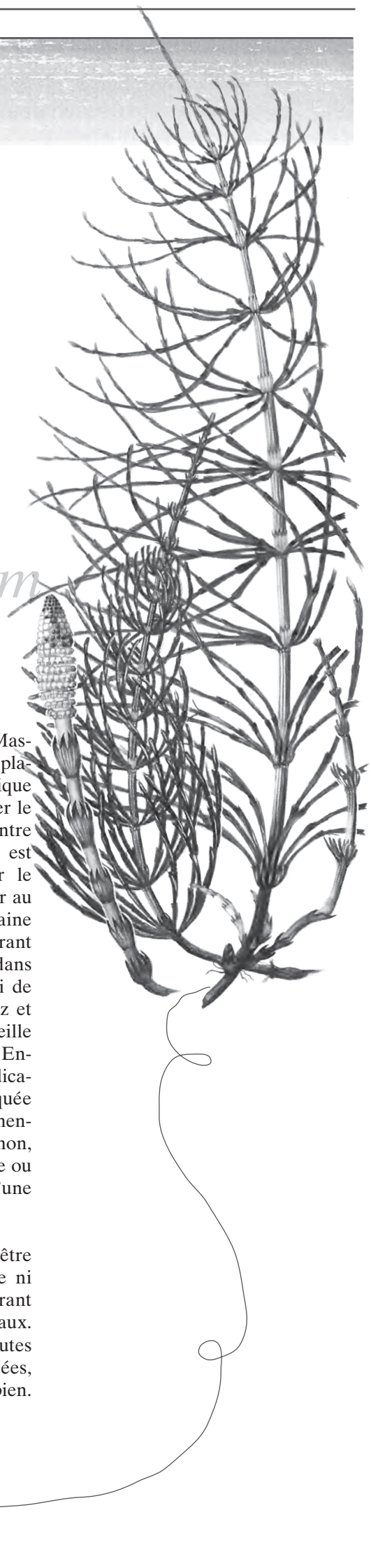
Marie-Hélène, Sonia, Danielle, Johanne, Francine, Yoland, Serge, Guylaine, Josée, Lynda, Élyse, Marie-Josée

Les artistes invités

France Bergeron
Jean-Pierre Chansigaud
Lucie Champoux
Raôul Duguay
Jacques Lajeunesse
Marek Latzmann
Louis Lefebvre
Marie-Claude Lord
Mylène O'Reilly
Francine Potvin
Sara Mills
Mylène O'Reilly
Michel Louis Viala

Annie Rouleau

Survivantes préhistoriques



Equisetum arvense

De l'ère paléozoïque demeurent quelques vestiges végétaux encore bien vivants. La prèle des champs en est un, comme les fougères et les lycopodes. Elle est utilisée par l'humain depuis au moins quelques centaines d'années et, comme tant d'autres, elle n'est l'objet que de quelques rares études cliniques plus ou moins bien documentées, donc peu crédibles pour les scientifiques. Les connaissances empiriques demeurent le gage de ses qualités thérapeutiques.

De sa taille monumentale de jadis, la prèle des champs, *Equisetum arvense*, est aujourd'hui une petite envahisseuse de bords de routes. Elle pousse en deux étapes. Une première, fertile, où elle se dresse en tiges beiges segmentées coiffées d'un épi pointu dispersant les spores reproductrices. Elle ne reste ainsi que peu de temps et laisse place à la deuxième étape, des tiges stériles d'un magnifique vert tendre, fines, droites et également segmentées, aux aisselles desquelles jaillissent de petites branches aux multiples jointures. Aucunes fleurs ni aucuns fruits ne sont produits. D'un point de vue botanique, la prèle ne ressemble à aucune espèce connue.

Ses qualités médicinales sont principalement dues à son contenu élevé en minéraux et en oligo-éléments, particulièrement la silice, le calcium et le zinc.

Elle sert aux soins du système urinaire, favorisant la production d'urine et l'élimination de métabolites et d'eau. Seule ou combinée à d'autres plantes, elle est utile en cas de rétention d'eau, d'infection et d'inflammation des voies urinaires et pour l'élimination de calculs rénaux.

Autre système sur lequel la prèle agit, celui du squelette humain. Elle augmente la disponibilité du calcium. Ce qui fait d'elle une alliée importante pour la prévention et le traitement de l'ostéoporose, de fractures, de troubles des articulations. Aussi pour la santé des ongles et des cheveux et pour la guérison des plaies, en usage interne et externe.

La silice est cependant capricieuse quant à sa délicatesse avec le corps. Il est important de récolter la prèle au début de l'apparition des tiges stériles, soit dans les quatre semaines suivant leur apparition, après quoi la silice quelles contiennent cristallise et devient potentiellement irritante, surtout pour les reins. Par contre, les plus vielles tiges sont utiles pour tout autre chose; elles servent à récurer et à polir le métal et le bois.

Il convient de bien identifier l'*Equisetum arvense*. Certaines de ses cousines, comme les *Equisetum hyemale* et *palustre*, ont une toxicité considérable.

Pour l'infusion, mettre une grosse cuillérée à thé de plante séchée par tasse d'eau bouillante, infuser quinze minutes, filtrer et boire de une à trois tasses par jour. Pour extraire au maximum les composantes minérales de la prèle, la macération dans le vinaigre est idéale. Un bon vinaigre de cidre de pomme bio fait l'affaire. Hacher les tiges en petits morceaux, en remplir un pot genre Masson, couvrir de vinaigre, placer une pellicule plastique sur le goulot puis installer le bouchon. Le contact entre le métal et le vinaigre est à proscrire. Bien agiter le contenu chaque jour pour au moins la première semaine puis laisser reposer durant trois à cinq semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Ensuite filtrez et transvider dans une bouteille de verre brun ou opaque. Encore une fois, l'automédication ne devrait être pratiquée que par les gens expérimentés ou dûment formés. Sinon, consultez votre herboriste ou renseignez-vous auprès d'une personne de confiance.

La prèle ne devrait pas être prise durant la grossesse ni par des personnes souffrant de gros problèmes rénaux. Autrement, lorsque toutes les consignes sont respectées, elle ne peut que faire du bien.

Bon printemps!

annieaire@gmail.com

meublesdenisriel.com

BRANDSOURCE

Denis et Marie-Claude Riel sont heureux.

En devenant marchands BRANDSOURCE, ils peuvent offrir à leurs clients encore plus de produits à des prix encore plus concurrentiels et partager ainsi avec eux leur véritable passion pour l'ameublement.
Et ça, c'est important pour eux.

Denis et Marie-Claude Riel
Propriétaires

1470, rue St-Paul Nord, Farnham, 450 293-3605 (Sortie 55 de l'autoroute 10)
370, rue Laberge, St-Jean-sur-Richelieu, 450 348-0006 (Sortie 43 de l'autoroute 35)

BRANDSOURCE
AMEUBLEMENT
Denis Riel

La forêt nous inspire!

Vous êtes propriétaire d'une forêt que vous aimeriez mettre en valeur? Vous cherchez des outils pour vous aider à bien l'aménager?
Vitalité Frelighsburg vous convie à une rencontre pour discuter de différents aspects touchant la foresterie.

- Portrait et données économiques sur la production forestière dans la région.
- Aménagement des forêts privées de A à Z.
- Réflexion sur quelques initiatives inspirantes.

La rencontre a lieu le samedi 27 avril 2013, de 9 h à midi, à l'hôtel de ville.
Information et inscription :
vitalitefrelighsburg@gmail.com
ou 450 298-1316.

Les Halles du Quai

Le marché public de Saint-Armand

Plus de 400 produits : on y retrouve des miels, produits de l'érable, caramels, chocolats, cafés, thés et tisanes, viandes, fromages, pains, croissants et brioches, vinaigrettes et moutardes, relishs et marinades, hydromels, cidres et vins, objets cadeaux, produits pour le corps, bijoux, cartes de souhaits, gâteries, etc

Nouvel horaire estival 7/7 -
Du 15 mai au 15 septembre 2013
Dimanche au mercredi : 10 h à 18 h
Jeudi au samedi : 10 h à 20 h
Dégustations de produits vedettes les dimanches de 14 h à 16 h

Situé au 195, avenue Champlain, directement aux abords du quai de Saint-Armand (Philipsburg), venez faire votre tour!

Vol au-dessus d'un nid de coucou

Dans cette version française mixte de « Vol au-dessus d'un nid de coucou », de Dale Wasserman, d'après le roman de Ken Kinsey, Jeanne, une jeune rockeuse rebelle, nous plonge dans l'univers médical et carcéral d'un hôpital psychiatrique où le lavage de cerveau est plus courant que celui des dents, où l'esprit, le corps et l'âme sont sous le contrôle total du système.

Présentée par la troupe de théâtre Au jour le jour, composée de :

Éric Chalifoux, Robert De Gols,
France Delsaer,
Hélène Doucet-Levasseur,
Guy Dupuis, Andréanne Larouche,
Marie Loranger, Daniel Robitaille,
Stéphane Rousseau et Céline Tétreault

Direction artistique : Esther Dallaire
Scénographie : Maryse Messier.

Les dates de représentation de la pièce sont :

20 avril 2013	20 h	Vieille église, Pike River
27 avril 2013	20 h	Église Saint-Édouard, Knowlton
04 mai 2013	20 h	Bromont
05 mai 2013	14 h	Bromont
11 mai 2013	20 h	Hôtel de ville de Frelighsburg

Robert De Gols

Esther Dallaire et sa troupe

Marché fermier à Frelighsburg

LE SAMEDI MATIN,
DU 18 MAI AU 12 OCTOBRE 2013

MARCHÉ AUX FLEURS
Le samedi 18 mai!

Le marché fermier de Frelighsburg est de retour, et sur une base saisonnière cette fois!

En effet, dès le 18 mai prochain, les producteurs alimentaires de Frelighsburg et des environs vous donnent rendez-vous au marché fermier de Frelighsburg, qui se tiendra tous les samedis matin, de 9 h à 12 h 30, du 18 mai au 12 octobre 2013, sur la place de l'Hôtel-de-ville à Frelighsburg, beau temps, mauvais temps (en cas de pluie, à l'intérieur de l'hôtel de ville).

Marie-Josée Ferron

AUX 2 CLOCHERS
BISTRO / RESTAURANT
Cuisine Saisonnière
2 rue de l'église
Frelighsburg, Qc. J0J 1C0
Tél.: (450) 298-5086
Fax: (450) 298-5680
"André et Martine"

cuisine européenne
Restaurant Alyce
Carole Séguin, chef propriétaire
127, rang de la Baie, Saint-Sébastien (Québec) J0J 2C0
Sur réservation * 450 244-5479 * Apportez votre vin
www.restaurantalyce.com

Entreprise Electrique Vallée des Forts inc.
Industriel
Commercial
Institutionnelle
Eric Roy
Président
159, des Bouleaux-Blancs
Saint-Jean-sur-Richelieu
(Québec) J2X 4V2
Tél. : 514•892•4256

Paulette Vanier

Chaque année, quand germent les premiers radis, laitues, navets blancs, carottes, betteraves et autres légumes, c'est toujours la même fascination. Que de petites graines on ne peut plus banales produisent une telle profusion de végétaux relève littéralement du prodige. Qu'un sol aussi nu que sombre se couvre soudainement d'une multitude de pousses vertes qui se transformeront en légumes frais et croquants appelle l'émerveillement. Que fanes, tiges dures, mauvaises herbes et autres rebuts se métamorphosent en un compost riche à souhait qui retournera au sol ce qui lui a été prélevé, voilà bien un véritable miracle économique.
Et puis, il y a la satisfaction de consommer les légumes qu'on a cultivés soi-même en sachant qu'ils seront exempts de tout résidu de produits chimiques, fussent-ils engrais, herbicides, fongicides ou insecticides. De récolter en plein mois de décembre mâche, laitue ou roquette, et de découvrir à l'occasion d'un redoux de mars des têtes de radicchio en parfait état sous leur doudou protectrice. Enfin, d'ouvrir son congélo en février pour apercevoir des rangées bien serrées de sachets d'asperges, de haricots, de bulbes de fenouil, de tomates et de poivrons. Tu les veux comment tes falafels de gourganes vertes?

« Un jardin, même tout petit, c'est la porte du paradis. »
Marie Angel

Johanne Ratté

D'abord le sol

En culture biologique, tout tient à la santé du sol. Trop souvent négligé, cet aspect revêt une telle importance que si on ne maitrisait que lui, on pourrait d'ores et déjà se considérer comme un jardinier accompli. Ce substrat, qui est loin d'avoir livré tous ses secrets, abrite une vie étonnamment diversifiée qui travaille jour et nuit à transformer roches et matière organique en nutriments dont se nourriront les plantes. Il importe donc de le traiter aux petits oignons de sorte qu'il s'améliore d'année en année, plutôt que de s'appauvrir, comme c'est malheureusement souvent le cas en agriculture chimique.

D'où la nécessité de bien le préparer, l'aérer, l'amender, le pailler, le couvrir, l'irriguer, le protéger du vent, du froid, des rayons ardents du soleil, du tassement, de l'asphyxie et de tout ce qui risque de perturber sa délicate structure.
Nous le soumettrons donc à un double bêchage, le formerons en plates-bandes surélevées, lui donnerons à boire et à manger, affinerons et aplanirons sa surface. Seulement alors, quand nous aurons assuré son bien-être, sa santé et son intégrité, lui confierons-nous ces petites semences et ces jeunes plants dont il prendra soin à son tour.

Compost, paillis, engrais verts, outils indispensables, culture verticale, tissus protecteurs et ombrière, semis successifs, purins végétaux, pesticides naturels, etc., seront également au menu de cet atelier d'initiation au jardinage biologique. Nous en profiterons, au passage, pour récolter quelques « mauvaises » herbes, qui ne le sont que parce qu'elles se trouvent là où elles ne le devraient pas et dont la richesse nutritionnelle n'a rien à envier aux grands classiques du potager. Beurre ou huile de noisette sur tes choux gras?

Initiation au jardinage biologique
(un atelier de la Station communautaire de Saint-Armand)

Quand : le 11 mai, de 9 heures à midi.

Où : Les Jardins de Cybèle, 1354, Chemin Dutch, Saint-Armand.

Quoi apporter : des bottes de caoutchouc, une bêche à dents si vous en avez une.

Prière de vous inscrire auprès de Josiane Cornillon, au 450-248-2102

DANSE SOUS LES POMMIERS

Fête des pommiers en fleurs à Frelighsburg le 11 mai 2013

France Bergeron, artiste multidisciplinaire, art thérapeute

Éphémère comme la danse, au mois de mai une écume de soie flotte au vent et ne dure que l'instant d'une danse improvisée.

Les vergers seront animés de ces souffles suspendus dans la douceur de l'air. Une danse où les corps s'inspireront de l'heure du jour, de la brise, des gens autour, eux-mêmes inspirés par le chant des vergers.

Les deux danseuses du Collectif Hors-Pistes France Bergeron et Bénédicte Deschamps accompagnées de musiciens de passage viendront souligner la floraison de multiples pommiers, icônes de notre paysage quotidien.

Après ces courtes prestations suivra un bal populaire non pas en robe longue et redingote, mais bien dans nos habits colorés de tous les jours où : enfants, adultes, artisans de la pomme et toute la gent animale pourront, le temps d'une valse, d'un tango ou de simples élans du corps, enfin se délier, car le printemps sera LÀ!

Dans cette légèreté, les vagabonds sensibles à la beauté - ces nombreux artistes de notre terre familière – auront peut-être envie de peindre, photographier, filmer ce bout de vie arraché au temps. Aussi nous les inviterons chaleureusement à se joindre à nous pour célébrer les pommiers en fleurs.

Et si le vent essaime leurs pétales avant notre fête…, nous nous donnerons quand même rendez-vous puisque ces pétales auront été fidèles à refleurir pour le simple bonheur de notre nouveau printemps. Le prodige délirant! Nous danserons ensemble pour souligner la beauté des floraisons de la pomme.

La fête gracieuse des pommiers en fleurs, le samedi 11 mai 2013, à 14h, est un événement gratuit à ne pas manquer, qui se tiendra au cœur des vergers du Domaine Pinnacle, au 150, chemin Richford, à Frelighsburg. Toute la communauté est invitée. Un verre de cidre, accompagné de petites bouchées, sera servi gracieusement.

Vérifiez tout de même avant de venir, puisque les caprices de la météo pourraient nous forcer à reporter l'événement au dimanche 12 mai, voire à une autre date. Un coup de fil au Domaine Pinnacle suffira : 450-298-1226.

Le Collectif Hors-Pistes

Le Collectif Hors-Pistes, établi depuis 2011 dans la région de Frelighsburg, est composé d'un groupe d'artistes multidisciplinaire (danse, écriture, photographie). Notre élan premier est de bâtir des passerelles entre ces différentes formes d'art à partir d'un moteur central, la poésie et principalement celle du corps dansé. Nos créations d'événements en sont le reflet.

Le mot poésie (du grec « poesis » création) est pris dans un sens large. Poésie de la vie, celle inaperçue ou délaissée, et celle des mouvements, des mots, images photographiques.

Notre danse émerge telle une écriture poétique.

La recherche consiste à explorer une présence réceptive à cette poésie de la vie cohabitant avec la nôtre, corporelle, plus intime.

C'est à partir du corps immanent que nous fouillons ce territoire comme un archéologue. L'ensemble se développe en silence ou dans un univers musical inspiré au musicien par la gestuelle des danseuses. Même source d'inspiration pour la photographe où l'appareil joue un rôle plus important qu'un simple témoin. Le point de vue est rapproché, plus intime, plus actif. Le post-traitement des images est un reflet du mouvement, des éléments et du partage. Devenant un échange entre les créateurs.

La danse se manifeste à partir de notre propre sensibilité en interaction avec des lieux naturels : (pont couvert, boisé, rivière, vignoble, verger) et se déploie directement sur place. L'environnement en devient l'inspiration. Une autre passerelle est ainsi créée, celle de la présence du danseur, son intériorité, et celle qu'il capte du lieu.

À certains moments, la lecture de poèmes est intégrée dans nos compositions, construites sous forme d'improvisations ou de pièces chorégraphiées et présentées publiquement.

L'autre volet de notre parcours offre la possibilité à des personnes du grand public d'explorer par la danse leur propre poésie du dedans.

Occasionnellement, dans le cadre d'un événement culturel, nous proposons un projet de création à un public concerné, n'ayant pas d'expérience spécifique en danse. L'aventure artistique, en vue d'une prestation publique, se veut brève et représentative de la gestuelle personnelle des participants. Elle questionne la manière dont le corps s'éprouve et danse avec les autres, dans des circonstances particulières. Il s'agit d'un projet rassembleur impliquant des gens d'une même communauté.

Ces différentes formes d'exploration du mouvement sont accompagnées, tout au long du processus, de photographies de l'artiste, témoin de la démarche qui, plus encore, creuse sa propre création photographique en s'inspirant de la recherche gestuelle.

Mylène O'Reilly

Artistes du Collectif Hors-Pistes
Danse : France Bergeron et Bénédicte Deschamps
Photographie : Mylène O'Reilly
Site web: http://collectifhorspistes.wix.com/site

Le Saint-Armand voyage...

À Hauteville (France), avec Jacques Lajeunesse

Johanne Ratté

LE TRICOT S'INSPIRE DE L'EAU!

La rédaction

L'année 2013 est l'Année internationale de la coopération dans le domaine de l'eau. Vous avez sûrement été témoin du tricot-graffiti de 2012 au village de Frelighsburg. Cette année, le projet de tricot se corse. Deux projets seront réalisés sur le thème de l'eau : des poissons aux écailles crochetées et la représentation d'un lac avec des ronds dans l'eau.

Le tout sera monté à la fin juin. Une belle œuvre communautaire d'art textile, conçue par Johanne Ratté, qui supervise une douzaine d'ouvrières.

Johanne Ratté

PAS DE CHÔMAGE POUR LES AIGUILLES...

Marie-Hélène Guillemin-Batchelor

Les Tricoteuses de Saint-Armand ont passé les mercredis soir d'hiver à exécuter des œuvres d'art sous l'œil vigilant et aimable de notre chef tricoteuse, Lorraine Pullen.
Plusieurs projets ont eu des résultats fabuleux,

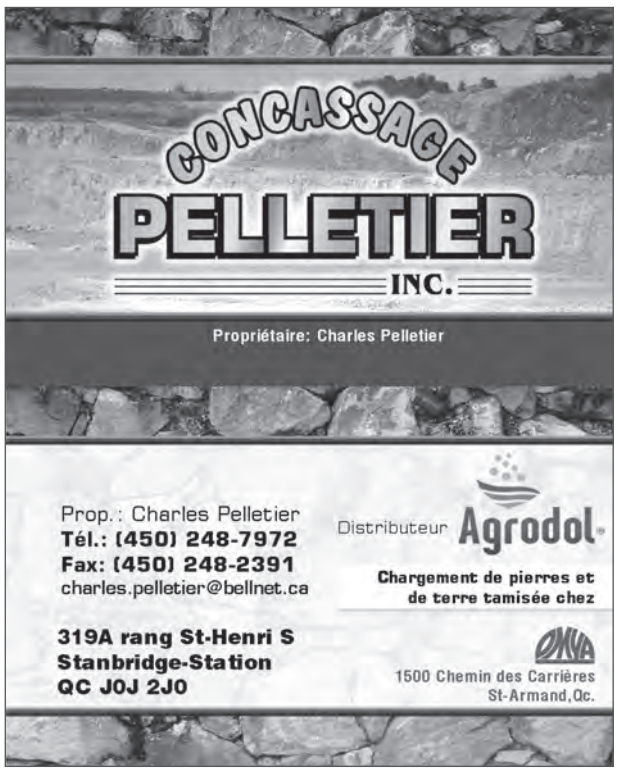
comme ces vestes tricotées en rond :

Photos : Marie-Hélène Guillemin-Batchelor

Ou ces charmantes petites bourses tricotées et minutieusement perlées :

L'été il y a relâche du tricot-café… mais vous pouvez vous inscrire pour l'automne prochain. Le tricot-café aura lieu tous les mercredis après-midi de 13 h à 16 h.

Renseignements :
La Station Communautaire :
450-248-4443
ou Lorraine Pullen 450-248-0437.



Date de tombée pour les articles et les pubs : 24 mai

Manoir Philipsburg

Résidence pour personnes âgées

200, rue Allan
Philipsburg, Québec
J0J 1N0
Tel. : (450) 248-0606
Fax. : (450) 248-0969

Cinq cycles, cinq équipes spécialisées afin d'optimiser vos finances

DÉMARRAGE

RETRAITE

MATURITÉ FINANCIÈRE

VIE ACTIVE

et de mieux vous servir à chaque étape de votre vie.

AFFAIRES

Votre prospérité, une affaire d'équipe!

LES CYCLES DE VIE FINANCIERS

Desjardins
Caisse de Bedford

SYLVIE HOUDE
Courtier immobilier agréé, B.A., depuis 1991
Club Platine (2010)
Bilingual services
450 298-1111
www.sylviehoude.com
sylvie.houde@remax-quebec.com
RE/MAX
RE/MAX PROFESSIONNEL INC.
Agence immobilière
46, rue Principale, bur. 200, Frelighsburg
Dunham, Frelighsburg, Saint-Armand, Stanbridge East et ses environs

Vous voulez vendre... N'ATTENDEZ PLUS !

ROYAL LEPAGE ST-JEAN Agence immobilière

It's a pleasure to serve you in English!

Visitez mon site pour voir toutes mes propriétés

WWW.JOHANNEBOURGOIN.COM 450 248-7465

NOTRE-DAME-DE-STANBRIDGE

NOUVEAU Maison en pièces sur pièces (1975) et grand garage chauffé.sur terrain paysagé et boisé d'arbres matures de 26,533 pc. L'intérieur est chaleureux, la cuisine et la salle à manger sont à aire ouverte. SITE PRIVÉ SANS ÊTRE TROP ISOLÉ.
MLS 9882955 298 000$

BEDFORD - VILLE

LIBRE IMMÉDIATEMENT Maison entièrement rénovée en 2011. Deux grandes chambres à coucher à l'étage et salle de bain complète. Belle luminosité partout dans la maison. Du salon vue sur la terrasse et sur la rivière. VENEZ VISITER!
MLS 10664664 176 000$

BEDFORD - CANTON

DOMAINE BOISÉ Plein-pied (1987) bien entretenu, terrain 16 000 p.c., cour privée entouré de haie. Chaleureux intérieur, 3 c.c. à l'étage, sous-sol aménagé. Secteur prisé autant par les jeunes familles que pour les couples à la retraite. Faites vite, propriétés rares dans ce secteur.
MLS 10800894 199 900$

RECHERCHE
Bord de rivière ou de lac, paysagé, avec 3 c.c., site privé, client sérieux. Confidentialité assurée!

Pascal Melis
514 617.7728
Courtier immobilier agréé

Martin Landreville
514 926.1822
Courtier immobilier

Marco Macaluso
514 809.9904
Courtier immobilier agréé

Sylvie Brault
450 521.0018
Courtier immobilier

Laurie Pelletier
514 882.1133
Courtier immobilier

Martine Langlois
514 946 3582
Courtier immobilier

Century 21 RÉALISATION Agence immobilière

Visitez notre site web : www.century21realisation.com Bureau au 53 rue Dupont, Bedford. Tél : 450 248 9099