

ICI BROMPTON

Au cœur des gens



Québec

Volume 7 Numéro 12 // Décembre 2023 // icibrompton.com



**PAIX SUR LA TERRE!
JOYEUX NOËL!**

crédit photo: Sébastien Lagueux

Participez à notre concours de dessin!
Grand tirage, le vendredi 22 décembre



IGA Marché Forgues

50, rue Bourgeois / Du lundi au dimanche de 8h à 21h / 819 846-2728

L'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE AVEC LES JEUNES DE L'ESB



Depuis le début de la PEP «Engagement communautaire», les élèves qui y sont inscrits ont posé plusieurs actions bénévoles.

Notamment, le 16 octobre dernier, sept élèves ont consacré une heure de leur temps à parcourir les rues de Bromptonville en quête de déchets. En effet, comme nous prenons rarement le temps d'observer notre environnement et de constater son état, nous pouvons dire que cette activité structurée a permis aux élèves de prendre conscience que la pollution environnementale est un réel enjeu. Le lundi suivant, les fiers représentants de l'ESB ont pu aller donner un coup de main très apprécié pour nettoyer l'église Sainte-Praxède en vue de l'événement « Bières et saucisses » ayant eu lieu le 26 octobre dernier. Pendant une heure, les élèves ont aidé à faire le grand ménage : vadrouille, époussetage, balayeuse et serpillière. Finalement, le 26 octobre dernier,

tous les élèves de secondaire 1 à 4 sont allés prêter main-forte au responsable du cimetière Sainte-Praxède, monsieur Nicol, et cela, tout au long de la journée. Le but étant de ramasser les feuilles afin d'entretenir les lieux et de s'assurer qu'ils restent agréables et accessibles pour les proches des défunts. Nous pouvons dire que les élèves de Bromptonville ont été très actifs dans les derniers temps!

Prochainement, d'autres projets s'en viennent pour les élèves de la PEP «Engagement communautaire», mais aussi pour tous les élèves de l'école secondaire de l'arrondissement. Par exemple, les bénévoles de la PEP ont choisi de s'engager activement dans la cause du Movenber. Le but du Movenber étant de sensibiliser l'opinion publique et de lever des fonds pour la recherche sur les maladies masculines telles que le cancer de la prostate ou celui des testicules, ainsi que sur les problèmes de santé mentale souvent tabous chez l'homme. Les bénévoles de l'ESB ont donc décidé de faire une collecte de fonds par le biais d'activités au sein de l'école et ont également choisi de se lancer le défi de faire 60 km de jogging ou de marche tout au long du mois de novembre. Ce 60 km représentant sym-

boliquement les 60 hommes que nous perdons par suicide à travers le monde, toutes les heures. Chers citoyens de l'arrondissement de Bromptonville, soyez à l'affût, car le mois de décembre sera très chargé en termes d'engagement et de bonnes actions...nous gardons la surprise pour le moment!



ICI BROMPTON
Au cœur des gens

DATE PROCHAINE PARUTION :
Janvier 2023

Sandra Côté, rédactrice en chef
icibrompton@gmail.com
819 238-6824
icibrompton.com

TIRAGE : 3200 copies

Depôt légal -
Bibliothèque et Archives
nationales du Québec, 2023.

Collaborateurs et collaboratrices

Rédactrice en chef :
Sandra Côté

Éditorial :
Sandra Côté

- CHRONIQUEURS ET CHRONIQUEUSES :**
- Émilie Dubé, École secondaire Bromptonville
 - Hélène Robert, Chronique littéraire
 - Jean-Marie Dubois et Gérard Côté, Toponymie
 - Kim Noël, MDJ L'Intervalle
 - Lisette Lahaie, Comité du patrimoine
 - Lyne Moreau, Paroisse
 - Manon Poulin, Mieux-être et spiritualité
 - Marilyn Gingras, À votre santé
 - Maya Boucher, Jeunesse
 - Rosalie Tellier, Maison des arts et de la culture de Brompton
- Sabrina Goulet, Loisirs
 - Stéphanie Croteau, Réflexologie
 - Virginie Dukers, Vie de famille
 - Jeux et divertissement : Chantal Demers
 - Vie politique : Catherine Boileau, conseillère municipale district de Brompton
 - Montage, mise en pages et infographie : Anne-Marie Auclair
 - Photographie : Mario Hains, Virginie Dukers
 - Révision et correction : Myriam Campeau

UNE ÉTOILE POUR VOUS



En cette fin d'année sur laquelle se déposent tranquillement des flocons de neige, comme pour dissimuler les vestiges du passé à notre regard, et peut-être apaiser une douleur vive avec leur froideur, voici ce que j'ai envie de vous dire.

Pour vous qui avez travaillé dur pour que

votre famille ne manque de rien, qui avez combattu la maladie, vous qui avez soutenu un proche, qui avez traversé une épreuve, vécu un deuil, il y a une étoile pour vous.

Pour vous qui vous êtes investi sans compter dans les projets auxquels vous croyez, vous qui avez pleuré devant les images de la guerre à la télé, qui avez donné généreusement aux causes qui vous tiennent à cœur, vous qui avez soigné et enseigné avec passion, il y a une étoile pour vous.

Pour vous qui avez manqué d'amour à un

moment ou à un autre cette année, vous qui avez tant cherché la solution à ce problème douloureux, qui êtes entré dans le dernier droit de votre vie, vous qui avez eu peur de ne pas y arriver, il y a une étoile pour vous.

Pour vous qui avez dû accepter l'inacceptable, vous qui êtes perdu dans les méandres de la vie, qui avez accueilli votre enfant désabusé, vous qui chantez malgré la souffrance, il y a une étoile pour vous.

Vous êtes tous et toutes, mes héros et hé-

roïnes de l'année. Ne perdez pas de vue votre étoile qui, je le crois sincèrement, vous guidera vers l'espoir, comme le fit celle de Bethléem.

Joyeuses Fêtes!

« Au temps des Grecs et des romains, les gens croyaient qu'à chaque personne correspondait une étoile. Quand la personne mourait, elle tombait du ciel et devenait une étoile filante. »

Barbara Constantine

MIEUX-ÊTRE ET SPIRITUALITÉ

COMMENT AMÉLIORER VOS COMMUNICATIONS AVEC LES GENS QUE VOUS JUGEZ DIFFICILES?



La communication est au cœur de nos interactions quotidiennes, que ce soit au travail, en famille, ou dans notre vie sociale. Il peut arriver que nous ayons du mal à communiquer avec certaines personnes, que nous les trouvions «difficiles».

Cependant, une meilleure compréhension des styles sociaux d'interaction,

l'identification de notre propre style et de celui de notre interlocuteur peut nous aider à surmonter ces défis.

Il y a deux aspects importants dans la compréhension des styles sociaux d'interaction. Il y a la dominance qui se rapporte à la manière dont une personne influence et contrôle une situation ou une interaction et il y a la réactivité affective qui se réfère à la façon dont une personne exprime ses émotions et réagit aux émotions des autres.

Dans ce contexte, le style Aimable se caractérise par une approche chaleureuse et empathique. Les personnes de ce style cherchent

à éviter les conflits et préfèrent des interactions harmonieuses. À l'opposé, le style Analytique est marqué par une approche plus rationnelle et méticuleuse. Les individus de ce style aiment avoir des faits et des données concrets pour appuyer leurs arguments. Quant à lui, le style Directif est axé sur l'action. Ces individus sont orientés vers les résultats, préfèrent des discussions concises et sont prompts à prendre des décisions. À l'opposé du style Directif, nous retrouvons le style Expressif qui se caractérise par l'émotion et l'expression de soi. Les individus de ce style sont enthousiastes et préfèrent des interactions vivantes.

Identifier son style personnel est une étape essentielle pour améliorer vos interactions sociales. Une chose importante à savoir est que ça ne décrit pas la manière dont vous agissez quand vous êtes seule. Ce dont je vous parle aujourd'hui correspond « au soi public » et peut-être indépendant de ce que vous connaissez de vous-même, de ce que vous désirez paraître et de ce que vous pensez que les autres perçoivent. Aussi, le soi public ne traduit pas nécessairement les réactions intérieures ni le soi caché.

Pour connaître votre style personnel, réfléchissez à votre réaction habituelle dans des situations de communication avec les autres. Êtes-vous plutôt du genre à éviter les conflits, à rechercher des données factuelles, à être orienté vers l'action, ou à exprimer vos émotions? Demandez à des amis ou collègues de

confiance de vous donner leur avis sur votre style de communication, leurs observations peuvent être très utiles. De plus, prenez en compte que vous pouvez avoir un style dominant, mais aussi des traits des autres styles.

Maintenant que vous avez une meilleure idée de votre propre style de communication, il est temps d'identifier le style de votre interlocuteur. Observez leur comportement verbal et non verbal. Les personnes de style Aimable auront tendance à utiliser un langage positif et à éviter les confrontations, tandis que les Analytiques chercheront des détails et des données. Écoutez attentivement leur discours. Les Directifs auront tendance à être très concrets et à parler d'action, tandis que les Expressifs exprimeront leurs émotions de manière plus marquée. Posez des questions ouvertes pour obtenir plus d'informations sur leur style de communication. Par exemple, demandez-leur comment ils préfèrent traiter un problème.

Voilà, nous avons fait le tour des bases des styles sociaux d'interaction. En comprenant votre propre style de communication et en identifiant celui de vos interlocuteurs, vous serez mieux préparé à améliorer vos interactions avec les personnes que vous pourriez trouver difficiles.

Merci de m'avoir lu aujourd'hui, et rappelez-vous que la communication est une compétence qui s'améliore avec la pratique. Expérimentez l'application de ces concepts



NOËL S'EN VIENT! AVEZ-VOUS VOTRE CALENDRIER DE L'AVEANT?



Lyne
MOREAU
Comité des communications de la
communauté Sainte-Praxède

L'hiver venu, quand la nuit prend le pas sur le jour, les chrétiens observent une période d'environ quatre semaines qui leur permet de se préparer pour l'importante fête qu'est Noël. Cette période est appelée l'Avent. Elle tire son nom du latin *adventus*, qui signifie arrivée. C'est, bien entendu, de l'arrivée de Jésus Christ dont il est question.

Notons que la date à laquelle commence l'Avent change chaque année. En effet, l'Avent commence toujours quatre dimanches avant le 25 décembre. Par conséquent, en 2023, l'Avent commence le dimanche 3 décembre et prendra fin le dimanche 24 décembre.

Au 5^e siècle de notre ère, l'Église s'est consolidée, et avec elle les traditions qui précèdent le 25 décembre dont celle du calendrier de l'Avent.

Un peu d'histoire

Le calendrier de l'Avent est une tradition allemande. Au 19^e siècle, les adultes s'ingéniaient à trouver des façons d'aider les enfants à compter les jours avant Noël. Certains parents avaient recours à des méthodes personnelles mêlant bonbons et versets bibliques. Après tout, le but était de préparer leurs enfants à l'anniversaire de

naissance de Jésus!

En 1908, l'imprimeur allemand Gerhard Lang a créé le premier calendrier de l'Avent imprimé. Dans sa jeunesse, sa mère lui avait fabriqué un calendrier à la main avec des portes en carton et des friandises à l'intérieur. Il a décidé d'adapter l'idée dans une presse d'imprimerie. Ses produits ont alors rencontré un succès phénoménal en Allemagne.

Après la guerre, un autre imprimeur allemand du nom de Richard Sellmer a obtenu l'autorisation des forces américaines d'imprimer un calendrier de l'Avent pour l'année 1946. Et par le truchement du président Eisenhower, photographié en train d'en ouvrir un avec ses petits-enfants en 1953, ils sont devenus de plus en plus populaires aux États-Unis.

Où en sommes-nous maintenant?

Aujourd'hui, l'Avent marque le début de l'année liturgique (le calendrier des fêtes chrétiennes). À l'instar de leurs ancêtres, les chrétiens considèrent, encore en 2023, que c'est une période de préparation à la naissance corporelle de Jésus Christ.

Chacun des quatre dimanches de l'Avent porte une signification qui lui est propre, mais également des prières et des rites spécifiques. Ils représentent dans l'ordre les vertus chrétiennes de l'amour, de l'espérance, de la joie et de la paix. Pour les croyants, l'Avent est une période à plusieurs facettes au cours de laquelle ils se préparent à la naissance corporelle du Christ, célèbrent la

foi et la conversion des cœurs au Christ.

Bien que l'Avent débute souvent à la fin du mois de novembre, les calendriers vendus de nos jours commencent généralement le 1^{er} décembre. Ils comportent de petites portes ou casiers contenant des images, des jouets ou des friandises qui marquent les jours précédant Noël. Les commerçants ont massivement investi dans les calendriers de l'Avent, si bien qu'il en existe pour tous les goûts : beauté, personnages célèbres, dégustation d'alcool.

En conclusion, comme d'autres traditions liées à Noël, les calendriers de l'Avent se sont de plus en plus sécularisés aux 20^e et 21^e siècles. Ces traditions restent néanmoins une façon amusante pour les enfants comme les adultes de renouveler l'espérance, raviver l'amour, renouer avec la joie et rappeler l'importance de la paix.

Référence : <https://www.nationalgeographic.fr/histoire/lavent-des-origines-la-tines-au-calendrier-allemand>

Horaire des célébrations de Noël pour la paroisse Christ-Sauveur

Le 10 décembre, célébration pénitentielle pendant les messes de 9h à Saint-Denis et 11h à Sainte-Praxède.

Le 24 décembre, messe à 16h à Saint-Denis.

Le 24 décembre, messe à 19h à Sainte-Praxède, avec chorale de jeunes.

Le 25 décembre, messe à 10h30 à Saint-Denis.

nis.

Le 31 décembre, messe à 9h à Saint-Denis.

Le 1^{er} janvier, messe à 11h00 à Sainte-Praxède.

Le 7 janvier, messe de 10h à Saint-Denis. Il y aura l'élection des marguilliers pour la paroisse Christ-Sauveur à l'église de St-Denis-de-Brompton.

Concert de Noël gratuit le dimanche 3 décembre à 14h à Saint-Denis.

MESSES

Sainte-Praxède: Dimanche à 11h à la Chapelle des frères du Sacré-Cœur à Brompton, au 129 rue du Frère-Théode (en arrière de l'école secondaire ESB).

Saint-Denis: Dimanche 9h au 1510, route 222, Saint-Denis-de-Brompton

Coordonnées :
paroisse@christsauveur.org

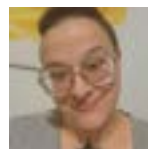
Tél.: 819-212-2636

72, rue Curé Larocque Sherbrooke (Brompton)

Facebook :
Vie Pastorale Christ-Sauveur

www.christsauveur.org

LA GUIGNOLÉE DES CHEVALIERS DE COLOMB



Kim
NOËL
Adjointe administrative de la
Maison des jeunes l'Intervalle de
Bromptonville

Comme chaque année, la maison des jeunes l'Intervalle ira donner un coup de main lors de la Guignolée des Chevaliers de Colomb. Nous serons donc plusieurs bénévoles à donner de notre temps le dimanche 3 décembre de 9h00 à 16h00 afin d'amasser des dons pour la cause. Nous vous invitons donc à faire de même et à vous joindre à nous lors de cette journée où entraide et bienveillance seront au rendez-vous.

PSSST... Cette implication donnera quelques points pour l'activité chalet du mois de mars. Un beau moyen pour votre adolescent de s'impliquer tout en augmentant ses chances



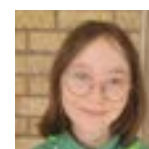
nous invitons vos adolescents à venir réaliser une œuvre collective intérieure sur toile de 4 pieds par 24 pieds. Ce sera le moment parfait pour stimuler leur imaginaire, d'échanger avec des jeunes de leur âge et laisser libre cours à leur créativité. Cette activité aura lieu le 16 décembre de 12h00 à 16h00 et sera supervisée par les intervenants de La Place des Jeunes l'Intervalle. Ces activités sont GRATUITES. Pour toute demande de renseignement, téléphonez-nous au 819-846-6008 ou communiquez avec nous via notre page Facebook.

Party de Noël de la Place des Jeunes l'Intervalle

À l'approche des fêtes, La Place des Jeunes l'Intervalle organise un party de Noël pour les adolescents de 12-17 ans souhaitant célébrer le temps des fêtes en grand. Au programme : de la bonne bouffe, de la musique, des jeux

vos ado de participer activement aux activités et de souligner ses implications et ses efforts tout au long de l'année. Par le passé, nous avons offerts divers cadeaux tels que : tuques à l'effigie de la maison des jeunes, Hoodie, pantoufles géantes, cotons ouatés personnalisés... Bien hâte de voir quelle sera

QUI EST SAINT-NICOLAS?



Maya
BOUCHER

Nicolas de Myre est un personnage chrétien très célèbre. Au 4^e siècle, il était un pape important en Asie, qui est aujourd'hui la Turquie. Sa réputation est si grande, qu'encore de nos jours nous le célébrons.

Dès son plus jeune âge, Saint-Nicolas était un modèle parce qu'il aimait donner sans jamais recevoir. C'est pourquoi il aurait donné sa fortune aux pauvres enfants qui cherchaient de la nourriture. Lui-même se serait limité à un repas par jour, en soutien aux personnes pauvres et il aurait même, selon un mélange de quelques légendes, sauvé trois enfants capturés par un boucher et mis dans un sa-loir. Ces enfants étaient portés disparus depuis 7 ans!

Saint-Nicolas est devenu un personnage important dans plusieurs pays et a donné son nom à de nombreux tsars, rois ou villes. Plusieurs églises ont été construites en son nom.

la surprise cette année! La tournée aura lieu de 9h00 à 13h00 et votre ado doit s'inscrire au préalable afin de recevoir la visite de notre équipe enjouée. La feuille d'inscription est disponible dès maintenant à nos locaux au 82 rue Saint-Jean-Baptiste sur nos heures d'ouverture (Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 18h00 à 21h00 et vendredi de 18h00 à 21h30).

En Italie, Belgique, Allemagne, Suède, Suisse, Angleterre et en France, les gens prient pour Saint-Nicolas. Au 17^e siècle, ils commencent à être connus aux États-Unis où il devient le père Noël. Saint-Nicolas récompense les bons comportements des enfants en leur donnant des cadeaux ou des bonbons.

C'est la bonté de Saint-Nicolas qui a fait de lui le père Noël que l'on connaît aujourd'hui.

Saviez-vous?

-Nicolas est mort en l'an 343 et pendant 7 siècles, on a gardé ses ossements!

-Albert de Varangéville rapporte le doigt de Nicolas dans une chapelle du hameau de port, à côté de Nancy!

- Nous fêtons Saint-Nicolas le 6 décembre dans les pays du grand-est, le haut de France, en Allemagne, aux Pays-Bas et même en Belgique!

-Nicolas aurait aussi sauvé 3 filles en déposant l'argent dont elles avaient besoin pour payer leur dette, devant leur porte!

VIE POLITIQUE

LE MI-MANDAT DE VOTRE CONSEILLÈRE MUNICIPALE : BILAN ET PERSPECTIVES.



Catherine
BOILEAU
Conseillère municipale de
Brompton
catherine.boileau@sherbrooke.ca
819 674-5817

Déjà deux ans depuis le moment où vous m'avez choisie pour vous représenter au conseil municipal. En tant qu'élue, le mi-mandat marque un moment crucial, car il permet de réfléchir aux réalisations passées, évaluer les défis surmontés et planifier les deux prochaines années afin de favoriser le développement et le bien-être de la communauté.

Des défis, des mandats, des dossiers importants : une présidence à la Commission en sécurité et développement social, un siège à la Commission des sports, culture, loisirs et plein air, membre du conseil d'administration de la STS, et encore plus : mes

jours ont été bien remplies depuis maintenant deux ans !

PETIT BILAN DES RÉALISATIONS

Au cours des deux dernières années, j'ai eu l'honneur de travailler aux côtés de mes collègues et de la communauté afin de mettre en œuvre divers projets et initiatives. Parmi les réalisations importantes, au niveau de la ville :

J'ai participé et déposé la mise à jour du plan d'action en immigration

J'ai participé et déposé la mise à jour du plan d'action en accessibilité universelle.

J'ai mis sur pied un comité de travail, participé à ses travaux et déposé le premier plan d'action en matière d'itinérance. Je suis d'ailleurs allée sur le terrain rencontrer les différents intervenants afin que le plan

d'action reflète bien la nouvelle orientation de la Ville.

Toutes mes actions ont un objectif commun : resserrer le filet social afin que personne ne soit laissé de côté et que tous puissent trouver sa place et jouer pleinement son rôle de citoyen.

POUR BROMPTON

Pour Brompton, dès mon premier conseil d'arrondissement, j'ai demandé que les conseils d'arrondissement puissent se tenir en alternance dans les différents districts de notre arrondissement. Cela s'est concrétisé par la tenue de 2 séances par année à Brompton. L'objectif étant de favoriser la participation afin de faciliter la participation citoyenne.

J'ai demandé et réussi à obtenir le remplacement du minibus de la 51 par un auto-

bus pleine grandeur avec un chauffeur de la STS (avec des ajouts d'heures et de service) alors qu'avant le contrat était donné en sous-traitance.

J'ai permis la mise en place de la table de concertation des organismes permettant une meilleure concertation entre eux.

J'ai ajouté des modules de jeu dans le parc canin et une buvette double niveaux sera installée dès que nous la recevrons de notre fournisseur. Ce sont toutes des demandes citoyennes.

Un demi-terrain de basket a été ajouté au parc Ernest-Bergeron à la suite de la consultation publique sur les parcs de Brompton.

Un budget participatif a vu le jour pour la première fois en 2023, vous permettant de voter sur la façon dont j'allais dépenser...SUITE À LA PAGE 13

ORIGINE DU...

PUNCH

Vient du mot PANCH (hindi) qui signifie cocktail à base d'alcool avec de nombreux ingrédients : en général, on y retrouve des tranches de fruits comme le citron et des cerises machino.

C'est un breuvage rafraichissant que l'on met dans un grand bol avec de la glace pilée et que l'on consomme à la bonne franquette puisque l'on se sert soi-même.

Il était populaire dès la fin du XVII^e siècle et plusieurs clubs ou cabarets prestigieux en servaient et avaient même leurs propres recettes.

Note : Même Charles Dickens dans son œuvre *Oliver Twist* en parle.

À la bonne vôtre!

Resume





ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Meilleurs vœux
pour un Noël chaleureux et de généreux partages pendant les Fêtes!

GENEVIÈVE HÉBERT
DÉPUTÉE DE SAINT-FRANÇOIS
(Brompton, Fleurimont, Lennoxville et MRC de Coaticook)
819 565-3667
geneviève.hebert.safr@assnat.qc.ca

**ENSEMBLE,
Faire une
vraie différence**

JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

rabq.ca/5decembre



38^e édition · 5 décembre 2023

RÉSEAU DE L'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC Québec

Évelyne Beaudin
Mairesse de Sherbrooke
mairie@sherbrooke.ca
819 823-8000



Ville de Sherbrooke

Catherine Boileau
Conseillère municipale de Brompton
Présidente de la Commission de la sécurité et du développement social
Arrondissement de Brompton-Rock Forest - Saint-Élie - Deauville
District de Brompton



Ville de Sherbrooke

Bureau d'arrondissement
133, rue Laval
Sherbrooke QC J1C 0P9
T. (bur) 819 846-2757
T. (bur) 819 674-5817
catherine.boileau@sherbrooke.ca



IL EST 20\$ ARRIVÉ!
Notre calendrier 2024

Notre calendrier 2024 est en vente au prix de 20\$ et les profits nous permettront d'acheter un ordinateur. Le calendrier est illustré par les photos des gagnants et participants de notre grand concours photo.

À l'intérieur, des rabais d'une valeur approximative de 30\$!

Pour commander: icibrompton@gmail.com / 819 238-6824

ICI BROMPTON
Au cœur des gens

HORIZONTAL

- Atténuation de l'effet toxique d'un germe ou d'une toxine pour n'en garder que les propriétés thérapeutiques.
- Rubrique d'un journal contenant des avis de décès.
- Adjectif féminin pluriel dérivé d'un verbe d'action, utilisé pour qualifier des actes du côté de qui les pose plutôt que du côté de qui les subit – Abréviation de « Saturday Night Live », une émission états-unienne très populaire – Symbole chimique de l'argon.

- Hobby (familier) – Étire.
- Médicament bêtabloquant pour prévenir les symptômes de l'angine de poitrine – Empesta.
- On aime s'y baigner l'été (pluriel) – Impôt sur la fortune.
- Télévision – Préposition issue d'une ancienne forme du verbe être (estre), empruntée au latin, entrant dans le nom de diplômes et signifiant « en matière de » – Symbole chimique de l'actinium.

- Bradype – Apaisai.
- Terme se répétant dans un mot composé qui désigne une mouche africaine donnant la maladie du sommeil – Lumière ou leur zodiacale.

- Abréviation d'une locution latine, id est, qui signifie « c'est-à-dire » – Terme familier désignant les ostéopathes – Symbole chimique du tantale.

- Qui se rapporte à la bouche ou qui s'exprime en parole – Harnachai.

- Le fait de parler du nez.

VERTICAL

- Incapacité d'accorder son comportement aux circonstances.

- Attribuera un caractère non constructif à quelque chose.

- En chimie, l'opposé des bases – Carte à jouer ne comportant qu'un seul symbole.

- Lanières utilisées par un fauconnier pour attacher l'oiseau non domestiqué – Ovation publique communément appelée « faire la vague ».

- Taux d'ondes stationnaires – Petits de l'oie.

- Pronom personnel – Abréviation fran-

MOTS CROISÉS / GRILLE DE MOTS NO 14 / CRÉÉ PAR CHANTAL DEMERS

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

P

LE PRINCIPAL
LA TRADITION DE BROMPTON

RESTOLEPRINCIPAL.COM
819 846-6533
38, rue St-Lambert, Sherbrooke

L'ÉQUIPE DU PRINCIPAL VOUS SOUHAITE DE

JOYEUSES FÊTES

24 DÉCEMBRE : 9H À 14H 25 DÉCEMBRE : FERMÉ
31 DÉCEMBRE : 9H À 14H 1ER JANVIER : FERMÉ

EXPO DES MEMBRES: 48 ARTISTES EXPOSENT LEURS TALENTS!



Rosalie TELLIER
Directrice la Maison des arts et de la culture de Brompton

Avez-vous eu le temps de visiter notre exposition en cours? Pour tout le mois de décembre, nous présentons l'exposition collective des membres Le dedans du dehors, qui réunit un total de 48 artistes autour de cette même thématique!

Avoir autant d'artistes de la région réunis au même endroit est une promesse de coup de cœur, de surprise et de découverte. Autrement dit, c'est une escapade parfaite pour fuir le froid de l'hiver qui s'installe tranquillement. Avoir autant d'artistes au même endroit permet aussi de faire la rencontre de différentes disciplines artistiques. Par exemple, on retrouve dans l'exposition de la peinture, de la photographie et de la sculpture, trois médiums généralement bien connus, mais on retrouve également du collage, de la gravure, des œuvres textiles, des installations et même de la vidéo d'art. Toutes et tous ces artistes de talent dialoguent ensemble à travers leurs œuvres respectives, en plus de communiquer avec vous. C'est à travers les yeux des spectateurs et spectatrices que le sens des œuvres se crée, que le fil conducteur entre chacune des salles se tisse pour former une expérience unique, une appréciation unique.



MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE DE BROMPTON
11 rue Wilfrid Laurier, Sherbrooke | 1.866.463.1122

AK7 / Jacques AUDET / Brigitte BAILLARGEON / Luc BEAUDOIN / Madeleine BOUSQUET / Geneviève BUREAU / Édith CAMBRI- NI / Claude DESJARDINS / Céline DIONNE / Vincent DUBOST / Geneviève DUPONTD / Nathalie DUPONT / Yolande FORTIER / Réal

GAGNON / Simon GAUTHIER-BRULOTTE / Céline GENDRON / Rollande GOUDREAU / Virginie HENTZIENNE / François LAFRANCE / Liliane LAFRANCE / Caroline LAPLANTE / Isabelle LAUZON / Yvan LESSARD / Jarek LETOWSKI / Denise LIEUTENANT / Chris-

tine MARCHAND / Guy-Anne MASSICOTTE / Sylvie MICHAUD / Nicole Marie MORENCY / Rita-Marie NOËLLIE MESSIER / Julie NORMAND / Ernst PERDRIEL / PIER-ANN / Étienne PLANTE / PONK / Suzanne POULIOT / Nicole PROTEAU / Elizabeth PROTEAU-PARADIS / Jessica RENAUD / Anne-Marie ROBERT / Steve SAINT-PIERRE / Imane SALAMY / Marielle SAVARIA MARTIN / Sylvie SCHUELLER / TÉGÉE / Rachel THERRIEN / Sandra TREMBLAY / Julie VANASSE

Nous prenons une pause pour les fêtes à partir du 18 décembre 2023 et serons de retour le 10 janvier 2024. L'exposition se poursuivra jusqu'au 28 janvier prochain! D'ici là, au nom de toute l'équipe et du conseil d'administration, nous vous souhaitons de joyeuses fêtes en famille et entre ami.es!

HEURES D'OUVERTURE

Fermé au public
18 décembre 2023 au 9 janvier 2024

mercredi au vendredi
13h00 à 16h30

samedi et dimanche
13h00 à 17h00

Pour plus d'informations :
ROSALIE TELLIER,
Directrice à la Maison des arts et de la culture de Brompton

1, rue Wilfrid-Laurier, J1C 0P3
www.maculturebrompton.com
819-846-1122

REQUIEM DE JOCELYNE BRASSEUR



Hélène ROBERT
Présidente du conseil d'administration des Amis-de-la-Bibliothèque

Le 1^{er} octobre dernier, j'assistais au lancement du premier roman de l'écrivaine bromptonnoise Jocelyne Brasseur, intitulé Requiem. L'événement initié par l'Association des auteurs et auteurs de l'Estrée s'est tenu à la Maison bleue du Domaine-Howard à Sherbrooke.

Plus d'une cinquantaine de personnes ont assisté à cette activité. En plus des présentations d'usage, nous avons eu droit à la lecture d'un passage d'une belle sensualité.

Ce n'est pas courant d'avoir l'opportunité de souligner le talent d'une auteure de notre patelin. Aussi l'occasion était idéale pour Les Amis de la bibliothèque de répéter l'expérience. Une autre soirée pour faire la promotion de ce livre a donc eu lieu à la Nanobrasserie L'Ancienne Forge, le 8 novembre dernier.

L'histoire de Requiem débute dans les années 1970. Au Québec, un vent de changement souffle sur la culture religieuse et cette percée fait place à une société de plus en plus tournée vers la laïcité. La présentation faite en quatrième de couverture en résume bien l'essence :

« Jeune adulte au début de ces années soixante-dix, notre héroïne se retrouve avec ce double discours : une enfance et une adolescence scandées par les rythmes religieux et un début de vie adulte à saveur de liberté, d'amour libre, de contestations des croyances reçues et des normes sociétales.

Son cheminement, elle le fera à travers une vibrante histoire d'amour et une belle amitié faisant fi des tabous et de tout ce que peut en dire la société des bien-pensants. »

Le roman commence avec un prologue assez percutant qui vient immédiatement piquer notre curiosité et nous pousse à poursuivre notre lecture. Qu'a-t-il bien pu se passer pour qu'un tel événement se produise?

En l'espace d'un été, le destin rapproche deux êtres qui ne peuvent et ne doivent se lier. Mais la force de l'amour faisant son œuvre, malgré les contraintes, ils cheminent tous les deux vers un destin chaotique et incertain. La narration regorge de composantes psychologiques qui propulsent les protagonistes, en l'occurrence Vincent et Emmanuelle, dans un tourbillon d'émotions et de questionnements qui teintent agréablement le récit.

Le début de leur vie à deux est féérique : l'amour est intense et toute l'aimable famille de Vincent y met du sien pour venir



en aide aux deux tourtereaux afin qu'ils se familiarisent à leur nouvelle vie. Mais, graduellement s'insinue un malaise. Nous assistons impuissants au combat qu'ils mènent : Vincent aux prises avec un terrible vague à l'âme lié à ce déracinement d'une vie programmée d'avance et Emmanuelle luttant désespérément pour rattacher son amoureux à la réalité. Que faire? Une idée germe dans la tête d'Emmanuelle, le projet est accueilli favorablement par toute la famille. Emmanuelle réussira-t-elle enfin à ramener Vincent sur terre? De nombreux rebondissements nous surprennent et alimentent l'envie de poursuivre notre lecture.

L'écriture au « je » amène un cachet intimiste nous liant à ces deux personnages. L'auteure décrit avec doigté et beaucoup de sensibilité les différentes phases traversées par ce couple. À travers ce que vit Emmanuelle, elle nous met face à des préjugés et des tabous, qui sont, hélas, encore présents de nos jours, et espère en tirer une certaine acceptabilité sociale.

J'ai aussi beaucoup aimé les aspects historiques abordés dans ce roman. Sans être fastidieuses, ces descriptions nous renseignent sur des lieux mystiques et sur des éléments en lien avec notre culture religieuse. En plus, nous faisons une incursion dans le monde artistique qui agrémente la narration.

Vous découvrirez à travers la lecture de ce livre beaucoup de sensualité, de tendresse, de bienveillance, d'accompagnement et bien sûr de la romance. On se laisse agréablement séduire.

L'écrivaine est également peintre aquarelliste et fait partie du regroupement les Aquarellistes du lundi, depuis 15 ans. Elle a participé tout dernièrement à la Grande Virée Artistique de Sherbrooke. C'est d'ailleurs une de ses œuvres qui se retrouve



en page couverture de son livre.

Charmée par cette expérience, l'auteure travaille actuellement à l'écriture d'un second roman qui devrait paraître en 2024.

À l'approche des Fêtes, voici une belle idée de cadeau à offrir. Pour se procurer

le roman de Jocelyne Brasseur, vous pouvez lui écrire à l'adresse courriel suivante : brasseurjo@yahoo.ca

Je vous souhaite une très belle période des Fêtes agrémentée de belles lectures!

CONCOURS PHOTO

CALENDRIER BROMPTON 2025

Plusieurs prix à gagner!

Le Journal communautaire ICI BROMPTON organise un grand concours de photographies afin de réaliser un magnifique calendrier 2025 qui sera mis en vente et servira de levée de fonds au bénéfice de notre organisme.

Les photos doivent avoir été prises sur le territoire de Brompton et peuvent mettre en scène des personnes, des paysages, etc.

1^{er} prix: 250\$ 2^{ème} prix: 150\$ 3^{ème} prix: 100\$

Durée du concours : 30 octobre 2023 au 10 mai 2024

Pour participer, envoyez vos photos en format jpg et avec une bonne résolution à l'adresse suivante : icibrompton@gmail.com (Maximum 4 photos par participant)

Veuillez indiquer votre nom, adresse postale, courriel et numéro de téléphone.

Quillet Septembre Juin Novembre Décembre

La petite annonce

UNE PLACE POUR VOTRE PARTY DU TEMPS DES FÊTES
Dépêchez-vous de réserver l'ancienne forge pour votre party de «shop» ou de famille. Pour plus d'information, contactez-nous au 819 636-0506 / 49 rue saint-lambert, sherbrooke, qc, canada, quebec / vieilleforgebrompton@gmail.com

LOCATION DE SALLE Les Loisirs de Notre-Dame-des-Mères Inc. 731, chemin de Notre-Dame-des-Mères, Sherbrooke (district de Brompton) Tél. : 819-846-3767

RUE DIONNE : THÉOPHILE (1865-1944), CHEMINOT



Gérard CÔTÉ
amateur d'histoire
gerardcote29@gmail.com



Jean-Marie DUBOIS
Géographe et professeur émérite,
Université de Sherbrooke
jean-marie.dubois@USherbrooke.ca



Photo : courtoisie de Bertrand L. Nadeau (décédé), Sherbrooke

Cette rue est planifiée et nommée dès 1875. Elle a la forme d'un fer à cheval allongé qui donne sur la rue Joseph-Émond et sa partie sud-ouest est construite en 1976-1977. La rue n'est complétée qu'en 2011.

Théophile Dionne est né en 1865 à Saint-Mathieu-de-Rioux, comté de Rimouski. Il est le troisième d'un huitième enfants de Marie-Anna Boucher (1835-1883) et de Joseph Dionne (1842-1918), cultivateur, puis journaliste. Ceux-ci s'étaient mariés en 1862 à Rimouski. Théophile épouse Juliana Demers (1870-1943) en 1891 à Norton Mills, au Vermont. Le couple a huit enfants, tous nés à Norton, sauf la dernière à Bromptonville : Léa (1892-1955), Lumina (1893-1968), Léon (1894-1977), Donat (1895-1981), Joseph (1897-1966), Arthur (1898-1988), Marie (1902-?) et Alice (1907-1997).

Théophile travaille d'abord comme chemi-

not pour la compagnie du chemin de fer du Grand Tronc à Norton Mills. En 1904, la compagnie l'assigne à la gare de Bromptonville, soit un an après que la localité de Brompton Falls soit devenue Bromptonville. Il y devient chef de section. Vers 1920, il est assigné à Gananoque, en Ontario, où il demeure pendant sept ans, alors que sa famille demeure toujours à Bromptonville. À son retour, il est chef de section pour le Canadien National qui, depuis 1923, a intégré à son réseau celui du Grand Tronc. Il aura travaillé plus de 45 ans comme cheminot quand, en 1930, il prend sa retraite. Il décède à Bromptonville, le 15 mars 1944, et il est inhumé avec son épouse dans le cimetière paroissial de Sainte-Praxède.

JADIS NOËL



Lisette LAHAIE (LEMIRE)
Responsable communications
lahaie210@gmail.com
819 636-0217

Les 24 décembre au soir, les hommes attelaient leurs chevaux et déposaient dans la « sleigh fine » des briques chaudes pour les pieds et y ajoutaient des couvertes de fourrure pour le confort des passagers.

La gent féminine se parait de beaux chapeaux, de manteaux de drap ou de « peltries » et d'un manchon pour leurs mains. On emmitouffait les enfants de tuques, de mitaines et de crémones. Quant aux hommes, ils enfilaient leurs gros manteaux de chat sauvage et se coiffaient d'un chapeau de poil.



Ils étaient tout fin prêts pour se rendre à l'église pour la messe de minuit. Les paroissiens dételèrent dans l'écurie de la Fabrique, située sur la rue de l'Église. Chaudement vêtus, les autres fidèles venaient à pied.

Alors débutait la messe solennelle de minuit accompagnée de la chorale qui entonnait les cantiques de Noël. À minuit, l'Enfant Jésus qui venait de naître était déposé dans la crèche.

Vous rappelez-vous de l'ANGE qui inclinait la tête quand nous déposions des sous dans son tronc ? Très populaire...

Après cet office, tous regagnaient leurs demeures pour le réveillon suivi du dépouillement de l'arbre de Noël, moment tant attendu par les enfants.

JOYEUX NOËL et BONNE ANNÉE

SUCCÈS POUR L'ÉVÉNEMENT-BÉNÉFICE BIÈRES ET SAUCISSES

Le 26 octobre dernier, la Maison des arts et de la culture de Brompton ainsi que l'organisme Chez Praxède ont accueilli en grande pompe près de 300 personnes dans la nef de l'ancienne église de Brompton. Sous la présidence d'honneur de Madame Catherine Boileau, conseillère municipale du district de Brompton, l'événement Bières et saucisses en était à sa 17^e édition mais à sa première collaboration avec Chez Praxède.

Les cœurs étaient à la fête pour tous les convives de se retrouver dans ce lieu mythique et rassembleur de la communau-

té bromptonnaise, tout en contribuant à une bonne cause. L'ambiance dégageait une certaine magie avec les jeux de lumières se promenant sur l'architecture de l'ancienne église. Deux groupes musicaux ont offert chacun une prestation appréciée durant la soirée et de nombreux tirages de prix ont été effectués au grand plaisir des gens présents.

À souligner, la présence de la mairesse de la Ville de Sherbrooke, Madame Évelyne Beaudin, ainsi que plusieurs autres élus municipaux. Également, Madame Geneviève Hébert, députée de Saint-François,

ainsi que la représentante de Madame Marie-Claude Bibeau, députée de Compton-Standstead, étaient aussi sur place. Plusieurs partenaires et commanditaires ont rendu l'événement possible par leur généreuse implication, ainsi que plusieurs bénévoles.

Voici quelques clichés pris lors de cette soirée :



LA SOLUTION GRILLE #13

1	T	R	A	N	S	G	R	E	S	S	E	R	
2	O	I	S	E	A	U	M	O	U	C	H	E	
3	R	B		O	L	I		S	R	E		G	
4	R	A		C	A	S	S	I	O	P	E	E	
5	E	M		O	I	E		N	I	T	O	N	
6	N	B		L	S		R	E	T	I	N	E	
7	T	E	S	O		C	E	S		C	I	R	
8	I	L	A	N		E	V		V	I	S	A	
9	E	L	L	I	P	S	E	S		S	M	T	
10	L	E	I	A		S	L	A		M	E	E	
11	L		L		A	L		U	N	E		U	
12	E	X	T	E	R	I	O	R	I	S	E	R	

LA SOLUTION GRILLE #14

1	I	N	A	C	T	I	V	A	T	I	O	N	
2	N	E	C	R	O	L	O	G	I	E		O	
3	A	G	I	E	S		S	N	L		A	R	
4	D	A	D	A		I		E	T	E	N	D	
5	A	T	E	N	O	L	O	L		P	U	A	
6	P	I	S	C	I	N	E	S		I	S	F	
7	T	V		E	S		L	A	C		R		
8	A	I		S	O	U	L	A	G	E	A	I	
9	T	S	E		N	L	Z		S		C		
10	I	E		O	S	T	E	O	S		T	A	
11	O	R	A	L		A	T	T	E	L	A	I	
12	N	A	S	A	L	I	S	A	T	I	O	N	

La petite annonce

POUR VOUS ABONNER À DES PANIERS DE LÉGUMES BIOLOGIQUES DE LA FERME NOS AILEUX, C'EST PAR ICI :

<https://cape.coop/bio-locaux-des-cantons/>

De plus, le point de chute se trouve Chez Praxède, espace collectif multifonctionnel de Brompton!

L'achat de légumes par abonnement représente 20% d'économie sur les légumes par rapport au coût à l'épicerie, et c'est un producteur local!

sercovie
 Stéphanie-Claude
LECLERC
 Directrice générale
 www.sercovie.org/popote-roulante.
 Anne
MARMEN
 (Pour vous joindre à l'équipe)
 819-565-1066, poste 117

d'autonomie dans une perspective de maintien à domicile.

Livraison des repas entre 10h45 et 12h30. Le repas chaud (soupe, assiette principale et dessert) sur la route est de 8,00\$. Prix sujet à changement en 2024. Repas congelés sous vide à partir de 7,75 \$.

Critères d'admissibilité pour recevoir la popote :

Il faut avoir au moins 70 ans pour recevoir

des repas chauds.

Avec un papier d'un professionnel de la santé, les moins de 70ans peuvent recevoir des repas congelés seulement.

Toute commande (819-565-5522) doit se faire une semaine à l'avance, du lundi au jeudi entre 8h30 et 12h. Il est préférable de passer votre commande pour le mois au complet. Il est possible de commander des repas congelés en tout temps de l'année. Annulez votre repas le jour même

avant 9h30, sinon il vous sera facturé. Les menus sont sujets à changement sans préavis.

Si vous désirez obtenir davantage d'informations concernant le service de popote roulante ou si vous désirez effectuer une inscription pour vous ou l'un de vos proches, communiquez avec nous au 819 565-5522 ou aller sur le site Internet de Sercovie au www.sercovie.org/popote-roulante.

À la popote roulante de Sercovie, nous offrons des repas chauds et congelés livrés à des personnes âgées ou en perte

Menu : *Décembre 2023*

Deuxième choix du mois : **SAUCISSES**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Penser à commander des repas congelés pour les journées où nous serons fermés, soit les 25/26 décembre et 1er/2 janvier						
					Pâté chinois	
					1	2
3	4	Fusillis sauce au poulet	Filet d'aiglefin	Porc sauce aux champignons	Sauté de poulet thaïlandais	9
		5	6	7	8	
10	11	Bouilli de boeuf aux légumes	DÎNER DE NOËL (Tourtière, ragoût de pattes et boulettes) *pas de 2e choix	Haut de cuisse de poulet grillé	Pavé de saumon	16
		12	13	14	15	
17	18	Assiette chinoise (egg roll, riz frit, boulettes au poulet à l'ananas)	Boeuf bourguignon	Boulettes sauce aux pêches	Suprême de poulet	23
		19	20	21	22	
24 31	25	FERMÉ	Macaroni végétarien	Sauté de poulet	Ragoût de pattes et boulettes	30
		26	27	28	29	

Menu : *Janvier 2024*

Deuxième choix du mois : **SPAGHETTI**

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	FERMÉ Bonne Année!	FERMÉ	Fusillis de boeuf stroganoff	Bouchées de morue	Suprême de poulet	6
	1	2	3	4	5	
7	8	Mijoté de boeuf	Poulet à la King sur riz	Filet d'aiglefin	Macaroni à la viande	13
		9	10	11	12	
14	15	Sauté de poulet thaïlandais	Casserole de poisson	Hamburger steak oignons frits	Omelette au jambon	20
		16	17	18	19	
21	22	Veau Marengo	Lasagne de poulet sauce rosée	Boeuf aux légumes campagnard	Ragoût de pattes et boulettes	27
		23	24	25	26	
28	29	Chili crémeux au poulet	Porc à la dijonnaise	Filet d'aiglefin	Poulet teriyaki	3
		30	31	1	2	

UN BILAN 2023 ÉCLATANT ET DES PERSPECTIVES 2024 EXCITANTES!



Sabrina
GOULET
 Directrice générale
 d'Espace Loisirs Brompton

En octobre dernier, des sorcières, des fantômes et des superhéros ont pris d'assaut Espace Loisirs Brompton, transformant notre centre en une formidable fête d'Halloween. Même si les nuages menaçaient de nous jouer des tours, la magie a opéré et près de 100 familles ont bravé le temps pour un rendez-vous haut en couleur et en émotions!

L'hiver s'annonce tout aussi exaltant avec la révélation en décembre de notre nouvelle programmation pour la saison froide. Attendez-vous à un cocktail d'activités sportives et créatives, conçues pour pimenter les journées des petits et des grands. Et tenez-vous prêts pour notre toute nouvelle initiative : «Trip ton Dimanches»! Une fois par mois, dès janvier, les jeunes pourront s'éclater lors d'événements spécialement concoctés pour eux.

Un chiffre? 102%! C'est le taux d'utilisation de nos services de camp de jour l'année dernière, preuve de l'énergie in-

croyable de notre communauté et de sa soif insatiable d'aventure et de découverte.

En 2024, nous ne ralentissons pas le rythme. Au programme : consolidation du camp de jour, enrichissement de l'Espace Axes-tif et optimisation de notre salle de musculation. Et la cerise sur le gâteau : l'inauguration de notre nouveau site web, qui promet de vous ouvrir les portes sur notre monde ludique grâce à un seul clic.

Et pour célébrer cette fin d'année en beauté, nous voulons lancer des confettis de joie dans chaque foyer de Brompton. Que l'année 2024 soit synonyme d'aventures palpitantes pour nos jeunes explorateurs, d'inspiration sans limites pour nos artistes en devenir, et de liens renforcés pour toutes nos familles. Allez, que la fête continue et que les sourires illuminent cette nouvelle année pleine de promesses!



ESPACE AXES-TIF

PROMOTION EXCLUSIVE

DU 1^{er} DÉCEMBRE AU 5 JANVIER

ABONNEMENT ILLIMITÉ

À seulement 224,20\$ taxes incluses!

*Une valeur de 298,94\$



Accès libre à tous nos cours

Ambiance énergisante et soutenante

Encadrement par des professionnels passionnés

SAISISSEZ CETTE OPPORTUNITÉ UNIQUE!

FAITES VITE, LES PLACES SONT LIMITÉES!

espaceloisirsbrompton.ca



ESPACE AXES-TIF

PROMOTION EXCLUSIVE

DU 1^{er} DÉCEMBRE AU 5 JANVIER

ABONNEMENT ILLIMITÉ

À seulement 224,20\$ taxes incluses!

*Une valeur de 298,94\$



Accès libre à tous nos cours

Ambiance énergisante et soutenante

Encadrement par des professionnels passionnés

SAISISSEZ CETTE OPPORTUNITÉ UNIQUE!

FAITES VITE, LES PLACES SONT LIMITÉES!

espaceloisirsbrompton.ca

...SUITE DE LA PAGE 4

12 000\$ des fonds dédiés de Brompton sur un budget de près de 18 000\$.

Une consultation publique concernant le parc Willie-Bourrassa-Auger et une autre sur les terrains de tennis ont eu lieu. D'autres consultations s'en viennent concernant les pistes cyclables et le bilan des fusions.

Bref, jamais la population de Brompton n'a été autant consultée et n'a eu autant de pouvoir sur la façon dont les budgets sont dépensés dans notre district ou sur des orientations concernant la vision que nous voulons tous ensemble pour Brompton. Ces accomplissements sont le fruit d'une grande collaboration avec les résident.e.s et les services municipaux, démontrant mon engagement envers la population de Brompton et de Sherbrooke, ainsi que pour la transparence et la démocratie.

DÉFIS SURMONTÉS

Pendant cette première moitié de mandat, nous avons eu à faire face à des défis majeurs, tels que la gestion du budget, la mise en place de plans d'action, l'adaptation aux changements climatiques (on pense aux

VIE POLITIQUE

inondations et tornade ici). Nous avons surmonté plusieurs obstacles, renforçant ainsi notre résilience en tant que communauté unie.

PERSPECTIVES POUR L'AVENIR

Alors que j'entame la deuxième moitié de mon mandat, il est essentiel de rester concentrée sur l'avenir. Je continue de travailler sur des projets visant à promouvoir le développement économique local, augmenter le sentiment de sécurité de tous et toutes, continuer de promouvoir Brompton et sa population auprès du reste de la ville, m'impliquer au niveau social et communautaire, etc. En fait, le mi-mandat est une étape significative qui permet de faire le point, de célébrer les succès et de réfléchir à ce qui suit. En tant que conseillère municipale, je suis honorée de servir ma communauté et je suis impatiente de continuer.

Je termine en vous souhaitant une très belle période des fêtes. J'espère que vous aurez l'occasion de vous reposer, d'être auprès de gens qui vous font du bien, de souffler un peu. On se revoit en 2024!

LES RITUELS FAMILIAUX, DES SOUVENIRS POUR LA VIE



Virgine
DUKERS

Le temps des fêtes évoque une panoplie de souvenirs chez chacun. Repas en famille, jeux, messe de minuit, musique, films de Noël, cadeaux, etc.

Mais qu'en est-il lorsque la famille est différente ? Lorsque surviennent des changements (séparation, décès, nouveaux membres, etc.), lorsqu'on est loin, isolé de ceux avec qui nous avions l'habitude de nous retrouver ?

Ayant grandi en Belgique pour ensuite immigrer au Québec, jeune adulte, seule, j'ai eu à réinventer les traditions en fonction de ma nouvelle réalité. Les premières années ont été plutôt difficiles :

en solo, à Montréal, je me suis tournée vers le bénévolat auprès des jeunes de la rue. Gratifiant, mais difficile aussi.

Et puis, au fil du temps, j'ai pu tisser un nouveau réseau autour de moi, de bons amis qui « m'adoptaient » pour une soirée de Noël ou un party du Nouvel An. Je me sentais parfois imposteur dans cette famille d'emprunt. Mais toujours reconnaissante.

C'est alors que je suis devenue maman. Il m'a alors semblé que les traditions prenaient à nouveau tout leur sens. Un sapin, des lumières pour faire briller les yeux de bébé, de la musique. J'ai pris le temps de construire mes propres rituels usant d'imagination et de créativité.

Chacun peut fabriquer ses propres souvenirs familiaux selon ses valeurs et ses intérêts.

Pour moi, maman monoparentale, épatée, pas de grand rassemblement, de somptueux repas... Qu'à cela ne tienne ! J'ai créé une atmosphère qui nous rendait heureux. Première étape : aller couper un sapin nous-mêmes dans le bois. Peu importe la météo, dès l'âge de 4 ans, mon coco manie la scie et nous choisissons un beau sapin selon des critères bien précis. Ensuite, le 24 décembre, dès le coucher du soleil, une marche dans le quartier pour découvrir les maisons illuminées, l'apparition magique de cadeaux sous le sapin pendant notre promenade, un petit souper spécial, des films collés collés avec un chocolat chaud, le déballage de cadeaux, de la musique, des chansons. Les jours qui suivent, des activités dans la neige, du repos, des jeux de société et surtout de l'amour. Beaucoup d'amour. Du temps aussi. Du temps pour ralentir, se retrouver, être présente à mon enfant, jouer.

Aujourd'hui, mon fils devenu jeune adulte se demande encore comment apparaissaient les cadeaux en notre absence... ah...la magie de Noël !

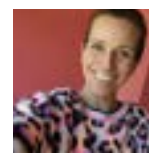
Bien sûr, le temps des fêtes apporte aussi son lot de défi, notamment lorsque nous perdons un être cher, ou suite à une séparation. Il faut alors faire le deuil d'une famille qui n'est plus. Ou plutôt qui n'est plus comme avant. Car elle existe encore, mais différemment. Avec qui les enfants passeront-ils le réveillon ? Cela peut occasionner bien des conflits. Et de l'adaptation.

Je vous souhaite à chacun, chacune de trouver vos propres traditions, vos propres rituels réconfortants pour que ce temps de l'année qui peut parfois être éprouvant soit surtout réjouissant.



Kim Lemay
Courtier Immobilier Résidentiel
819.943.5197
www.kimlemay.ca

LES FAMEUSES EXCUSES POUR NE PAS INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À TA VIE!



Marilyn
GINGRAS
propriétaire d'Axes Santé
Experte en santé physique
B.Sc. ostéopathe, kinésiologue

Je crois l'avoir écrit assez souvent : l'activité physique est le plus puissant médicament naturel pour ta santé globale! Il paraîtrait qu'il faut lire minimum sept fois quelque chose pour le retenir, alors je prends le temps de te le rappeler.

Bouger est non seulement bon pour ton corps, mais ça t'est aussi pour ta santé mentale et toutes tes fonctions internes telles que ta digestion, ton équilibre hormonal, ta santé cardiaque, tes poumons, et bien d'autres. Alors, explique-moi pourquoi on peut encore lire dans les statistiques que 60% de la population de 15 ans et plus n'atteint pas le niveau recommandé d'activité physique hebdomadaire? Et que plus l'âge avance, moins

les gens sont actifs, alors que tu es censé avoir plus de temps? Qu'est-ce qui t'empêche de bouger? Je me suis penchée sur cette question à travers mes treize années d'expérience en santé physique et voici ce qui en ressort.

Tout d'abord, le temps est l'une des premières excuses mises de l'avant. Selon moi, tout est une question de priorité. Lorsque tu ne trouves pas le temps de bouger, cela signifie que tu as le temps d'être malade. Est-ce que tu t'es déjà demandé quelles sont tes priorités dans ta vie? Pour moi, vivre à fond et profiter de chaque seconde c'est MA priorité. J'ai donc besoin du seul véhicule qui peut me permettre de le faire, mon corps. Si tu as cette tendance, je t'invite à te questionner sur tes aspirations, tes rêves pour pouvoir faire des actions alignées avec ces objectifs.

Ensuite, vient en second plan l'argent. Ici, tout est une question de perspective!

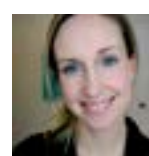
Faire de l'activité peut te coûter très peu. Si tu as des assurances, par exemple, il se peut que certains services tels que les entraînements privés soient couverts en partie. Tu peux aussi avoir un plan financier avec tes activités physiques. Je te donne l'exemple de notre belle promo pour décembre et janvier. J'arrondis à 225\$, mais tu as la possibilité de faire le nombre de cours de groupe que tu veux par semaine pour 12 semaines. Si tu souhaites appliquer le nombre d'heures recommandé par l'Organisation mondiale de la Santé, tu fais quatre cours par semaine, ça revient à 4,69\$ par cours. C'est l'équivalent d'un café chez Starbuck! Tu es plus du type solo? Notre salle privée d'entraînement est aussi en promo à 95\$ pour six mois. C'est donc un peu moins de 1\$ par visite si tu en fais quatre par semaine... je n'ai rien d'autre à ajouter!

La troisième excuse la plus fréquente est la motivation, le plaisir. Si tu as ce discours, j'ai envie de te demander si tu te

connais. Pour pouvoir avoir des motivations profondes ou pour prendre plaisir à quelque chose, tu dois être en mesure de voir au-delà de l'action afin de vivre émotionnellement le moment. Donc, lorsque tu me dis que tu n'aimes pas bouger, je me questionne sur le pourquoi en arrière-plan. Fais plutôt le point sur tes cinq valeurs principales et identifie tes passions ou tes anciennes passions (de l'enfance). Ensuite, essaie de l'appliquer dans les choix que tu fais en activité physique.

Finalement, une petite dernière : tu as mal partout! Sache que l'inaction est le début de la fin. Il existe une tonne d'options lorsque tu as des blessures afin de bouger consciemment et de manière sécuritaire. Tu ne sais pas par où commencer, tu as envie d'être dirigé? Mon équipe et moi sommes là pour te guider. Contacte-nous.

OFFREZ UN CADEAU DE BIEN-ÊTRE POUR LES FÊTES



Stéphanie
CROTEAU
Réflexothérapeute
stephaniecroteau@gmail.com

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion par excellence de montrer à nos proches à quel point nous les aimons et nous les apprécions. Cependant, au lieu d'opter pour des cadeaux matériels traditionnels, pourquoi ne pas choisir quelque chose d'unique, de significatif et de bienfaiteur pour le corps et l'esprit ? La réflexologie, une méthode ancienne qui se fait par le toucher, peut être le cadeau parfait qui démontre votre amour et votre préoccupation pour la santé et le bien-être de ceux que vous chérissez.

La Réflexologie : un cadeau de bien-être exceptionnel

La réflexologie est une pratique de médecine alternative qui remonte à des milliers d'années, basée sur le principe que

certaines zones du corps, généralement les pieds et les mains, sont liées à des organes et des systèmes spécifiques. En stimulant ces zones à l'aide de massages doux et de pression, un réflexologue peut favoriser l'équilibre et l'autoguérison dans tout le corps.

Offrir une séance de réflexologie en cadeau est une déclaration d'amour et de soin envers vos proches de plusieurs manières :

1. Réduction du stress : Les séances de réflexologie sont relaxantes et apaisantes, ce qui permet de réduire le stress, d'améliorer la qualité du sommeil, et de renforcer la résistance au stress.
2. Amélioration de la circulation : La réflexologie favorise une meilleure circulation sanguine, ce qui peut aider à soulager la fatigue, à réduire la douleur musculaire et à favoriser une meilleure santé cardiovasculaire.

3. Équilibre des émotions : En stimulant les zones réflexes liées aux émotions, la réflexologie peut contribuer à équilibrer les humeurs et à apporter un sentiment de bien-être.

4. Renforcement du système immunitaire : La réflexologie peut aider à renforcer le système immunitaire en améliorant la circulation des fluides lymphatiques et en réduisant l'inflammation.

5. Un moment de détente : Offrir une séance de réflexologie, c'est offrir du temps pour se détendre et se ressourcer, ce qui est un cadeau précieux dans notre monde souvent trépidant.

Procurez-vous un certificat-cadeau pour une ou plusieurs séances de réflexologie. Vous pouvez également opter pour une séance unique, ou pour un forfait de plusieurs séances pour un effet à plus long terme.

Pour rendre ce cadeau encore plus spécial,

vous pouvez l'accompagner d'un message personnel exprimant votre amour et vos souhaits de bien-être. Emballez le certificat-cadeau de manière créative, peut-être dans une boîte décorée avec des couleurs apaisantes ou des éléments de la nature pour accentuer le caractère calmant de la réflexologie.

En offrant une séance de réflexologie ou tout autre soin de détente, vous montrez à vos proches que vous vous souciez de leur santé et de leur bien-être, ce qui est un cadeau qui compte vraiment. Au lieu de s'accumuler dans un placard, cette expérience unique et apaisante laissera une impression durable. La réflexologie offre le cadeau du bien-être, de l'amour et de l'attention, ce qui en fait un choix exceptionnel pour cette saison de partage et de joie.

En vous souhaitant un magnifique temps des fêtes !

Amour, Santé pour la nouvelle année !

Chauffeur (se) d'autobus recherché (e)

Contrat minimal de 20hrs par semaine avec la possibilité d'augmenter ce nombre en le jumelant avec d'autres tâches (conciergerie, surveillance, etc.). Plusieurs avantages sociaux.

Compétences recherchées :

- Détenir un permis de conduire de classe 2 ou être disposé à réaliser les démarches pour l'obtenir avant l'entrée en poste.
- Expérience à titre de chauffeur d'autobus scolaire est un atout.

contacter M. François Tessier au 819-846-2738 p. 6302 / direction.generale@esb1954.com



Assemblée générale annuelle

Avait lieu, le jeudi 23 novembre dernier, l'assemblée générale annuelle du Journal Ici Brompton. Une vingtaine de personnes ont assisté à la rencontre au Centre communautaire, sous la formule 5 à 7.

Deux nouveaux officiers ont été élus au conseil d'administration, soit Michel Lacharité et Guillaume Laporte. A aussi été réélue pour un mandat de 2 ans, Virginie Dukers. Myriam Campeau, présidente, et Anne-Auclair complètent le conseil.

Aussi, une nouvelle tradition a été initiée en mettant à l'honneur une chronique. Cette année, le certificat a été remis au Comité du patrimoine et à Lisette Lahaie.

Félicitations!

Collecte de **DENRÉES**

À l'approche du temps des Fêtes, l'école secondaire de Bromptonville s'associe à la Fondation Rock-Guertin afin de remplir des paniers de denrées qui seront offerts aux familles plus démunies de la région de Sherbrooke.

Nous souhaitons vous inviter à participer à cette cause en déposant des denrées non périssables à l'entrée de votre domicile le matin du 7 décembre.

Les élèves de l'école circuleront dans l'arrondissement pour récupérer vos dons.

L'école secondaire de Bromptonville souhaite vous remercier de participer à cette cause qui nous tient à cœur.

Joyeux temps des Fêtes à tous!