

**FRANCE CADIEUX**  
courtier immobilier agréé

À l'écoute de  
vos besoins  
depuis 1990 !



**514 947-4833**  
www.immobiliersfrancecadieux.com

# TMR La Poste DE MONT-ROYAL



www.stele-medias.com

Votre Journal de Mont-Royal depuis 1998  
An independant weekly serving your Town

**25 NOVEMBRE 2020 HEBDOMADAIRE ÉDITION 23.45**

**ATTEIGNEZ LE SOMMET!**



**ANDREAS MINKOFSKI**  
COURTIER IMMOBILIER

**VOUS ÊTES ENTRE BONNES MAINS!**

**Sutton (514) 994-2741**

andreas.minkofski@sympatico.ca  
L'immobilier nous habite! Groupe sutton immobilière - agence immobilière

REM stations at Canora and Mount Royal delayed until 2023

## PANDEMIC AND EXTENDED MOUNT ROYAL TUNNEL WORK POSTPONE COMPLETION

MARTIN C. BARRY

Residents of TMR who may have been looking forward to finally getting aboard one of the Réseau express métropolitain's new rapid transit trains at future REM stations at Canora near the Mount Royal Tunnel and at Mount Royal in the town centre will have to wait another three years.

That's the word from officials at CDPQ Infra who recently reviewed REM work completed by the company in 2020. They tabled a revised schedule that takes into account the impact of COVID-19, as well as two major issues identified as problematic in the Mount Royal Tunnel during its modernization for the electrified REM trains.

Following a COVID-19-related analysis conducted since earlier this year, REM officials said a work shutdown in early spring, along with the implementation of health measures due to the pandemic, and the impact on the mobility of a specialized workforce and the supply chain, resulted in an overall delay for all REM construction.

CDPQ Infra says teams are working diligently to find ways to make up for their lost time. Although the pandemic is still ongoing, the company says the REM project office continues to closely monitor the situation with relevant authorities.

According to the company, the complete closure of the Mount Royal Tunnel last May made it possible to begin construction work needed to modernize the century-old passage and build the Canora and Mount Royal stations. However, acquiring full and safe access to the tunnel led the construction crews to identify two major and unforeseen safety problems that are slowing things down.

Last July, as excavations began work inside the Mount Royal Tunnel, there was an unexpected detonation. Work was immediately suspended and no workers were injured, said the company. However, an investigation revealed the most likely cause was an old bore hole containing an explosive charge dating back to the original tunnel's construction in 1912. REM workers had accidentally set it off.



Seen looking southward from the Montgomery Ave. footbridge are the steel frame for the REM's future Canora station and the entrance to the Mount Royal tunnel behind it. The line won't be opening for another three years, says project developer CDPQ Infra.

Photo: Martin C. Barry

Although safety measures were taken to deal with the issue, that wasn't all. While conducting inspections in the tunnel in downtown Montreal, the teams also noted extensive structural decay of the tunnel walls. Since no waterproofing membranes had ever been applied over the years, it was noted that de-icing salts used on McGill College Ave. above had infiltrated the concrete and corroded steel columns

and beams in the tunnel vault.

The company says the deterioration called for immediate measures to avoid potential risks to the structural integrity of McGill College Ave. and required major reinforcement. The tunnel is therefore being strengthened from the inside to ensure it remains structurally sound.

As a result of all these issues, the REM

line between Central Station and Du Ruisseau station north of TMR, including the Canora and Mount Royal stations, will only open in the fall of 2023, rather than spring 2022 as previously planned. The company says the delayed work in the Mount Royal Tunnel will also affect opening the West Island, Deux-Montagnes and Pierre Elliott Trudeau airport branches of the REM.

**PHILIPPE REDDING**



predding.com

514-984-9526



**NOUVEAU**  
1980-1984 BOUL. GRAHAM MONT-ROYAL  
Magnifique duplex jumelé centre VMR. Occupation double. 3 CAC par étage, 1 SDB par étage, rénové. Entrée au sous-sol. 2 garages privés. a/c sur 2 étages. 400 amps.

1,479,000\$ OCC. IMM.



**Nouveau Prix**  
4934 LACOMBE  
Magnifique haut de duplex rénové dans un immeuble détaché en pierre de style Tudor, 3 cac et 2 sdb. Stat. ext. arrière. Près du métro Snowdon, du Collège Marie-de-France, des Marcellines.

2,200\$/M



**Nouveau Prix**  
904 CANORA  
Grand haut de duplex amélioré, 3 cac et espace stat., bien situé, près des transports en commun, centre de VMR, et des écoles St-Clément & Dunrae Gardens.

2,000\$/M OCC. IMM



**Nouveau Prix**  
832 CR BERWICK  
Cottage chaleureux rénové sur les 3 étages. 3 cac, 2 sdb, garage. Belle grande cour. Beaucoup de luminosité. Secteur familial, cul-de-sac.

3,650\$/M. OCC. IMM



**Nouveau Prix**  
245 BATES # 309 MONT-ROYAL  
Plafonds 9 pieds. Structure de béton. Cuisine contemporaine, comptoirs de quartz. Stationnement intérieur et rangement. Gym, terrasse commune au 6e étage.

1,650\$/M OCC. IMM.

# INFO FLASH



## CALENDRIER 2021 DES SÉANCES ORDINAIRES DU CONSEIL

En 2021, les séances devraient avoir lieu aux dates suivantes, à 19 h :

25 janvier	12 juillet
22 février	23 août
22 mars	27 septembre
19 avril	7 octobre
17 mai	22 novembre
14 juin	13 décembre

## 2021 SCHEDULE OF REGULAR COUNCIL MEETINGS

In 2021, Council meetings ought to take place on the following dates, at 19:00:

January 25	July 12
February 22	August 23
March 22	September 27
April 19	October 7
May 17	November 22
June 14	December 13

## PROGRAMME PARTICULIER D'URBANISME (PPU) DU SECTEUR ROCKLAND: LA CONSULTATION SE POURSUIT

Afin d'accommoder les consignes de distanciation et d'éviter les rassemblements, le conseil municipal demande aux résidents intéressés de transmettre leurs commentaires par écrit d'ici le 30 novembre, et non en personne.

### NOUVEAU EN LIGNE: ÉTUDE DE CIRCULATION

Une nouvelle à l'accueil du site web de la Ville invite en ce moment les résidents à consulter l'étude de circulation associée au PPU Rockland.

Renseignements: 514 734-2985  
[www.ville.mont-royal.qc.ca](http://www.ville.mont-royal.qc.ca)

## SPECIAL PLANNING PROGRAM (PPU) FOR THE ROCKLAND SECTOR: THE CONSULTATION CONTINUES

In order to accommodate the current distancing directives and avoid gatherings, Town Council is asking interested residents to voice their comments in writing by November 30, instead of in person.

### NEW ONLINE: TRAFFIC STUDY

A news item on the homepage of the Town's website currently invites residents to consult the traffic study associated with the Rockland PPU.

Information: 514 734-2985  
[www.town.mount-royal.qc.ca](http://www.town.mount-royal.qc.ca)

## DEMANDE DE DÉROGATION MINEURE AU 85, AVENUE LOCKHART COMMENTAIRES ATTENDUS PAR ÉCRIT

Afin d'accommoder les consignes de distanciation et d'éviter les rassemblements, le conseil municipal demande aux résidents intéressés de transmettre leurs commentaires par écrit d'ici le 26 novembre – et non en personne – concernant la demande d'une dérogation mineure au 85, avenue Lockhart. La demande de dérogation mineure porte sur la marge de recul latérale droite de l'immeuble.

Renseignements : 514 734-2985.

## APPLICATION FOR A MINOR VARIANCE AT 85 LOCKHART AVENUE: COMMENTS EXPECTED IN WRITING

In order to accommodate the current distancing directives and avoid gatherings, Town Council is asking interested residents to voice their comments in writing by November 26 – instead of in person – regarding the request for a minor variance at 85 Lockhart Avenue. The request has to do with the right-hand side setback of the building.

Information: 514 734-2985.

## CONCOURS: MA PLACE À MOI

Au printemps de 2021, au terme de la reconstruction du pont Cornwall, une nouvelle place publique sera prête à être aménagée au centre-ville entre les deux ponts Laird et Cornwall. Les résidents sont invités à soumettre leur(s) suggestion(s) de nom pour le nouvel espace d'ici le vendredi 8 janvier 2021, à 16 h 30, en écrivant à: [NouvellePlaceVMR@ville.mont-royal.qc.ca](mailto:NouvellePlaceVMR@ville.mont-royal.qc.ca).

Par la suite, la Ville soumettra à un vote populaire quelques noms choisis parmi tous ceux qu'elle aura reçus. À gagner : un montant à dépenser dans les commerces locaux de Mont-Royal.

## CONTEST: A SPACE WHERE I BELONG

In the spring of 2021, when the reconstruction of the Cornwall Bridge is completed, a new public space will be waiting to be landscaped in the Town centre, between the Laird and Cornwall bridges. Residents are invited to submit their name suggestion(s) for the new space by Friday, January 8, 2021, 16:30, by writing to [NewPlaceTMR@town.mount-royal.qc.ca](mailto:NewPlaceTMR@town.mount-royal.qc.ca).

The Town will then submit to a popular vote a handful of names selected among the ones it has received. To be won: an amount to spend in local businesses in Mount Royal.

## SALON VIRTUEL 2020 (ARTTRAM)

Exposition annuelle des membres d'ArtTram ([www.arttram.org](http://www.arttram.org)), cette année en formule virtuelle. Du 20 novembre au 20 décembre 2020, pour célébrer le 20e anniversaire de l'association.

Renseignements: [www.arttram.org](http://www.arttram.org).

## VIRTUAL SALON 2020 (ARTTRAM)

Annual exhibition of ArtTram members ([www.arttram.org](http://www.arttram.org)), this year entirely online. From November 20 to December 20, 2020, to celebrate the association's 20th anniversary.

Information: [www.arttram.org](http://www.arttram.org).

## CARNET D'IDENTIFICATION MÉDICALE: INSCRIPTIONS ET MISES À JOUR AU TÉLÉPHONE

Le programme de carnet d'identification vise à assurer la sécurité des personnes âgées de Mont-Royal en cas d'urgence.

Tous les renseignements médicaux du membre sont compilés dans son carnet et dans un dossier accessible seulement au personnel de la Sécurité publique.

De façon préventive, en période de pandémie il est possible de vous enregistrer ou mettre à jour vos renseignements par téléphone. Communiquez avec le 514 734-2943 pendant les heures normales de bureau (8 h 30 - 16 h 30).

## MEDICAL IDENTIFICATION BOOKLET: REGISTRATION AND UPDATES BY PHONE

The Medical Identification Booklet program is aimed at ensuring the safety of TMR seniors in emergency situations.

Each member's medical information is compiled in a booklet and in a file that is only accessible to Public Security staff.

As a precautionary measure, during the pandemic you can register or update your information by phone. Contact 514 734-2943 during normal business hours (8:30-16:30).

## RÉSEAU EXPRESS MÉTROPOLITAIN (REM)

### NUMÉROS ET ADRESSES À CONNAÎTRE

- Site web : [rem.info](http://rem.info)
- Facebook et Twitter : [REMgrandmtl](https://www.facebook.com/REMgrandmtl)
- Tél: 1 833 rem-info (1 833 736-4636)
- Courriel : [info@rem.info](mailto:info@rem.info)

## RÉSEAU EXPRESS MÉTROPOLITAIN (REM)

### USEFUL NUMBERS AND ADDRESSES

- Website: [rem.info](http://rem.info)
- Facebook & Twitter: [REMgrandmtl](https://www.facebook.com/REMgrandmtl)
- Phone: 1 833 rem-info (1 833 736-4636)
- Email: [info@rem.info](mailto:info@rem.info)

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

514-734-2900

Urgence 9.1.1

Bibliothèque 514 734-2967

Loisirs 514 734-2928

Sécurité publique 514 734-4666

Heures d'ouverture (horaire régulier)  
Lun-Ven 8h30 à 16h30

Hôtel de ville - 90, avenue Roosevelt H3R 1Z5

## GENERAL INFORMATION

514-734-2900

Emergency 9.1.1

Library 514 734-2967

Recreation 514 734-2928

Public Sécurité 514 734-4666

Office hours (regular schedule)  
Mon-Fri 8:30 to 16:30

Town Hall - 90 Roosevelt avenue H3R 1Z5

[www.ville.mont-royal.qc.ca](http://www.ville.mont-royal.qc.ca) • [www.town.mount-royal.qc.ca](http://www.town.mount-royal.qc.ca)



# PINK FLAMINGOS HELP CELEBRATE GILLES AND VIRGINIA ST-CYR'S 65-YEAR MARRIAGE

MARTIN C. BARRY

While these may be difficult times requiring courage and forbearance to cope with COVID-19, a “good news” story occasionally surfaces, shining a bright ray of sunlight into the community.

Such was the case on Nov. 19 when longtime TMR residents Virginia and Gilles St-Cyr of Revere Ave. stood on their front lawn, surrounded by pink flamingos, to mark a truly exceptional occasion – their 65<sup>th</sup> wedding anniversary.

“Even the flamingos are physically distancing,” said a neighbour, Jose de Sousa, who snapped photos of the occasion, while noting at the same time that the St-Cyrs have been TMR residents for the past 51 years.

Virginia and Gilles were each 24 years of age when they married in 1955. They moved to TMR in 1969 and have lived on Revere Ave. the whole time.

Gilles St-Cyr served three terms on TMR town council between 1987 and 1999. In 2016, Virginia St-Cyr was presented with the Quebec Lieutenant-Governor's Medal in recognition of her many years of volunteer service in the community.

Originally from the state of Kansas in the U.S., Virginia met Gilles, who was from Quebec City, after attending boarding school in St. Louis, Missouri. She had won a scholarship from Webster College in St. Louis to attend Laval University in Quebec City one summer.

“That was in the early fifties,” she said,



Longtime TMR residents Gilles and Virginia St-Cyr celebrated their 65<sup>th</sup> wedding anniversary on Nov. 19 with a socially-distanced Flamingo Party outside their Revere Ave. home. (Photo: Courtesy Jose de Sousa)

adding that the relationship developed into a “courtship by correspondence” at first. While it may seem like a cliché,

Gilles recalls clearly that when he first met Virginia it was indeed “love at first sight.”

“I was a good friend of her brother,” said Gilles, who was a member of the Canadian Armed Forces' Canadian Officers' Training Corps (COTC) at the time. Virginia's decision to go study in

Quebec City, rather than in South America which was also an option, brought the two together, he added.

Perhaps one of Virginia's most notable contributions to the TMR community over the decades has been her devotion to Meals on Wheels. In all, she has spent 47 years with the organization, working directly in the preparation of meals. For four decades, she's also been a volunteer at St. Mary's Hospital.

At the same time, she's been very active with Our Lady of the Annunciation Parish on Laird Blvd. Both she and Gilles were for many years also very active as volunteer organizers in local sports.

She sat on the board of directors of the Town of Mount Royal Figure Skating Club, and has been a lawnbowler and board member at the Mount Royal Country Club. She has also coached girls' ringette, while he coached junior hockey.

## Résumé

Si quand même nous vivons en temps difficiles durant la pandémie du COVID-19, de temps en temps de bonnes nouvelles se manifestent, nous apportant un rayon de lumière et un peu de chaleur.

Ainsi, la semaine dernière, Virginie et Gilles St-Cyr, des résidents de l'avenue Revere depuis 51 ans, marquaient la 65<sup>e</sup> anniversaire de leur mariage.

Puisqu'il n'était pas question de rassemblements en vue des restrictions sanitaires, ils se sont contentés d'une « fête de flamants » se la pelouse devant leur maison.

« Même les flamants se distancent physiquement », lançait un voisin, tout en prenant des photos en souvenir d'un événement mémorable.

## POUR FAIRE CONNAITRE VOTRE QUARTIER ET VOS CONCITOYENS

TMR **Poste**  
La DE MONT-ROYAL

Au service de notre communauté  
Serving our community

INFORMATION MUNICIPALE = PARTICIPATION ÉLECTORALE

SOUTENEZ LA DÉMOCRATIE DE MONT-ROYAL

ÉCRIVEZ DANS NOTRE JOURNAL COMMUNAUTAIRE!

TOUT CE QUI SE PASSE À MONT-ROYAL NOUS INTÉRESSE!

NOUS NE POUVONS PUBLIER UNE LETTRE QUI N'EST PAS SIGNÉE OU IDENTIFIÉE COMPLÈTEMENT

WE CANNOT PUBLISH A LETTER THAT IS NOT SIGNED OR COMPLETELY IDENTIFIED



redaction@stele-medias.com  
514-570-1855



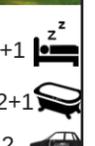
125 Brookfield Ave., Town of Mount Royal

Fully turn-key split level home with three bedrooms and two baths. Home has been redone from top to bottom, including major elements such as new furnace, windows & doors, A/C unit, roof. Don't delay.



647 Av. Powell, Ville Mont-Royal

Cottage en pierres détaché de 2600 pc habitable sur une immense terrain de 9600 pc situé à seulement 400m de l'école St-Clément Ouest et du beau parc Dakin. Maison coin de rue avec garage. Prix demandé: \$1,499,000



Andrea Neeff

Courtier immobilier résidentiel

514-974-9993

ROYAL LEPAGE  
TENDANCE

# Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



**Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.**

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

## Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



## Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

*Aller mieux à ma façon* est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)



## Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



## Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



## Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

## Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**  
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**  
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :  
[centredecrise.ca/listecentres](http://centredecrise.ca/listecentres)
- **Service d'intervention téléphonique**  
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide :  
1 866 APPELLE (277-3553)

**De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : [Quebec.ca/allermieux](http://Quebec.ca/allermieux)**

[Québec.ca/allermieux](http://Quebec.ca/allermieux)

 **Info-Social 811**

Québec 

# TINC SET, LA RÔTISSERIE SECRÈTE DE LA RUE LLA LAJOIE

VINCENT CADORETTE

Tinc set, deuxième projet du couple de restaurateurs Lindsay Lopez Luna et Juan Lopez, propriétaires du restaurant Alma, a vu le jour pendant le début de la pandémie en avril dernier. Sa formule : un petit comptoir à l'arrière du Alma, s'adaptant parfaitement aux mesures sanitaires de la COVID-19. Vous pouvez évidemment vous y procurer du poulet portugais, mais aussi des petits plats maison et une belle sélection de bouteilles de vin, majoritairement catalanes, à déguster en formule take-out. Les propriétaires voulaient ouvrir un établissement plus décontracté et plus abordable que le Alma. Effectivement, comme l'explique Lindsay Lopez Luna : « Nous avons énoncé notre ambition même dans le nom de l'établissement, Tinc set signifie : j'ai soif en catalan. » À travers leurs restaurants, ces deux entrepreneurs mettent de l'avant la qualité du produit, les produits locaux et les fermes locales. À cet effet, Lindsay Lopez Luna et Juan Lopez expliquent : « nous avons un devoir de favoriser les productions maraîchères locales et les légumes saisonniers. C'est cela que nous essayons de faire ici ! »

Évidemment, nous ne pouvons pas parler de restauration sans parler des effets de la pandémie de la COVID-19 sur cette industrie. Cette nouvelle dynamique imposée par la situation dérange le modèle d'affaires traditionnel. Selon Lindsay Lopez Luna, cette situation est un apprentissage pour les entrepreneurs. À vrai dire, pour elle et son conjoint, cette pause forcée leur a donné de l'espace pour réfléchir à leur modèle d'affaires. En ce sens, leur nouveau modèle se concentre plus sur la vie de quartier. Ils sont désormais ouverts quatre jours par semaine ; ils ont une plus petite équipe et ils ont réduit leurs heures d'ouverture. En échange, ils veulent offrir une expérience plus intime à leurs clients.



les propriétaires prenant un verre, l'âme du restaurant

Juan Lopez trouve son nouveau train de vie plus agréable : « j'ai une meilleure qualité de vie avec ce nouveau modèle. » Aussi, ces deux entrepreneurs ont remarqué cet été qu'avec la baisse du tourisme à Montréal dû à la pandémie, un nouveau sentiment d'échange et de convivialité dans le quartier se fait ressentir.

De plus, le Tinc Set s'agrandit. Lindsay

Lopez Luna et Juan Lopez ouvriront une salle à manger pour ce restaurant à côté du Alma, au 1233 Lajoie, en décembre. À travers cette salle, la visibilité et la flexibilité du service de ce petit comptoir augmentera considérablement. Toutefois, ce sera plus qu'une simple salle à manger : il y aura aussi une petite épicerie avec des produits entièrement québécois, dans le but de rendre accessible des produits locaux à

Crédit photo: gracieuseté du Tinc set

la communauté Outremontaise. Leurs plus grands souhaits, c'est qu'à travers cette épicerie, la clientèle se conscientise à soutenir les petites entreprises locales.

Tinc Set est ouvert du Jeudi au Dimanche, de 17h à 21h. La cueillette des commandes en ligne se font dans la ruelle du 231 Avenue Lajoie. Bonne dégustation!

## POUR FAIRE CONNAITRE VOTRE COMMERCÉ ET VOS SERVICES

TMR  
La  
**Poste**  
DE MONT-ROYAL

Au service de notre communauté  
Serving our community

UN JOURNAL AU SERVICE DE VOTRE COMMUNAUTÉ

LE SEUL VRAIMENT BILINGUE À MONT-ROYAL

10,000 COPIES PAPIER À CHAQUE SEMAINE

LIVRÉ PORTE-À-PORTE MAISONS ET COMMERCES



PASCAL RICHARD, PRÉSIDENT

PUBLICITE@STELE-MEDIAS.COM • 514-570-1855

# AUX MEMBRES DU CONSEIL DE VILLE DE MONT-ROYAL

Je vous adresse cette lettre en ma qualité d'ex-conseiller à la Ville mais aussi comme ex-collègue à la majorité d'entre vous. Je vous adresse cette lettre en toute humilité avec le franc-parler que vous reconnaitrez. Notre Mairesse Vera Danyluk, lors du cocktail d'adieu, m'a décrit de la façon suivante : « Fouad thinks out of the box ». Ma contribution aux décisions du Conseil reposait exclusivement au bien être des résidents de la Ville ce qui a contribué à éviter plusieurs controverses, allant jusqu'à exprimer des dissidences dans certains dossiers. J'ai, toujours, été à l'écoute des besoins de la population et de leurs aspirations à une vie digne d'une Cité-Jardin.

J'ai senti le besoin de vous adresser directement, alors que la Ville passe par un moment crucial de son existence. Nous sommes sur le point de livrer le futur de la Ville à de grands promoteurs immobiliers à sens unique. Des projets de plusieurs milliards de dollars nous arrivent en pièces détachées sous la rubrique d'une vision du futur. Or, une vision du futur ne se fait pas sans une participation active des Monterois.

Vous évoquez que le gouvernement du Québec a mis à la disposition des municipalités un outil qui leur permet d'imposer leurs visions sans le besoin légal de consultation. Vous avez évoqué à plusieurs reprises durant la séance « publique » virtuelle que, d'après la loi, vous n'étiez sous aucune obligation de consulter les résidents et qu'une période de quelques jours suffisaient pour recevoir des commentaires. Vous avez été généreux d'étendre cette période et vous nous avez assuré que nos commentaires seraient pris en considération sans aucune obligation « légale » de le faire. Or, on appelle notre belle ville verte un village. Dans les coutumes de ce beau village, il n'a jamais été question d'appliquer des lois, mais bien de dialoguer, d'informer, d'accommoder, de respecter. Or une consultation virtuelle en pleine période de pandémie a empêché des centaines de résidents de participer et encore plus de s'exprimer. D'après les informations que j'ai requise du greffier, il est impossible de déterminer au juste le nombre de participants à la soi-disant séance publique. Mais le plus proche serait 180 personnes qui ont écouté la

présentation et un nombre minime de 47 a posé des questions.

J'aimerais contribuer à un aspect qui fait unanimité parmi la population; notamment, le besoin de repenser le Centre Rockland. J'ai eu le grand plaisir de tenir deux commerces au Centre Rockland durant 13 belles années lorsque le stationnement débordait dans les rues avoisinantes à cause d'un achalandage qui faisait notre grand bonheur. Le Centre Rockland était une deuxième maison à moi et ma famille. Depuis lors, le magasinage traditionnel s'est transformé considérablement, ce qui met en péril tous les centres d'achat en Amérique du Nord. Il est, donc, normal pour « Cominar », présent propriétaire du Centre Rockland, de repenser un nouveau modèle d'affaires. Le PPU de Rockland offre des éléments constructifs tels que l'élimination du stationnement extérieur pour des maisons de ville entourées d'espace vert ainsi que la construction d'une maison d'ainés afin de garder nos parents près de chez nous. Par contre la pollution visuelle d'Immeubles de 10 à 14 étages et l'augmentation de la densité résidentielle sont des lignes rouges à ne

pas dépasser. On a beau donner de belles réponses à nos commentaires, la qualité de nos services et le trafic détruiront pour toujours le confort de notre Cité-Jardin.

Ce qui m'emmène à poser la question suivante. 2021 est une année électorale. Les rumeurs veulent que le Maire et certains conseillers ne se représenteraient pas aux prochaines élections. Alors, pourquoi cet empressement de livrer notre Ville à des promoteurs immobiliers en pleine pandémie sans que la population de la Ville de Mont Royal ne se retrouve face à face pour s'exprimer conformément à nos coutumes?

Le Conseil, ayant fait un grand pas dans la préparation du PPU Rockland pourrait incorporer les commentaires des citoyens dans le projet sans avoir à le voter durant son mandat actuel. Que la Vision du futur soit un enjeu électoral en 2021. Laissons les électeurs décider de la Vision de ce qui leur sera proposé par les candidats.

**Fouad Sahyoun, Ex Conseiller à la Ville de Mont-Royal**

## Lettre ouverte

# CE PROJET EST TOUT SIMPLEMENT INACCEPTABLE!

Je suis étonnée qu'en 2020, nos conseillers municipaux proposent résoudre le problème de circulation dans une zone déjà extrêmement saturée par le développement urbain juste en construisant les logements de 2 à 14 étages ... sans ajouter des infrastructures, des ponts ou viaducs, sans ajouter des intersections supplémentaires, sans ajouter des écoles, sans ajouter des supermarchés...comment ce projet résoudra t'il le problème de circulation de la zone Rockland???

Ajouter plus de 1,500 portes supplémentaires à Rockland - ville Mont-Royal est comme insérer une nouvelle ville dans l'ancienne!

Je suis étonnée de nos conseillers municipaux qui souhaitent faire avaler ce projet par nous, les citoyens de TMR, sans présenter une étude de projection de circulation dans la zone en présence des milliers de nouveaux résidents dans tous ces logements...

Par quelle rue ces gens passeront ils pour aller aux deux écoles primaires francophones qui sont déjà surpeuplées? Combien d'élèves va t'on avoir de plus avec tous ces Nouveaux Arrivants à TMR dans chaque classe à Saint Clément est et ouest??

Le plan de ce nouveau développement ne présente aucun ajout d'infrastructures pour TMR. C'est un projet de développement privé qui amènera l'argent pour Ville

Mont-Royal et les investisseurs de ce projet au prix de la qualité de vie de chaque résident actuel de TMR.

En plus, je suis encore mille fois étonnée que la ville de Montréal accepte que la TMR développe un projet sans étude d'impact sur la circulation et l'environnement ... Est-ce que la ville de Montréal sait que la circulation des autoroutes 40 et 15 sera pire avec l'ajout de circulation et transport des milliers de nouvelles familles à TMR qui vont utiliser les autoroutes 15 et 40? Comment la ville de Montréal, Madame la mairesse Plante, peut accepter que TMR ajoute à la circulation et transport problématique actuel dans la zone 15-40 une circulation de plus de 1,500 familles quotidiennement?

**Selon une étude de MTQ, la section 15-40 à Montréal présente la pire section routière au CANADA!**

Comment justifier l'ajout de plus de 1,500 portes dans cette zone avec le prétexte qu'on veut régler le problème de circulation...? Qui va croire!

La circulation sur Acadie actuellement n'est pas mieux que Rockland... Comment est-ce que ça va être en présence de ces milliers de nouveaux habitants à TMA??

Donc... SVP... Nommez ce projet différemment...mais absolument ne le nommez pas : "la solution pour le trafic de Rockland"

L'ouverture des rues vers Acadie est une erreur sans retour pour Ville Mont-Royal!

Monsieur le maire dit que "le problème de TMR n'est pas l'entrée ...le problème est la sortie..." J'aimerais que M. le maire nous explique comment sans entrée nous avons besoin de sortie...?

Il faut diminuer le nombre des voitures entrantes et les circulations à TMR en ajoutant des infrastructures autour et ajouter des ponts et viaducs...

Il ne faut pas ajouter au nombre de voitures en ajoutant des logements...

Je souhaite profondément que nos con-

seillers prennent en considération les commentaires et annulent ce projet de développement privé.

Juste le dernier mot: vous êtes élu par nous, les Citoyens de votre circonscription qui seront touchés par ce projet directement. Nous avons voté pour vous, et votre responsabilité devant nous est de favoriser l'intérêt des citoyens de TMR dans votre circonscription et pour tous à TMR, pas de favoriser l'intérêt des entrepreneurs privés au détriment de nos intérêts et celui de nos enfants.

bien à vous,

**Maryam Kamali nezhad, résidente VMR.**



**MARIE VERMETTE inc.**

**Fleurs, plantes et objets choisis**

**801 avenue Laurier Est, Montréal**  
**Tél: (514) 272-2225 • Livraison**



**ÉCOLE PRIMAIRE  
DUNRAE GARDENS  
ELEMENTARY SCHOOL**

**VIRTUAL OPEN HOUSE**

Live stream and question period  
Friday, December 4, 2020  
10:30 AM and 2:00 PM  
Register at:  
[dunraegardens.emsb.qc.ca](http://dunraegardens.emsb.qc.ca)

**Venez découvrir pourquoi!**



# Be there for yourself the way you're there for others



**You are always there when your loved ones are going through difficult times. But don't forget about yourself—solutions exist to help you feel better.**

The current situation may cause you distress. Experiencing various levels of anxiety in some spheres of life is normal. When this happens, you may find it more challenging to deal with your thoughts, emotions, behaviour and relationships with others. Most people succeed in adapting, but listening to your needs is vital. **Don't hesitate to do whatever is necessary to help yourself.**

## Take care of yourself

- Rely on your personal strengths and have confidence in your abilities.
- Remind yourself of the winning strategies you used in the past to overcome difficulties. There is no one-size-fits-all solution! Each and every one of us must take steps to foster our own well-being.
- Enjoy life's little pleasures, such as listening to music, taking a warm bath, reading, exercising, etc.
- If you live close to nature, make the most of it. Breathe deeply and slowly as you walk.
- Learn to delegate, and allow others to help you.
- Ask for help when you feel overwhelmed. **It is not a sign of weakness, but rather a sign of strength when you are strong enough to do what is necessary to help yourself.**
- Lend a hand in your community in a way that respects your personal limits and public health directives. By helping others, you can improve their wellness and your own as well.
- Think about what has meaning and value for you. Reflect on the important things in your life that you can hold onto in hard times.
- Reduce the stressors in your life.
- While it is important to stay informed, limit the amount of time spent reading about COVID-19. Information overload can increase stress and anxiety, and even cause depression.



### The *Getting Better My Way* digital tool

*Getting Better My Way* is a digital self-management tool for emotional health. If you are experiencing stress, anxiety or distress, this tool can help improve your well-being by identifying practical things you can do to feel better. Learn more at [Québec.ca/Gettingbetter](https://Quebec.ca/Gettingbetter)



## Give voice to your feelings

- Keep in mind that having a range of emotions is normal. Feelings play an important role in life, and it is essential to experience them without passing judgment.
- Use words to express what you are going through. Do you feel alone? Are you worried?
- Allow yourself to share your feelings with a trusted friend or family member. It might also be helpful to write down how you're feeling or call a helpline. Find what works for you!
- Those closest to you may not necessarily be able to "read" you. Express your feelings.
- Leave space in your life for your feelings and those of your loved ones.



## Make judicious use of social media

- Use critical thinking before sharing something on social media. Ill-advised information can have harmful effects and be detrimental to everyone's efforts in these times.
- Use social media to share positive actions.
- Watch videos that make you smile.



## Choose healthy living habits

- Try to keep to a routine for eating, resting, sleeping and other daily activities.
- Take time to eat well.
- Go to bed at an hour that lets you get enough sleep.
- Be physically active on a regular basis, while complying with public health directives.
- Reduce your consumption of stimulants like coffee, tea, soft drinks, energy beverages, chocolate, etc.
- Drink lots of water.
- Lower your alcohol, drug and tobacco consumption, or simply say no to them entirely. The same goes for gambling.

## Help and resources

We are all going through unprecedented times that can intensify our emotional reactions. For example, you might feel greater fatigue or have fears that you can't shake, or even have trouble just dealing with the day-to-day. Focus on these signs of a problem and, as soon as you can, contact resources that can help you to better manage your feelings and develop new coping strategies.

- **Info-Social 811**  
Info-Social 811 is a free and confidential telephone consultation service available 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**  
Provides 24/7 referral services for people in distress (French): [centredecrise.ca/listecentres](http://centredecrise.ca/listecentres)
- **Suicide prevention crisis helpline**  
Crisis helpline that provides suicide prevention services 24/7:  
1 866 APPELLE (277-3553)

For a host of other helpful resources, visit [Quebec.ca/gettingbetter](http://Quebec.ca/gettingbetter)

[Québec.ca/Gettingbetter](http://Quebec.ca/Gettingbetter)

 Info-Social 811

Québec 

# LA STATION OUTREMONT SE FAIT REVAMPER!

VINCENT CADORETTE

Plusieurs utilisateurs du métro Outremont ont pu remarquer que cette station construite en 1986 a amplement besoin de rénovation. À ce sujet, il y a eu des écoulements d'eau dans la station, il n'y a aucun ascenseur et la murale artistique de la station a besoin d'être restituée. Bref, cette station a besoin d'être revampée.

Lors de la présentation de la Société des transports de Montréal (STM), le 26 octobre dernier, Lyne Dubois et Jean-François Dumont ont présenté le grand chantier d'envergure de réaffectations de la station Outremont. Les travaux débuteront en fin novembre 2020 et s'échelonnent jusqu'en décembre 2023. Ce chantier a pour but de rendre cette station universellement accessible pour tous par l'installation de trois ascenseurs, dont deux, complètement sous terrain et par l'installation des portes-papillon motorisées. Pour y arriver, ce long chantier se divise en quatre phases distinctes.

## Première phase

Cette phase débutant en fin novembre d'une durée de 9 jours consiste principalement à la déviation de la conduite d'égout afin d'intégrer un des ascenseurs. Pendant les travaux de cette phase, l'avenue Van Horne sera complètement fermée à la circulation ainsi que l'avenue Wiseman. Les détours se feront via la rue Ducharme et l'avenue Lajoie. De plus, la fermeture de l'intersection entraînera un double sens sur la rue Wiseman au sud de la rue Van Horne et il y aura une interdiction de stationner sur la rue Wiseman sauf entre Duverger et Lajoie. De plus, pendant cette phase importante de travaux, il y aura aussi des détours pour les lignes d'autobus. Effectivement, la ligne 160 Est est sera détournée vers les rues Daavar et Bernard et la 160 Ouest sera détournée



La station Outremont avant le début des travaux

vers Bernard et Mc Eachran tandis que le trajet de la 161 bifurquera sur Daavar pour se diriger sur Bernard, pour ensuite prendre Outremont afin de retrouver son chemin sur Van Horne. À noter que le choix du trajet a été choisi de concert avec l'arrondissement afin d'éviter le plus possible les écoles du secteur.

## Deuxième phase

Cette deuxième phase d'une durée approximative de 13 mois débute en début décembre 2020 et s'échelonne jusqu'à la fin de l'année 2021, consiste à l'excavation et la construction des infrastructures pour les trois ascenseurs. Durant cette phase, l'avenue Van Horne sera ouverte à la circulation, mais les automobilistes pourront seulement utiliser une voie dans chaque direction. Toutefois, l'intersection au coin de Wiseman demeure fermée. Cela dit, la piste cyclable est maintenue à l'utilisation. En continuité avec la première

phase, la rue Wiseman est à double sens et il y aura aussi les mêmes interdictions de stationnement. Aussi, l'embouchure de la ruelle Wiseman, coin Van Horne sera fermée jusqu'en 2023. Cela dit, la ruelle sera toujours accessible via Lajoie. Aussi, le déneigement sera assuré par le contacteur des travaux et la collecte des ordures et du recyclage se fera sur Wiseman et Stuart. Pour finir, à partir de la phase deux jusqu'à la fin des travaux, les arrêts d'autobus seront déplacés aux intersections de Stuart et Outremont.

## Troisième phase

La troisième phase d'une durée de huit mois débute en janvier 2022 et s'échelonne jusqu'à août 2022. Durant cette phase, la station Outremont sera fermée complètement à l'utilisation par les usagers. La nature des travaux consiste à la réfection de la membrane sous les avenues Van Horne et Wiseman. Évidemment,

pour combler la fermeture de cette station, il y aura la mise en place d'un service de navettes de bus. De plus, l'intersection sur Wiseman demeure également fermée durant ces travaux. Également, les scénarios de déviation pour la piste cyclable sont à l'étude par l'arrondissement Outremont.

## Quatrième phase

Cette dernière phase débute en août 2022 et se termine techniquement en décembre 2023. À noter que durant cette phase, la station de métro est ouverte aux utilisateurs. Aussi, il y aura une réouverture complète de l'avenue Van Horne et une réouverture partielle de l'avenue Wiseman. Cependant, la ruelle demeure encore fermée.

## Pour obtenir plus d'information:

- S'inscrire au bulletin électronique du projet [stm.info/outremont](http://stm.info/outremont)
- Appelez au 514 STM-INFO

## Votre signature est unique

### Caisse Desjardins des Versants du mont Royal Nouveau Service Signature

Profitez des services d'une équipe multidisciplinaire en gestion de patrimoine répondant aux besoins des membres détenant des actifs importants.

514 274-7777  
[desjardins.com/servicesignature](http://desjardins.com/servicesignature)

Centre de services Gestion de patrimoine  
1155, avenue Bernard, Outremont

Centre de services Ville Mont-Royal  
1301, chemin Canora, Mont-Royal

 **Desjardins**  
Gestion de patrimoine

# UNE RÉSIDENCE DE WESTMOUNT DEVIENT UN BIEN PATRIMONIAL

FRED HARDING

La maison Goode, une résidence privée de la ville de Westmount, est devenu un bien patrimonial. Le 2 octobre dernier, lors du conseil municipal de Westmount, les conseillers ont adopté le règlement octroyant une citation patrimoniale au 178 Chemin de la Côte Saint-Antoine. Les raisons évoquées étaient multiples : cette résidence à deux étages constitue d'abord un bel exemple de style « Greek Revival »; témoin de l'histoire, construite vers l'an 1840, c'est également en raison de sa fidélité au passé que cette maison mérite son intronisation dans la liste des biens patrimoniaux. En effet, comme nous l'apprenait un reportage de Radio-Canada, presque aucun changement n'a effleuré cette maison, et ce, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Un communiqué de Westmount en appelait d'ailleurs à l'expertise de Christina Cameron, spécialiste en patrimoine bâti « L'intérieur de la maison Goode, nous apprenait-elle, conserve une collection remarquablement complète de boiseries, de gypseries et de plusieurs autres éléments qui ont survécu depuis sa construction originale au début des années 1840 »

Selon la même communiqué, la firme WAA, spécialisée dans l'architecture paysagère, a reconnu aux jardins des mérites similaires. IL semblerait que les jardins soient, d'« une continuité peu fréquente rendant le jardin et le paysage vraiment uniques dans le monde d'aujourd'hui ».

La maison est toujours habitée. Les autorités en place sont bien conscientes que, pour autant, la résidence ne devient pas un « musée ». Or, cette citation devra permettre de protéger l'intégrité de ce témoin du passé.

## English

On July 6th, 2020, Westmount City



Council undertook steps to gain heritage recognition for the Goode property at 178 Côte-Saint-Antoine Road. The City of Westmount, having received recognition from Parks Canada in 2011 as the Westmount District National Historic Site of Canada and been awarded the prestigious Prince of Wales Prize for Municipal Heritage Leadership in 2018, continues to protect remarkable sites for future generations.

Built in 1840, the Goode House is one of the oldest in the City, and a rare example of Greek Revival architecture in Quebec. It was originally one of a group of four identical houses, of which two remain. Since 1884, three generations of the Goode family have preserved the architectural integrity of this exceptional house.

Christina Cameron, Canada Research Chair on Built Heritage, took part in a study to assess the heritage value of

the property. “The interior of the Goode house retains a remarkably complete collection of woodwork, plasterwork and other fittings that have survived since its original construction in the early-1840s”, she explains.

In addition, the Goode House garden, with its combination of native and exotic plants, mini-orchard, greenhouses, terraces and decorative garden borders, offers a fascinating remnant of the development of 19th-century suburb garden design, according to a preliminary study by WAA on the characterization of the landscape design.

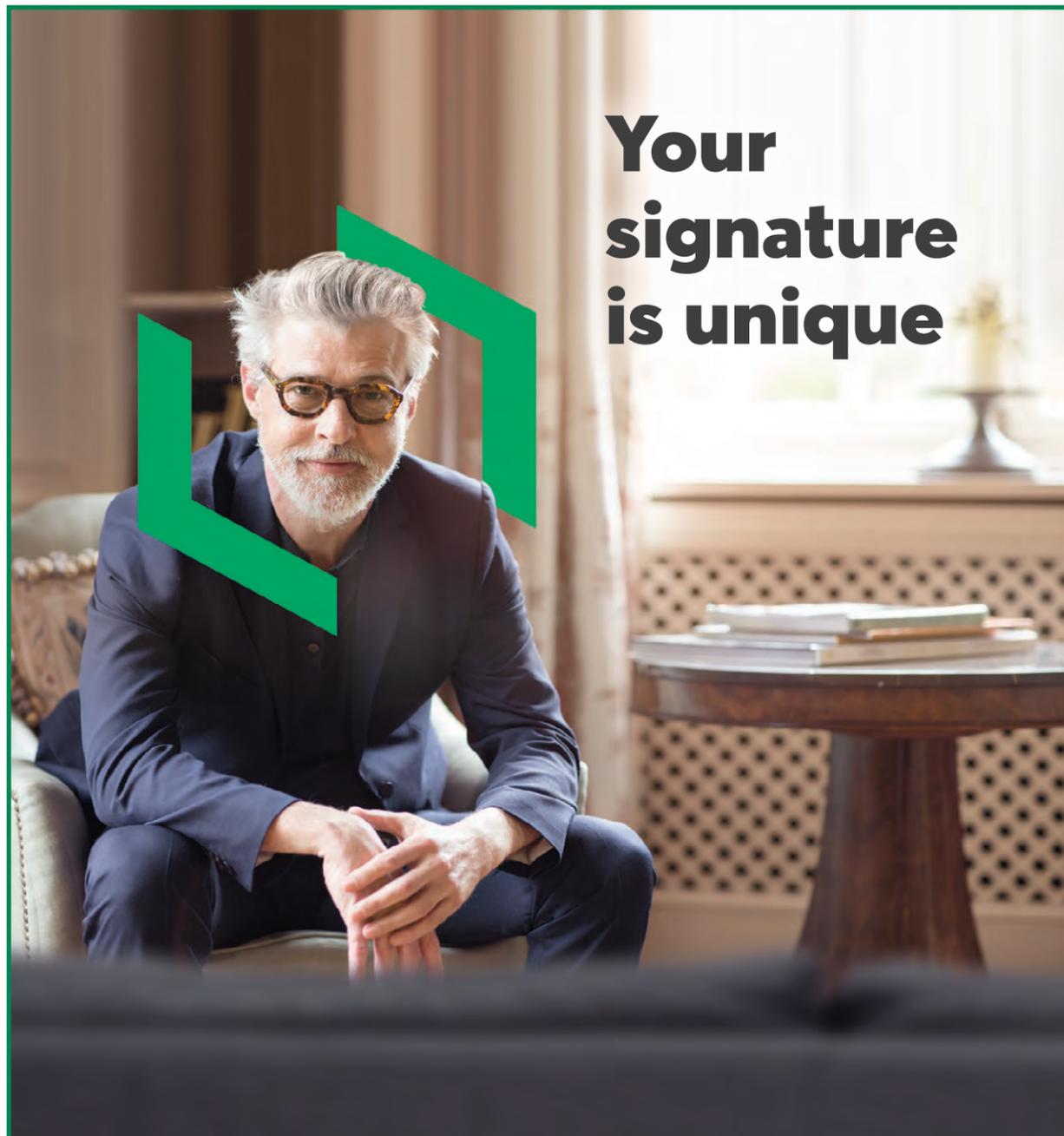
The current municipal classification for the Goode House protects neither the interior nor the landscaping, hence the importance of this proposal.

Distinct municipal leadership Since 2012, Quebec municipalities

have had the opportunity to adopt laws to protect building interiors. According to Jean-François Drapeau, head of the Registry for cultural heritage, however, no municipality has made use of this capacity with regard to a private residence.

Studies carried out by Luce Lafontaine Architects, Christina Cameron, and also by landscape architecture firm WAA in collaboration with Ron Williams, make it possible to pinpoint the physical elements that need to be protected and to document the full history of the house. Following the notice of motion, Westmount City Council may adopt the new designation by-law early fall 2020.

This extraordinary new regulatory measure will allow the Goode house to continue to exist in the community's shared memory without freezing it in time all while allowing the building to fulfill its foremost role as a space for living.



## Your signature is unique

### Caisse Desjardins des Versants du mont Royal New Signature Service

Comprehensive wealth management services for sophisticated clients with complex financial needs.

514-274-7777  
[desjardins.com/signatureservice](https://desjardins.com/signatureservice)

Wealth Management Service Centre  
1155 avenue Bernard, Outremont

Ville Mont-Royal Service Centre  
1301 chemin Canora, Mont-Royal

 **Desjardins**  
Wealth Management

# La pandémie de COVID-19 est sérieuse.

Continuez de pratiquer toutes les mesures de santé publique :



Suivez les consignes locales sur les rassemblements.



Pratiquez la distanciation physique.



Lavez vos mains.



Portez un masque.



Restez à la maison si vous avez des symptômes, même légers.



Canada

Téléchargez l'appli Alerte COVID.

Protégeons-nous les uns les autres.  
Apprenez-en plus au [Canada.ca/le-coronavirus](https://Canada.ca/le-coronavirus)  
ou au 1 833 784-4397.

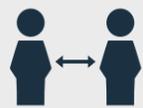


# The COVID-19 pandemic in Canada is serious.

Continue to practise all public health measures:



Follow local guidelines for gatherings



Maintain physical distancing



Wash your hands



Wear a mask



Stay home if you have symptoms, even mild ones



Canada

Download the COVID Alert app

Protect yourself and others.  
Learn more at [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) or 1-833-784-4397.



Government of Canada  
Gouvernement du Canada

Canada



# CORNELIUS

COMPLEXE RÉSIDENTIEL POUR RETRAITÉS  
CÔTE-DES-NEIGES — NOTRE-DAME-DE-GRÂCE

## SÉANCE D'INFORMATION VIRTUELLE

LE 3 DÉCEMBRE 2020, À 13 H

**INSCRIVEZ-VOUS\* EN LIGNE  
AVANT LE 30 NOVEMBRE À :**  
[ResidenceCornelius.com](http://ResidenceCornelius.com)

*\*Exclusif sur inscription en ligne*



 **CORNELIUS**<sup>MC</sup>

514 700-6778 ext. 20310  
[ResidenceCornelius.com](http://ResidenceCornelius.com)

 **MANOIR  
OUTREMONT**  
RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS

**APPRÉCIEZ  
L'HIVER,  
ENTOURÉ DE  
GENS QUI VOUS  
RESSEMBLENT**



Résidents des résidences Cogir

**C'EST PLUS ACCESSIBLE  
QUE VOUS LE PENSEZ !**

- Équipe attentionnée disponible 24/7
  - Vastes appartements lumineux
    - Gym, bibliothèque, centre Multi-Services, piscine intérieure
  - Expérience culinaire savoureuse
    - Service d'aide à la personne, si vous le désirez
- Deux splendides terrasses extérieures



**APPELÉZ-NOUS POUR CONNAÎTRE LE MONTANT  
DE CRÉDIT D'IMPÔT AUQUEL VOUS AURIEZ DROIT.  
POUR UNE VISITE PERSONNALISÉE ET SÉCURITAIRE**

1000, avenue Rockland  
bur. 100, Outremont

**514 273-8554**

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

  
RESIDENCES

# FEAR IS A KILLER!

The COVID-19 pandemic strikes again! As business closures, social distancing, and ban on group/family gatherings increase, one of the overriding emotions is the resurgence of FEAR. AND FEAR IS DEADLY in every way!

Renowned Swedish actor Dolph Lundgren's father was extremely abusive. He would beat his son at the slightest provocation, starting when he was 3 years of age until he was 12, when he was sent to live with his grandparents in Sweden's far north.

Lundgren said, "When you are abused at home you have two choices: fight or flight. But there is a third option. You FREEZE, and you go dead. All emotions are bottled up inside." At 17 he remembered how his father had told him, "Go to America". He went to Hollywood a few years later and began his movie career with "Rocky IV".

But with success his troubles only started. Remember his FROZEN state - his inner

fears and conflicts. He ended up acting on "escape behavior", trying to escape from something that you can't escape from because it's inside you. At 40 he found himself broke and miserable. Through therapy and meditation he was able to confront his past. The fog in his life lifted. He went back in time to relive the fearful experiences, dealing with that part of him which had become frozen. He found healing through being able to forgive his abusive father.

Lundgren discovered that the key to overcoming fear is to confront the fear!.

There is no evading FEAR. The truth is:

WHAT WE DO NOT CONFRONT, WE DO NOT OVERCOME!

The challenge for each of us in confronting our fears is a clear analysis of the situation. What is the root of our fear? Is it loss of health, disability, death? Is it business closure and financial difficulty? Personal

isolation? The fear of loved ones being hospitalized, and then dying alone in a hospital bed?

We overcome our fears through changing our FOCUS. It is the decision to change from focusing on the pain, to focusing on the positive; to that which will lift us up for a new beginning.

We get the courage to confront and overcome our fears by using fear's opposite- FAITH!

If we focus solely on our fears we will be defeated. Job, in the Old Testament, outlines the problem from his own experience: "The thing that I greatly feared has come upon me." (3:25)

The Bible contains 365 verses dealing with overcoming fear: one verse for each day of the year. Developing that daily faith empowers us to confront our fears. The most popular Psalm in the Bible is Psalm 23 - The Shepherd Psalm of David.

Here is the critical verse in this Psalm:

"Yea, though I walk through the valley of the shadow of death, I will fear no evil." For most of my life, when I read this Psalm, I thought David was referring to 'death'. Not so!

David is referring to FEAR! See that verse again: "Yea, though I walk through the valley OF THE SHADOW of death, I will fear no evil." I remember recently hearing a gifted preacher refer to this verse saying: "The shadow of a dog never bit anybody!" There is the key word - "SHADOW". It's not a reality - it's the shadow of reality! And I will not be afraid of the "shadows" in my life BECAUSE GOD IS WITH ME! "Thy rod and staff they comfort me."

**Dr. Brian Gazzard, a resident of the town, is a personal development consultant.**

(bmgazzard@hotmail.com)

## R.J.P. Dawson, NOUVEAUTÉS NEW BOOKS

- Les fourchettes / Sarah-Maude Beaudesne
- La course de Rose / Dawn Dumont
- La famille Martin / David Foenkinos
- Ces évangéliques derrière Trump / André Gagné
- Envoûtante Lhasa / Fred Goodman
- J'irais nager dans plus de rivières / Philippe Labro
- Trois mois tout au plus / Josérito Michaud
- Eugène et moi / Katherine Pancol
- Tous les diables sont ici / Louise Penny
- Em / Kim Thúy

- Dearly/Margaret Atwood
- Live Beautiful/Athena Calderone
- The Archer/Paulo Coelho
- The Law of Innocence/Michael Connelly
- The Dirty South/John Connolly
- Marauder/Clive Cussler
- Fortune and Glory/Janet Evanovich
- The Kingdom/Jo Nesbo
- A Promised Land/Barack Obama
- A Christmas Resolution/Anne Perry

## LOUISA ROSSI COURTIER IMMOBILIER



POUR UN SERVICE DÉTAILLÉ... DE VOTRE COURTIER DE QUARTIER!

514-862-2040

1257 Laird, Mont-Royal,  
H3P 2S9, 514-731-7575



### T.M.R. LE MANOIR

25 Glengarry  
Appartements 3,5 & 4,5  
Large, modern,  
Pool and heat.

### V.M.R. LE MANOIR

25 Glengarry  
Appartements 3,5 & 4,5  
Larges, modernes,  
Piscine et chauffage.

514-735-4302 Ext 213  
Pager: 514-230-7982  
[www.hsprop.com](http://www.hsprop.com)



### AVIS PUBLIC

### PUBLIC NOTICE

#### ADOPTION DU BUDGET 2021 ET DU PROGRAMME TRIENNAL D'IMMOBILISATION 2021-2022-2023 (PTI)

Une séance extraordinaire du conseil municipal de Mont-Royal aura lieu le lundi 7 décembre 2020 à 18 h (adoptions du budget et du Programme triennal d'immobilisation) en webdiffusion.

Donné à Mont-Royal,  
le 25 novembre 2020.

#### ADOPTION OF 2021 BUDGET AND OF 2021-2022-2023 CAPITAL EXPENDITURES PROGRAM (PTI)

A Special Meeting of the Mount Royal Town Council will be held on Monday, December 7, 2020 at 18:00 (adoptions of budget and of Capital Expenditures Program) via webcast.

Given at Mount Royal,  
on November 25, 2020.

Le greffier, Alexandre Verdy, Town Clerk

# ARTTRAM

Salon virtuel  
2020

Virtual salon

[arttram.org](http://arttram.org)

du 20 novembre  
au 20 décembre



#1-1400 rue Ouimet  
Montréal, Qc, H4L 3R1  
Tél.: 514-736-1133  
[redaction@stele-medias.com](mailto:redaction@stele-medias.com)  
[publicite@stele-medias.com](mailto:publicite@stele-medias.com)  
[administration@stele-medias.com](mailto:administration@stele-medias.com)

Président: Pascal Richard  
Vice-Présidente / Finances: San Lu Ly  
Vice-Président / TI: Sylvain Nadeau  
Édition: Pascal Richard  
Collaborateurs: Martin C. Barry,  
Frederick Harding, Vincent Cadorette

Conseil juridique: Ariël T. Roy  
Conseil comptable: Cianci & Associés  
Production: Pascal Richard  
Ventes: Pascal Richard  
Publié par: STELE • Médias, Communications,  
et Relations Publiques inc.

NOTRE IMPRIMEUR UTILISE DU PAPIER RECYCLÉ DE SOURCES RESPONSABLES ET EST AUDITÉ ANNUELLEMENT PAR FSC.

Distribution Impression Certification Accès web de  
tc • TRANSCONTINENTAL CARD VIDEOTRON

514-570-1855

Stele Médias Inc • TMR Poste 23.45 • 25 Novembre 2020

Le Journal de Mont-Royal, Le Point d'Outremont et le Westmount Times sont distribués à 80,000 lecteurs à Mont-Royal, dans les quartiers Glenmount et Mountain Sight à tout les jeudis, à Outremont aux deux semaines et Westmount chaque mois. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou en partie, de façon officielle ou déguisée, est interdite sans la permission écrite de l'éditeur. Stele Médias Inc ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais s'engage à reproduire uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et/ou de l'éditeur ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés expriment l'opinion de leurs auteurs, mais pas nécessairement celle de la direction. Dépôt légal aux bibliothèques nationales du Québec et du Canada.

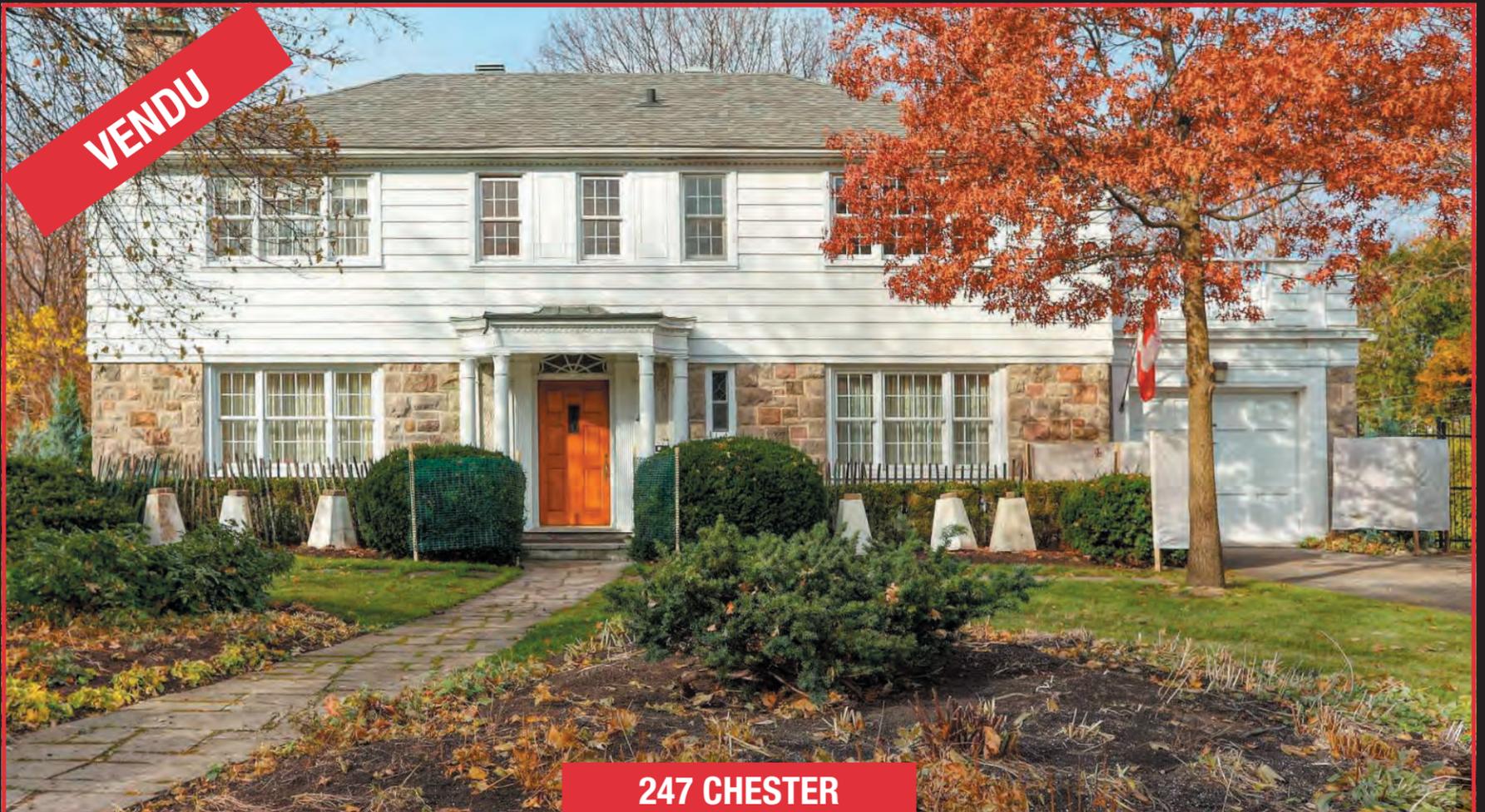
# Anne & Liane REDDING

PROFESSIONNELLES EN IMMOBILIER

ANNE REDDING, Courtier immobilier  
514.573.2663  
redding.anne@gmail.com

LIANE REDDING, Courtier immobilier  
514.737.8963  
liane.redding@sympatico.ca

*Complicité en toute simplicité !*



247 CHESTER



30 MANSEAU #3



7375 DE CHAMBOIS

L'immobilier, une valeur sûre! Le prix de vente des propriétés a continué à augmenter en 2020 dû aux taux hypothécaires si attrayants et le si peu d'inventaire. Vous considérez vendre en 2021? Il nous fera un grand plaisir de vous rencontrer pour une évaluation professionnelle et vous guider dans le processus de la mise en marché pour une transaction des plus agréables et personnalisées.

*A & L Redding*

The 2020 Real Estate market has seen an amazing year! Values of homes have continued to rise due to low inventory and low interest rates! Thinking of selling in 2021? Please call us so that we can meet with you and give you our expert advice and personal guidance to make the selling of your home a pleasurable experience.

**LAREDDING.COM**

ROYAL LEPAGE TENDANCE  
Agence immobilière

ROYAL LEPAGE

T. 514.735.2281 F. 514.735.7291  
263 Boul. Graham, Mont-Royal (QC), H3P 2C7