JEAN-CLAUDE LAMARRE
PHARMACIEN
familiprix
3865, Saint-Urbain
Montréal Qc H2W 1T9
En face de l'hôpital Hôtel-Dieu
Tél: (514) 845-4273

TMR La Poste DE MONT-ROYAL
STELE Médias Inc
www.stele-medias.com
Votre Journal de Mont-Royal depuis 1998
An independant weekly serving your Town
02 DÉCEMBRE 2020 HEBDOMADAIRE ÉDITION 23.46

VENDU:
601 Av. Kinderlsey

4 3+1 1+4
CHARLES/PERREAULT
GROUPE IMMOBILIER
courtier immobilier
Number 1st broker at
RE/MAX du Cartier Town of Mont-Royal
(2015-2016-2017-2018-2019)
514-731-7575
RE/MAX DU CARTIER

TOWN POSTPONES ROCKLAND PPU CONSULTATION DEADLINE TO JAN. 15

MARTIN C. BARRY

The stacked parking area at the Rockland Centre will probably be first to go in a revamp of the sector, according to Mayor Philippe Roy. Photo: Martin C. Barry

Town of Mount Royal is postponing the deadline for its consultation on the Rockland Special Planning Program (PPU) yet another time, with a new closing date now set for Jan. 15.

Town officials said this week that they had already received a few hundred comments since the consultation began on October 21, either in writing or during the Nov. 5 online consultation.

Given the public interest generated by the issue, Mayor Philippe Roy said this week that town council chose to extend the consultation period once more.

"This file requires us to take our time and continue to hear residents' views," he said in a statement. "We are constantly reviewing the feedback sent to the town and realize at this point that some aspects remain unclear.

"For example, a PPU is not a project about to get under way as some residents believe, but rather a broader vision of an area's development," he added.

"We are also aware of the petition currently circulating, which states that the PPU will reduce green space and increase traffic congestion in the neighbourhood, when the plan aims to do just the opposite."

Mayor Roy said the comments received to date covered a variety of topics, with many relating to traffic issues in the area, and building heights as pictured in the Rockland PPU documentation posted during the consultation webcast and online.

In addition to the information available about the project online, the town added a traffic study and an evolving question and answer information base, reflecting concerns expressed so far by residents. Mayor Roy said town council plans to inform residents of the improvements retained from their feedback and incorporated into the Rockland PPU during the winter of 2021.

In an interview this week with The Post, the mayor repeated what he said previously about the Rockland Centre: its corporate owner, Cominar, was asking town officials to assist in transforming the mall into something more viable given the current economic climate.

"Like all shopping centres in Quebec, they are having a hard time," said the mayor. "And they have those huge 1980s parking lots. They have been asking if there is something we could do to help bring the Rockland Centre into the new millennium."

As such, according to the mayor, the stacked parking lot on Centre Rockland's north side would probably be first to go in a plan to revamp the mall. "Seventy percent of the Rockland Centre in the plan will stay there," he said, adding that a small part of it will be dismantled.

A petition questioning several aspects of the Rockland PPU that is currently circulating in TMR, and which had garnered more than 1,300 signatures by last Monday, raises concerns that a redeveloped Rockland sector might become a "city within a city" that doesn't conform to the original "garden city" vision for TMR.

"I beg to differ," Mayor Roy replied. "Right now we can say that the Rockland shopping centre really doesn't have anything in common with the Garden City vision. But with this new plan we will be trying to put new streets that respect the original plan of Frederick Todd.

"Furthermore," he added, "we want to put a little bit more residential, and at least three new green spaces. So, we will be bringing this sector really closer to the vision of a Garden City than what we have right now."

Residents who wish to provide comments on the Rockland PPU project before the new deadline may do so by sending an email to townclerk@town.mount-royal.qc.ca.

Résumé:

La Ville de Mont-Royal repousse une nouvelle fois la date butoir de sa consultation au sujet du programme particulier d'urbanisme (PPU) du secteur Rockland, cette fois-ci jusqu'au 15 janvier 2021.

« Il s'agit d'un dossier qui nous demande de prendre notre temps et de demeurer à l'écoute, explique le maire Philippe Roy. Nous prenons connaissance en continu des commentaires acheminés à la Ville. Nous nous rendons compte en ce moment qu'une confusion persiste sur certains points ».

247 CHESTER
Une chance UNIQUE dans un emplacement de RÊVE! Maison de prestance se démarquant des autres par sa qualité de finition, son terrain exceptionnel de près de 16,000p.c. et son environnement des plus prestigieux. Son cachet intérieur vous fera craquer! Et vous tomberez sous le charme de ses magnifiques espaces extérieurs à mille et une possibilités! Rare sur le marché!
ROYAL LEPAGE TENDANCE
Agence immobilière
263 Boul. Graham, Mont-Royal (QC), H3P 2C7
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 !

VILLE DE MONT-ROYAL

TOWN OF MOUNT ROYAL

INFO FLASH

SÉANCE EXTRAORDINAIRE DU CONSEIL MUNICIPAL DE MONT-ROYAL

Adoption du budget de fonctionnement de 2021 et du Programme d'immobilisations (PTI) 2021-2022-2023.

Le lundi 7 décembre, à 18 h.

En raison des mesures de précaution exceptionnelles adoptées contre la propagation du coronavirus, cette séance sera tenue à huis clos et webdiffusée. Surveillez les nouvelles à l'accueil du site web de la Ville pour plus de détails lorsqu'ils paraîtront (www.ville.mont-royal.qc.ca).

MOUNT ROYAL TOWN COUNCIL SPECIAL MEETING

Adoption of the 2021 Operating Budget and the 2021-2022-2023 Capital Expenditures Program (PTI).

On Monday, December 7, at 18:00.

Due to the exceptional precautionary measures taken against the spread of the coronavirus, this meeting will be held in camera and webcast. Watch the news section of the Town's website for more details as they become available (www.town.mount-royal.qc.ca).

SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL DE MONT-ROYAL

Le lundi 14 décembre, à 19 h.

En raison des mesures de précaution exceptionnelles adoptées contre la propagation du coronavirus, cette séance sera tenue à huis clos et webdiffusée. Surveillez les nouvelles à l'accueil du site web de la Ville pour plus de détails lorsqu'ils paraîtront (www.ville.mont-royal.qc.ca).

MOUNT ROYAL TOWN COUNCIL MEETING

On Monday, December 14, at 19:00.

Due to the exceptional precautionary measures taken against the spread of the coronavirus, this meeting will be held in camera and webcast. Watch the news section of the Town's website for more details as they become available (www.town.mount-royal.qc.ca).

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: NOUVELLE DATE BUTOIR POUR LA CONSULTATION

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 15 janvier, et non en personne.

Renseignements: 514 734-2985
www.ville.mont-royal.qc.ca

SPECIAL PLANNING PROGRAM (PPU) FOR THE ROCKLAND SECTOR: NEW DEADLINE FOR THE CONSULTATION

In order to accommodate the current distancing directives and avoid gatherings, Town Council is asking interested residents to voice their comments in writing by January 15, instead of in person.

Information: 514 734-2985
www.town.mount-royal.qc.ca

CONCOURS: MA PLACE À MOI

En 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.

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 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.

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), cette année en formule virtuelle. Du 20 novembre au 20 décembre 2020, pour célébrer le 20e anniversaire de l'association.

Renseignements: www.arttram.org.

VIRTUAL SALON 2020 (ARTTRAM)

Annual exhibition of ArtTram members (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.

RÉSEAU EXPRESS MÉTROPOLITAIN (REM)

Numéros et adresses à connaître

- Site web: rem.info
- Facebook et Twitter: REMgrandmtl
- Tél.: 1-833-rem-info (1-833-736-4636)
- Courriel: info@rem.info

RÉSEAU EXPRESS MÉTROPOLITAIN (REM)

Useful numbers and addresses

- Website: rem.info
- Facebook & Twitter: REMgrandmtl
- Phone: 1 833 rem-info (1 833 736-4636)
- Email: 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 Security 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 • www.town.mount-royal.qc.ca

Chronique du maire • Mayor's column

VERDIR ROCKLAND

PHILIPPE ROY, MAIRE • MAYOR

Je vous l'écrivais déjà en octobre : le dossier du programme particulier d'urbanisme (PPU) ciblant le secteur Rockland en est un dans lequel le conseil municipal entend prendre son temps.

C'est visiblement une bonne chose. Nous venons de repousser une nouvelle fois la date limite de participation à notre consultation écrite sur le PPU Rockland, cette fois-ci jusqu'au 15 janvier. Quelques centaines de résidents nous ont déjà transmis leurs impressions ou ont participé activement au clavardage pendant notre présentation virtuelle du 5 novembre dernier. En date d'aujourd'hui, des commentaires continuent de nous être acheminés.

Le conseil s'est engagé à prendre connaissance de l'ensemble des commentaires reçus avant de poursuivre sa réflexion dans ce dossier. Entre-temps, nous les lisons tout de même au fur et à mesure et il devient évident d'emblée que plusieurs auront leur utilité au moment de préciser et de compléter la vision de départ de notre document.

À travers toutes les bonnes idées se reflètent aussi quelques conceptions erronées, malheureusement.

Ainsi, je m'étonne que des résidents croient lire dans le PPU Rockland une volonté de diminuer la verdure dans le voisinage, une mesure qui irait à l'encontre de toutes les initiatives, toutes les annonces, toutes les priorités de la Ville depuis au moins vingt ans. Qui cherche encore à faire disparaître des arbres et des espaces verts, en 2020? Dans une cité-jardin, de surcroît? Le PPU Rockland, au contraire, prévoit l'ajout de verdure partout dans le quartier, l'élimination d'importants îlots de chaleur et la création de trois nouveaux espaces verts à proprement parler.

Il peut être utile de rappeler les objectifs poursuivis par le PPU Rockland, soit : 1) l'amélioration de la fluidité routière; 2) le verdissement du secteur, entre autres avec l'ajout de trois espaces verts; 3) l'appui à la pérennité commerciale du site du Centre Rockland; 4) la croissance du transport collectif et actif; 5) la disparition d'importants îlots de chaleurs et 6) la mise en place de conditions gagnantes pour la création d'une résidence pour retraités et aînés.

C'est seulement cet hiver, après la clôture de notre consultation, que les commentaires reçus seront analysés plus finement et que notre programme particulier d'urbanisme pourra être raffiné.

Continuez de nous faire parvenir vos commentaires. Le PPU constitue une vision étalée sur une très longue période et nous voudrons arrimer le document à vos objectifs et préoccupations. Mais de grâce, si vous ne croyez qu'une chose à la base, croyez celle-ci : le secteur Rockland du futur, tout le monde le veut plus vert. Nous aussi!

Greening Rockland

Back in October, I told you that the special planning program for the Rockland sector (the "Rockland PPU") is one on which Council intends to take its time.

This is obviously a good thing. We have again extended the deadline for making a submission to our written consultation on the Rockland special planning program. The new deadline is January 15. A few hundred residents have already shared their thoughts, including some who took part in the chat held during the online presentation on November 5. And even now we continue to receive comments.

Council has committed to reading all the comments received before continuing its deliberations. We've already made a good start. From the outset it has been clear that several of the ideas will be useful when we get around to filling in the details and filling out the starting vision of our document.

Among all the good suggestions, we've unfortunately also run across a few that are based on misconceptions.

For example, I've been surprised to see that some residents think the Rockland PPU calls for decreasing the amount of greenery in the neighbourhood, a measure that would go against every single one of the Town's initiatives, announcements and priorities during the last two decades if not longer. Who, in 2020, still supports removing trees and shrinking green spaces? In a garden city, no less… On the contrary, the Rockland PPU calls for increasing the green cover in every part of the sector as well as removing large heat islands and creating three entirely new green spaces.

It may be useful to bear in mind that the objectives of the Rockland PPU are to: (1) improve traffic flow in a fairly congested area; (2) further green the neighbourhood, in part by creating three new green spaces; (3) ensure the Rockland Centre site remains commercially viable; (4) promote public transit and active transportation; (5) eliminate large heat islands; and (6) create conditions that will finally allow a new retirees' and seniors' residence to be built.

Later this winter, after our consultation has ended, the comments received will be analyzed more closely. Our special planning program may then be refined in light of that analysis.

Please continue sending us your comments. The PPU sets forth a long-term vision, and we want the document to reflect your aspirations and concerns. But please, if you take only one thing away from this discussion, let it be this: everyone wants the future Rockland sector to be greener, and that includes us!

40E DE LA COURSE TERRY FOX

Les membres du comité organisateur de la 40e Journée Terry Fox tiennent à remercier toutes les compagnies qui ont généreusement offert des articles pour l'encan silencieux:

- GURU ENERGIE BIO
- DAVIDS TEA
- RESTAURANT BACARO/LUCERNE
- JUST FEEL IT FITNESS
- LA FONDATION DES CANADIENS DE MONTRÉAL
- STUDIO TRYBE
- GM COLLIN
- GERMAIN LARIVIÈRE
- DOSE OF HAPPY
- BOUTIQUE AVANTAGE
- MIKADO GO VMR
- CLINIQUE VÉTÉRINAIRE GRAHAM

Nous tenons à remercier celles et ceux qui ont accepté de poser une affiche sur leur terrains, qui ont acheté des t-shirts et/ou qui ont fait une donation à cette fondation qui nous tient tellement à coeur!

Brigitte Mack, Meryl Marciante, Susan Hutt, Jose Gomide, Anne-Marie Gagnon, Alexia Gomide, Elyse Baillargeon, Geneviève Dufour, Jihad Matni, Johanne Belle-Isle, Nathalie Lastrade, Dunrae Gardens, Carlyle school, et l'École Secondaire Mont-Royal qui sont au rendez-vous depuis plusieurs années déjà!

De la part de: Brigitte Mack

DÉSIREZ • RECHERCHEZ • HABITEZ

LOUÉ EN 2 JOURS

845 PLYMOUTH #116

Magnifique et luxueuse maison de ville de 4 CAC, 4+1 SBD. Cette unité de coin est très lumineuse. Planchers chauffants dans toutes les SDB et la salle familiale du sous-sol. Electro-ménagers haut de gamme, stores électriques, aspirateur central, ascenseur, garage double. Souci du détail impressionnant! Prix demandé: 5,100$/mois

BRIGITTE MACK
COURTIER IMMOBILIER
cel; 514-824-2132
brigittemack@me.com
www.brigittemack.ca
groupe sutton immobilia inc

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

- Misez 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 évènements. **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**

Votre gouvernement

Stele Médias Inc • TMR Poste 23.46 • 02 Décembre 2020

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
- **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 : Québec.ca/allermieux

Québec.ca/allermieux

Info-Social 811

Québec

REM NEIGHBOURS COMMITTEE RECEIVED 70 COMPLAINTS SINCE AUGUST

MARTIN C. BARRY

Complaints about construction of the Réseau express métropolitain line passing through TMR are heard by the Canora-Mont-Royal Neighbourhood Committee.

Photo: Martin C. Barry

CDPQ Infra received 70 complaints about noise and other problems reported by people living near the Réseau express métropolitain site since last August when Canora-Mont-Royal Neighbourhood Committee last met, an official with the company said during an online meeting of the committee last week.

In addition to noise, the complaints included hours of work, security on the Laird Blvd. bridge and on the Morrison pedestrian overpass, as well as traffic and parking by workers on nearby residential streets.

According to a CDPQ Infra official, concerns were also expressed about the height of the Canora and Mount Royal REM stations in comparison to the surrounding buildings.

During a question period, Claude Lacasse from the Glenmount neighbourhood who sits on the committee, complained that more than a half-dozen tanks of propane were being stored on the REM site near a woodworking shop he operates next to his home.

"They could explode," he said. "To have eight next to the workshop and near my home, I am not very comfortable with this and I would hope you could do something about it."

Giovanni Cipolla, project director on the Canora/Mont-Royal work site, responded that the gas tanks were being kept on the site because a truck would otherwise have to come by to supply propane, and this would create more noise and disturbances for people living nearby.

"But as for the concerns over the tanks, I will check with the team out in the field to see whether there actually is a problem," he said, while adding that the propane is used to furnish heating for the workers.

Also during question period, Daniel Noiseux, owner of the Pizzaiolle Mont-Royal restaurant on Dunkirk Rd. next to the future Mont-Royal REM station, said he was impressed with the speed at which the train system is being built, although he complained that the work is disrupting his business.

Cipolla said the reopening of the Cornwall bridge is scheduled for October next year, when the new "dalle" park above the tracks is also scheduled to open.

Résumé:

Depuis la dernière séance du Comité de bon voisinage Canora et Mont-Royal en août dernier, CDPQ Infra recevait 70 plaintes en tout concernant le bruit, ainsi que d'autres problèmes liés à la construction du Réseau express métropolitain à VMR, un fonctionnaire de l'entreprise révélait au cours de la plus récente séance du comité la semaine dernière.

STM PROPOSES BUS CHANGES TO OPTIMIZE USE OF REM TRAIN LINE

MARTIN C. BARRY

According to proposals made by the STM during an online public consultation last week, transit could be compelled in the future to take the REM train in downtown TMR, rather than the 165 bus.

Photo: Martin C. Barry

According to a list of bus line changes being proposed by the Société de transport de Montréal, current users of the 165 Côte des Neiges or 129 Côte Sainte Catherine could in the future be asked to take the Réseau express métropolitian train to connect to the Metro and get to downtown Montreal or to other destinations.

That was one of the proposals presented by STM officials during an online public consultation last week. Another proposal aims to increase the frequency of bus lines such as the 165, the 51 Edouard-Montpetit and the 161 Van Horne.

The STM also wants to improve service between areas, such as Côte des Neiges and the Rockland sector of TMR, where access by bus isn't as easy, an STM spokesperson acknowledged during the webcast.

"We are not talking about frequent service, but about allowing passengers to get around between neighbourhoods and the services in them, while at the same time minimizing transfers, in order to be able to offer a real alternative to short trips made by car," the spokesperson said.

The STM is also looking at expanding the availability of its bus lines to take into account an expected increase in demand for public transit at the future Royalmount Mall on the west side of TMR, as well as in the Namur sector of Côte des Neiges where major high-rise apartment and condo projects have been built in recent years as the population densifies.

Résumé:

Selon une liste de propositions présentées la semaine dernière par la Société de transport de Montréal, on pourrait demander aux usagers des lignes 165 Côte des Neiges or le 129 Côte Sainte Catherine d'utiliser le Réseau express métropolitian pour transférer au Métro ou pour se rendre au centre ville de Montréal.

POUR FAIRE CONNAITRE VOTRE QUARTIER ET VOS CONCITOYENS

TMR La Poste 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

STELE Médias Inc

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

A.P.A. Rénovations Générales Inc.
RBQ 5590 4692 01

A.P.A
Rénovations générales Inc.
Agrandissement - Balcon - Constructions neuves - Cuisines - Patio
Revêtement extérieur - Salles de bain - Transformations

PROFESSIONNALISME - QUALITÉ D'EXÉCUTION - SOUTIEN APRÈS-VENTE

VOUS AVEZ UN PROJET DE RÉNOVATION?
VOUS VOULEZ UNE
ESTIMATION?
VOUS RECHERCHEZ UN CLÉ EN MAIN ?

514-703-8871 • info@aparenovations.com

ARTTRAM

Judith Privé

ARTISTE DE LA SEMAINE
THIS WEEK'S ARTIST

« 1 goutte svp »
Huile, 32" x 24"

arttram.org

Commandité par -
sponsored by
La Poste MONT-ROYAL

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**

Votre gouvernement

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
- **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 Québec.ca/gettingbetter

Québec.ca/Gettingbetter

Info-Social 811

Québec

LE SUR-MESURE EN LIGNE, APPELÉ À GRANDIR

FRED HARDING

Conscients de notre fragilité collective face au virus de la Covid-19, certains d'entre nous tentent d'éviter à tout prix les sorties dans les magasins. Or comment faire pour acheter son nouveau costume, son nouveau blazer, sa nouvelle veste, si l'on ne se rend pas sur place? Qui plus est, comment savoir si la coupe nous sied bien? Les dernières années ont favorisé l'essor d'un nouveau modèle de consommation. Il existe une alternative zéro-contact dont les chefs de file se nomment Indochino ou Spier and Mackay pour n'en citer que deux. Pour documenter cette nouvelle pratique, nous avons rencontré Jean-Sébastien Siow, l'un des fondateurs de Suitablee, une jeune compagnie prometteuse basée à Montréal et qui offre ce même service, ainsi que Marie-Ève Faust, professeure à l'École Supérieure de la Mode de l'ESG-UQAM.

Le sur-mesure est la nouvelle tendance dans le monde sartorial. À mi-chemin entre le bespoke (entièrement réalisé à la main par un tailleur) et le prêt-à-porter industriel (l'expérience de consommation typique), elle constitue un bon compromis sans engager des frais exorbitants. Le made-to-measure se base sur les mesures d'un individu pour modifier des patrons déjà existants (40, 42, etc.), afin de créer, en partie à la machine, en partie à la main, un vêtement ajusté. La hausse du commerce en ligne réserve une place de choix à ce nouveau service. Certains annoncent d'ailleurs qu'il constitue l'avenir du vêtement de luxe. Les écueils récents qu'ont rencontrés certaines grandes compagnies tendent à accréditer, au moins en partie, cette prédiction. Même le géant Brooks Brothers, apprécié de nombreux présidents américains, n'était pas sans connaître des difficultés récemment.

Splendeurs et misères, mais surtout splendeurs

Les avantages du sur-mesure en ligne sont nombreux, le premier étant d'abord l'ajustement du vêtement, conçu expressément pour le client. Selon Marie-Ève Faust, professeure à l'école supérieure de la Mode, la coupe est le facteur essentiel de fidélisation du client. « C'est probablement l'élément le plus important pour les gens, outre le prix, outre le goût des gens, si ça ne vous sied pas bien, vous ne le garderez pas.»

Jean-Sébastien Siow (à gauche), fondateur de Suitablee, s'entretenant avec Fred Harding (à droite) en août dernier dans les bureaux de la compagnie.

photo: Fred Harding

Par ailleurs, Mme Faust se disait assez optimiste à l'idée que ce service prenne de l'ampleur au cours des prochaines années. «C'est ce qu'on appelle de la personnalisation de masse, ajoute-t-elle. Si le client donne les bonnes mesures, l'intermédiaire ou le fabricant ou la marque, seront mieux outillés pour rendre un vêtement qui fait mieux : on va le faire sur votre gabarit à vous et sur votre silhouette à vous. Ça fidélise énormément le client. […] Plus largement, on a beaucoup moins d'inventaire et donc moins de pertes. On ne sera pas obligé de liquider notre inventaire en surplus.» Réaction vive et naturelle de ma part qui ai déjà profité des soldes d'après-Noel, je m'empresse de demander « S'il n'y a plus d'inventaire, il n'y aura plus de liquidation non plus? » Et Marie-Ève Faust, posée, de me répondre «C'est plus compliqué que ça en fait. On établit déjà à l'avance qu'il y aura des articles en solde, donc on est obligé de stabiliser le prix de vente au début. » Au-delà des épargnes que réalisent la clientèle et, dans une moindre mesure, le détaillant, la question des pertes n'est anodine ni pour l'un, ni pour l'autre. Un article du Independant nous apprenait qu'un tiers des articles vendus en prêt-à-porter termine leur parcours aux ordures. Et ce n'est pas là la seule contrepartie de ce modèle. Ces vêtements auront engagé des coûts et nécéssité un transport polluant. La solution à ces problèmes consiste-t-elle à accorder davantage de place au sur-mesure?

Suitablee, une entreprise audacieuse

Jean-Sébastien Siow est l'un des fondateurs de Suitablee, une entreprise audacieuse qui fabrique elle aussi du sur-mesure. J'ai rejoint M. Siow dans ses magnifiques bureaux du Vieux-Port. Un immense cintrier regroupait toutes les commandes faites en ligne, prêtes à être expédiées. Bien que la plupart des clients commandent en ligne, certains se rendent sur les lieux, afin d'obtenir un service en personne, de toucher les échantillons de matériel que renferment un nombre incalculable de liasses, entreposées sur les étagères. L'audace de cette jeune entreprise est manifeste : le choix de couleur va du gris le plus sobre au jaune le plus flash, et les détails sont personnalisables à satiété (largeur des revers, ajout d'une poche à ticket ou à change, le nombre de boutons); bref, Suitablee offre un service très diversifié! Outre l'amour de l'élégance, Jean-Sébastien retrace l'origine de sa démarche à un désir d'efficacité.

« J'ai gradué en ingénierie, m'apprenait-il. Dans la pensée d'ingénierie, on voulait optimiser le processus. On utilise des scans et l'intelligence artificielle pour obtenir des coupes personnalisées, rajoute-t-il avec amusement, avant de me proposer de passer moi-même au scan.

Sur les lieux, l'équipe de Jean-Sébastien offre les services de stylistes pour conseiller les clients. Une page web interactive, des vidéos pédagogiques sur la formalité des pièces de vêtements et leurs caractéristiques, autant de choses qui mettent un client débutant en confiance. Ce modèle, celui du sur-mesure se prête parfaitement à l'achat en ligne.

Les limites d'un modèle

Si le nouveau modèle se prête bien au Web, l'ancien modèle du prêt-à-porter peut poser problème. Nombre de consommateurs se font livrer plusieurs tailles du même vêtement, afin de les essayer, puis expédient les articles non désirées au détaillant.

« Commander en ligne (en prêt-à-porter), nous apprend Marie-Ève Faust, c'est extraordinaire pour le consommateur, mais c'est très coûteux pour le détaillant si le consommateur retourne trop d'articles. C'est coûteux au début, et c'est coûteux jusqu'à ce que le consommateur sache si la marque lui sied bien »

Un modèle qui va durer malgré tout

L'un et l'autre s'entendent néanmoins pour dire que l'expérience en présentiel, comme il conviendrait de l'appeler aujourd'hui, ne disparaîtra pas pour autant.

« Je ne pense pas, concluait Marie-Ève Faust, qu'on puisse aller seulement en ligne et oublier le prêt-à-porter complètement ».

« Il va toujours y avoir des gens qui veulent l'expérience, m'a également affirmé Jean-Sébastien Siow. Il n'y a qu'à penser aux gens qui se marient. Je pense que l'expérience de pouvoir se faire faire un habit, de pouvoir le faire avec les garçons d'honneur, de pouvoir toucher. Toute cette expérience-là existe toujours, et ce n'est pas quelque chose qui est prêt de disparaître. »

Restaurant et COVID-19, une chicane perpétuelle

L'ADAPTATION DU MILIEU DE LA RESTAURATION POUR LE TEMPS DES FÊTES

Le restaurant Enfants Terribles sur Bernard

Crédit photo: Vincent Cadorette

VINCENT CADORETTE

Le temps des fêtes approche et c'est une des périodes les plus lucratives pour les restaurateurs et traiteurs de Montréal. Or, depuis le premier octobre, les salles à manger des restaurants sont fermées au public. Au comble du désespoir, certains des entrepreneurs situés au centre-ville de Montréal attendent toujours l'aide gouvernementale venant du Programme d'aide d'urgence aux petites et moyennes entreprises (PAUPME). D'ailleurs, selon la Fédération canadienne de l'entreprise indépendante (FCEI), la moitié des entreprises craignent de ne pas passer au travers d'une deuxième vague de récession économique. Ainsi, sans les gains des partys de bureau, un petit coup de pouce de visibilité leur apportera certainement une aide.

OUTREMONT

De bons petits plats

Ce service de traiteur, fondé en 1997 par M. Éric Lamarre, le chef propriétaire, est spécialisé depuis ses débuts dans les services de plateaux de tournage, mais a su bonifier son offre de service pour répondre aux besoins de la clientèle. À cet effet, ce service de traiteur se spécialise dans les besoins quotidiens, passant d'une confection de boîte à lunch où une variété de forfaits sont possibles, à une variété de buffets parfaits pour le temps des fêtes. De plus, pour s'adapter à la crise sanitaire, ce traiteur a ouvert en association avec la compagnie Arrivage, leur petite épicerie vendant des plats congelés et des sauces et bouillons maison.

Les Enfants Terribles

À Outremont depuis 2008, la terrasse des Enfants Terribles est devenue avec le temps un endroit incontournable du quartier. Ce restaurant a mis en place un service idéal pour le temps des fêtes. Un coffret apéritif, un menu quatre services, un panier de noël pour deux personnes et des idées cadeaux sont proposés, le tout à des prix raisonnables. Il y a amplement de choix tant pour les végétariens que les carnivores. À noter que l'offre est disponible jusqu'au 23 décembre et qu'il y a un délai de commande de 7 jours.

WESTMOUNT

Julien-Leblanc Traiteur

Ce traiteur, dans le métier depuis 25 ans, compte sur une équipe de plus de 80 experts. Leurs merveilleux produits sont réalisés par des cuisiniers diplômés de l'Institut du tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ). Pour Julien-Leblanc Traiteur, cette année particulière se veut une découverte de nouvelles saveurs inspirées des tables du monde. Ce crédo se matérialise tant à travers le menu spécial que le menu du temps des fêtes. À noter qu'avec la situation actuelle, tous les produits sont en format individuel. Les commandes se font 36h à l'avance et par téléphone seulement. La livraison s'effectue du lundi au vendredi de 6h30 à 17h.

MANDUCO

Ce traiteur se spécialise dans une cuisine méditerranéenne, vairée et généreuse, parfaite si vous voulez faire un voyage culinaire durant le temps des fêtes. De facto, ce service offre des déjeuners, des salades repas, des plateaux et des formules pour agrémenter le temps des fêtes. Ce traiteur a décidé de travailler avec des maraîchers locaux afin de réduire le nombre d'intermédiaires. De plus, afin de réduire leur empreinte écologique, Mandùco a décidé de s'allier à Compost Montréal pour collecter leurs déchets compostables.

VILLE MONT-ROYAL

Dansereau Traiteur

Depuis 75 ans, ce traiteur organise les évènements ponctuant la vie des familles pendant le temps des fêtes. Cette année, les services de traiteur habituels sont offerts, mais un menu coffret cadeau est aussi disponible. Il y a trois catégories de coffret cadeau (bronze, argent et or) incluant des produits fins. Vous pouvez bonifier votre boîte en interchangeant le Prosecco pour un champagne Pommery POP pour seulement 10$ additionnels.

Sirène de la mer

Ce restaurant traiteur, dans le métier depuis plus de 20 ans, offre aux Montréalais le parfum de la Méditerranée. En effet, pour le temps des fêtes, ce restaurant offre un menu à caractères frais pour un maximum de 10 personnes. De plus, un service de livraison est offert pendant la pandémie pour diminuer le nombre d'intermédiaires.

Opinion

ANOTHER OPEN LETTER TO THE TOWN COUNCIL

The Rockland PPU as currently proposed is an enormous project. It comes with serious and long-term implications for the character of our community, our life-styles, our mode of governance, our democratic values, municipal finances and the quality of our environment. Although the PPU is not acceptable in its current form, modifications could be introduced to ensure that the end result reflects the shared vision, aspirations and needs of the majority of our citizens. Some fundamental changes are necessary and will require the help and participation of people who are committed, knowledgeable and well-informed about the history and values of our community .

Unfortunately, there have been serious problems stemming from the Town's apparent reluctance to consult and communicate with the public. A glaring lack of openness and transparency in terms of process has interfered with our developing a clear, practical and coherent vision for the future.

At present, there are a number of complicated and costly projects under way that require more time, expertise, meticulous planning and community support, if they are to succeed.

In the past, even constructive criticism of the Town administration often has had little discernible effect. Referenda have been useful in drawing attention to serious concerns, but they are not always feasible and tend to be costly, contentious and time consuming. They do, however, expose problems of communication, secrecy, autocratic lack of transparency and conflicting values. On a more positive note, recent articles in the social media and in the local press have led to the provision of an extended period of time for members of our community to offer their comments regarding the Rockland PPU: a welcome development.

Nevertheless, we still need the Town Council to provide better and more timely information to its constituents, to consult more widely and to solicit feedback on a regular basis. This would clarify and enhance awareness of citizens' priorities and direct increased attention to the scope of certain new projects so as to ensure that they are reasonable, necessary, economically sound and consistent with a master plan for our long-term development.

Timing is crucial. We are in the throes of a critical global pandemic which threatens not only our health but the stability of our society and its institutions. So why the overwhelming sense of urgency to innovate and grow, almost as if the current health crisis didn't exist? The threat posed by Covid-19 only serves to underscore our need for restraint and circumspection; many of us are already experiencing high levels of stress and distress. Administrators and town residents alike need to acknowledge and respect our current limitations as well as our strengths. Many challenges still lie ahead.

The Rockland PPU and other similar projects now being planned or already in progress tend to feel rushed, improvised, borderline grandiose and overly influenced by business, commercial or political interests. It looks as if a good deal of effort and planning had occurred well before any details became generally available. Confronting dissent and conflicting points of view may have been avoided, but perhaps at the expense of failing to enlist community support or to respect democratic process. Closed doors tend to foster closed minds.

Change and adaptation can be difficult, but they work better and more fairly with the active participation of us all. At the end of the day, it is we who will ultimately benefit or suffer from the decisions being taken, so now is the time for more of us to make our views known. With a little luck, we might even avoid some unpleasant surprises, unforeseen problems, cost overruns, misunderstandings or unnecessary conflicts.

We are fortunate in having plenty of experience, creativity and talent available to us here in Mont-Royal. Our past successes testify to our extraordinary capabilities as a model city. We can be confident that broad-based, coordinated and attentive planning will help us to continue this tradition and assure a future of which we can justly be proud.

Philip Beck, VMR resident

T.M.R. LE MANOIR
25 Glengarry
Appartments 3,5 & 4,5
Large, modern,
Pool and heat.

V.M.R. LE MANOIR
25 Glengarry
Apartements 3,5 & 4,5
Larges, modernes,
Piscine et chauffage.

514-735-4302 Ext 213
Pager: 514-230-7982
www.hsprop.com

STELE Médias Inc — TMR Poste de Mont-Royal

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

514-570-1855

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: TC • TRANSCONTINENTAL
Impression
Certification: CARD
Acces web de: VIDÉOTRON

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.

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

APPELEZ-NOUS POUR CONNAITRE 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

cogir RÉSIDENCES

ARTTRAM

POÉSIE • JEAN VEGMAN

Pause masquée piétonne

Chacun dans sa bulle
sans pouvoir s'asseoir
au bistrot-boulange

le matin le soir
ou le midi même
pour boire son café-crème

et manger croissant
joue l'itinérant
en cherchant un siège.

Litanie manège
déjà entendus
au printemps tendu

défendent la pose assise
et font la surprise
loin des balançoires

du parc Thibodeau
d'un banc couleur grise
à l'encas moins chaud

qui vacille et s'humanise.

Sans titre

Le masque a diverses faces.
L'une d'elles dissimule
les frimousses qui circulent
et quémandent des bonbons

à l'Halloween dont l'espace
cette année sous la férule
défend d'une pellicule
l'assaut d'un vespertillion.

Pour combattre un difficile
coronavirus fertile
qui nous massacre et menace

les humains dans une impasse
loin de l'ire et du courroux.
Oui nous en viendrons à bout!

"I WON'T BE HOME FOR CHRISTMAS!"

Since Bing Crosby released the holiday classic "I'll be home for Christmas" in 1943, that song has been a seasonal favourite. Initially, the song was intended for World War II era soldiers pining for home. Now, it encompasses all manner of situations that keep people apart during the festive season. That song is haunting, evoking warm memories of Christmas experiences just one year ago: family gatherings, festive foods, and carols. What a difference a year makes as we face this Christmas pandemic of COVID-19, with all its restrictions!

Not everyone experiences the Christmas-time of family festivities. Countless individuals are alone at Christmas. The whole family festive atmosphere causes them to feel especially lo0nely!

Lisa Miller in her article THE GIFT OF LONELINESS writes: "Nothing makes a single person feel more single, and more anxious about being single, than a holiday that perpetuates a whole lot of myths about family togetherness at a moment when togetherness is not an option."

According to a new study by the Pew Research Center, the number of people under 35 who are 'un-partnered' has risen to 61 percent from 56 percent over the past decade. Aloneness and loneliness are not the same thing, but one begets the other. The former US Surgeon General has called loneliness the public health crisis of our time. The ultimate tragedy at the season of Christmas is BEING LONELY ALONE! When we add the pandemic guidelines to the natural reality of loneliness at Christmas, the potential for trauma is radically increased. So, how do we live happily while alone?

The solution depends on our FOCUS. If we focus on our "aloneness", then our emotional emptiness will become more intense. But if we turn our focus TOWARDS OTHERS AND THEIR NEEDS, we have an opportunity to develop the fulfilment of relationships. Grounded in GRATITUDE for our own lives and health, we look beyond our lives to see how we can enhance the lives of others. That's the path to fulfilment. It takes the Christmas cliché as a time "for caring and sharing", and makes it a real positive fact.

During World War II, a church in Strasbourg was destroyed. Nothing remained except a heap of rubble and broken glass, or so the people thought until they began clearing away the masonry. There they found a statue of Christ still standing erect. In spite of all the bombing the statue was unharmed, except that both hands were missing. Eventually the rebuilding of the church began.

One day a sculptor saw the figure of Christ and offered to carve new hands. The church officials met to consider the sculptor's friendly gesture. They decided NOT to accept the offer. Why?

Because the members of the church said, "Our broken statue touches the spirits of people, but he has no hands to minister to the needy, or feed the hungry or enrich the poor - except our hands. He inspires, we perform!"

For many people, this Christmas is a time of "emotional rubble". It's easy to get lost in that rubble and become emotionally defeated. The challenge is to FOCUS beyond the rubble to the needs of those less fortunate and be "Christ's hands", lifting their load and, in so doing, lift our own spirits. Can you see an area where you can reach out to others in this pandemic Christmas?

Dr. Brian M. Gazzard, a resident of the town, and personal development consultant. (bmgazzard@hotmail.com. 514-961-8317)