

Voilà décembre qui déboule aussi vite qu'une avalanche! Qui dit décembre dit temps des Fêtes; qui dit temps des Fêtes dit réjouissances. Mais a-t-on vraiment le goût de festoyer? Ou plutôt : peut-on encore festoyer?

On apprenait à la fin novembre que la Commission canadienne des droits de la personne, organisme fédéral subventionné par nos impôts, jugeait dans un document assez volumineux que fêter Noël est une forme de discrimination religieuse systémique! Allant plus loin, elle affirmait que «la discrimination à l'égard des minorités religieuses au Canada est ancrée dans l'histoire du colonialisme au Canada. Un exemple évident est celui des jours fériés au Canada.» Outrés, les députés de l'Assemblée nationale ont voté à l'unanimité une motion dénonçant cette prise de position. Combien de temps va-t-on encore endurer de telles inepties? Ce n'est pas juste une page de notre histoire que certains *wokes* veulent effacer mais c'est le livre au complet!

D'abord notre langue, ensuite notre culture, nos traditions et puis nos valeurs! Nos ancêtres ont développé et défriché ce pays à la sueur de leur front dans des conditions épouvantables. Ils ont amené avec eux leur langue, leur savoir-faire et

leur religion chrétienne. Depuis plus de 400 ans nous formons quelque chose comme un grand peuple qui réussit à préserver l'héritage de ses ancêtres malgré les attaques incessantes de tous ceux qui nous haïssent! Nous sommes un peuple résilient profondément enraciné dans ce coin de pays qui est à nous! Noël est certes une fête chrétienne, mais elle est universelle. Elle nous unit et nous reconforte dans les moments difficiles. Nous ne nous effaçons pas devant un organisme qui veut nous rayer de la carte!

Voulez-vous un autre exemple? La semaine passée une députée conservatrice a lancé à la ministre fédérale Leboutillier de répondre à sa question *in english only*. Ce pays soi-disant bilingue est encore à l'époque du *Speak white!*. Qu'on dénonce des commerçants unilingues, c'est monnaie courante; mais que cela se produise



encore en 2023 à la Chambre des Communes, c'est carrément indécent, voire insultant! On se croirait retourner en 1792 alors que les débats tournaient autour de la langue d'usage!

Bref, 2023 s'achève avec les grèves du secteur public. Chacun de nous connaît une personne travaillant pour le gouvernement. Ayons une pensée pour eux, car tous n'ont pas les poches emplies pour passer un joyeux temps des Fêtes. Encore là, est-il normal que les députés se votent une augmentation salariale de 30%, que les policiers refusent 21% et qu'on offre seulement 12 ou 14% sur cinq ans aux fonctionnaires des deux principaux secteurs publics alors qu'on vient de donner 700 millions à un joueur de baseball pour dix ans? Notre société est profondément malade...

Malgré tout, en mon nom personnel et au nom de tous nos collaborateurs du *Journal*, je vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année 2024! Que le bonheur, la paix, la santé et la prospérité soient présents autour de vous!

Vivre un hiver en couleurs?

Alors, allez chanter dans un chœur!

Johanne Ross | jross@chorales.ca

Le chant choral est un art merveilleux, c'est le plus accessible de tous les arts musicaux, car il est rendu possible à ceux qui aiment chanter, mais qui ont peu ou pas de connaissances musicales, et surtout, il permet de créer un résultat rempli de beauté et d'harmonie qu'il nous serait impossible de faire seul.

Avec mes quelque quarante années de direction musicale de différents chœurs au Québec, j'ai vu l'effet que ce chant en groupe génère sur les personnes qui le pratiquent. Les aspects bénéfiques de ce loisir sont multiples tant au niveau social et émotionnel, éducatif, psychologique que physique. Le développement récent des neurosciences nous permet d'avoir enfin plus de réponses scientifiques à ce que la majorité des choristes et des chefs de chœurs savent.

Bien-être et bonne humeur

Je vais vous parler des bienfaits que j'ai pu constater de visu lors de mes répétitions. Le plus important est, selon moi, le fait que le chant choral

créé un bien-être et stimule la bonne humeur. Que de fois nous voyons les choristes arriver fatigués, le regard las et après deux heures de chant, ils partent le sourire aux lèvres et le cœur allégé en fredonnant.

«Chanter, parce que la musique est universelle et nous permet cette communion avec les autres; ce qui nous rend meilleurs et plus forts à la fois. La rencontre hebdomadaire, c'est comme mon petit bonbon de la semaine» J.C.

Le second bienfait est qu'il nous permet de développer notre identité et de nous émanciper. Souvent le choriste arrive, inscrit sur un coup de cœur, sans trop savoir à quoi s'atten-



dre. Il parle en *je*, commence à chanter, à s'exprimer et à prendre sa place dans une communauté dont il fait partie intégrante et se met alors, à parler en *nous*.

«Il est question de travail sur soi, de progrès, de renforcement positif, de sentiment d'accomplissement. En chantant, on se fait davantage confiance et cela renforce notre identité personnelle» C.J.

Développer les habiletés sociales

Le chant choral développe nos habiletés sociales, nous apprend à vivre dans une communauté, à respecter les différences, à partager et surtout à être interdépendants.

«Pour chanter, il nous faut s'ouvrir aux autres, les écouter, les respecter. Cela sollicite toutes sortes d'habiletés sociales en plus de permettre d'extérioriser ses émotions et de les partager» L.V.



Maison d'Entraide de Prévost Lara Gasoi

Fermeture du temps des fêtes
Prenez note que nous serons fermés du 23 décembre 2023 au 7 janvier 2024. Nous serons de retour le lundi 8 janvier 2024 dès 13 h. Pendant notre fermeture, nous ne prendrons aucun don, car les intempéries les rendent inutilisables.

Poste d'administrateur au Conseil d'administration
Si vous désirez postuler un poste d'administrateur au Conseil d'administration, nous avons 2 postes vacants. Vous pouvez envoyer votre lettre de motivation et votre CV par courriel à l'adresse suivante: maisonentraideprevost@videotron.ca

Carte de membre
Si vous souhaitez devenir membre de la Maison d'Entraide de Prévost, vous pouvez vous procurer votre carte au coût de 5 \$ au bureau de la coordonnatrice. Elle est valide du 1^{er} octobre au 30 septembre de chaque année. Elle vous donne le droit d'assister à notre assemblée générale annuelle et de poser votre candidature pour être membre du Conseil d'administration. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter la coordonnatrice au 450-224-2507 poste 1.

Don de meuble
Si vous souhaitez donner des meubles à la Maison d'Entraide de

Heures d'ouverture: Lundi, de 13 h à 16 h; du mardi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h.
788, rue Shaw, Prévost (Qc) JOR 1T0. Tél.: 450-224-2507
maisonentraideprevost@videotron.ca

 Suivez-nous sur Facebook www.maisonentraideprevost.org

Vente du mois de décembre
Prenez note qu'il n'y aura pas de vente au sac au mois de décembre, mais tous les vêtements vendus au comptoir familial seront à 50% de rabais du 4 au 22 décembre. La vente exclut les manteaux, les pantalons de neige et les vêtements de Noël.
Du 11 au 22 décembre, 50% de rabais sur tous les vêtements de la friperie. La vente exclut les manteaux, les bottes et les pantalons de neige.

Vente 5 \$ le sac
Ne manquez pas le vendredi 12 janvier notre vente à 5 \$ du côté comptoir. Pour cette vente, vous aurez la chance de remplir un sac réutilisable de vêtements pour un coût total de 5 \$. Vous devez utiliser les sacs qui se trouvent à l'entrée du comptoir. N'oubliez pas d'apporter votre sac réutilisable pour rapporter vos achats à la maison, car les sacs fournis à l'entrée ne sont pas à vendre. Les manteaux ne sont pas inclus dans la vente au sac. Lors de la vente, les vêtements du côté friperie seront tous à 50% de rabais. La vente exclut les manteaux et les pantalons de neige.

riser ses émotions et de les partager» L.V.

Bien d'autres bienfaits physiques sont perceptibles, meilleure santé cardiaque et pulmonaire entre autres, augmentation de la concentration, de la capacité de mémorisation (*choralcanada.org/bienfaitsduchant*). Vous y trouverez les bienfaits de chanter et surtout les études scientifiques de référence.

«Nos répétitions sont un moment de partage, de collaboration, de travail d'équipe en vue d'un résultat vocal qui sonne bien. Il est satisfaisant de rentrer chez soi et de croire que ma participation, si modeste soit-elle, contribue à la performance du groupe», M.L.

Nous sommes très chanceux d'avoir plusieurs chorales de tous styles dans notre région. Pour ma part, je suis la directrice musicale de «La Voix des Lacs» à Sainte-Anne-des-Lacs. Informez-vous au service des Loisirs de la municipalité, les inscriptions sont maintenant ouvertes.

Ce que l'on m'a dit le plus souvent: «Je ne peux pas chanter, car je n'ai pas de voix.» Voici le mot d'un choriste qui pensait la même chose au départ. «Tout le monde devrait chanter même ceux qui, comme moi, ont une voix très ordinaire, parce que c'est par l'union avec la voix des autres que la nôtre prend sa valeur» J.P.-B.

Passez un heureux temps des Fêtes et... allez chanter!

JOURNAL des citoyens
PRÉVOST - PIEDMONT - SAINTE-ANNE-DES-LACS



www.journaldescitoyens.ca

Mission

Le *Journal des citoyens* est né du besoin exprimé par un grand nombre de citoyens, de se doter d'un journal non partisan au service de l'information générale et communautaire. Société sans but lucratif, il est distribué gratuitement dans tous les foyers des municipalités de Prévost, Sainte-Anne-des-Lacs et Piedmont.

Avis

Outre la publication exceptionnelle d'un éditorial, les articles sont la responsabilité de leurs auteurs et n'engagent d'aucune façon le *Journal des citoyens*.

Tous les textes (article, opinion, annonce d'événements ou communiqué) doivent être accompagnés du nom, de l'adresse courriel et/ou du numéro de téléphone de l'auteur.

La conception des annonces du *Journal des citoyens* est incluse dans nos tarifs. Toute reproduction en tout ou en partie des textes, des photos ou des annonces est interdite sans la permission écrite du *Journal*.

Les Éditions prévostoises
C.P. 603, Prévost, Qc, J0R 1T0
Tél. : 450 602-2794

Rédacteur en chef et directeur : Michel Fortier
450 602-2794 redaction@journaldescitoyens.ca

Coordination aux finances : Sophie Heynemand
450 530-8000 sheyneband@journaldescitoyens.ca

Conseil d'administration :

Daniel Machabée (président), Carole Bouchard (secrétaire), Sophie Heynemand (trésorière), Benoît Guérin, Anthony Côté, Lise Pinard et Michel Fortier.

Journalistes

Nicolas Michaud : n.michaud@journaldescitoyens.ca
Émilie Corbeil : emilie.corbeil@journaldescitoyens.ca

Chroniqueurs :

Yvon Blondin : yvonblondin@journaldescitoyens.ca
Anthony Côté : anthony_cote@journaldescitoyens.ca
Lyne Gariépy : lynegariépy@journaldescitoyens.ca
Benoît Guérin : bguerin@journaldescitoyens.ca
Jacinthe Laliberté : jacinthe.laliberte@journaldescitoyens.ca
Valérie Lépine : vlepine@journaldescitoyens.ca
Daniel Machabée : danielmachabee@journaldescitoyens.ca
Odette Morin : odemorin@journaldescitoyens.ca
Gleason Thérberge : motsetmoeurs@journaldescitoyens.ca
Carole Trempe : carole.trempe@journaldescitoyens.ca
et Sylvie Prévost

Révision des textes :
Gleason Thérberge

Webmestre : Alain Boisclair info@alainboisclair.com

Direction artistique et infographie : Carole Bouchard

Représentante publicitaire : Lise Pinard
514-894-1678 lisepinard@journaldescitoyens.ca

Imprimeur : TC Transcontinental

Tirage certifié : 11 200 exemplaires

Distribution : Postes Canada : médiaposte

Dépôt légal :

- Bibliothèque nationale du Québec
- Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 1496-2497 Journal des citoyens

Le *Journal des citoyens* reçoit l'appui de :

Culture et Communications Québec

