

Le Plus

L'HEBDO DE NOTRE RÉGION

MERCREDI 6 JUIN 2018 GRANBY • VOLUME 33 • N° 23



CHRONIQUE **PAGE 3**
ENTRE LES LIGNES
 SIGNÉE ISABELLE GABORIAULT

**TECHNIQUES
 D'USINAGE
 DU CBM**

UN TROPHÉE
 FAIT PAR ET
 POUR DES
 FEMMES **PAGE 6**



PHOTO CATHERINE TRUDEAU



PAGE 9

PHOTO CATHERINE TRUDEAU

MAINTENANT COUVERT

DEPUIS 1918

100% QUÉBÉCOIS

TITE FRETTE

BIÈRES & COMPAGNIE

303 Notre-Dame, Granby
 www.titefrette.ca

Boeuf haché mi-maigre 4.99\$ /lb 11\$/kg Boeuf haché maigre 5.99\$ /lb 13,21\$/kg Rabais en vigueur du 7 au 13 juin 2018	SOUVLAKI DE BOEUF MARINÉ 55 gr. ch. 99¢ ch.	BROCHETTE DE SAUCISSES ASSORTIES 1.69\$ ch.	BOUCHERIE LES 2 DION 9, BOUL. MOUNTAIN, GRANBY 450 777-0267 Bar à salade maison à 1/2 prix les mardis, mercredis et jeudis! Horaire : Lundi au samedi : 8 h à 18 h Dimanche : 10 h à 18 h
TOURNEOS DE POULET MARINÉ 150 gr. ch. 2.99\$ ch.	PEPPERONI OU SALAMI LES 2 DION 1.19\$ /100 gr.		

pressreader

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
 PressReader.com +1 604 278 4604
 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

MARTINE GIROUARD LANCE 10ZEN, UN CD DE MÉDITATION

Du bien-être, dix minutes à la fois

DOMINIQUE WOLSHAGEN

dominique.wolshagen@lavoixdelest.ca

Par son cheminement professionnel hétéroclite comprenant l'animation radio, le coaching de vie certifié PNL, les conférences et la narration, Martine Girouard a toujours cherché à entrer en contact avec les gens afin d'allumer quelque chose en eux. Cette volonté se concrétise à nouveau avec son plus récent projet, le disque de méditation 10Zen.

« Le concept et le nom me sont venus en même temps : ça s'appelle 10Zen, parce que ce sont sept voyages méditatifs d'une dizaine de minutes chacun. Et ça fait un petit jeu de mots: une «10Zen» de minutes pour être plus zen! Puis, dix minutes, ça s'intègre [même pour ceux] qui n'ont pas le temps», estime Martine Girouard.

Elle explique que certaines pistes sont plus ludiques, alors que d'autres visent des objectifs plus précis, comme se détacher de l'ego ou se soulager de tensions.

« Ça permet de changer l'état dans lequel on est. Dépendamment de notre état d'esprit, des fois, un certain thème ne fonctionnera pas, puis à un autre moment, ça va connecter... Ça donne du choix. Ça peut être pour commencer ou finir ta journée en douceur, ou si tu te réveilles la nuit —moi, ça m'arrive des fois—, eh bien tu te mets un dix minutes pour te calmer et tu te rends. Je voulais

que ça reste accessible à Monsieur et Madame Tout-le-monde. Aux gens occupés. Si tu vis un stress dans ta journée, au pire tu vas te cacher dans les toilettes et tu mets tes écouteurs pour dix minutes! », plaisante-t-elle.

DÉMARCHE PERSONNELLE

Bien que Martine Girouard songeait depuis quelque temps à faire ce disque, les circonstances ne s'y prêtaient pas. «Des gens me le demandaient depuis longtemps, mais je n'avais pas le temps: avec mes parents malades, d'autres choses étaient prioritaires... Je me disais que ce n'était pas grave. Que si quelque chose devait se réaliser, ça allait se faire », se souvient-elle.

Quand son père est décédé, à Noël, elle dit avoir senti que le moment était venu.

« Mon père est avec moi dans ce projet-là. Je le sens à mes côtés, je le sens m'inspirer... C'est un projet en collaboration avec mon papa-ange! Pour moi, c'était une façon de le célébrer aussi, de le sentir près de moi et de créer quelque chose de bon, de beau pour les gens... », confie-t-elle avec émotions.

Martine Girouard a alors improvisé des voyages méditatifs, en laissant les thèmes venir d'eux-mêmes. Elle s'est, bien sûr, inspirée de son deuil, mais aussi d'autres sentiments et situations, en se disant que si elle les vivait, d'autres pouvaient les vivre aussi. Puis, de ces grandes lignes, elle a retravaillé le texte jusqu'à obtenir les trames narratives de son disque.

DE BELLES COLLABORATIONS

Pour la suite, elle a fait appel à son entourage, pour qui elle n'a que de bons mots. «J'ai des amis extraordinaires. Vraiment, dit-elle. La musique est de Jean Wiedrick. Je suis choyée! Il est mon génie musical pour sa façon d'aborder la musique. C'est sa seconde nature. Un prolongement de lui-même. Mais il ne le réalise pas! Il est très humble.»

Elle lui avait demandé s'il souhaitait collaborer avec elle il y a presque un an, et il a immédiatement accepté.

« Il a produit sept créations musicales uniques, explique Martine Girouard. C'est un cadeau extraordinaire! En entendant les textes, il se laissait emporter sur son clavier... C'est vraiment adapté. On a retouché certains moments où je parle d'une chose en particulier. Par exemple, si je dis «on entre dans le temple», je veux sentir qu'on entre dans un temple. On a créé un effet spécial. La musique ajoute au voyage. Ça transporte davantage et ça amène encore plus loin.»

Dans son entourage, elle se réjouit également de pouvoir compter sur Chantal Vallée, de la Ferme Héritage Miner. C'est d'ailleurs à cet endroit qu'elle lancera officiellement son disque, le vendredi 8 juin prochain. Selon elle, le lieu a «un cachet parfait», doux, naturel, accueillant et apaisant, idéal pour la méditation.

Martine Girouard s'étonne par ailleurs de l'engouement pour son lancement. « Je prévoyais accueillir



Le vendredi 8 juin, Martine Girouard lancera son tout premier CD de méditation, 10Zen. L'événement aura lieu à la Ferme Héritage Miner. — CATHERINE TRUDEAU

une cinquantaine de personnes, mais on est rendu à près de 100 réservations et le maximum est de 130. C'est toute une réponse. C'est surtout que je n'avais pas vraiment d'attentes. Je suis étonnée,

mais en même temps, c'est un grand bonheur. Sauf qu'il faut que je m'ajuste. Par exemple, le système de son va changer. Mais c'est un beau problème», admet-elle, toujours aussi souriante.

› LE MEILLEUR BAND EN VILLE RECHERCHÉ

Granby en Fête offre cette année la chance à quelques «bands» de monter sur scène pour des prestations de 30 minutes. Tentez votre chance à ce concours ouvert à tous les citoyens et citoyennes de Granby. Le groupe doit être composé d'un minimum de deux musiciens ou musiciennes (un chanteur ou une chanteuse doit également jouer d'un instrument pour être considéré comme un musicien ou une musicienne), il doit déposer sa candidature avant le 2 juillet à 16h30 et 50% des membres ou plus doivent habiter à Granby. Aussi, le groupe doit fournir ses propres instruments le soir du spectacle. Le dossier de candidature doit inclure: un enregistrement vidéo de deux chansons (avec ou sans paroles, reprises ou compositions originales, vidéos YouTube et amateurs sont acceptées, une preuve de résidence de tous les membres, une lettre de présentation du groupe et un historique des expériences artistiques. Le band gagnant remportera un contrat de prestations musicales lors de l'événement Famili-Neige 2019 (cachet de 500 \$) et une belle visibilité sur les plateformes numériques de Vie culturelle et communautaire de Granby. Détails et règlements officiels au vccgranby.org —123RF

