

Tout d'abord je tiens à vous remercier pour cette démarche de vouloir créer une vision en tenant compte des témoignages des gens qui seront tous très pertinents et touchant et quoi de mieux que ces partages de citoyens qui vivent dans cette merveilleuse ville dans leur quotidien afin de créer des idées et solutions positives pour des habitats sains...et qui désirent maintenir et améliorer leur qualité de vie à même cette ville unique. Le fait d'être entouré d'eau avec des paysages qui changent au fil des saisons et qui crée dans un même endroit des ambiances différentes sont des atouts uniques de cette belle ville...où qui sait s'il y aurait des options positives possibles pour faire profiter davantage de ces petits accès au bord de l'eau, même seulement la largeur d'une rue pour y retrouver le calme du bord de l'eau et la vue d'horizon si prisée où on se ramène à la gratitude et aux possibilités positives au lieu de limitations et de blocages...

En passant, je suis désolée pour la structure de mon texte ou des répétitions...mais c'est effectivement un défi d'écrire ce texte et avec le TDA et l'anxiété et avec l'accumulation d'idées et de gestion de beaucoup d'émotions... où il y en aurait tellement à dire pendant des heures... et au lieu d'aller dans l'anticipation ou dans le blocage de ne pas le faire car on se trouve trop... ou pas assez...ou le comment ça sera perçu...ou on se demande si finalement cela sera lu attentivement ou en diagonale... mais je choisis le positif que chaque petit geste positif compte pour agrandir la spirale positive et que plusieurs aimeraient s'exprimer davantage mais n'ont pas la confiance nécessaire, le temps nécessaire ou l'option de le faire donc aussi en prévention burn-out, suicide, toxicomanie, alcoolisme... bref une chose est sûre c'est qu'il n'y a plus assez de mots positifs pour décrire les merveilleux bienfaits de la nature qui touchent directement nos émotions et notre cœur, il nous permet un recentrage et un alignement du corps, de l'esprit et de notre âme... la nature a sauvée plusieurs vies... c'est un refuge pour plusieurs et nous permet de mieux rebondir dans notre quotidien. De viser l'option verte c'est notre solution positive la plus importante qui soit, surtout en ces temps historiques exceptionnels où il n'a jamais été aussi important de préserver notre habitat, notre planète et bien sûr notre santé... il n'a jamais été aussi primordial de protéger le vivant. J'habite dans le quartier d'Hochelaga et nous avons subi déjà beaucoup de destructions du vivant pour un projet qui ne fait aucun sens pour cette vision de plateforme de transbordement en Amérique du nord... et surtout dans le contexte planétaire actuel où notre habitat et notre santé est déjà fragilisée... et où malgré l'anticipation et les actions des citoyens en mode prévention, en voulant obtenir un BAPE cette étude d'impact face aux nuisances invisibles malgré les pétitions... nous n'avons malheureusement pas été entendu et la massive destruction a eu lieu et a été approuvée par le gouvernement et si le groupe mobilisation 6600 et les députés du quartier...n'étaient pas là activement pour défendre notre précieux espace... beaucoup plus d'arbres seraient détruits aujourd'hui et on s'en ressent déjà dans les nuisances alors que le projet est en tout début et n'a jamais été accepté socialement dans notre quartier qui a les mains liées face à des décisions prises par des gens complètement détachés de notre quartier et où les décisions n'auraient jamais été en faveur de cette vision si ces décideurs avaient habité au quotidien dans le quartier...

J'habite dans un sous-sol et je ressens très fréquemment des vibrations ou des grondements inconfortables à cause des bateaux du port alors qu'avant cet été, alors que je reste dans mon emplacement actuel depuis 2008... je n'avais jamais senti de telles vibrations inconfortables. Les travaux interminables aussi font gronder la terre... Comment se sentir complètement confiant, reposé et énergisé pour aller travailler... alors que notre propre habitat vibre... où davantage de construction de routes et de circulation de camions 24h sur 24h....et où ce besoin de nature est encore plus criant alors que l'on menace de couper davantage d'arbres qui retiennent également les vibrations pour construire ces routes et créer cet îlot de chaleur pour un parking à containers. Lentement mais sûrement, on a eu la chance cette semaine d'avoir une confirmation de préservation d'un tiers du boisée Steinberg... déjà un grand pas suite à plusieurs débats... On garde espoir...Donc évidemment la vision positive serait un miracle demandé de préserver ce qui reste de notre merveilleuse campagne en ville afin de

garder cette zone tampon qui reste, de la butte aux magnifiques couchées de soleil et du meilleur observatoire de l'est...où la sculpture Esprit de la Forêt a été créé en emblème d'espoir par l'artiste Junko et où on peut y voir nos pyramides à nous, notre stade, les cheminées... le centre-ville au loin, cette nature et ces murs de grafitis.... un lieu culturel plein air, un lieu d'agriculture urbaine, un lieu de feux sécuritaires bref des espaces créatifs, qui crée toujours de beaux imprévus sur notre chemin... entre autre cet énorme signe de paix créé avec 1000 grues en origami... où l'artiste l'avait créé quand la guerre avait commencé et qui a redonné un souffle d'espoir... cette première sculpture de Starfox à partir de matériaux recyclés créé par Junko en mars 2021 soit 1 an après le début de la pandémie qui a donné un grand signe d'espoir du haut de notre précieuse butte aux ciels majestueux... Starfox avait été déplacé par la suite dans le boisée Vimont car on menaçait de fermer l'accès avec les clôtures... pendant l'été 2021 Starfox étaient dans le boisée et les citoyens tentaient de le préserver et le relever malgré ceux qui s'en souciaient peu et le jetaient par terre... il y avait une belle solidarité pour préserver cet emblème d'espoir... par la suite une 2e surprise d'emblème d'espoir en décembre 2021 créée une fois de plus par Junko et remis en haut de notre butte... un autre grand renforcement positif, Esprit de la forêt une sculpture fait uniquement de bois ramassés des boisées de la Friche... et où lors de nos marches santé souvent les gens prenaient des bouts de bois déjà tombés pour les ajouter à la sculpture... certains avaient même mis des lumières de Noël... et malgré les énormes vents, cette sculpture continue de résister... et crée de l'espoir...et il y aurait tellement d'histoires à raconter concernant cet endroit que plusieurs affectionnent particulièrement car ça crée du positif à chaque fois et c'est une richesse incroyable ces terrains vagues et boisées qui se sont créés comme un cadeau du ciel au fil du temps avec ces ambiances chaleureuses avec ces oiseaux, mammifères, insectes...toute une diversité de petits êtres vivants qui crée toujours plus beau et plus grand... cette émerveillement face à la nature diminue l'inflammation corporelle et les tensions...et redonne sans hésitation de l'énergie positive à chaque fois... prenons la décision positive appropriée qui a plus de sens pour la préservation d'habitats nature pour préserver notre planète et également notre santé, c'est l'urgence dès maintenant pour maintenir nos quartiers verts et en santé pour créer une vision durable de notre avenir.

Et à travers tous les doutes et incertitudes dans ces temps uniques actuels, lorsqu'on le sait au plus profond de nous-même que cet accès à la nature directement en ville à pied des domiciles...c'est un trésor infini et c'est une médecine énergétique en soi qui crée sans jamais de doutes plus de calme et de positifs à chaque fois. Je souhaite que le premier ministre, celui qui a le pouvoir décisionnel sur notre ville puisse agir dès maintenant en créant une loi de préservation des boisées en place, peu importe le type d'arbres, c'est notre plus grande richesse et cela désengorge le système médical... pour créer cette vision de ville verte en 2050 en exemple mondial et qui ont pris les actions en 2022 pour la créer cette vision positive d'habitats sains... et où leur citoyens n'ont pas absolument besoin de s'évader le week-end ou pendant les vacances pour souffler un peu, pour se reposer, se ressourcer, faire le plein d'énergie car on retrouve déjà dans chaque quartier, des espaces boisées d'ambiance calme et chaleureuse et que ce n'est pas nécessairement touristiques pour y retrouver cet apaisement si précieux et cet émerveillement face à la nature, un spectacle devant soi et loin des écrans... et qui diminue l'inflammation corporelle et diminue les tensions corporels... cette nature en ville qui nous ramène à ce total et unique instant présent... on a un tellement un grand besoin de ces espaces précieux d'ancrage en nature, pour se retrouver, pour prendre du recul, pour lâcher prise, pour voir autrement positivement... et il n'y a rien de comparable à ces chaleureuses campagnes en ville pour y faire le plein d'énergie. C'est effectivement la meilleure thérapie au monde, le meilleur remède, le meilleur soin énergétique qui soit afin de revenir au calme et au positif sans jamais de doutes, et pour rebondir en faisant face aux tourbillons du quotidien. Intégrer dans nos quotidiens des marches santé dans nos campagnes en ville, c'est grandir et vieillir en santé avec de l'automotivation et de l'auto-guérison, ces soins énergétiques disponibles et accessibles tout à fait gratuits, et qui désengorge le système médical car dans toute situation stressante ou médicale, le corps a ce

grand besoin de repos et de calme en alternance. Ces marches santé font une grande différence au quotidien.

En nature également on apprend à prendre soin... si les enfants peuvent déjà apprendre dès un jeune âge à prendre soin de la nature, habituellement, ils peuvent mieux prendre soin d'eux-mêmes et de leur entourage... quand on parle de nature aussi, cette ambiance unique sonore avec les oiseaux, le bruit du vent dans les feuilles... ces ciels majestueux... rien de comparable avec ces spectacles vivants nous ramènent à l'instant présent et au calme rapidement, et l'univers des possibilités positives reprend place. S'y promener seule ou en famille, dans ces trésors de campagnes en ville, est définitivement une bonne habitude à intégrer dans notre quotidien. Plusieurs le font déjà et peuvent le voir à chaque fois les effets bénéfiques de ces pleins d'énergie positive. C'est la meilleure thérapie au monde et c'est souvent l'endroit préféré des habitants... et s'ils n'ont pas la chance de s'y promener aussi souvent qu'ils le voudraient, juste le fait de savoir que c'est là, disponible, à quelques minutes à pied... ça rassure, ça reconforte et fait revenir dans la gratitude d'avoir cet espace grandiose à proximité, sans avoir à fuir la ville pour avoir des lieux calmes pour se ressourcer.

Il y en aurait encore tellement à dire... il n'y a plus assez de mots pour décrire. Espérons une ville de priorité verte, avec des accès à l'eau, qui crée plus de calme et positif pour chacun, qui atténue les souffrances et qui fait voir plus neutre et positivement l'avenir. Où la bienveillance face à notre planète et entre les humains transforme pour le mieux notre monde en ces temps historiques... chaque habitant mérite un accès à un espace vert à pied du domicile... c'est notre médecine d'aujourd'hui et de demain...