



Vivere = Vivre +



Chères lectrices,

Chers lecteurs,

L'année 2021 est commencée depuis quelques semaines et j'espère que vous êtes toujours en santé! Nous avons si hâte d'y arriver! Mais voilà qu'elle débute avec les mêmes contraintes : les masques, le confinement, la distance. Et le couvre-feu qui s'est ajouté. Toujours impossible de voir nos familles et nos proches librement! OUF! Nous sommes tous affectés qu'on le veuille ou non et notre façon de vivre n'est plus ce qu'elle était. S'adapter est le mot du jour, mais c'est pas évident pour tout le monde! En plus des nombreuses victimes de la Covid, les travailleurs de la santé sont épuisés, il y a aussi les victimes collatérales qui ne peuvent se faire traiter à cause du délestage dans nos hôpitaux. Et que dire de la souffrance voire de la détresse vécue par plusieurs. Le bilan est déjà lourd au plan humain et économique!

J'ai lu dernièrement ce petit mot de Frédéric Lenoir, qui m'a grandement aidée à passer à travers ce chaos que nous fait vivre la pandémie : « Sur terre, tout est expérience. Certaines sont lumineuses, d'autres sont ténébreuses. Certaines dilatent le cœur, d'autres l'éprouvent. Lorsque tu es plongé dans la douleur, ne regarde pas ta vie uniquement à l'aune de la souffrance. Considère-la comme un tout indivisible avec ses hauts et ses bas, ses joies et ses tristesses...**rappelle-toi des moments heureux passés. Alors, tu pourras continuer d'aimer la vie, malgré tout.** » Wow! Quelle bouffée d'air frais, ça donne de l'espérance! Je vous l'offre de tout cœur.

Pour ce numéro, avec Jacques Morin, notre collaborateur, nous avons récolté une belle grappe de témoignages pleins de vie, d'espérance et de réflexions que des aînées/s nous ont partagés en lien avec cette pandémie. C'est pourquoi Vivere=Vivre + est encore plus volumineux que le dernier.

Bonne lecture,

Chantale Boivin
Pastorale des aînés et des malades

SOMMAIRE

<i>Intro : Présentation du numéro, Chantale Boivin</i>	... 1
En mission! Jacques Morin	... 3-4
Confinement? Nancy-Ann Moore	... 5-6
Retraité en temps de pandémie, Raymonde Dallaire	... 7
Magie d'écriture, Marie Brion	... 8-9
« J'sais pas... », Jacques Morin	... 10-11
La peur de mourir...une plongée au cœur de moi-même, Monique Gilbert...	11-12
L'Étoile du bonheur, Gabrielle Pinon	... 13
Son histoire avec mes mots et ses couleurs! Yvonne Demers	... 14-15
Prendre soin de soi...	... 16

REMERCIEMENTS

- Aux personnes qui ont accepté de collaborer à la rédaction du *Vivere*.
- Au Fonds de soutien « Coup de pouce » dont la générosité est toujours appréciée pour la publication de *Vivere*.

En mission!

Le servant de messe que j'étais, à l'âge de 10 ans, était impressionné par le frère Dorès, missionnaire, dans sa soutane blanche. À l'époque, dans les années 55-60, le Québec « produisait » des centaines de missionnaires qui portaient, partout dans le monde, à travers écoles, dispensaires et services « sociaux » un message à la fois religieux, mais surtout collé aux besoins des populations en voie de libération des grands empires coloniaux. Je le trouvais beau, admirable, courageux ce frère, et je voulais, comme bien d'autres, peut-être en êtes-vous, lui ressembler. Au secondaire, dans les années 60, j'étais engagé dans un cercle « missionnaire ». Plus tard, dans les années 70, j'animais un groupe de Jeunesse du Monde dans une école secondaire.

Mon intérêt pour les « missions » persistait, mais le monde changeait. Les pays pauvres devinrent le Tiers-Monde, puis des pays indépendants maintenant émergents! L'aide internationale prit la relève des communautés et les missionnaires en soutane blanche devinrent plus rares, remplacés par des coopérants de toutes professions et maintenant, des entrepreneurs et leurs compagnies! J'ai compris, au fil du temps, que la mission, dans un pays étranger, était un engagement complexe qui demande préparation, respect, ouverture, conversion... Les « anciens » missionnaires méritaient bien, malgré leurs faux pas et leurs défauts, les encouragements et les supports financiers consentis par leurs « fidèles ». Nous oublions qu'ils ont été les ambassadeurs du Québec et du Canada avant les « missions économiques »! Vous devinez que je n'ai jamais réalisé mon rêve d'enfance, quoique...

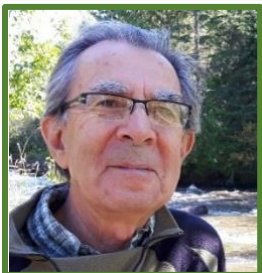
11 février **La journée** **mondiale des** **malades**

*Soulignons l'apport
de « ...tous ces
missionnaires
auprès de leurs
parents, de leurs
malades, des
artisans d'une
tendresse, d'une
parole, d'un geste
gratuit, d'une
bienveillance.»*

La mission a revêtu plusieurs habits. Le mot, comme bien d'autres, a été récupéré. N'empêche, il garde le sens général d'une tâche à accomplir, d'un envoi auprès d'une population, d'un mandat. J'aime bien celui de mission auprès des malades, des personnes en perte d'autonomie, des personnes marginalisées de toute sorte.

En y réfléchissant, la journée mondiale des malades nous le rappelle, je constate que des missionnaires il en pleut, encore, tout autour! Des hommes et surtout des femmes au cœur gros comme le monde. Aidants naturels, proches aidants, peu importe le titre. Ces missionnaires sont auprès de leurs parents, de leurs malades, des artisans d'une tendresse, d'une présence, d'une parole, d'un geste gratuit, d'une bienveillance qui dépassent leur force. Il y a cinq ans, je suis devenu missionnaire auprès de ma mère. AVC, paralysie, gavage, aphasie, décès. Que de moments émouvants, réjouissants et angoissants, que d'apprentissages, que de questionnements, que d'impuissance aussi! Les soins du corps, oui, mais aussi l'impalpable, l'au-delà de tout. Quand il ne reste que le regard pour dire son amour et en recevoir, nous comprenons un peu et à la fois l'infiniment petit et l'infiniment grand!

J'ai vu, à l'Hôtel-Dieu de Saint-Hyacinthe, tant d'humanité, de gratuité. Par contre, que de gens seuls, comme abandonnés par leur famille, en quête d'un moment d'attention, de compassion, d'affection! Hors COVID, des campagnes de promotion des visites en CHSLD sont faites chaque année pour « attirer » les membres des familles et les bénévoles. « Car visiter un parent en CHSLD n'est « pas une corvée », mais bien une source de bonheur à la fois pour le résident, pour ses voisins, pour le personnel et pour les visiteurs eux-mêmes. Il ne faut surtout pas oublier que les personnes qui sont en CHSLD ont toutes un passé au cours duquel elles ont prodigué des soins, des petites attentions et beaucoup d'amour à leurs proches. C'est normal que d'aller les voir et leur remettre ce qu'ils nous ont donné », souligne Mme Lavoie dans un article publié dans La Presse canadienne le 15 décembre 2018.



Amis lecteurs, en service auprès des vôtres en souffrance, en perte d'autonomie, vous êtes des missionnaires de la bienveillance. Je vous salue bien bas! Peut-être serez-vous le dernier mot doux, le dernier regard d'amour avant la fin ou le début d'une vie que nous ne connaissons pas.

Jacques Morin



Confinement?

Je suis Nancy-Ann Moore et je travaille comme intervenante spirituelle dans un CSHLD depuis 2015, une expérience d'apprentissage riche et puissant sur les fragilités et la résilience des êtres humains. Je vous partage les propos de quatre résidents, Marie, Sylvie, Marcel et Madeleine, en lien avec le confinement.

« Depuis mars 2020 l'ensemble de la population a perdu une grande partie de sa liberté. Tout le monde a dû s'adapter à quelques restrictions que nous, nous vivons constamment, quotidiennement.

Nous sommes en décembre 2020, finalement l'espérance de trouver un vaccin contre la COVID-19 a été réalisée et approuvée par les autorités de la Santé publique!

La liberté que vous avez perdue depuis mars 2020 va revenir progressivement pour la majorité de la population, mais pour nous cela ne va rien changer, car c'est ce que nous vivons tous les jours.



- *Pour moi Marie, en raison d'un accident de la route en mai 1993 ayant eu pour conséquence une paraplégie, je me retrouve en fauteuil roulant.*
- *Pour moi Sylvie, en 1996, j'ai eu un diagnostic de sclérose en plaques qui a également eu pour conséquence de me retrouver en fauteuil roulant.*
- *Et pour moi Marcel, depuis 2010 progressivement mes jambes se sont affaiblies ayant ainsi besoin d'un fauteuil roulant.*

Vue notre réalité, nous faisons face à beaucoup d'obstacles. Le transport adapté est parfois non disponible parce que notre CHSLD est trop loin! Dans les commerces, les églises, les édifices, nous nous heurtons souvent à des entrées sans porte automatique, pire, sans aucun accès pour les personnes à mobilité réduite. Aux coins des rues, le temps de traverse pour piétons est trop court. Des conducteurs, sans vignette, stationnent leur auto sur les places réservées pour personnes handicapées, ne laissant que des places trop étroites pour nous.

Vous pouvez constater à la lecture de ce texte que notre liberté ne reviendra pas progressivement ce printemps. Le tsunami du COVID-19 va être éradiqué

éventuellement parce que tous les spécialistes du monde entier ont travaillé ensemble à trouver un vaccin pour l'anéantir!

Pourquoi les dirigeants de chaque pays, les organismes gouvernementaux concernés ainsi que la population qui présente des limitations physiques sévères ne s'unissent-ils pas pour trouver des solutions pour nous donner une accessibilité universelle? Nous qui vivons constamment confinés et brimés dans nos libertés, est-ce qu'on pourrait sortir de notre CHSLD en toute liberté? En toute sécurité?

Nous voulons croire en un monde dans lequel toute la population, incluant les personnes ayant des limitations fonctionnelles, pourrait vivre en toute liberté et en toute sécurité. Le concept d'une seule porte d'entrée pour tout le monde ».

J'ajoute l'expérience de Madeleine, 84 ans, dans un certain sens complémentaire et peut-être plus commun. « Confinement, ce mot, pour moi, veut dire d'être seule sans contact avec d'autres personnes. Depuis la durée de cette pandémie, j'ai vécu trois fois les 14 jours obligatoires. Après une opération pour une fracture à la hanche, j'ai dû vivre 14 jours seule dans ma chambre, sans TV, souvent sans téléphone, car on faisait des rénovations dans cette aile de l'hôpital. Transférée dans un centre de réadaptation pour réapprendre à marcher, encore 14 jours de confinement... Me voici encore dans une résidence pour personnes âgées et 14 autres jours dans une toute petite chambre, ici c'est pire, car on est déclaré en zone rouge, donc pas de visiteurs permis même si l'on est à 5 jours de Noël. Et maintenant la nouvelle vague... Le cadeau le plus apprécié est un chapelet qui me donne chaque jour un peu de consolation; je prie pour le courage de vivre cette situation. Ne me demandez pas ce que je veux pour la nouvelle année : de l'espoir pour tous ceux qui souffrent sans se plaindre. »



Depuis le tout début des temps, l'homme a toujours eu besoin de bouger, de se déplacer librement. Quand il en est empêché, quand sa mobilité est restreinte ou qu'il se sent confiné d'une façon ou d'une autre, il est comme ces vieux troncs, ces vieilles branches bloquées au printemps, dans le courant d'une rivière. Nous ne voulons pas être immobilisés, bloqués, confinés trop longtemps. Que pouvons-nous faire pour ceux et celles qui le sont et le seront définitivement? »

Nancy-Ann Moore

Retraités en temps de pandémie.

La pandémie actuelle affecte tout le monde. Pour la personne âgée que je suis et mes 78 ans, cela implique normalement une fréquentation réduite des proches et des amis comme une participation plus que réduite aux organismes de quartier eux-mêmes souvent en berne. Mais voilà! On a toujours besoin du contact et de l'apport des autres et certaines personnes ont toujours besoin de nous.

Alors que, comme retraités, nous sommes souvent dans une situation d'aisance relative, il y a actuellement beaucoup d'immigrants arrivés récemment qui tentent de vivre une nouvelle vie au Québec avec le cortège de difficultés que cela peut impliquer. Ces difficultés, il faut donc les énumérer : la recherche d'un loyer salubre et de son équipement en tout ce que cela concerne d'essentiel, la reconnaissance des diplômes ou des formations déjà acquises, l'inscription des enfants au système scolaire québécois, la recherche d'emploi qui permet d'obtenir un premier gagne-pain, l'affrontement du climat avec l'adaptation nécessaire aux habitudes vestimentaires d'ici, etc. C'est dans tout cela que des Québécois de souche, particulièrement des retraités, peuvent prêter main-forte dans ce cas-ci pour des gens du Cameroun et du Burundi.

Cela m'a été des plus agréables de constater la facilité de mobilisation d'amis québécois en ce sens, eux aussi retraités, chacun y apportant sa contribution matérielle, ou de toute autre manière. Les échanges et les sourires avec les nouveaux arrivants se sont aussi faits de plus en plus sympathiques. Et tout cela en respectant tout de même les consignes du bon docteur Arruda...

Non, nos amis africains n'ont pas encore résolu toutes leurs difficultés, mais ils ont connu des gens bienveillants. Pour les vieilles que nous sommes en bonne partie, leurs enfants se sont mis à nous appeler spontanément « grand-maman ». C'est une belle récompense : dans leur culture à eux, c'est la marque d'acceptation et de respect qu'on attribue aux personnes âgées.



Raymonde Dallaire

MAGIE D'ÉCRITURE



Depuis que j'ai pris ma retraite, il y a dix ans, le bénévolat occupe une bonne partie de ma vie. C'est lui qui m'a redonné un certain rythme et des milieux d'appartenance si importants pour mon équilibre émotif. Actuellement, je jongle sur un fil pour maintenir cet équilibre sans la présence quasi quotidienne de ces milieux, en plein confinement.

J'ai choisi de m'impliquer dans un organisme, l'Itinéraire, qui table sur les forces de personnes habituellement en manque de reconnaissance, voir rejetées. J'étais travailleuse sociale et j'ai vécu l'essentiel de ma carrière parmi des personnes itinérantes. Elles m'ont beaucoup manqué au début de ma retraite. Ça ne me suffisait pas de les croiser et d'échanger avec elles-eux sur un coin de trottoir. Alors j'ai été frappé à la porte du magazine *L'Itinéraire*, écrit en grande partie par les camelots et vendu par eux. Les camelots ont, pour la plupart, habité la rue, la majorité d'entre eux en sont sortis, en partie grâce à l'organisme et à tout le support qu'il leur apporte.

Ce qui m'intéresse surtout en les côtoyant, c'est la fierté retrouvée, les capacités qui se réveillent, les trésors insoupçonnés, découverts sous la couche de misère et de souffrances accumulées, comme des braises sous la cendre. Il faut parfois souffler fort pour que les flammes rejaillissent.

L'Itinéraire parie donc sur cette partie d'eux, en dormance souvent quand ils arrivent. C'est d'abord l'aide à la survie physique et mentale.

« ...*L'Itinéraire* est en grande partie écrit par les camelots...qui ont pour la plupart, habité la rue...et la majorité d'entre eux en sont sortis, grâce à l'organisme. »

Et puis c'est le développement et la mise en valeur des talents. C'est là que les *bénévoles à la rédaction* entrent en jeu, assis avec eux, côte à côte. Ils déposent leurs textes, c'est parfois une partie de leur vie, un morceau de leur quotidien, un article plus fouillé, avec recherches et références, la variété est infinie, ça fait partie du plaisir. Et la magie opère, penchés ensemble sur les mots, on les travaille, les malaxe, les apprivoise. Les camelots nous offrent avec confiance leurs histoires, diamant brut. L'émotion est souvent là, car certains n'hésitent pas à mettre sur papier public des souffrances intimes, des bouts de vie dont ils ne sont pas fiers ou d'autres dont ils sont très fiers. On entre dans leur vie à pas de velours. Le poète se réveille.

Je leur suis très reconnaissante de me permettre de les accompagner sur ce chemin d'écriture. Ça fait tellement de bien de voir leur regard lumineux quand ils lisent leurs textes imprimés et qu'ils les vendent. Leurs clients leur parlent de leurs talents, les félicitent. Comme m'a déjà dit un camelot : *c'est autre chose que de tendre une main vide!*

Vous comprenez peut-être maintenant combien ils me manquent actuellement dans cette *distanciation sociale*. Heureusement nous reprenons tranquillement, par téléphone d'abord et en présence, avec précautions sanitaires bien sûr.

Du coup, j'ai moins de misère avec mon équilibre de funambule.

Marie Brion



Numéro de février 2021

N.B. : Pour consulter le site de l'Itinéraire et/ou acheter la version numérique :

www.itineraire.ca

« J'sais pas... »



France, la généreuse, l'attentive, la présente, la bonne conseillère, France, mon épouse, ma bien-aimée est décédée, il y a neuf mois, à l'âge de 89 ans. Les dix dernières années, de nos cinquante-deux ans de vie commune, ont été marquées par l'aphasie. C'est dire qu'elle peinait à trouver ses mots, à exprimer ses besoins, ses sentiments, ses émotions. « J'ai faim. J'ai soif... » et surtout « J'sais pas... J'sais pas... » sont des paroles que j'ai entendues des centaines, des milliers de fois. Nos enfants et nos trois petits enfants peuvent témoigner de ces limitations qui empêchent une communication normale. Le « J'sais pas » devient un refrain envahissant, angoissant, désarmant. Rien de semblable dans les difficultés normales déjà rencontrées au fil du temps.

Mes années de vie professionnelle comme comptable à l'emploi du gouvernement fédéral ne me préparaient pas à cette épreuve. Je n'imaginais pas cette maladie, mais j'ai dû prendre le temps de l'appriivoiser et de m'occuper de France avec attention et amour jusqu'à sa mort. Depuis, une absence, un vide, une peine m'habitait. À mon tour, je me répétais : « J'sais pas, j'sais plus! »

Peut-être serez-vous surpris de l'expérience que je vous confie maintenant, bien simplement. Il y a quelques jours, alors que je suis tranquille, calme, en réflexion, j'ai « entendu distinctement » venant de la chambre de France, une voix, sa voix qui disait : « Je sais! » J'en ai encore le frisson, en écrivant ces lignes. Cette expérience m'a apporté une grande paix, une joie profonde. France avait enfin trouvé sa réponse, ses réponses.

J'entends votre doute et vous vous dites : « Hum, le monsieur boit du café fort ou autre chose! Il a besoin d'aide! » Je vous entends, je vous comprends. L'au-delà du bon sens et de l'ordinaire est toujours à regarder de plus près. Qui a déjà vécu

quelque chose de semblable? N'empêche, je vous souhaite une pareille expérience. Je remercie France, et comme elle, je sais maintenant... que toutes les questions trouveront un jour leur réponse.

Témoignage de A.L. recueilli par Jacques Morin.

Pour en savoir plus sur l'Aphasie Rive-Sud : www.aphasierivesud.ca ou <https://aphasiequebec.org/aphasie.html>

VIVRE + C'EST :

- ♥ MAINTENIR UNE ROUTINE ET ME FAIRE UN HORAIRE!
- ♥ BOUGER, SORTIR PRENDRE L'AIR QUAND JE LE PEUX!
- ♥ TÉLÉPHONER, TEXTER, ZOOMER, « FACEBOUKER » AVEC MES PROCHES!

La peur de mourir... Une plongée au cœur de moi-même!

Le mercredi soir 11 mars 2020, on annonce à la télévision que nous sommes en pandémie. Sur le coup, je ne me sens pas trop dérangée. Mais petit à petit, sachant que « PANDÉMIE », c'est pour toute la terre...mon cœur commence à se serrer, mon esprit à s'embrouiller et mes nerfs à vouloir lâcher... ANXIÉTÉ, tu es là une fois de plus...OUILLE...

J'essaie tant bien que mal de garder mon calme. Prenant plusieurs grandes respirations, je finis par être capable de penser. J'ai des moyens pour m'aider : téléphoner au 811 et choisir le numéro 2 (aide psychosociale dont j'ai déjà profité) et /ou prendre le médicament prescrit par mon médecin. Je ne bouge pas de mon fauteuil et je continue mes grandes respirations. Finalement, je réussis à prendre le dessus sans utiliser les moyens entrevus.

C'est alors que je me suis rappelé la parole d'une personne professionnelle qui m'a accompagnée et beaucoup aidée : « on n'est jamais seule quand on est

présent à ce qui se passe en dedans de soi. » Je reste donc avec moi et graduellement je me rends compte que j'ai peur : peur d'attraper le virus et peur de mourir! Je continue de réfléchir et je me promets de tout faire pour éviter la COVID-19.

Et si je l'attrape, « pourquoi j'aurais peur de mourir puisque je m'en irai rencontrer des personnes que j'aime et qui m'aiment? » ainsi que me le partage une grande amie. Me souvenant aussi d'une prière composée par une autre personne aimée, je demande la grâce de « traverser le rideau de la mort en toute confiance. »

Je suis restée dans cet état de recueillement un long moment. J'étais consciente et heureuse d'avoir traversé cette crise d'anxiété en m'appuyant sur mes ressources intérieures, sur les témoignages de personnes amies et aidantes et sur ma foi en Jésus, mon grand frère, pour l'éternité.



Aujourd'hui, en repensant à cette expérience du 11 mars 2020, et à la façon dont je l'ai vécue, je prends conscience du chemin parcouru dans ma croissance personnelle. Je ressens une grande reconnaissance envers mes parents et toutes les personnes qui m'ont accompagnée dans ma vie.

C'est pour ça que je peux dire en toute vérité : la peur de mourir m'a fait plonger au cœur de moi-même!

Monique Gilbert, 77 ans

VIVRE + C'EST :

- ♥ M'AUTORISER UNE PETITE SIESTE QUOTIDIENNE!
- ♥ M'ENTOURER DE PERSONNES AIMANTES ET ÉNERGISANTES!
- ♥ RESPIRER ET EXPIRER PROFONDÉMENT, ÇA DONNE DE L'ÉNERGIE!

L'étoile du bonheur

*Cher papi, tu es mon étoile,
unique, grande et brillante pour moi.
Tu m'as toujours guidée pour éclairer ma vie.*

*J'ai partagé avec toi tes passions des trains, des arts,
de la nature et aussi l'amour de ma mamie.
Quel bonheur d'être en famille, autour de bon repas
et d'entendre des souvenirs de ton enfance,
si différents de la mienne!
Tu es un modèle de vie pour moi, authentique
et engagé dans tes opinions.*

*Je me souviens de mon enfance lorsque tu me berçais
et me conseillais dans la vie.
J'avais une relation spéciale et unique comme cette étoile.*

*Ce fut une chance pour moi de partager tes joies.
J'ai passé des moments ensoleillés au chalet en ta compagnie.*

*Ce fut un privilège pour moi de te consoler dans tes peines :
le départ de mamie, le déménagement de ta maison
et les derniers instants sur terre.
J'ai tenu à être là pour toi parce que je t'aimais
et je t'aimerai toujours.*

*Toutes les étoiles sont semblables.
Cependant, il y en a une qui est unique
et très brillante, comme tu étais.
Je saurai la reconnaître dorénavant,
c'est elle qui m'inspirera toute ma vie.*

*Au revoir papi,
Je te retrouverai à travers les étoiles,
dans le ciel de Nominique.*

Gabrielle Pinon, 12 ans

Son histoire avec mes mots et ses couleurs

Deux aînées se rencontrent. Deux aînées s'estiment et s'admirent. Deux aînées élaborent un projet qui les tiendra alertes et enthousiastes pendant près de trois ans. Ce projet, c'est d'écrire la biographie de Marie-Paule Lamarche, une femme de 87 ans, dont le parcours atypique a de quoi piquer la curiosité.



Deux ans de rencontres à fréquence régulière pour l'écouter se raconter, pour stimuler sa mémoire, pour l'entendre énumérer noms de personnes fréquentées, lieux visités, projets entrepris, passions éprouvées. Deux ans d'écriture pour traduire sa pensée et ses émotions, pour qu'elle se reconnaisse à travers mes mots et qu'elle puisse approuver les descriptions et les propos.

Marie-Paule est une artiste. Elle manie pinceaux, ciseaux, papiers et images pour composer de magnifiques collages, des tableaux riches en couleurs et en textures. C'est son moyen d'expression. C'est aussi pour elle un chemin de méditation. D'ailleurs, pour elle, le silence s'impose lorsqu'elle crée. Elle l'exige aussi dans les ateliers qu'elle anime.

Le livre que nous avons produit est parsemé de photos : scènes de vie, mais surtout d'œuvres qu'elle a réalisées. Un ouvrage intéressant à lire, mais aussi beau à regarder.

L'édition a été parsemée d'embûches. L'organisme d'insertion sociale pour les personnes atteintes de schizophrénie, *D'un couvert à l'autre*, était en plein déménagement lorsque nous étions prêtes à lui confier notre manuscrit. Puis la pandémie de la COVID 19 s'est mise de la partie pour ralentir le travail de graphisme et de production et nuire à l'approvisionnement du matériel nécessaire. Finalement, c'est en novembre dernier que nous avons pu tenir dans nos mains le livre, notre livre, dont nous sommes assez fières.

Ma vie, une œuvre à signer.

Avant de déposer pinceaux, colle et ciseaux,

est le résultat d'une belle expérience de collaboration, un exemple que la fécondité n'est pas réservée à la jeunesse, un projet riche de sens et de plaisir. Si cela peut donner le goût à d'autres!



Yvonne Demers



Pour rejoindre l'organisme D'un couvert à l'autre (Imprimerie et Centre d'insertion sociale pour les personnes atteintes de Schizophrénie) : <http://www.duncouvertalautre.org/>

Pour joindre l'auteur et en savoir davantage : yvonedemers@hotmail.com

Prendre soin de soi commence par :

Cinq questions pour évaluer mon bien-être et garder un équilibre :

Est-ce que je suis bien entouré?

Soit par des amis ou de la famille!



Est-ce que je mange bien?

L'importance de bien se nourrir pour donner de la force et de la vitalité pour bien vivre notre journée a été largement démontrée!

Est-ce que je dors bien?



Le sommeil est important, car il aide à garder notre santé mentale plus équilibrée.

Est-ce que je ressens des symptômes physiques tels que : maux de tête, nausées, problèmes gastro-intestinaux, manque d'énergie, perte ou gain de poids?

Est-ce que j'ai ce genre de manifestations psychologiques : Anxiété, peurs envahissantes, inquiétudes, sentiment d'être dépassé par les événements, sensation de panique, etc.?

En répondant à ce petit questionnaire, je peux détecter si j'ai besoin de consulter un médecin ou une travailleuse sociale de mon CLSC ou un organisme communautaire reconnu dans mon milieu.

Sinon, je peux téléphoner à **Tel-Écoute pour Aînés : 514-353-2463**.

Voici le site : <https://racorsm.org/membre/tel-ecoute-tel-aines>

Pour vos commentaires ou des suggestions :

France Lamontagne
450 679-1100, poste 272
france.lamontagne@dsjl.org

Chantale Boivin
450 679-1100, poste 282
chantale.boivin@dsjl.org

La publication numérique de ce bulletin se trouve sur le site du diocèse de Saint-Jean-Longueuil : <http://dsjl.org/fr/bulletin-vivre>. Toute reproduction en partie ou en totalité de cette publication est permise en indiquant la provenance.