



Vivere = Vivre +



Chers/ères lecteurs/ trices,

Quelle joie de vous revenir après un petit temps d'arrêt. Vous avez entre vos mains notre nouveau bulletin, avec une nouvelle présentation et un petit ajout à son titre comme vous avez pu le remarquer !

Pourquoi ajouter « Vivre plus » ? Parce que « Vivre plus » c'est « ...savourer l'instant présent... propager les bonnes nouvelles... » vous faire découvrir des projets, vous parler d'un film, d'un livre, d'un projet communautaire, etc. « Vivre plus » gardera toujours sa mission de recueillir des témoignages d'aînés et des parcelles de vie de toutes les tranches d'âge !

Je voudrais remercier Esther Milot, qui a été ma collaboratrice l'an passé ! Merci pour tes articles très appréciés auprès de nos lecteurs ! Cette année, pour poursuivre la mission, j'aurai comme collaborateur Jacques Morin. Voici un petit mot de sa part : « Du monde de l'éducation, je suis passé par le milieu pastoral et communautaire. Un brin d'humour et quelques notes de créativité colorent ma personnalité ».

Dans ce numéro, un peu plus volumineux que d'habitude, nous avons recueilli plusieurs témoignages que nous voulons partager. J'attire votre attention sur « La journée internationale des aînés » qui a pour thème « Les aînés, moteur de nos communautés ».

Tous les témoignages de ce numéro sont en lien avec cette pandémie et le confinement du printemps dernier. Vous y retrouverez aussi un poème rempli d'espérance de Magda Farès et des mots d'enfants que je vous invite à découvrir.

En dernière page, un historique du Vivere !



Chantale Boivin
Pastorale des aînés et des malades

SOMMAIRE

<i>Intro : Présentation du numéro, Chantale Boivin</i>	... 1
Les aînés, moteur de nos communautés ! Jacques Morin	... 3
Moi et la pandémie ! Nous et la pandémie ! Monique Beaupré	... 4 - 5
Une occasion historique de retourner à l'essentiel ! Maria Landry	... 6
Ma vie comme prière... Lorraine Gendron	... 7
Chanceuse d'être la benjamine ? Yvane Fournier	... 8
Poème à la vie, Magda Farès	... 9
Mots d'enfants de Julia-Rose et Alex	... 10
Vivre plus, c'est : Jacques Morin	... 11
Vivere depuis sa création, Chantale Boivin	... 12

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*.

Les aînés, moteur de nos communautés !

Vous avez noté le symbole : le moteur ! Nous sommes le moteur de nos communautés. Vroom ! Vroom ! Nous sommes faits pour rouler. Sur une automobile, rares sont les défaillances du moteur. Mille et une pièces rouillent, cassent, s'épuisent. Le moteur, lui, tient le coup, traîne la carcasse jusqu'à la fin, pourvu qu'il baigne dans... Est-ce si évident que les personnes aînées soient cette pièce maîtresse, ce moteur qui fait avancer la société ?

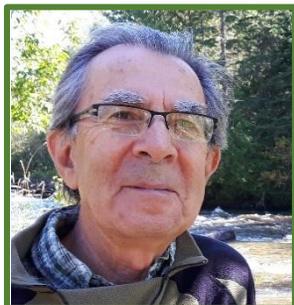


Moteur économique, bien sûr, nous sommes un marché lucratif en pleine croissance grâce à nos petits bobos, nos besoins particuliers, nos placements, nos habitations à vendre ou mieux les tours et immeubles « sélects » pour retraités qu'on nous construit. Moteur économique par le « retour au travail », à petits salaires, d'un nombre impressionnant de personnes retraitées à revenus insuffisants.

Moteur familial et affectif, sans aucun doute, où des mamies et des papis ouvrent leur CPE (Coop parentale économique !) plusieurs fois par semaine avec plaisir et quelquefois avec fatigue. Recueillir les confidences et soutenir leurs propres enfants, leurs ados, font aussi partie du quotidien.

Moteur social, c'est une évidence ! Combien de groupes communautaires et religieux, combien d'activités sociales, combien de partis politiques survivraient sans le travail bénévole des personnes d'un « certain âge » ?

Moteur écolo et d'avenir si nous baignons dans l'attachement au beau, au meilleur, à l'encouragement, au positif, à ce qui n'est pas évident, au gratuit, à l'invisible, à la persévérance, à la générosité, à l'amour...



Wô les moteurs ! disait une pub. Non ! Allez les moteurs ! Petits, puissants, d'ici ou d'ailleurs, 4, 6, 8 cylindres, en ligne, en V, en VR, en W vrombissons à notre rythme, restons sur la route !

Jacques Morin

Moi et la pandémie ! Nous et la pandémie !



Février 2020 : Un chat noir rôde !

Vendredi le 13 mars, il sort de sa cachette nous obligeant à nous confiner dans nos maisons pour nous protéger du virus qu'il transporte.

C'est le calme plat dans notre demeure. Je remercie la Vie d'habiter un espace si clair, si lumineux, entouré de verdure annonçant le printemps. Pendant quelque temps, j'apprécie de ne pas avoir d'obligations ni de rendez-vous.

Le téléphone est un bon moyen d'entrer en relation avec les amies et la famille. Je vis du stress, un stress insidieux. À parler avec mon entourage, avec les bonnes amies, j'entends : « J'ai la larme à l'œil plus facilement. Je dors moins bien. J'ai peur. Je suis plus stressée. » Je réalise que je ne suis pas seule avec mes ressentis, je me confie davantage et ça me fait grand bien.

C'est un luxe de recevoir l'épicerie à la maison et avoir le temps de tout laver. C'est un cadeau d'avoir des amies qui font les petites courses essentielles, de trouver une lettre de notre caissière chez Métro dans un sac d'épicerie, de recevoir des lettres de nos petits-fils et de ma fille dans l'épicerie qu'elle nous apporte et de faire des appels vidéo avec la famille.

Je ne sais pas si tout ce beau monde réalise l'impact précieux sur notre vie en confinement. Nous sommes bien entourés. Merci la Vie !

C'est l'école de la vie. Pour traverser ce temps, il me faut être bien avec moi-même. Un séjour à l'hôpital, en pleine pandémie, sans radio, lunettes, tablette, appareils auditifs et sans visiteurs.... J'écris alors mon quotidien sur des feuilles de menus. Hi Hi! J'observe le stress vécu par tous ces soignants... Je sors de cette aventure avec un handicap à un bras. À la maison, un ange veille sur moi jour et nuit. Je goûte à beaucoup d'amour, amour qui guérit. Six semaines plus tard, c'est au tour d'Yvan d'être hospitalisé, souffrant durement d'une pancréatite : pas de visiteurs, quatre jours sur la morphine avant d'être soulagé. J'ai pris soin de lui, de sa fragilité avec amour.

Je reçois et envoie de l'humour et de belles réflexions à l'aide de la tablette. Nous recherchons tous le beau, le divin, la détente. Moments précieux entre parents et amis. Ma sœur et moi, nous nous soutenons par des appels réguliers.

Dans l'intime de ma vie, je fais beaucoup de relaxations, de méditations, d'exercices, marchant tous les jours dans mon quartier et sur le bord du fleuve. Moments d'arrêt que je me donnais avant la pandémie et qui sont restés dans mes rituels quotidiens.

J'observe ce qui se passe en moi et autour de moi. Le stress, je le sens. La bienveillance, je la pratique envers moi, envers les autres, accueillant les contrariétés. Je dessine ces moments creux et cela me fait grand bien. J'installe l'écoute de musique nouvelle : Alexandra Stréliski. Je choisis le calme, me pardonnant de ne pas tenir à 100%. J'apprivoise les nombreuses nuits courtes, à cause des maux. Apprenant le décès de trois amies significatives à différents moments de ma vie, je leur écris une lettre bien sentie. J'écris aussi mes réflexions sur la mort, sur ma mort. Je prie. Je note mes prières dans mon journal. Elles sont belles ! C'est à relire.



Au quotidien, de manière à mettre du plaisir dans notre journée : des taquineries, de l'humour, des casse-tête, jeux de société, mots croisés, quelques bons films. L'atmosphère est agréable dans la maison. La télé pour suivre les Jours saints avec la paroisse. La vie est là nous gardant en contact avec notre communauté.

J'observe chez moi certains comportements à changer : prendre mon temps le matin, entre autres accueillir mes maux physiques et mal à l'âme passager plutôt que de vouloir les enrayer le plus rapidement possible. Vivre mon aujourd'hui le mieux possible.

Tout compte fait, je suis tenace et volontaire. Je prends note de mes réussites. Nous étions plusieurs à nous regarder vivre. Dans la grande chaîne de la vie, chacun est un maillon important. Le soutien est notre meilleur allié.

Monique Beaupré

Une occasion historique de retourner à l'essentiel

Tout d'abord, depuis plusieurs années, bien des gens se demandaient comment on pourrait continuer à vivre à une telle allure en termes de consommation, à toujours vouloir plus et à dépasser nos limites de plus en plus, souvent même en oubliant l'essentiel.

Alors, comme si l'univers voulait reprendre sa place, la pandémie de la Covid-19 intervient en apportant des changements majeurs sur tous les aspects de notre vie et sur la planète entière. Au fil des jours, nous réalisons que nous avons moins de contrôle que nous pourrions le croire et que personne n'est à l'abri d'un tel imprévu qui vient tout bouleverser.

Cette pandémie oblige un certain confinement qui nous limite dans nos déplacements de la vie quotidienne. Par conséquent, pour les personnes qui ne prenaient pas le temps de s'arrêter, ces grands moments de solitude et de silence leur permettent de réfléchir, de méditer, de se remettre en question, de mieux se connaître et d'atteindre un meilleur équilibre de vie. L'après-pandémie offrira une nouvelle opportunité pour recréer des liens et des espaces différents d'échange et de partage qui favoriseront le sentiment d'appartenance.



Cette catastrophe ne laisse personne indifférent. Nos besoins ne sont plus les mêmes. Nos habitudes de vie changent. Conscients de nos vraies valeurs, nous apprendrons à mieux percevoir ce qui est essentiel pour notre plein épanouissement personnel et à nous éloigner de ce qui est négatif ; ce qui nous blesse ; ce qui nous rend tristes. Nos priorités deviendront plus claires.



Avec le temps, ce long cheminement nous fera également comprendre l'importance d'exprimer notre gratitude envers les autres et d'acquérir une certaine autonomie personnelle. C'est ainsi que nous sentirons un meilleur bien-être, une joie de vivre dans la paix et la sérénité.

Maria Landry

Ma vie comme prière...

J'ai célébré mes soixante-neuf ans récemment.

Depuis le décès de mon compagnon de vie, il y a huit ans, je vis seule.

Lorsque j'entre dans mon appartement, un trois et demi sobre, calme et lumineux avec vue sur les arbres, le ciel, le clocher de l'église Saint-Georges à Longueuil, tout près de la piste cyclable, j'ai le sentiment d'entrer dans mon monastère en ville. Je m'y dépose, je m'y ressource entourée et habitée de l'amour de Dieu.

Je me décris comme un être solitaire, mais solidaire, connecté au monde entier par les nouvelles certes, mes lectures, surtout par la méditation et la prière.



Ma vie comme « pris-air »...

J'inspire et expire profondément la vie, ouverte à Dieu, à tout ce qui vient.

Je participe à la « beauté du monde » par de tout petits gestes et beaucoup de gratitude, d'émerveillement, envers les gens et la nature qui

m'entourent.

Je m'implique en tant que participante et bénévole dans deux organismes communautaires qui me tiennent à cœur. L'un axé sur le développement spirituel, devenu un chemin de vie pour moi et l'autre axé sur le développement de la personne, me donnant accès à d'autres femmes, travailleuses, participantes et bénévoles. Femmes d'ici, d'ailleurs, de toutes les couleurs, de toutes les formes, de toutes les réalités et de tous les talents.

Par ces deux organismes, j'apprends à me découvrir, à faire confiance à la femme que je suis et à participer à ma façon et à ma mesure aux changements bienfaisants pour l'humanité.

*La beauté du monde
C'est le geste que
tu poses
C'est l'amour que
tuoses
La beauté du monde?!
C'est le tout petit
geste que je pose
C'est le tout plein
d'amour que j'ose!*

Lorraine Gendron

Chanceuse d'être la benjamine ?

À six ans : pas toujours puisque les plus âgés te font plier l'échine trop souvent ; à 40 ans : euh ! Certainement puisque tu te vantes d'être encore la jeune de la famille ; à 80 ans : plutôt difficile quand tu vois tout ce qui t'attend dans les années à venir. Voici ce que j'ai réalisé pendant ces mois de pandémie.

Dès la mi-mars, mes frères et sœurs ont décidé que je serais leur « porte-parole » suite au confinement obligatoire et à l'hospitalisation d'un de mes frères, pour que tout se transmette vite et bien sûr l'état d'âme et de santé de chacun. (Il faut dire que nous avons la réputation d'être pas mal tricotés serrée dans la famille.) Il fallait un pilier sur qui s'appuyer : l'un de nous, qui n'est pas malade, qui a internet, et est toujours à la maison pour répondre aux nombreux téléphones et qui sait traduire avec humour les hauts et les bas des membres de la fratrie. C'est moi, la benjamine qui fut choisie. Mais voilà que cette décision m'a quotidiennement confrontée aux malaises, aux angoisses, aux peurs et aux multiples problèmes de santé auxquels devaient faire face les cinq autres. Et cette question qui revenait souvent : « Tu n'as pas ça toi ? » Avec ma réponse spontanée : « Pas encore... » !

Le « pas encore » m'est resté sur le cœur un p'tit bout de temps... C'est ça vieillir ? Pas drôle d'être la plus jeune en ces moments-là, car tu sais dorénavant que le pire est peut-être à venir.



Mais grâce à la contemplation de mon hibiscus qui a fait tout l'été de merveilleuses fleurs ne durant qu'un jour, j'ai mieux compris le plan de Dieu sur nous : naître, s'épanouir, mourir et céder sa place... tout en laissant une trace de sa bonté autour de nous. Ça me suffit pour le moment pour poursuivre ma route.

Yvane Fournier

Poème à la vie

Le papillon est sorti de son cocon

L'oiseau a quitté son nid

Et toi, tu fais face à la tempête

La tête haute

Le cœur serré

Au loin

Un rayon de soleil perce à travers les nuages

Au loin

Un arc-en-ciel fait un clin d'œil à la vie

Au loin

Mon cœur vibre au son de l'espoir...



Magda Farès

Poème tiré de son recueil : Rayons de soleil



Julia-Rose, 11 ans

J'adore mes grands-parents, car je peux tout le temps compter sur eux lorsque le moment est venu. Aussi, j'adore grand-maman parce qu'elle me soutient dans ce que je fais. J'adore faire de la « POPOTE » avec celle-ci. Maintenant, au tour de grand-papa : J'adore grand-papa, car il m'aide à comprendre comment fonctionne le principe de l'agriculture. Ex. : Il me montre comment semer des graines, labourer la terre, cultiver et plein d'autres choses trop cool !!! Mes grands-parents comptent beaucoup pour moi. Je les adore et ils auront toujours une grande place dans mon cœur.

Alex, son petit frère de 9 ans

J'aime mes grands-parents, car lorsque je suis malade, ils s'occupent de moi. Grand-maman me fait de la bonne soupe et grand-papa m'amène dans le bois. L'été, j'aime travailler dans le champ, car j'aime couper des asperges et ramasser des piments. Mes grands-parents m'apprennent toutes sortes de choses utiles dans ma vie. Je les aime vraiment beaucoup.



Vivre +



**C'est préférer la tendresse, non la vitesse
C'est choisir mes mots, oublier mes maux
C'est apprendre l'humour
et l'amour un peu plus chaque jour
C'est propager les bonnes nouvelles,
en être une sentinelle**

**C'est savourer l'instant présent, être reconnaissant
C'est rénover mon « intérieur », sans fausse pudeur
C'est téléphoner aux miens, les « texter » n'est pas malin
C'est déconfiner mes rêves, leur éviter la grève**

**C'est inventer le bon vaccin, celui d'un bonheur quotidien
C'est bannir la peur, elle dégage mauvaise odeur
C'est consommer moins, pour mes petits-enfants, demain
C'est partager ici et ailleurs, faire reculer, un peu, le malheur**

**C'est oser la proximité, même masqué
C'est rapetisser mon égo,
voir dans les autres mes égaux
C'est bien lire le calendrier
et vivre dans la sérénité
C'est accepter de vieillir, sans surir !**



Jacques Morin

Vivere depuis sa création...

Vivere existe depuis l'automne 2013, donc cela fait sept ans à raison de trois publications par année que nous vous transmettons des témoignages d'ânés, d'adultes et parfois des jeunes qui viennent nous parler de leurs grands-parents.

C'est une belle richesse que d'avoir pu recueillir, au fil du temps de ces 20 publications, pas moins de 75 témoignages de tous âges. Un seul bulletin n'a pas été publié, celui du printemps dernier à cause de la pandémie. Ça restera gravé dans notre histoire !

J'ai réalisé après sept ans d'existence que le Vivere avait imprimé 38 000 copies qui ont été distribuées sur l'ensemble du territoire du diocèse ! Dire qu'au départ on imprimait environ 300 copies. C'est un beau succès ce petit bulletin, et ce, grâce à Georges Milot qui l'a créé. Je poursuis toujours sa mission ! Notre succès, c'est la valeur des témoignages et une demande sans cesse plus grande pour que ce bulletin soit distribué dans les résidences pour ânés, les organismes communautaires et les lieux de célébrations.



Chantale Boivin



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-vivere>. Toute reproduction en partie ou en totalité de cette publication est permise en indiquant la provenance.