

# *À tire-d'aile*

*Le bulletin vole de ville en ville et rejoint chaque membre  
pour l'informer, le soutenir et l'encourager  
dans sa mission.*



*Un très joyeux temps des fêtes*

# *Nouvelles des cellules et organismes*

*Centre-Mauricie*



## *Dis-nous Lise ce que tu avais besoin d'entendre*

La Cellule Albatros Centre-Mauricie a eu le grand plaisir de recevoir madame Lise Lebel lors de son assemblée générale le 14 septembre dernier. Les bénévoles qui accompagnent les malades et leurs familles jusqu'au tout dernier moment de leur vie ont profité de cette conférence pour en apprendre davantage sur les mots à dire, les gestes à poser, et à éviter, dans les moments difficiles.

Lise Lebel est la mère de cette jeune femme de 21 ans, Katherine Beaulieu, qui a été heurtée de plein fouet, le 3 mai 2010, par une conductrice circulant en sens inverse sur l'autoroute 55 près de Saint-Étienne-des-Grès.

Mme Lebel nous a décrit l'évènement tragique qui a fait basculer la vie d'une famille entière. Elle a relaté l'horrible nouvelle qui l'a dépouillée de toute vitalité intérieure, puis elle s'est entretenue avec les membres Albatros des difficultés rencontrées à travers le cheminement du deuil. Elle nous a fait part du peu de ressources disponibles pour venir en aide aux personnes vivant de telles tragédies. C'est dans les livres, et avec l'aide de sa fille Katherine, qu'elle dit avoir puisé ses forces.

Certains ont un comportement maladroit et inapproprié face à cette transition que vivent les familles endeuillées, dit-elle. « *À l'épicerie, j'ai vu des gens que je connaissais bien préférer regarder par terre afin d'éviter mon regard. Comme si j'avais pu les contaminer par quelque chose, ou identifiée, comme si j'avais été marquée au fer rouge.* »

Madame Lebel a su répondre à nos attentes en acceptant de partager avec nous son expérience. Grâce à elle, les bénévoles Albatros en savent un peu plus sur l'attitude à prendre dans de semblables situations.

En terminant, elle nous invite à être de ceux et celles qui oseront aller vers la personne dévastée par le décès d'un proche et de lui dire simplement :

« Est-ce que je peux faire quelque chose pour toi ! »

*Lyne Montigny  
Pour le comité de coordination*

## De l'Érable

*Une continuité dans l'action*



La Cellule Albatros de l'Érable a été mise en place en 2008 suite à la demande de la Table des aînés de la MRC de l'Érable qui désirait une cellule distincte de celle des Bois-Francs. Au départ la cellule comptait une quinzaine de personnes qui étaient déjà membres de la Cellule Bois-Francs et qui habitaient sur le territoire de la MRC de l'Érable.

Sous ma responsabilité depuis sa création, appuyée par un comité de coordination dynamique, la cellule travaille à se faire connaître des différents intervenants sociaux afin de pouvoir offrir un service d'accompagnement auprès des personnes atteintes d'une maladie grave. Des membres de la cellule sont allés rencontrer plusieurs organismes sociaux (FADOQ, clubs sociaux, Cercle des fermières, CSSSAE, etc.) La cellule est aussi présente lors d'activités sociales afin de promouvoir sa mission, que ce soit le Relais pour la vie, la Marche du pain ou toute autre activité d'ordre caritative où des membres de la cellule offrent bénévolement leurs services.

Nous avons tenu une session de formation à chaque année depuis ce temps afin d'accueillir de nouveaux membres. Actuellement, nous en sommes à notre quatrième session de formation, la dernière ayant débuté en septembre. Actuellement la cellule se compose de 74 membres. Parallèlement à ces sessions de formation, chaque automne, nous offrons gratuitement une session pour personnes endeuillées, service qui s'est greffé à Albatros, étant déjà existant depuis les années 90.

Depuis deux ans, la cellule a la chance de compter sur le généreux appui financier de la Sûreté du Québec, du poste de l'Érable, qui organise un tournoi de golf dont une partie des profits reviennent à la cellule. La cellule participe au tournoi en offrant une collation gratuite (des produits de l'érable et des pâtisseries cuisinées par des membres du comité de coordination) aux golfeurs et golfeuses. Ce généreux appui permet à la cellule d'être soulagée de la fastidieuse tâche d'organiser des activités de financement afin de pouvoir maintenir ses services. Déjà devenu une tradition, ce service attire les éloges des golfeurs et golfeuses qui sont nombreux à se présenter au trou numéro 8 afin de pouvoir se laisser chatouiller les papilles gustatives.

Nous en sommes encore à nos débuts mais gardons en tête que les bénévoles sont au cœur de notre action pour aider à bien vivre la vie et accompagner la personne dans son dernier épisode.

**« En cherchant le bien chez l'autre on découvre le meilleur de soi-même. »**

*Johanne Breton, responsable*

Granby



***Campagne de financement : Vente de 1000 certificats à 5 \$***

Loyer, téléphone, Internet, fournitures de bureau, etc., même un organisme de bénévolat comme Albatros a besoin d'argent pour fonctionner. Nous comptons sur nos membres pour nous aider à accompagner ceux qui ont besoin de nous en fin de vie. Comment? En achetant des certificats-cadeaux qui offrent un rabais de 5 \$ au restaurant Chez Trudeau. Une enveloppe de 10 certificats-cadeaux coûte 50 \$ et donne droit à autant de rabais au restaurant. Les certificats sont valides jusqu'au 29 février 2012.

Line et Jacques Trudeau ont généreusement pris la relève de leur père au restaurant en acceptant de commanditer notre campagne comme par les années passées. Pour chaque certificat échangé à leur restaurant, ils remettront 2 \$ à Albatros.

À nos fidèles commanditaires et à vous tous qui nous encouragerez en achetant ces certificats-cadeaux, un ***merci bien sincère !***

*Madeline Gagné, responsable*

Lévis



À l'approche du temps des fêtes, les membres du conseil d'administration d'Albatros Lévis adressent à tous les membres bénévoles Albatros leurs meilleurs vœux de paix et de bonheur. Nous voulons nous adresser spécialement aux accompagnatrices et aux accompagnateurs qui, tout au long de l'année, ont apporté réconfort et soutien aux personnes malades.

Que cette période des fêtes soit remplie de sérénité et qu'elle vous offre une occasion privilégiée de bonheur partagé avec votre famille et vos amis. Puisse cette nouvelle année qui est à nos portes apporter à tous santé, bonheur ainsi que la réalisation des désirs les plus chers.

*Les membres du conseil d'administration  
Albatros Lévis*



## Nouvelles de votre Fédération

Comme vous le savez, le 2e tournoi de golf prévu en septembre dernier a été annulé et remplacé par un souper-bénéfice organisé par le comité de financement de la Fédération le 28 octobre dernier, sous la présidence d'honneur de madame Danielle St-Amand, députée de Trois-Rivières. À cette occasion, madame Hélène Laurin a présenté la « Synthèse du Manuel de formation en Unité de soins palliatifs et en Maison de soins palliatifs », formation spécifique de 15 heures.

Soixante-dix-sept personnes ont participé à ce souper au restaurant Madelon de Trois-Rivières. Une miniconférence du Dr Gaëtan Bégin dont le thème était « Porteurs de lumière » a été très appréciée.

Les bénéfices pour cette soirée sont d'environ 8 500 \$. Ce montant inclut des dons des organismes Mont-Laurier et Vallée-de-la-Gatineau qui ne pouvaient être présents, des dons de particuliers, ainsi qu'un chèque de 5 000 \$ du MSSS remis par madame St-Amand.

Nos *remerciements sincères* sont adressés à tous ceux et celles qui ont contribué, d'une façon ou d'une autre, à cette belle rencontre.

*Le comité de financement de la FMAQ*

## Réflexion



« Aider les autres à bien mourir importe tout autant  
que se préparer à sa propre mort.  
Chacun de nous fut un jour un nouveau-né sans défense et,  
s'il n'avait alors reçu soins et tendresse,  
il n'aurait pas survécu.  
Les personnes en fin de vie sont tout aussi incapables  
de prendre soin d'elles-mêmes;  
aussi devrions-nous les soulager de leur inconfort et de leur angoisse  
et les aider, autant que faire se peut,  
à mourir l'esprit calme. »

*Le Dalai-Lama*

## *Proverbe indien*

Fais attention à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester.

## *Proverbe chinois*

L'âme n'aurait pas d'arc-en-ciel si les yeux n'avaient pas de larmes.

## *Rions un peu...*



À la pharmacie la vendeuse dit : « On a des shampoings pour les cheveux gras, des shampoings pour les cheveux secs, des shampoings pour les cheveux normaux... »

Le client lui demande : « En avez-vous pour des cheveux sales ? »

\*\*\*

Une femme téléphone à son mari et lui dit : « J'ai passé 2 semaines dans une clinique d'amaigrissement et j'ai fondu de moitié. »

Il lui répond : « Reste un autre 2 semaines ! »

\*\*\*

Un mari dit à sa femme sur le point d'accoucher : « Si le bébé te ressemble ça va être extraordinaire. »

La femme répond : « Si le bébé te ressemble ça va être un miracle. »

\*\*\*

Au cimetière un Chinois dépose un bol de riz devant la tombe de son père. Le gardien qui se promenait au même moment s'approche de lui et demande : « Quand pensez-vous que votre père viendra manger son bol de riz ? »

Le Chinois répond : « La même journée que votre père à vous viendra sentir les fleurs que vous avez placées au pied de sa tombe. »

\*\*\*

Un homme entre dans une bibliothèque et demande à la préposée : « Madame, pouvez-vous m'aider à chercher un livre ? »

Certainement monsieur, lequel ? « L'homme, le sexe fort » écrit par Émile Girard.

« Les livres de science-fiction sont au sous-sol, monsieur. »

\*\*\*

Un monsieur est à l'hôpital avec la tête enveloppée d'un solide pansement. Son infirmière lui dit : « Mon pauvre monsieur, votre femme doit vous manquer ? »

Ce dernier répond : « D'habitude oui, mais cette fois-là, elle m'a eu. »

*Perce-Neige-2010*



# *Mot de la directrice générale*

*1<sup>er</sup> Congrès Francophone d'Accompagnement et de Soins Palliatifs  
à Lyon - 28, 29 et 30 juin 2011*

Depuis le mois d'avril 2010, j'ai travaillé, via Skype, à la préparation d'un atelier pour le congrès de Lyon.

Nous étions deux Québécoises dont madame Alberte Déry, présidente du conseil d'administration du Réseau Québécois de soins palliatifs, une Française, deux Suisses et une Libanaise. Notre atelier portait sur la posture du bénévolat d'accompagnement au Québec, en Suisse et en France; convergences, différences et spécificités.

Venant de plusieurs pays francophones, sous une chaleur tropicale, plus de 2900 personnes, dont 75 provenant du Québec, assistaient à ce congrès.

Plusieurs thèmes ont été abordés dont la douleur, l'accompagnement de la personne malade et de ses proches, les législations et les politiques en soins palliatifs, l'agonie et le moment de la mort; la mort provoquée, la sédation et les limitations des traitements.

Au-delà des plénières et ateliers auxquels j'ai participé, il y a eu ces rencontres et ces échanges avec des gens d'autres pays qui ont tous le même but soit l'accompagnement des grands malades et de leurs proches.

De ces rencontres, j'ai pu renouer avec Albatros Lyon, faire de nouvelles connaissances avec Alliance Bordeaux et connaître des membres de Rivage Versailles. Tous ces gens ont le projet d'assister au 2<sup>e</sup> Congrès international, à Montréal, qui se tiendra du 5 au 7 mai 2013.

Un merci spécial à Henriette Desbiens qui a personnellement déboursé tous les frais de son voyage pour m'accompagner. Nous avons vécu et profité pleinement de ces rencontres. Quoi de plus incroyable que de se retrouver, un soir, autour d'une même table, trois continents réunis. Moments inoubliables!

*Hélène René, directrice générale F.MAQ*



## *Le bénévolat*

Le bénévolat c'est l'art de la gratuité du cœur, du geste et du temps.

Le bénévolat ne connaît d'autres lois que le besoin de l'autre;  
percevoir avec lui et trouver ensemble les solutions nécessaires.

L'engagement bénévole ne serait-ce pas là une façon d'humaniser  
une société qui s'individualise de plus en plus ?

Le bénévolat c'est une fleur que l'on s'offre.

Le bénévolat c'est un cheminement personnel :  
C'est une fenêtre ouverte sur le monde.

Le bénévolat a tellement de valeur qu'il n'a pas de prix.

*Poème de M. Georges*

## *Réflexion*

« Lorsque vous lui ouvrez la porte,  
la magie est partout. »

*Olivier Lockert*

## *Un simple copain ou un ami?*



*Profitions de cette période pour saluer nos vrais amis...*

Un simple copain, quand il vient chez toi, agit comme un invité.  
Un véritable ami ouvre ton frigo et se sert.

Un simple copain ne t'a jamais vu pleurer.  
Un véritable ami a les épaules trempées de tes larmes.

Un simple copain ne connaît pas les prénoms de tes parents.  
Un véritable ami a leurs numéros de téléphone dans son carnet d'adresses.

Un simple copain apporte une bouteille de vin à tes fêtes.  
Un véritable ami arrive tôt pour t'aider à cuisiner  
et reste tard pour t'aider à nettoyer.



Un simple copain déteste quand tu appelles après qu'il soit allé se coucher.  
Un véritable ami te demande pourquoi tu as mis tant de temps à appeler.

Un véritable ami s'informe de ta romantique histoire d'amour.  
Un simple copain pourrait te faire du chantage avec.

Un simple copain pense que l'amitié est finie quand vous avez une dispute.  
Un véritable ami t'appelle après une dispute.

Un simple copain s'attend à ce que tu sois toujours là pour lui.  
Un véritable ami est toujours là pour toi.

*Inconnu*



## *Pensées*

À Noël, déballez, donnez et ouvrez votre cœur en cadeau.

C'est le désir qui transforme les rêves en réalité.

La plus petite action vaut mieux que la plus grande intention.

La mémoire est un grenier aux images

d'où il fait bon ressortir ses plus beaux souvenirs.

Ne vous endormez pas en pensant qu'une chose est impossible,  
vous risqueriez d'être éveillé par le bruit qu'un autre ferait en l'accomplissant.

La force c'est de pouvoir casser une barre de chocolat en quatre morceaux  
et de n'en manger qu'un.

On peut vaincre avec une épée et être vaincu par un baiser.

Le véritable bonheur c'est celui qu'on donne aux autres.

Il n'y a pas de bonne façon de faire des erreurs.

Personne ne peut diriger le vent; mais on peut toujours ajuster ses voiles.

Qu'est-ce qu'un adulte? Un enfant gonflé d'âge.

L'avenir commence aujourd'hui.

On rencontre son destin souvent par des chemins qu'on prend pour l'éviter.

Le bonheur n'est pas une destination mais une façon de voyager.

Vous devez être le changement que vous voulez voir dans le monde.

*Educatout*

## *Je te souhaite assez...*

Quand nous disons « *Je te souhaite assez* »  
nous souhaitons que l'autre personne ait une vie remplie d'assez  
de bonnes choses pour les garder heureux. »

*Je te souhaite assez* de soleil pour maintenir ton attitude lumineuse  
peu importe que la journée soit grise et moche.

*Je te souhaite assez* de pluie pour apprécier le soleil encore plus.

*Je te souhaite assez* de bonheur pour maintenir ton esprit vivant et éternel.

*Je te souhaite assez* de gain pour satisfaire tes besoins.

*Je te souhaite assez* de perte pour apprécier tout ce que tu possèdes.

*Je te souhaite assez* d'au revoir  
pour te permettre de bien te rendre à l'au revoir final.

On dit que ça prend une minute pour trouver une personne spéciale,  
une heure pour l'apprécier, un jour pour l'aimer,  
mais que ça prend une vie entière pour l'oublier.

*Inconnu*



## *Suggestion*

Le lien ci-dessous vous amène vers un montage d'une vidéo sur la chanson de  
Vincent Vallières « On va s'aimer encore. » **Vraiment beau à voir et à  
entendre.**

[http://www.youtube.com/watch?v=1phXlom\\_SII](http://www.youtube.com/watch?v=1phXlom_SII)

*André Côté*  
*Administrateur au conseil d'administration de la F.M.A.Q.*



## *Suggestion de lecture*

### *Mourir dans la dignité*

En avril 2011 j'ai assisté à une conférence interactive sur l'euthanasie d'Alain Lampron qui a déjà écrit plusieurs textes sur le sujet dans « La Voix de l'Est. » Il a commencé par définir les concepts d'euthanasie et du suicide assisté.

L'euthanasie ne peut se faire qu'en contexte de souffrance et de fin de vie, à la demande du patient, ou à défaut, de ses proches. C'est un geste de compassion.

Le suicide assisté est le geste par lequel le patient se donne la mort à partir d'un médicament sur ordonnance qui à forte dose, tue. Pour les médecins, ce pourrait être la voie royale aux abus. Le suicide assisté est permis en Suisse et en Oregon, aux États-Unis.

---

BOISVERT, Marcel et DANEULT, Serge. *Être ou ne plus être, débat sur l'euthanasie*. Montréal. Voie Parallèle, 2010, 162 p.

Deux médecins, l'un pour l'euthanasie et l'autre contre, échangent de longues lettres émouvantes pour expliquer ce qu'ils pensent de la vie, de la mort, de la souffrance et des choix qui s'offrent à nous à des moments douloureux et extrêmes de l'existence. Un ouvrage qui incite à réfléchir plutôt qu'à trancher.

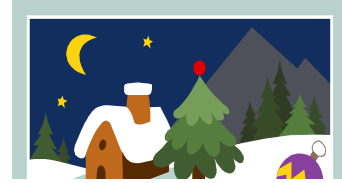
---

NORWOOD, Francis. *Mourir, un acte de vie. Prévenir la mort sociale par la discussion pré-euthanasie et les soins de fin de vie*. Québec. Presses de l'Université Laval, 2010, 342 p.

L'euthanasie est depuis longtemps une pratique légale aux Pays-Bas. L'anthropologue américain Francis Norwood y est allé pour recueillir des témoignages, comprendre intimement ce qu'est le passage de la vie à la mort chez une personne.

*Roger Duval  
Cellule Granby*

## *Le bol de bois*



Un vieil homme tout frêle va vivre avec son fils, sa bru et son petit-fils de quatre ans. La main du vieil homme tremblait, sa vue était embrouillée et sa démarche vacillante.

La famille mangeait ensemble à la table. Mais, le vieux grand-papa éprouvait de la difficulté à manger. Les petits pois glissaient de sa cuillère et tombaient sur le plancher. Quand il prenait son verre de lait il le renversait sur la nappe.

Le fils et son épouse étaient irrités par le gâchis. Le fils affirmait : « On devrait faire quelque chose à propos de papa. J'en ai marre du lait renversé, du bruit qu'il fait en mangeant et de la nourriture sur le plancher. »

Alors, avec son épouse, il installa une table dans un coin de la cuisine. Là, le grand-père mangeait seul pendant que la famille prenait le repas. Étant donné que le vieil homme avait brisé de la vaisselle, sa nourriture était servie dans un bol de bois.

Quand la famille jetait un coup d'œil en direction de grand-papa, il leur arrivait de voir une larme glisser sur la joue du vieil homme pendant qu'il était assis tout seul. Malgré tout, ils continuaient à maugréer contre lui lorsqu'il échappait sa fourchette ou sa nourriture.

Le petit-fils observait en silence. Un soir, avant le souper, le papa remarquait son fils qui jouait avec des morceaux de bois qui jonchaient le plancher. Il lui demanda gentiment : « Que fabriques-tu ? » Tout aussi gentiment le petit garçon répondit : « Oh! Je fais un petit bol pour toi et maman pour que vous mangiez votre nourriture lorsque je serai plus grand. »

Le petit garçon sourit et continua son travail. Ces mots ont eu l'effet d'une bombe sur les parents qui devinrent silencieux. Des larmes commençaient à ruisseler le long de leurs joues... Sans dire un mot, ils savaient ce qu'ils devaient faire.

Ce soir-là, le fils prit la main de son père pour le ramener gentiment à la table familiale. Pour le reste de ses jours il mangea tous ses repas avec la famille. Et pour quelque raison, ni le fils ou son épouse ne firent de cas quand il échappait sa fourchette, renversait du lait ou salissait la nappe.

Sur une note positive, j'ai appris que :

- \*Peu importe quoi qu'il arrive, aussi mauvais que cela semble aujourd'hui, la vie continue, et elle sera meilleure demain.
- \*J'ai appris que nous pouvons en dire beaucoup au sujet d'une personne sur la façon dont elle se comporte devant quatre choses : une journée de pluie, les personnes âgées, des bagages égarés et des lumières d'arbre de Noël emmêlées.
- \*J'ai appris que gagner sa vie n'est pas la même chose que de « vivre sa vie. »
- \*J'ai appris que la vie nous donne quelquefois une deuxième chance.
- \*J'ai appris que l'on ne doit pas poursuivre sa vie avec une mitaine de receveur dans chaque main. Nous avons besoin de remettre quelque chose aux autres quelquefois.
- \*J'ai appris que si on poursuit le bonheur, il va nous échapper. Mais, si vous vous concentrez sur votre famille, vos amis, les besoins d'autrui, votre travail et l'accomplissement des choses au meilleur de vos capacités, le bonheur vous trouvera bien.
- \*J'ai appris que lorsque je prends une décision avec mon cœur, je prends normalement la bonne décision.
- \*J'ai appris que chaque jour, nous devrions étendre le bras et toucher quelqu'un d'autre. Le monde aime cette touche humaine : se tenir par la main, une accolade chaleureuse ou simplement une tape dans le dos.
- \*J'ai appris que j'en ai encore beaucoup à apprendre.

*Ceci est pour vous tous et vous toutes qui êtes des personnes précieuses...*

*Inconnu*



## *Nos meilleurs vœux...*

Le temps des Fêtes est à nos portes. C'est un temps de réjouissance, de frénésie et d'arrêt.

**Réjouissance** : pour les repas en famille, préparation gastronomique, décorations, échange de cadeaux et j'en passe.

**Frénésie** : pour terminer nos dossiers de fin d'année, faire nos courses, envoyer nos vœux, organiser nos journées de congé et que de choses encore.

**Temps d'arrêt** : pour penser aux gens seuls, aux démunis, aux familles dysfonctionnelles, aux personnes âgées, aux malades.

Comme bénévoles c'est aussi un temps pour nous de refaire le plein d'énergies.

Merci à vous tous pour votre écoute, votre compassion et votre préoccupation d'accompagner, dans le respect, les personnes qui vous sont confiées.

**« Ça prend tout un village pour prendre soin  
d'une personne atteinte du cancer. »**

*Astrid Abelé*



Bonheur et longue vie !

*Pour le conseil d'administration de la FMAQ*

*Henriette Desbiens*

*Rédactrice du bulletin et administratrice*

---

**PROCHAINE PARUTION : Avril 2012**

**DATE DE TOMBÉE : 15 mars 2012**

---

**Rédaction** : *Henriette Desbiens*

**Vérification linguistique** : *Gisèle Lafrenière*

**Mise en pages** : *Carole Brindlé*