



Volume 11 : numéro 1

MARS 2018

JOURNAL DES BÉNÉVOLES

# Le Lien



## Sommaire du journal

Mot de la chef de service bénévole	2
Mot du président	2
Nouvelles de l'Association	3
Bienvenue aux nouveaux bénévoles	3
Réflexion sur le bénévolat	4
Joyeux anniversaire	4
Prochaine parution et date de tombée	4

## Mot de la chef de service bénévolat

par Manon Lamarre



Le thème de cette année pour la semaine de l'action bénévole est : « **Je bénévole, tu bénévoles, conjugurons notre bénévolat** ». « À travers ce thème, nous avons souhaité mettre de l'avant l'importance de s'unir plus que jamais dans une ère où l'individualisme est prédominant. L'utilisation du verbe bénévoler n'est pas intégrée dans le dictionnaire de la langue Française. Cependant, son utilisation permet de refléter de nouvelles façons de s'impliquer et de lui offrir une image contemporaine dans une société en pleine mutation », **explique Fimba Tankoano, Directeur général de la FCABQ.**

C'est ensemble, tout citoyen confondu, peu importe l'âge, le sexe, l'origine, la condition physique, sociale ou économique, que nous allons pouvoir orienter la société dans laquelle nous vivons vers l'entraide et la solidarité.

Le bénévolat se veut rassembleur et unificateur, c'est en se mobilisant que les québécoises et les québécois parviendront à offrir une société saine pour les générations futures.

Les citoyens plus que jamais, doivent faire face à une société qui ne correspond pas toujours à leurs attentes que ce soit à travers l'équité, la solidarité ou encore la justice. Les bénévoles sont la force collective d'aujourd'hui et de demain, leur implication est vitale pour le bien-être de la communauté.<sup>1</sup>

Félicitations et merci pour votre engagement auprès de la clientèle de l'Hôpital Anna-Laberge. Tous ensemble, vous conjuguez le mot **bénévolat** mais également les mots **amour, partage, écoute et entraide.**

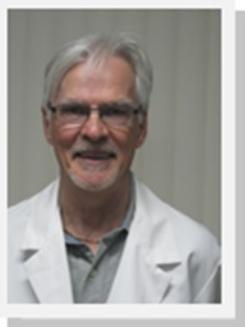
Encore merci et continuez de conjuguer votre bénévolat.



<sup>1</sup> Source : Fédération des centres d'action bénévole du Québec

## Mot du président et nouvelles de l'Association

par Gaston Roussel



Si on se souvient bien, suite aux élections de juin 2017, dans mon allocution j'avais mentionné que la première année du mandat qui m'était octroyé en serait une de transition. Pourquoi une année de transition? Parce que je n'avais jamais siégé sur le conseil de l'Association et que je ne connaissais pas tous les processus reliés au bon fonctionnement de l'Association, je ne connaissais pas non plus les gens qui m'entouraient, ceux de l'Association et ceux d'ailleurs. De ces gens, je ne connaissais pas ceux qui allaient devenir mes alliés, ceux à qui je pouvais demander conseil ou ceux à qui je pouvais me confier. J'ignorais en plus quelle était la limite que m'imposait l'administration de l'hôpital et quelle limite je devais imposer à l'administration de l'hôpital. Et pendant ce temps, je devais gérer, administrer, coordonner, planifier, organiser et tout ça sur une base qui était, avouons-le, plutôt fragile. Je marchais sur du mou. Et je n'aime pas marcher sur du mou. Lorsque je prends une décision, j'aime bien comprendre la situation en cause, j'aime comprendre les processus, j'aime bien savoir, connaître le contexte afin de pouvoir prendre une décision qui soit juste et équitable pour l'Association. Alors j'ai posé des questions et j'ai obtenu des réponses, pas toujours celles que j'aurais voulu mais j'obtenais des réponses. J'ai identifié des pistes d'amélioration que j'ai partagées avec des personnes qui m'ont valu tellement de mise en garde que, par moment, s'en était presque décourageant de tenter de les réaliser. J'ai aussi écouté les gens, j'ai beaucoup écouté les gens, ceux de l'Association et ceux d'ailleurs. J'ai appris beaucoup de choses, des bonnes et des moins bonnes. Il fallait décanter toutes ces informations parce que, et je ne vous apprends rien en le disant, il y a des gens qui portent des commentaires dans le but réel d'en faire profiter l'Association et cela s'appelle des commentaires positifs et il y a les autres, malheureusement qui ne mènent nulle part.

Je peux dire maintenant, à trois mois de la fin de la première année du mandat qui m'a été octroyé, que j'ai appris beaucoup de choses à tous les niveaux. Le terrain est de plus en plus ferme en-dessous de mes pieds. Bien sûr, il me reste encore des choses à apprendre mais maintenant, j'ai une idée beaucoup plus précise de ce qu'il faut conserver tel quel ou de ce qu'il faut améliorer. Alors, pour cette deuxième année de mandat, grâce à la collaboration de tous, j'ai la conviction que nous allons atteindre chacun de nos objectifs d'amélioration et de développement. Je vous laisse sur cette note et, si vous voulez, nous pourrions en discuter lors de notre prochaine **assemblée générale** qui aura lieu le **8 juin prochain**. Vous recevrez une invitation à cet effet. D'ici là, portez-vous bien.

Je peux dire maintenant, à trois mois de la fin de la première année du mandat qui m'a été octroyé, que j'ai appris beaucoup de choses à tous les niveaux. Le terrain est de plus en plus ferme en-dessous de mes pieds. Bien sûr, il me reste encore des choses à apprendre mais maintenant, j'ai une idée beaucoup plus précise de ce qu'il faut conserver tel quel ou de ce qu'il faut améliorer. Alors, pour cette deuxième année de mandat, grâce à la collaboration de tous, j'ai la conviction que nous allons atteindre chacun de nos objectifs d'amélioration et de développement. Je vous laisse sur cette note et, si vous voulez, nous pourrions en discuter lors de notre prochaine **assemblée générale** qui aura lieu le **8 juin prochain**. Vous recevrez une invitation à cet effet. D'ici là, portez-vous bien.

- ◆ Nous sommes heureux de vous annoncer que l'Association financera l'achat de fauteuil-lit pour les gens qui accompagnent les malades qui sont en fin de vie aux soins palliatifs. Il s'agit d'un investissement de 10 304,00 \$. Merci Carole Richard pour ta suggestion.
- ◆ Dossier « fauteuils roulants » pour les usagers à mobilité réduite qui entrent à l'hôpital. M<sup>me</sup> Manon Tardif, directrice adjointe DSI, m'assure que la commande a été effectuée dans la semaine du 26 février. Nous devrions les recevoir d'ici peu.
- ◆ Le conseil a approuvé l'achat de sacs pour transporter les vêtements compte tenu du manque de casiers pour les usagers des cliniques de radiologie et d'endoscopie pour une dépense de 3 277,00 \$. Merci Lyne Paquette pour la suggestion.
- ◆ Le conseil a aussi approuvé une dépense de 698,00 \$ pour l'achat de lanières qui servira à porter la carte d'identité à la vue de tous.
- ◆ Le conseil a approuvé une dépense de 170,00 \$ pour l'achat de crayons personnalisés à l'Association.
- ◆ Dossier « Sarrau » : les membres ont voté et « Bleu postier » en est sorti gagnant. Manon m'avise que la commande devrait partir en mars.
- ◆ Vous recevrez bientôt une invitation pour le dîner de la Semaine d'Action Bénévole (du 15 au 21 avril 2018).
- ◆ Nous avons une nouvelle adresse courriel générale pour l'Association : [benevolat.hal.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:benevolat.hal.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca). Vous pouvez utiliser cette adresse pour des commentaires, des suggestions, répondre à des demandes ponctuelles, etc.
- ◆ Nous sommes dans l'analyse d'un nouveau processus pour envoyer nos condoléances aux familles des patients décédés aux soins palliatifs et de l'hémodialyse au nom de l'Association lorsqu'un bénévole a visité le patient. Monsieur Henry Rodriguez participe au projet. Merci Murielle Brossoit qui a initié ce projet.
- ◆ Des couvertures de laine sont données en cadeau aux patients de la clinique d'oncologie. Merci Lucie Lussier pour ton initiative.
- ◆ Monsieur Yves Denis a accepté de participer aux différentes rencontres avec les médias et les centres pour personnes âgées afin de faire la promotion du bénévolat au sein de notre Association. Madame Rouiller, directrice de la Fondation, est prête à nous aider en mettant à notre disposition ses précieux contacts. Nous aurons donc une année chargée dans ce domaine. Merci Yves et Sylvie.
- ◆ Nous profiterons de l'arrivée d'une nouvelle bénévole pour réviser la documentation et le processus général relié à l'embauche. Cette dame a beaucoup d'expérience dans ce domaine. Cécilia et moi sommes ravis.
- ◆ Je vous invite à prendre connaissance et mettre en pratique le « Code d'Éthique » en vigueur à l'Hôpital Anna-Laberge. Nous verrons, suite à son application, si une personnalisation à notre Association est requise.

## BIENVENUE AUX NOUVEAUX BÉNÉVOLES



*Lisette Baril*



*Raynald Côté*



*Réjean Cyr*



*Élizée Kapanga*



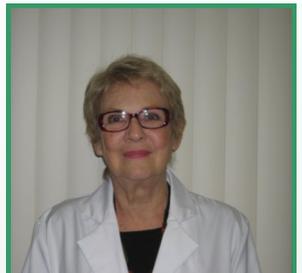
*Marie-Josée Lachapelle*



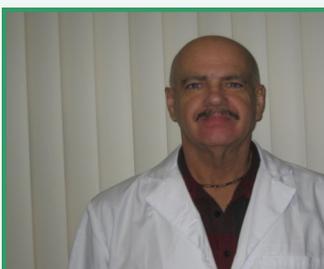
*Carole Leboeuf*



*Jessé Lévesque*



*Suzanne Pinet*



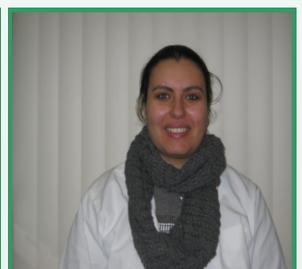
*Daniel Thibault*



*Damien Tonetti*



*Maria Vieira*



*Amal Znelli*

## Réflexion sur le bénévolat

par Henry Rodriguez, intervenant en soins spirituels

### Profiter de la vie (partie 1)

À l'hôpital, j'entends souvent les gens se dire qu'on ne profite pas assez de la vie. Quand l'être humain fait face aux problèmes de santé, il se sent confronté plus facilement par la vie. Et il y a des interpellations qui remontent plus facilement à la surface et nous font prendre conscience de notre vie et de la façon dont nous la vivons. Je me suis toujours posé la question « qu'est-ce que c'est vraiment profiter de la vie? » Est-ce qu'il y a qu'une ou plusieurs façons d'en profiter? Quelle est la meilleure façon? Quand? Comment? Quels moyens prendre?

Je vous invite à faire cette réflexion sur la vie. Vous comme bénévoles à l'hôpital, vous êtes souvent confrontés par cette question. Je vous invite à prendre le temps de lire cet article, que j'ai trouvé sur internet, et profitons du printemps pour mettre en pratique nos réflexions.

**« La vie se déroule si vite que nous avons souvent l'impression de courir avec elle sans pouvoir savourer les moments qu'elle nous offre. Malgré toutes les fois où nous nous disons qu'il faut relaxer, nous retombons dans la routine effrénée et sommes vite dépassés par les événements. »**

Voici 10 conseils pour être plus heureux et profiter de la vie.

#### 1. Ressaisissez-vous

Si la tristesse survient, c'est que vous accordez peut-être trop d'importance aux événements qui sont hors de votre contrôle. Tentez d'identifier ce que vous pouvez concrètement contrôler en examinant certains aspects de votre vie. Le travail conjugué aux obligations familiales, les relations sociales et votre condition physique sont les principaux éléments sur lesquels vous pouvez agir. Concentrez-vous sur ceux-ci et oubliez ce qui est superflu.

#### 2. Apprenez à respirer

Nous avons appris à respirer dès notre naissance. Ce fut le premier mouvement de notre vie. Il est essentiel de le faire correctement, non seulement dans les moments difficiles et stressants, mais plusieurs fois par jour, lentement et profondément. Ce simple exercice vous procurera la paix et la détente. Ces sentiments sont primordiaux pour affronter les petits désagréments quotidiens. Découvrez de meilleures techniques de respiration.

#### 3. Ne faites pas tout en même temps

Votre quotidien est comme une montagne pleine d'étapes à gravir. Vous paniquez en vous demandant si vous pourrez y arriver. Dressez une liste en établissant vos priorités et cochez-y les éléments au fur et à mesure. Identifiez ce que vous pouvez remettre à plus tard et prévoyez sur cette liste, des instants de repos et de détente. Et surtout, vivez le moment présent!

#### 4. Prenez des risques

La vie devrait être un parcours d'exploration. Ne craignez pas le changement et la variété, ils élargiront votre vision du monde. Il se peut que vous trébuchiez, il faudra alors vous relever pour progresser et vous dépasser. Vous apprendrez ainsi à mieux vous connaître et vous serez fiers de vous. Il s'agit d'une belle récompense à vos efforts. [\(suite et fin à la parution de juin\)](#)

Jacinthe Dompierre, rédactrice Canal Vie  
www.canalvie.com › Santé-Beauté › Bien-être › Articles - Bien-être



MARS		AVRIL		JUIN	
Lisette Baril	06	<b>Joyeuses Pâques</b>	<b>01</b>	Clarice Glen Mullen	02
Michel Morin	07	Pierrette Boudrias	06	Lise Tremblay	02
Claudette Tremblay	07	Pierre Nadeau	20	Arthur Lejeune	05
<b>Journée de la Femme</b>	<b>08</b>	Francis Arsenault	22	Rita Mainville	18
<b>Changement d'heure</b>	<b>11</b>	Damien Tonetti	23	Rita Gervais	20
Carlos Borges	12			Daniel Beaubien	22
Louis-André Grégoire	12	<b>MAI</b>		Amal Zrelli	22
Louise Riel	13	Yves Denis	07	<b>Fête des Pères</b>	<b>17</b>
<b>Fête de la St-Patrick</b>	<b>17</b>	Simon Surprenant	07	<b>Fête nationale du Qc</b>	<b>24</b>
Nicole Borges	18	Gisèle Fradette	08	Francine Bourgeois	25
Marie Girard-Renaud	18	Raynald Côté	08	Lyne Paquette	25
Henry Rodriguez	26	Jac Hurteau	12	Judy Gaudet	25
<b>Vendredi Saint</b>	<b>30</b>	<b>Fête des Mères</b>	<b>13</b>	Claudette Dubuc	27
Nicole Mongrain	31	Francine Souigny	19	Michel Turgeon	30
		Gisèle Châtelois	21		
		<b>Journée des Patriotes</b>	<b>21</b>		
		Nicole Hurteau	26		

**Date de tombée pour la prochaine parution : 18 mai 2018**  
**Date de sortie de la prochaine édition : 22 juin 2018**