



Par Jean-Guy Thibaudeau

## Sommaire

<b>Jos B voit l'amour à l'Institut</b> Par Jean-Guy Thibaudeau	1
<b>Les sourires de Nicole</b> Par Nicole Daubois	2
<b>Révolution dans le traitement des images</b> Par Laurence Derennes	3
<b>Courrier de l'amitié</b>	4
<b>Comme c'est étrange...et même le désordre a un ordre!</b>	4
<b>Le bénévolat ailleurs...Edmonton</b> Par Colette Clo	5
<b>Les petites douceurs de l'Institut</b> Par Raymonde Bayard	6
<b>Bienvenue aux nouveaux arrivés</b>	7
<b>Le rallongement des jours</b> Par Jean Vegjman	8
<b>Joyeux anniversaire</b> Aux jubilaires de février et de mars	9
<b>Chronique d'histoire Hiver et paix</b> Par Daniel Pourchot	10
<b>Un soir de neige</b> Poème de Jean-Guy -Thibaudeau	12

## Jos B voit l'amour à l'Institut

En ce temps de février, il fait encore froid mais les gens ont hâte de se réchauffer. Le 14 février, jour de la fête de la St-Valentin y joue un grand rôle. Recevoir l'attention de gens qui aiment, qui veulent le dire et multiplier leurs souhaits de Joyeux St-Valentin, Jos B. en est un partisan. Comme d'habitude, les bénévoles travaillent même ce jour-là.



**Jos B :** Bonjour, chère Madame, je vous souhaite un Joyeux St-Valentin !

**Nicole :** Toujours le mot qui me surprend, Monsieur Jos.

**Jos B :** N'est-ce pas aujourd'hui ?

**Nicole :** Oui, mais ici, c'est le train-train quotidien.

**Jos B :** Que dois-je faire ce soir ?

**Nicole :** J'aimerais que vous visitiez les nouveaux venus...

**Jos B :** Avec plaisir ! Ils sont aux 3<sup>e</sup> ou au 4<sup>e</sup> ?

**Nicole :** Une au 2<sup>e</sup> un autre au 3<sup>e</sup> et en passant vous verrez Louise qui est à l'accueil des nouveaux bénéficiaires ce soir.

**Jos B :** Parfait ! J'y vais de ce pas.

**Nicole :** Juste un bonjour à ces gens pour leur montrer qu'ils sont les bienvenus chez nous.

**Jos B :** Oui, oui, et un Joyeux St-Valentin

**Nicole :** Vous ne lâchez pas...

**Jos B :** J'ai le cœur sur la main !!!! Surtout ce soir...

**Nicole :** Allez! Allez!

**Jos B :** Bonjour Madame, vous êtes nouvelle ici ?

**Madame :** Je suis arrivée hier soir et Mme Louise est là pour moi, ce soir.

**Jos B :** Bonsoir Louise, toujours à l'œuvre !

**Louise :** Pour informer les gens des habitudes de la maison.

**Madame :** Ça me rassure de voir sa disponibilité et son savoir-faire.

**Louise :** Et ce soir, je suis l'amour ambulant... le St-Valentin de passage.

**Jos B :** Je suis content de voir que vous aimez les gens et que vous les rassurez.

**Louise :** Tiens ! Voici, Francine, dans la chambre voisine.

**Jos B :** Que faites-vous, Francine, comme bénévole ?

**Francine :** Je fais partie de l'équipe des soins attentifs et personnalisés !

**Jos B :** Précisez.

**Francine :** Je donne des soins de manucure... j'embellis les patients... et les rend fiers d'eux.

**Jos B :** Vous aimez ça, Madame Julienne ?

**Julienne :** C'est formidable, je n'ai jamais vu un service comme ça, même à l'hôtel !

**Jos B :** En cette soirée de la St-Valentin, prenez ce traitement avec amour.

**Julienne :** Bien sûr, je m'aime déjà mieux... malgré mon séjour à l'Institut.

**Jos B :** Je vais voir Monsieur Ladouceur, dans l'autre salle. Je crois qu'il donne des massages.

**Francine :** Il fait partie de notre équipe.

(suite à la page 11)

# Les sourires de Nicole



Par Nicole Daubois

**Voici «deux sourires» consacrés à deux bénévoles, qui ont chacun à leur manière, fait leur marque à l'Institut.**

## Un don tombé du ciel!

Décembre 2010.  
Je reçois une lettre de la Financière Sun Life. Une lettre et un chèque ! Mais qu'est-ce donc ? Imaginez ma surprise lorsque, prenant connaissance de la missive, j'apprends qu'il existe un programme national de reconnaissance du bénévolat qui a pour but de reconnaître et d'appuyer les activités bénévoles faites par les employés de la Financière Sun Life en dehors de leurs heures de travail.

« Une belle complicité s'est installée et Pascal, ravi de son bénévolat, nous fait ce cadeau inespéré et inattendu ! »

Et j'apprends du même coup que Pascal Lapointe, bénévole aux activités de loisirs au Pavillon Lindsay, a pris le temps de compléter un dossier afin que

nous recevions un don en argent de la Financière Sun Life !

Ainsi, en plus de nous donner de son temps et de son énergie, Pascal a eu la générosité de soumettre une demande de don via le «Programme de bénévolat de la Sun Life», et que, grâce à ce geste, l'Institut a reçu un don de \$500.00 ! Surprise, heureuse, emballée, je me suis empressée d'annoncer la nouvelle à Gylaine Forest, récréologue, qui travaille avec Pascal depuis maintenant un an et demi.



Pascal Lapointe

l'activité BBQ qui se déroule à l'été.

Merci Pascal !  
Merci la Financière Sun Life !

## Hommage à un bâtisseur

Les plus «anciens» d'entre vous se souviennent de l'époque où il y avait un casse-croûte à l'Institut. Ce petit resto, très couru, était exploité par un organisme à but non lucratif aujourd'hui disparu, nommé «Les Associés».

Pendant de nombreuses années, «Les Associés» a contribué à offrir des services



Pierre Leroux

de qualité et organisait également des activités de financement, tel qu'un tournoi de golf annuel. Les profits de ses activités permettaient l'octroi de dons et la réalisation de divers projets à l'interne.

Au fil des années, le conseil d'administration des Associés a vu défiler plusieurs présidents. L'un d'entre eux fut particulière-

ment dynamique et c'est avec peine que nous avons appris son décès, survenu le 3 janvier dernier, à l'âge de 58 ans. Pierre Leroux fut président des Associés durant de nombreuses années. Son sourire, son énergie et son charisme étaient sa «marque de commerce»!!!

Entrepreneur dans l'âme, il a réalisé avec succès maintes activités de financement qui permettaient aussi à l'Institut de rayonner auprès d'un cercle de donateurs qu'il avait contribué à recruter un à un.

« Pierre Leroux fut président des Associés durant de nombreuses années. Son sourire, son énergie et son charisme étaient sa «marque de commerce»!!! »

Infatigable, il fut un porte-parole passionné, convaincu qu'il était de la qualité des services offerts à l'Institut. Nous te saluons, Pierre, et d'où tu es, tu dois être en train d'organiser une ligue de baseball sur les nuages !

# Révolution dans le traitement des images



Par Laurence Deerennes

Le développement des systèmes de communication et d'archivage d'images est né avec l'imagerie numérique, il y a maintenant plus de vingt ans. Au cours de cette période, les technologies de communication, de stockage et de traitement de l'information ont considérablement évolué.

C'est dans ce contexte que l'IRGLM passait en juin dernier à un système d'imagerie numérique appelé PACS (Picture Archiving and Communication System). Autrement dit, le PACS est une filmothèque numérique des images diagnostiques. Celle-ci est accessible à tous les intervenants médicaux dans le centre hospitalier équipé et à tous les centres hospitaliers qui s'équipent de ce système.

## LES AVANTAGES DE L'IMPLANTATION D'UN TEL SYSTÈME SONT MULTIPLES POUR LES DIVERS INTERVENANTS :

### D'abord pour le patient

Il n'y a plus d'attente pour savoir si le résultat de sa radiographie est acceptable. Et si ce dernier ne l'est pas, le technicien peut reprendre immédiatement une radio. Dans la mesure où la prise d'image est plus rapide, il est possible de passer plus de patients dans une journée et donc par conséquent de réduire les temps d'attente pour la fixation de rendez-vous.

Il n'a plus à transporter de films au sein même de l'hôpital où sa radiographie a été prise, ou encore entre les centres hospitaliers équipés de ce système. Pour la transmission du film à un clinicien non équipé, il n'aura plus qu'à prendre qu'un simple CD, nettement moins encombrant que les anciennes radiographies.

L'expérience montre que le patient se sent plus engagé et mieux informé quand il peut voir ses images sur écran. Cela peut conduire à de meilleures consultations tant pour le patient que pour le praticien.

### Ensuite pour les praticiens

**Le radiologue** n'a aucun risque de perdre ou d'égarer des images. Il peut faire un rapport très rapidement puisque l'accès à l'image est presque instantané. Les images sont fiables. Il n'y aura jamais de tache noire résultant d'un contre-jour.

La possibilité de les manipuler sur l'écran, de zoomer sur certaines zones peut permettre une meilleure analyse.

L'accès instantané à des images anciennes dans le dossier du patient, en permettant des comparaisons, mène à mesurer l'efficacité du traitement entrepris ou encore à mesurer le développement de son état.

### Le technicien.

Dans la mesure où la demande du radiologue peut être électronique, la radiographie correspondra exactement à ce qui est souhaité, ce qui annule les mauvaises interprétations des demandes écrites à la main.

L'information est rentrée une seule fois dans le système. En réduisant les tâches administratives, ce système permet au technicien de se concentrer sur les soins au patient.

### Les divers intervenants cliniciens

Dans la mesure où le PACS peut être consulté simultanément à partir de plusieurs terminaux, il permet à plusieurs cliniciens de

discuter et collaborer en même temps sur le dossier d'un seul et unique patient.

.....  
**Les appareils qui produisent les images s'améliorent sans cesse au point que l'interprétation et l'exploitation des images ne se conçoivent plus sans la présence d'outils de traitement appropriés.**  
.....

### Enfin pour les gestionnaires

De nombreux gestionnaires d'hôpitaux considèrent le PACS comme un plus. D'abord, il élimine les films traditionnels et leur coût élevé. Ensuite, il libère un espace précieux dans les centres hospitaliers puisque des chambres de stockage ne seront plus nécessaires pour les films. Enfin, le personnel chargé des dépôts et recherches de films pourra se consacrer à d'autres tâches.

Le PACS traite un large éventail de spécialités que ce soit la radiothérapie, la médecine nucléaire, la cardiologie, l'échographie ou encore l'angiographie, la mammographie....



Ahcene Zabab, technologue en imagerie médicale

Si aujourd'hui, cette filmothèque est utilisée par plusieurs centres hospitaliers de la région de Montréal, le projet à terme serait qu'elle soit partagée également avec les centres hospitaliers de la région de Québec, Sherbrooke... Une belle réalisation en perspective !



# Le courrier de l'amitié.....

Une nouvelle activité a pris place durant la période de la St-Valentin. Le courrier de l'amitié invitait tout ceux et celles qui le désiraient à envoyer une lettre d'amitié à un collègue, un patient, un ami...de quoi faire plaisir et semer de la joie dans notre milieu.

À l'instigation de Sylvie Howison, technicienne en loisirs, cette activité a connu un vif succès puisqu'elle a distribué ainsi au moins une centaine d'enveloppes à des destinataires surpris et heureux.

Et c'est grâce au travail et à l'ingéniosité de Robert Perrin, bénévole, qui a fabriqué la boîte postale et le camion de livraison, que cette activité a pu être concrétisée avec autant de vraisemblance et de «couleur»!



▲ Sylvie Howison et Robert Perrin



▲ Sylvie Howison déguisée lors de la distribution du courrier

## Comme c'est étrange !!!

Cette année, nous aurons 4 dates inhabituelles : 1/1/11, 11/1/11, 1/11/11 et 11/11/11.

Maintenant, prenez les 2 derniers chiffres de la date de votre naissance et ajoutez l'âge que vous aurez cette année.

Le total **DEVRAIT** être 111.

## Même le désordre a un ordre !

Selon une étude de L'Université de Cambridge, l'ordre des lettres dans un mot n'a pas d'importance, la seule chose importante est que la première et la dernière soit à la bonne place. Le reste peut être dans un désordre total et vous pouvez toujours lire sans problème. C'est parce que le cerveau humain ne lit pas chaque lettre elle-même, mais le mot comme un tout.

# Le bénévolat ailleurs ... Edmonton



Par Colette Clo

**Edmonton, capitale de l'Alberta** depuis 1905, va retenir notre attention. Pour beaucoup d'entre nous ce nom signifie froid ou plus récemment **sables bitumineux**. Une petite recherche m'oblige à modifier mon opinion au sujet du froid. En effet, si des températures extrêmes jusqu'à -40°C y ont été enregistrées, **Edmonton** reste en moyenne moins froide que Calgary ou Regina plus au sud.

**Fort Edmonton** a vu le jour en 1795 au bord de la rivière North Saskatchewan. La Compagnie de la Baie D'Hudson avait besoin d'un poste pour la traite des fourrures. Il est situé à la rencontre des grandes Prairies au sud et de la forêt boréale au nord ; ses alentours offrent des terres fertiles qui vont attirer les premiers occupants blancs. L'endroit devient temporairement un point de passage durant la ruée vers l'or en 1897. La ville connaîtra un second départ pendant la seconde guerre mondiale alors qu'on entreprend la construction de l'Autoroute de l'Alaska. C'est ensuite l'extraction du pétrole qui fera de cette ville, la plus nordique en Amérique du Nord, une agglomération de plus d'un million d'habitants.

Edmonton a une population d'origines diverses (anglais, écossais, allemands, irlandais, ukrainiens, français) et 75% d'entre eux déclarent appartenir à un groupe religieux (protestants 31,2%, catholiques 29,4%, autres chrétiens 5,5%, musulmans 2,9%, juifs 0,6%, autres religions 5,5%). Lors d'études précédentes, nous avons vu que les personnes déclarant appartenir à un groupe religieux sont plus enclines à faire du bénévolat. **La capitale de l'Alberta** pourrait être nommée la ville de la solidarité tant le bénévolat fait partie de la culture et

du style de vie de ses habitants. On sait, par expérience, que les groupes humains qui doivent survivre isolés n'y arrivent que par le biais de l'entraide et de la coopération. Or **Edmonton** est longtemps restée une petite ville, sinon une bourgade, située au nord des grands centres, ce qui explique en partie le fort développement des liens sociaux. À **Edmonton**, aussi bien les groupes de jeunes que les familles consacrent temps et énergie à des campagnes de financement, qui deviennent en quelque sorte des activités sociales.

Cette réputation de **bénévolat** à grande échelle parvenue jusqu'à nous, a piqué notre curiosité et nous aurions voulu en apprendre davantage. L'ARC-EN-CIEL n'ayant pas de correspondant en **Alberta** nous avons dû nous tourner vers Internet. Après quelques essais infructueux, une recherche sur :



« **Edmonton Volunteer** » allait me laisser stupéfaite. Faites l'expérience vous-même ! Devant une telle profusion de sites on veut en savoir plus. C'est alors qu'un d'eux peut attirer l'attention par son côté énergisant : « **Go volunteer** » et là, mon admiration, ma curiosité, se sont toutefois transformées en doute. En effet, comme vous pourrez le constater si vous êtes curieux, on se trouve devant un véritable menu d'emplois qui seront pris en charge (je présume) par des "volunteers".

Voici quelques exemples tous à Edmonton :

ORGANISME	POSITION OFFERTE	QUAND	DURÉE
Victorian Order of Nurses Service soins à domicile	Coiffeuse	En semaine	Longue
	Chauffeur pour épicerie	En semaine	Longue
	Aide pour magasiner	Flexible	Longue
Club pour filles et garçons Ski pour handicapés	Visite amicales	Flexible	Longue
	Chef cuisinier	Jours semaine	Longue
	Instructeur	En semaine	Courte

## Il y en a ainsi des centaines...

Devant une telle abondance d'offres d'emplois à combler par des "volunteers" on peut se poser cette question : Le besoin ou la tradition dans cette région de participer à la vie communautaire doit-il faire confondre travail rémunéré requérant une formation, de l'expérience et aide utile et amicale ?

Peut-être que le mot anglais « volunteer » ne traduit pas exactement le joli mot français **bénévole** (de bene le bien et volo je veux)...!



# Les petites douceurs de l'Institut



Par Raymonde Bayard

## POUR FAIRE ÉCHO À JOS B À L'OCCASION DE LA SAINT-VALENTIN

Déjà le mois de février ! Reconnu pour ses températures polaires, il nous offre néanmoins, à mi-parcours, une pause de réconfort, la St-Valentin, fête de l'amour et des amoureux. Cette jolie fête, décriée pour son exploitation outrageusement commerciale, continue heureusement d'être célébrée par les amoureux et tous ceux désireux de faire plaisir à quelqu'un de leur choix. L'Institut n'est pas en reste avec eux, il offre lui aussi des petites douceurs, de petits câlins ; les élus de son cœur sont ses patients qu'il gâte, non seulement à la St-Valentin mais à longueur d'année. C'est le service « Relaxation – Massage – Manucure », assuré par des bénévoles, qui s'en charge.

Instauré par la « polyvalente » bénévole Nicole Leduc, puis par une autre bénévole Louise Laroche, le service - au départ consacré à la manucure - s'est enrichi du volet massage. Sans l'écarter, il ne vise pas l'esthétique mais s'inscrit plutôt au niveau des soins. En effet, il est désormais reconnu que tout ce qui procure confort, bien-être, satisfaction et plaisir est stimulant pour un patient et crée une condition propice au traitement. À l'évidence, les patients ont apprécié puisque le début, modeste avec 1 et 2 bénévoles, est devenu, au fil des ans, un service d'une équipe de 7 bénévoles.

Comment se pratique la relaxation -

massage - manucure ? Comment se font ces petits « plaisirs », ces petites « douceurs » ? Pour le savoir, j'ai observé, « de l'intérieur » des bénévoles à l'œuvre. Leur travail a été préparé en amont. En effet, dès leur arrivée à l'Institut, les patients et leurs parents reçoivent l'information sur le service. Cette information est relayée aux étages par les infirmières et infirmiers et affichée aux babillards. Les intéressés s'inscrivent à l'avance pour le soin de la séance ; c'est toujours le mardi de 18 h à 21 h. Mardi dernier, j'ai rencontré Audrey, Pascale et Bruno, les 3 bénévoles de service ce soir-là. À mon arrivée, ils terminaient la séance préliminaire de concertation pour la répartition des tâches. Logés aux trois étages, la douzaine de patients inscrits ont demandé, soit massage, soit manucure ou bien les deux.

Les tâches sont attribuées ; j'accompagne Bruno pour sa première visite avec une dame. Elle l'attendait, couchée dans son lit, regardant la télévision. Après avoir attendu son autorisation, il m'invite à les rejoindre dans la chambre. Bruno a pour seuls « instruments » de travail, des gants neufs et un flacon de crème.

Avant de commencer, il explique à la dame et à moi-même ce qu'il va faire. Debout près du lit, il verse un peu de crème dans ses paumes et l'étale sur le bras dénudé jusqu'à l'épaule de la patiente. Lentement, il fait glisser ses mains du creux du coude à l'épaule en une série de mouvements mesurés et arrondis, procédant avec fermeté mais sans presser ni frotter. Tout est fait posément, avec douceur. Après quelques minutes, il procède de la même façon mais, cette fois, du poignet jusqu'au coude. Ensuite, il prend la main, massant tour à tour le dessus, la paume et chaque doigt. Une fois terminé, il se déplace de l'autre côté du lit pour masser l'autre bras. Le massage a duré une bonne vingtaine de minutes. Durant ce temps, la dame a fermé les yeux, visiblement détendue, comme apaisée. Elle pousse

alors un soupir de satisfaction, fait désormais bouger avec souplesse ses doigts qu'elle sentait auparavant un peu raides et parle déjà d'un prochain rendez-vous...

Bruno, lui aussi, est satisfait. Il est massothérapeute diplômé mais c'est en qualité de bénévole qu'il donne des services à l'Institut et comme tous les autres bénévoles il n'a pas accès au dossier médical des patients.

Après avoir remercié la patiente ainsi que Bruno, je vais rejoindre Audrey pour assister à la séance de massage qu'elle va donner à un homme. J'apprends que les patients choisissent leurs intervenants pour le massage. Certaines dames demandent une femme, certains messieurs demandent un homme et d'autres patients, hommes ou femmes, n'ont pas de préférence. C'est le cas pour le patient d'Audrey qu'elle connaît déjà.

Nous entrons dans la chambre mais voilà qu'arrivent des visiteurs. Le massage est reporté à la semaine prochaine. J'accompagne Audrey pour le massage d'un autre patient qu'elle rencontre pour la première fois. Pendant que j'attends dans le couloir, elle s'entretient avec lui durant plusieurs minutes, m'annonce en sortant qu'il n'est pas disposé et souhaite reporter la séance sans préciser la date. Encore une annulation ! Ce sont les aléas de ce bénévolat.

(suite à la page suivante)

# Les petites douceurs de l'Institut

C'est un « libre service » pour les patients et il faut savoir composer avec leurs dispositions imprévisibles même quand ils ont réservé.

J'abandonne alors Audrey pour avoir le temps -il file si vite !- de voir la manucure. C'est Pascale qui s'en occupe ; elle est la seule à le faire ce soir-là. Lorsque je la rejoins, elle est déjà avancée dans son travail. La manucure ici est moins élaborée que dans les salons car on ne dispose pas de tout l'équipement professionnel. Néanmoins, les ongles sont toujours soigneusement nettoyés, coupés, poncés, vernis ou non, selon le goût des usagers. Les mains sont

adoucies avec de la crème. La patiente est ravie et exhibe, avec un sourire, de jolis ongles soignés, vernis de rouge.

Pascale a son attirail dans une corbeille qu'elle transporte avec elle. Elle préfère travailler debout même quand les patients sont assis. En général, elle trouve le travail de manucure facile. Bien sûr cela devient un peu laborieux quand le patient ou la patiente a les mains crispées, repliées ou déformées par la maladie. Elle a fait son apprentissage ici, sur le tas, avec comme monitrice Louise, la plus expérimentée de l'équipe. Je n'ai pas pu suivre Pascale plus avant car ce soir-là le temps m'était compté. La

satisfaction exprimée par sa cliente et sa liste de rendez-vous sont les meilleurs indices d'appréciation du service.

Pour tous les bénéficiaires de l'Institut qui profitent de ces petites douceurs, ces petits plaisirs, ces petits câlins, c'est la St-Valentin à longueur d'année !

Je peux bien vous l'avouer mais vous ne le répéterez pas. Je n'ai qu'une seule envie pendant toute cette visite : Bénéficier, moi aussi, de ces petites douceurs qui font du bien au corps et au cœur ...

## Bienvenue aux nouveaux arrivés

### À l'escorte aux repas

Juliette Côté  
Mélissa Lagacé-Nadon  
Tala Hakla  
Joanna Nacouzi  
Béatrice Girard  
Lara Santucci  
Catherine Auger  
Steven Nguyen  
Marieke Sabehe  
Caroline Bulat  
Sansha Stiverne  
Rania Saidi  
Sophia El Ouazzani  
Karine Plaisance  
Michaella Marc  
Mélissandre Boisjoly-Desjardins

### Pastorale

Bach Nguyen-Ngoc  
Nang Soung Tuc Bui  
Minh Khoa Danh Bui

### Aux activités de loisirs

Caroline Bissonnette  
Dara Larfeuille-Peressini  
Patricia Turcotte  
Eugénie Préfontaine  
Laurence Noël  
Chloé Bergeron  
Maria Sotirakos

### Support à la clientèle (visite amicale)

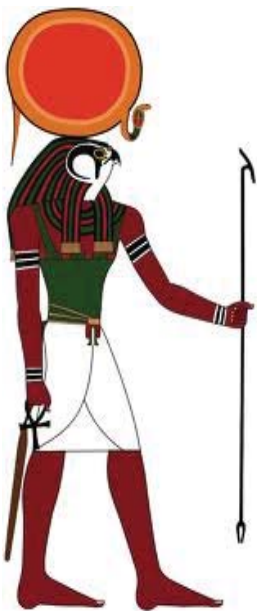
Gabrielle Lalonde  
Laurence Nérrette  
Deliana Roussinova  
Maxime Montembeault  
Olivier Marinacci



# Le rallongement des jours



Par Jean Vegjman



Rê

Chaque année, en janvier et février, nous voyons les jours rallonger petit à petit. Cela nous remonte le moral. Nous pouvons sortir de l'hiver en nous rechargeant de vitamine D faisant ainsi baisser le taux des dépressions hivernales. Depuis des millénaires, le genre humain vénère le soleil ; il en a même fait un dieu.

Dans l'ancienne Égypte, celui-ci était représenté sous forme d'homme à tête de faucon portant un disque en guise de coiffure. Le culte de **Râ** ou **Rê** se développa à **Héliopolis** (ville du soleil) située au sud du delta du Nil. Il n'en reste aujourd'hui que l'obélisque de Sésostri I. Cet obélisque, comme les autres gravé de hiéroglyphes, était un symbole dont le sommet pyramidal évoquait l'ascension du pharaon défunt vers le dieu **Rê**.

Par ailleurs en Amérique du Sud, notamment au Pérou, les Incas se disaient fils du soleil, les Mochicas ont érigé des pyrami-

des à degrés tandis que les Mayas ont créé un calendrier solaire. Leur dieu solaire s'appelait **Kinich Ahau** et celui-ci, dans sa révolution nocturne, devenait jaguar.

Au fil des siècles, la connaissance de la planète soleil s'améliore. En 1543, Copernic prouve que la terre tourne autour du soleil. À partir de 1643, Louis XIV règne pendant soixante douze ans et se fait appeler **Roi-Soleil**. En 1796, Pierre-Simon de Laplace, astronome, mathématicien et physicien français, explique la naissance du soleil dans une nébuleuse en rotation. Le soleil prend donc graduellement un rôle de symbole de plus en plus important dans notre quotidien.

À l'ère moderne, certaines entreprises ont pour nom **Jeunesse au soleil**, **Sunbelt**, **Sunflower**, **Sunforce**, **Sunfresh**, **Sun Life** et autres... Nous nous rappelons de certains journaux quotidiens comme **Le Soleil** à Québec, les **Toronto Sun**, **Vancouver Sun** au Canada et aux États-Unis le **Chicago Sun Times**, le **Baltimore Sun**, le **Las Vegas Sun** ...

Certains pays du monde ont même choisi le soleil comme emblème sur leur drapeau national, tels l'Argentine, le Japon, le Kazakhstan, le Kiribati, le Kirghizistan, la Macédoine, la Namibie... Il y en aura d'autres car de nouveaux pays naissent encore à ce jour.

À l'époque où les congés payés se sont répandus en Europe, il est devenu de plus en plus facile d'aller vers le soleil des vacances : à la montagne ou à la plage. C'était très « in » de se faire bronzer en s'enduisant ou non d'huile... solaire.

On ne se méfiait pas encore du cancer de la peau. Aujourd'hui les dermatologues nous prescrivent des crèmes, de différentes intensités, contre les UVA et les UVP.

Soleil, soleil, nous payons pour notre imprudence ! Nous t'avons pourtant chanté et rechanté : **Le Soleil et la Lune** de Charles Trenet, **le Soleil Noir** de Barbara, **O Sole Mio** repris par Marco Calliari, enfin **Quando Calienta el sol** interprété par Arielle Dombasle.



▲ Le tournesol, fleur du soleil

# Le rallongement des jours

Le soleil, bien sûr, inspire aussi les poètes. Du Japon, pays du soleil levant, nous vient le tanka, forme poétique créée du temps de Bashô, le poète fou maître du haïku. Les modernes en écrivent aussi, comme les participants à la revue du Tanka Francophone qui paraît au Québec.

## On peut noter celui de Salvatore Tempo :

Coucher de soleil  
j'attends que la nuit tombe  
sur la ville perdue  
à ce moment-là  
démarré l'écriture

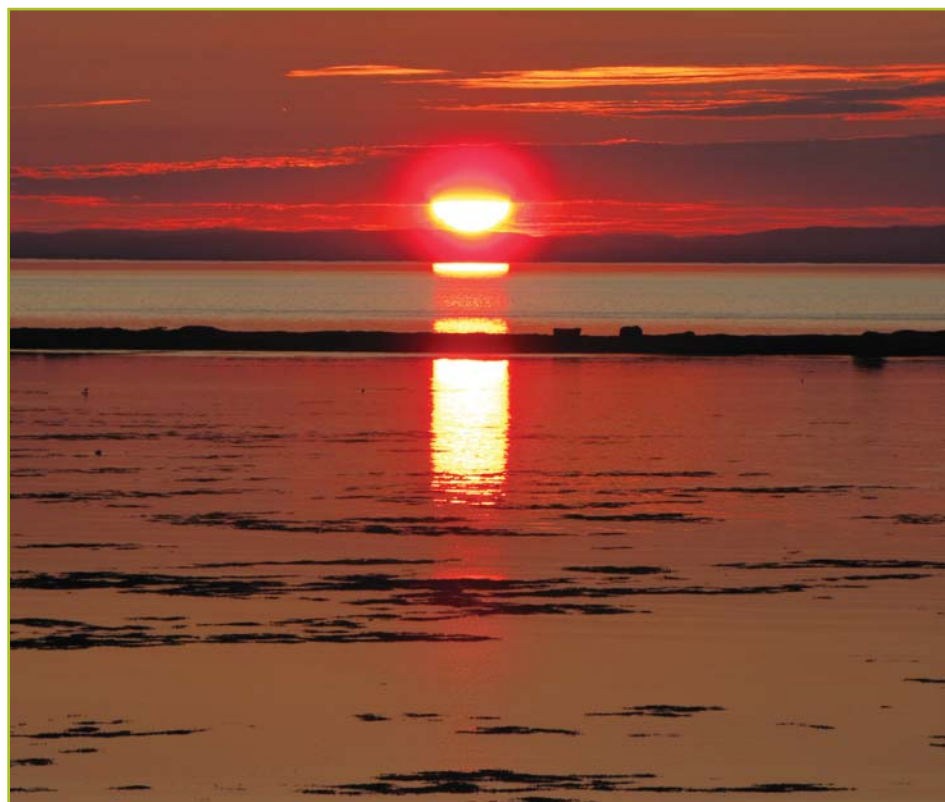
Celui de Danièle Duteil :

Juste quelques rides  
à la surface de l'eau  
déjà l'autre rive  
en voguant je n'ai pas vu  
le soleil au ras des aulnes

## Et celui de votre serviteur :

Il ne faut qu'un seul  
rayon de soleil  
pour mettre espoir et bonheur  
dans les yeux du promeneur  
lorsque s'enneige décembre

Si le soleil nous fait faux bond, ayons la patience de l'attendre ; nous ne sommes rien sans lui !



▲ Superbe coucher de soleil à Saint-Fabien-sur-Mer

## Joyeux anniversaire

### FÉVRIER

08-02 Mélissandre Boisjoly-Desjardins  
22-02 Léa Renaud-Cloutier  
25-02 Christophe Oderigo  
29-02 Christophe Tra

### MARS

07-03 Marie-Annik Murat  
08-03 Gabrielle Lalonde  
12-03 Nicole Leduc  
13-03 Pierre Blouin  
16-03 Joanna Nacouzi

17-03 Raluca Costescu  
18-03 Danielle Desjardins  
21-03 Jean-Guy Thibaudeau  
22-03 Tala Hakla  
25-03 Boyao Zhang  
27-03 Colette Clo  
31-03 Imanne El-Maâchi



# Chronique d'histoire

## Hiver et Paix



Par Daniel Pourchot

En temps universel, l'hiver commence le 22 décembre (solstice d'hiver) et se termine le 21 mars (solstice de printemps), du moins dans l'hémisphère Nord qui comprend la plus grande partie de l'Europe, de l'Amérique du Nord dont notre Québec. Curieusement, c'est pendant cette saison que la distance qui sépare la terre du soleil est la plus courte – minimum le 1<sup>er</sup> janvier, maximum le 1<sup>er</sup> juillet – les rayons solaires lumineux et caloriques sont alors plus inclinés lorsqu'ils touchent nos régions et pendant des jours plus courts.

Le monde végétal et le monde animal sont affectés par les effets de l'hiver. Le premier voit la chute des feuilles de la plupart des arbres, le ralentissement de la montée de la sève et de la croissance des autres végétaux. Dans le monde animal, plusieurs espèces subissent ou se protègent par l'hibernation. Elles s'engourdissent alors, tandis que leur température s'abaisse et que ralentissent la circulation du sang et la respiration. La marmotte est sans doute le mieux connu de ces animaux hibernants, elle peut s'endormir pendant six mois, avec quelques brefs réveils qui lui permettent de s'alimenter un peu. L'hibernation peut être de plus courte durée mais concerne cependant beaucoup d'autres animaux, pour ne nommer que la chauve-souris, certains écureuils, des grenouilles et, bien sûr, l'ours.

Mais les humains...? Eux aussi et jusqu'à une époque assez récente ont connu des formes d'hibernation. Nos lointains ancêtres s'exténuaient, pendant la belle saison, à rassembler cueillette et chasse qui leur permettraient de passer l'hiver à l'abri d'une grotte, couverts de fourrures et sans

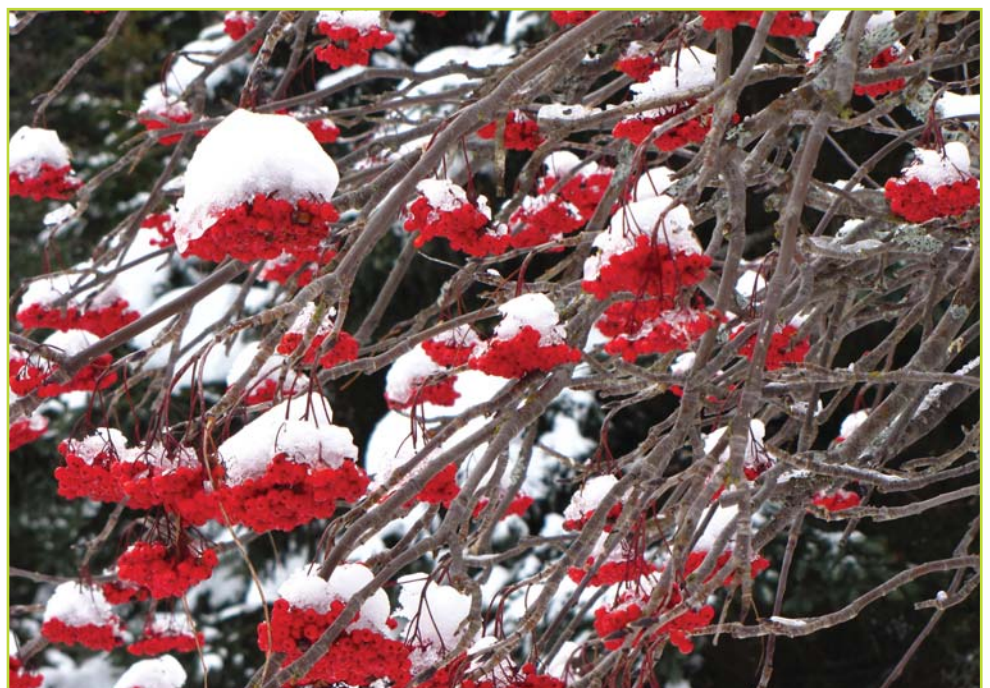
mourir de faim. La situation ne s'est améliorée que fort lentement, surtout pour les habitants des campagnes qui, jusqu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle représentaient la majorité de la population. Rappelons seulement la surprise et les souffrances endurées par les premiers colons de la Nouvelle France lorsqu'ils firent l'expérience de leur premier hiver canadien. Ils ne doivent souvent la vie qu'à l'aide et aux conseils des autochtones préparés, eux, à ces excès. Et sans remonter si loin, des grands parents de nos amis lecteurs n'ont-ils pas souffert, eux aussi, de l'isolement imposé par les rigueurs et les amas de neige de l'hiver dans les régions rurales du Québec ?

Voilà que nous touchons maintenant à l'impact de l'hiver sur la vie de société : Il n'y a pas que des inconvénients. À travers toute l'histoire de l'humanité, les tribus, les peuples, les états, pour une raison ou une autre, se sont affrontés et trop souvent par la guerre. C'est dans ce cas que l'hiver a pu jouer un rôle, disons, positif. Ses rigueurs rendaient difficiles les déplacements, le ravitaillement,

les déploiements des armées et imposaient une paix au moins provisoire. Ceux qui ont voulu ignorer les effets de l'hiver sur le mouvement des armées l'ont payé cher. Pensons à Napoléon et à sa Campagne de Russie qui se termina par la première défaite de ce grand général – défaite infligée non pas par l'adversaire russe mais par un hiver dont il n'avait sans doute pas assez prévu les conséquences. Plus près de nous encore, c'est par l'hiver aussi, plus que par la résistance russe, que les armées d'Hitler ont été battues il y a moins de soixante-dix ans !

Il est vrai que ce rôle "pacifiant" de l'hiver rigoureux ne se joue pas dans les régions et les pays des zones tropicales ou équatoriales de notre monde, là où cette saison ne connaît ni extrême froidure, ni grande accumulation de neige.

C'est ce que nous démontrent – ces jours-ci précisément – les grands mouvements de foule dans le plein air des grandes cités de Tunisie ou d'Égypte.



▲ « Ah que la neige a neigé... », - Nelligan

# Chronique d'histoire

## Hiver et Paix

À travers toute l'histoire de l'humanité, les tribus, les peuples, les états, pour une raison ou pour une autre, se sont affrontés et trop souvent par la guerre. C'est dans ce cas que l'hiver a pu jouer un rôle, disons, positif.

Enfin, mais depuis une centaine d'années seulement, le progrès technique associé à la disponibilité toujours croissante de l'énergie ont fait de nos hivers septentrionaux une saison plutôt séduisante pour les sportifs et les photographes, par exemple. Les autres disposent de tous les moyens requis pour se protéger du froid ou pour se déplacer. L'hiver peut être onéreux, mais il n'est plus un ennemi.

D'ailleurs, après la dernière chute importante de neige, tandis que le soleil fait son ascension dans un ciel bleu, n'est-il pas admirable ce paysage recouvert d'une blancheur immaculée ? Derrière votre fenêtre, ou même à l'extérieur, vous pouvez alors vous extasier et réjouir votre cœur !



▲ M. et Mme Cardinal

### Jos B voit l'amour à l'Institut (suite)

**Jos B :** Bonsoir, Monsieur... j'aurais besoin de me détendre moi-aussi.

**M. Ladouceur :** Vous êtes inscrit ? Vous devez mettre votre nom sur la liste et je passe à votre chambre.

**Jos B :** Ben voyons, je suis comme vous, un bénévole...

**M. Ladouceur :** Dommage, nous sommes ici, pour donner un support, de la détente aux patients. C'est un service exclusif!!

**Jos B :** Je vois. Il semble que cela fait du bien votre approche tactile.

**M. Maurice :** Cela fait du bien de recevoir un peu d'attention, d'amitié...

**Jos B :** D'amour, en ce jour de fête...

**M. Maurice :** Bien oui, j'avais oublié...vous pensez à tout vous autres, les bénévoles !

**Jos B :** Le réconfort des patients, c'est notre but.

**M. Ladouceur :** Chacun a sa spécialité... nous, c'est l'équipe du bien-être...

**M. Maurice :** Nous, on en profite... on se sent choyé et respecté comme personne malgré notre handicap.

**Jos B :** Je pense que je vais aller m'inscrire... mais seulement lorsque je serai hospitalisé ici... si jamais la vie m'écorche un jour.

Jos B est fier de sa tournée, car il a rencontré des patients : celui du 3<sup>e</sup> pour le massage des bras. Sa soirée fut remplie d'amour... cet amour auquel tous les humains aspirent... qu'ils soient malades, indisposés ou bien-portants... Jos B. s'empressa d'aller raconter à Nicole ses échanges avec les bénévoles de l'équipe «Manucure - Massage»... l'équipe qui adoucit le séjour des patients, qui pense à leur dignité. Vive la St-Valentin ! Vive l'Institut ! Vive le bien-être !

NDLR : Comme on dit dans les reportages, seuls les noms ont été changés!!! Mais rendons hommage aux bénévoles de l'équipe «Manucure - Massage» (Pascale, Bruno, Danielle, Audrey, Louise, Mathilda, Christophe).

# Un soir de neige...



Par Jean-Guy Thibaudeau



**Le 11.01.11 à 00 h 11**

Appuyé sur le bord de la fenêtre,  
Regardant tomber les gros flocons,  
Je pense...  
Quel message apportent ces perles blanches ?  
Un à un, ils s'entassent sur une branche,  
Sur le toit ou sur le sol blanchissant à vue d'œil,  
Je les entends... ils nous parlent d'un silence.  
Un silence que l'on goûte avec joie...  
Il est doux, paisible, attendrissant...  
Je pense...  
Quelle douceur ce silence répand-t-il ?  
Voix apaisante qui couvre les esprits,  
Comme il couvre le sol... d'un blanc pur.  
Écoute ! Ce silence parle d'amour... d'amour de soi.  
Le bruit environnant s'étant tu...  
Je pense...  
Sorti à l'extérieur, je marche entre les arbres,  
Mes pas foulent un tapis immaculé...  
J'avance à pas feutrés... respirant le bonheur,  
Avalant quelques flocons attardés,  
J'ouvre grand les yeux... pour mieux entendre  
Ce silence... silence si gratifiant que j'aime  
Car il me crie sans son ... j'y souris ravi...  
Je pense...  
Vive la beauté poétique de la neige !



## Arc-enciel

Le journal des bénévoles de  
l'Institut de réadaptation  
Gingras-Lindsay-de-Montréal

### Équipe de rédaction

Raymonde Bayard  
Colette Clo  
Nicole Daubois  
Laurence Derennes  
Daniel Pourchot  
Jean-Guy Thibaudeau  
Jean Veigman



**Correction**  
Marie-Annik Murat

**Mise en page**  
Tabasko Communications

**Coordination**  
Diane LeBel

**Photos**  
Nicole Daubois