

Sommaire

J'suis bénévole parce que... 1

Les sourires de Nicole
Par Nicole Daubois 2

Juste quelques mots
Par Chantal Landry 3

Ce que j'ai trouvé dans
le bénévolat
Par Justine Vu 4

Une super conférence
de la Docteure
Géraldine Jacquemin,
Physiatre à l'Institut
Par Jean Vegman 5

Des projets pour la retraite ?
Pourquoi pas du côté
d'Haïti...
Par Colette Clo 6

L'homme à la moto
Par Raymonde Bayard 7

Les Québécois en Haïti
Par Daniel Pourchot 8

Jos B fait une dernière
visite avant son congé
Par Jean-Guy Thibaudeau 9

La prévention des infections
par l'hygiène des mains
Par Laurence Derennes 10

Yémen, Arabie heureuse
ou paradis perdu ?
Par Colette Clo 11

Amusez vous avec ces
citations de certains
journaux Français 12

«J'suis bénévole parce que...»

Note de la rédaction : Ces témoignages ont été recueillis lors de la soirée reconnaissance aux bénévoles qui a eu lieu le 21 avril dernier.

« J'aime travailler avec les gens et ça me valorise. »

« I am a volunteer because I want to give back to the community. »

« Parce qu'un jour j'ai eu besoin de l'IRM. C'est un retour d'ascenseur et en plus c'est parce que j'aime ma BOSS. »

« Parce que l'autre, c'est moi. Nous ne formons qu'un et mon bonheur est lié à celui de l'autre. »

« C'est très valorisant et un très bon échange entre patients et bénévoles. IRGLM rejoint mes propres valeurs. Nous avons une BOSS formidable. »

« Je suis en contact avec des personnes extraordinaires ! »

« Je suis bénévole parce que j'aime, et aimer nous amène bien loin pour grandir et donner avec amour. »

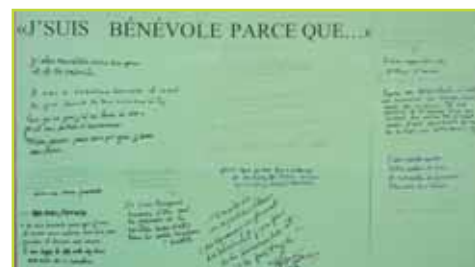
« I am happy to help with my time somewhere in a connection. »

« Je suis toujours heureux d'être près des patients et de faciliter leur visite dans les autres hôpitaux. »

« «J'ai l'âme à la tendresse». Le bénévolat m'aide à traverser la vie ! »

« Je fais travailler ma plume à l'Arc en ciel et j'en suis heureux. Je ne me suis jamais posé la question, peut-être par conscience sociale ! Parce que cela fait plaisir aux autres mais aussi à moi-même ! »

« Suzanne Lambert : 22 ans de bénévolat et j'ai adoré. »



« J'aime cela. »

« Pour partager avec ceux qui en ont besoin. »

« J'aime aider avec amour. »

« Parce que je me fais plaisir et du bien, au moins autant qu'à ceux que je donne ! »

« Dans la vie on reçoit des citrons (des épreuves). En faisant du bénévolat j'en fais de la limonade et je la partage. »

« Je pense à ceux et celles qui ont besoin d'aide physiquement ou mentalement afin de se replacer dans leur état de bien-être. »

« J'aime apprendre et partager l'amour. »

« Parce que je veux aider, etc... »

« Faire du bénévolat, c'est une occasion de donner, mais aussi de recevoir. Il me permet de m'amuser tout en aidant les autres. Il s'agit aussi d'une opportunité de tenter de faire une différence ! »

« J'aime ça. »

« J'aime rendre service, aider autour de moi et connaître des personnes. Cela crée des liens. »

« J'aime trop ce travail. »

« C'est le plus bel acte de dévouement d'un être humain. »

« Pour moi c'est la réalité d' « Aimez-vous les uns les autres ! » »

Les sourires de Nicole



Par Nicole Daubois

Des réactions....

Wow ! Impressionnant ! Bravo ! Tels sont les commentaires reçus suite au changement de look de notre journal Arc-en-ciel. La première édition imprimée fit de l'effet, c'est le moins que l'on puisse dire. Une personne m'a même dit que le contenu lui paraissait «plus sérieux»... et pourtant nous avons toujours eu cette volonté de vous offrir un journal à la fois amusant et instructif. Le contenu n'a pas changé mais la présentation, le «contenant» nous permettent peut-être de l'apprécier davantage et de rendre hommage aux bénévoles qui travaillent à sa rédaction. Bravo à l'équipe et merci à vous tous pour vos encouragements !

Un petit retour sur la Semaine de l'action bénévole 2010

La Semaine de l'action bénévole fut riche en événements ! Rappelons d'abord que c'était l'occasion de souligner l'importance de l'action bénévole à l'Institut et de remercier les bénévoles qui ont offert, durant l'année 2009-2010, près de 9 000 heures de services divers. Lors de notre traditionnel «5 à 7» qui a eu lieu le 21 avril dernier, des dizaines de bénévoles ont reçu une marque de reconnaissance suite à leur engagement. Les années de service, un an, cinq ans et dix ans, sont soulignées ainsi que les heures de bénévolat cumulées. Lorsqu'un bénévole a œuvré pendant 250 heures, il reçoit un médaillon et par la suite, chaque tranche de 250 heures est soulignée par la remise d'une barrette gravée avec le nombre d'heures cumulées. La campagne «poster» a aussi permis de mettre en évidence les activités bénévoles. Les posters avec le thème de cette année, «Bénévole pour la vie» ont été distribués et affichés à plusieurs endroits. Chaque poster était agrémenté d'un message, d'une statistique le rendant unique.

La journée «massage» fut, encore une fois cette année, un vif succès. Afin que les employés ressentent concrètement les bienfaits du bénévolat, trois bénévoles de l'activité massage se sont rendus disponibles pour offrir aux 22 employés chanceux, un massage des membres supérieurs. Et enfin, la fameuse vente de livres annuelle qui nous a permis de récolter 1 546 \$. Ce montant permettra l'acquisition de nouveaux DVD, pour enrichir la collection de la vidéothèque, ainsi que de nouveaux équipements audio-visuels, pour que les bénéficiaires puissent les visionner dans le confort de leur chambre.

Et l'été qui est là....

La plupart des étudiants qui ont passé l'hiver avec nous sont partis. Certains reviendront à l'automne, de nouveaux sont arrivés pour assurer les services, notamment à l'aide aux repas et aux activités de loisirs. Certains d'entre vous prendront des vacances cet été, d'autres «tiendrons le fort» comme on dit ! À tous, je vous souhaite un très bel été, chaud (pas trop), ensoleillé et rempli de pages blanches où viendront s'écrire de biens beaux souvenirs....



▲ Les bénévoles lors de l'activité reconnaissance, le 27 avril dernier, dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole.



▲ Une partie de l'équipe de bénévoles de l'activité «Manucure/Massage» prodigue leurs soins à des employés dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole. Les bénévoles sont : Audrey Bégin (au fond), Christophe Oderigo et Louise Laroche (à l'avant-plan).



▲ Une journée qui fait le bonheur de nombreuses personnes, employés et bénéficiaires : la vente annuelle de livres

Témoignage

Juste quelques mots



Par Chantal Landry, technicienne en loisirs, rend hommage aux bénévoles lors du «5 à 7» le 21 avril dernier.

« Juste quelques mots pour vous dire, combien je suis heureuse d'être ici ce soir et combien j'apprécie le travail extraordinaire que vous faites auprès des patients.

Votre présence fait toute la différence

- ❖ Un sourire
- ❖ Une écoute
- ❖ Une présence
- ❖ Ne pas juger
- ❖ Ne pas comparer
- ❖ Ne pas avoir pitié

Être là, heureux d'être là et de donner, donner du temps, le temps d'un moment.

- ❖ Un accompagnateur dans un passage obligé

Vous êtes la fondation, vous êtes des piliers. Sans votre présence, votre aide, certaines de

nos activités ne seraient pas possibles.

Vous êtes nos bras, car très souvent vous avez pu le remarquer, nous avons besoin de plusieurs mains pour pouvoir avancer, pour pouvoir donner.

- ❖ Merci à vous pour le don de soi »

Note de la rédaction : Ce témoignage a été offert aux bénévoles lors de la soirée reconnaissance qui a eu lieu le 21 avril dernier.

Ce que j'ai trouvé dans le bénévolat

Par Justine Vu

Été 2009. Après une longue année scolaire collégiale, les vacances et le beau temps sont enfin arrivés, mais assez vite, les longues journées où je me suis retrouvée à flâner m'ont paru interminables... Alors pourquoi ne pas faire quelque chose d'utile et d'intéressant ? Après un coup de fil à l'Institut de Réadaptation Gingras-Lindsay et une entrevue avec Mme Daubois, je me suis retrouvée comme bénévole à l'IRGLM à raison de 2 jours par semaine, 2 heures par jour. J'ai attendu avec appréhension ma première journée, car c'était la première fois que je faisais du bénévolat !

Heureusement, les membres du personnel ont été très gentils et ils ont été là pour me guider et me mettre à l'aise. De plus, que ce soit à l'aide aux repas ou bien aux activités de loisirs, l'atmosphère a été agréable et les patients ont été incroyablement chaleureux. Au début, mon but n'a été que d'aider les patients, mais j'ai peu à peu réalisé qu'ils pouvaient eux aussi m'apporter beaucoup de bonheur grâce à leurs gestes et à leurs paroles.

Automne 2009, Hiver/Printemps 2010.

L'été a pris fin et je me suis retrouvée au Cégep pour une autre année d'étude. Comme j'ai voulu continuer cette belle expérience, mais que les études étaient assez chargées, j'ai décidé de ne faire qu'une séance d'aide au repas par semaine.

Même si cela n'a été qu'un temps alloué très modeste, j'ai beaucoup appris en faisant du bénévolat. J'ai pris conscience de ma part de responsabilité et j'ai agi en conséquence. Lors des repas, j'ai tenté d'être douce envers chaque patient et j'ai surveillé chacun de mes actes quand je les ai aidés à manger.

J'ai réalisé qu'être bénévole ne me demandait pas juste d'aider les patients et de parler avec eux, mais d'être surtout à leur écoute et c'est entre autre ce qui a rendu mon expérience si enrichissante. J'ai aussi beaucoup apprécié la diversité des patients à l'IRGLM. J'ai pu rencontrer une multitude de gens uniques qui m'ont



▲ Justine Vu (à droite) tient compagnie à Mme Mary Horan, bénéficiaire, dans le cadre de l'activité Escorte aux repas.

tous apporté quelque chose de nouveau grâce à leur culture et à leur expérience personnelle. De plus, comme le nombre de patients par étage n'était pas trop élevé, j'ai pu personnellement connaître chacun d'entre eux, mais ce que j'ai le plus apprécié a été de voir leurs progrès. Au cours des mois, j'ai pu voir des améliorations de

toute sorte chez de nombreux patients. Être témoin de leur bonne volonté, de leur courage et voir leurs forces revenir peu à peu a été tout simplement incroyable et gratifiant!

Été 2010. Un an a déjà passé et me voilà à nouveau en vacances. Tout paraît semblable à l'été passé, mais cette fois-ci, c'est l'Université qui m'attend dans quelques mois ! En attendant, je vais continuer à faire du bénévolat cet été et d'aider les patients, eux qui m'ont tant appris et qui m'ont apporté énormément de rires, de joie et d'amour. Merci!



Une super conférence de la Docteure Géraldine Jacquemin, Physiatre à l'Institut



Par Jean Vegman

Haïti 12 janvier 2010 : oublier l'une des plus tragiques catastrophes naturelles au monde est impossible, pour ceux qui l'ont vécue et pour ceux qui se sont portés au secours des sinistrés.

L'une de ces bonnes âmes est la docteure Géraldine Jacquemin. Le 1^{er} avril dernier à l'heure du midi, dans l'amphithéâtre Gustave Gingras, elle a donné une conférence concernant son implication suite au séisme en Haïti où, au milieu des activités de sauvetage de « Handicap International », elle s'est dévouée pendant un mois. Elle a même pris des cours de créole !

Organisation non gouvernementale, Handicap International œuvre dans le monde et s'efforce d'effacer les séquelles et complications des personnes handicapées, mutilées par la guerre, par des catastrophes naturelles et/ou le dénuement, afin de leur permettre de retrouver leur dignité et de vivre debout dans la communauté. Présente dans une soixantaine de pays, elle a créé entre deux cents et trois cents projets en Europe, Asie, Afrique et Amérique latine. La docteure Jacquemin ayant déjà travaillé, pour de courtes durées, au Vietnam et au Cambodge avec Handicap International a décidé de les rejoindre pour cette expérience.

Selon la docteure Jacquemin, depuis le séisme les évaluations du nombre d'amputés ont varié de 2000 à près du double. Elle ajoute que ces amputations

sont surtout causées par des fractures ouvertes, des écrasements des membres. Comparativement à d'autres tremblements de terre, les gens sont restés plus longtemps sous les décombres. L'extraction ayant pris du temps, le système de santé déficient, les délais de prise en charge, la radiologie inexistante pendant plusieurs jours, tout ceci a contribué au nombre important d'amputations. Postérieurement, après réparation des fractures, on a noté des problèmes orthopédiques complexes. On a aussi découvert l'existence de syndromes de compression nerveuse. Pour ce qui est des blessés médullaires, la docteure Jacquemin nous a informés de la présence de trois centres pour aider ce type de blessés, le centre Médishare, St Boniface et Haïti Hospital Appeal à Cap Haïtien.

La docteure Géraldine Jacquemin apporte une aide inestimable au peuple haïtien ▶



Dès le 14 janvier, Handicap International était sur place et chapeautait l'intervention hospitalière dans 13 hôpitaux en faisant la rééducation des patients traumatisés, la préparation de moignons, le don d'aides techniques. Le travail se faisait dans les tentes, à des températures de 50°C. Les conditions de travail étaient rendues plus difficiles encore car il fallait trouver géographiquement les adresses de ces hôpitaux, dans un contexte de démolition presque totale.

L'association Handicap International a débuté un atelier pouvant produire 4000 prothèses de membres inférieurs. Un de leur projet appelé « Shelter » envisage l'amélioration, avec l'aide des Nations Unies, des soins de santé, de la nourriture,

des stations d'eau potable, de la salubrité ainsi que la coordination des O.N.G. (Organisations Non Gouvernementales). Il y en aurait plus de 300 ! La docteure Jacquemin nous a fait comprendre que les efforts locaux et internationaux donneront des résultats à la longue et que cela pourra prendre des années. Cependant, des antennes d'intervention communautaire, qui font des visites à domicile, s'occupent déjà de tout type de handicap : des plaies simples jusqu'aux dommages psychosociaux. Intégrer les handicapés n'est pas une sinécure car il faut changer les mentalités afin que les familles et la société les considèrent positivement.

Ce que nous disait la docteure Jacquemin nous rappelle les objectifs de Handicap International déjà énumérés par Mme Samela, une responsable interviewée par Radio Canada à l'émission « Haïti la nuit » :

- L'acheminement du matériel humanitaire pour les acteurs présents sur place.
- Les programmes de santé et de prévention,
- La visite des patients par les équipes,
- Le recensement de ces patients,
- L'enseignement des gestes de réadaptation et rééducation pour éviter les erreurs,
- La distribution de béquilles, fauteuils roulants, cannes...
- L'intégration psycho-sociale des gens avec handicap

Nous remercions la docteure Jacquemin de nous avoir brossé un panorama de la situation en Haïti, au moment où elle y était, et des efforts réalisés pour soulager les victimes du séisme. Cette information précise et détaillée montre à l'humanité quelle ne doit pas relâcher son aide envers Haïti afin que celle-ci mérite encore le nom de « Perle des Antilles ! »

Des projets pour la retraite ? Pourquoi pas du côté d'Haïti...



Par Colette Clo

Nous savions tous que des liens privilégiés unissaient Haïti et le Québec. Il est impossible, quand on vit à Montréal, de ne pas connaître une personne qui vient de ce pays. Il l'est encore plus lorsqu'on fréquente l'Institut. Nous même, dans l'équipe du journal, avons Raymonde Bayard qui vient de là-bas et Daniel Pourchot qui y a fait de longs séjours dans le passé. La langue et la religion ont joué un grand rôle dans ce rapprochement mais il semble qu'avec Haïti il y ait plus que cela et le tremblement de terre qui vient de les éprouver nous confirme que ce lien est une affaire de cœur !

Une affaire de cœur certainement, compte tenu de la générosité avec laquelle le Québec s'est mobilisé pour leur venir en aide. Cet événement a également mis en lumière la multitude d'organismes, créés et maintenus à bout de bras par des particuliers ou de petits groupes, qui un jour sont « tombés en amour » avec cette île et depuis se démènent pour que survive ce que cet amour leur a inspiré.

Lise Marcotte, employée récemment retraitée de l'Institut, que j'avais déjà rencontrée dans le cadre de notre rubrique « Information IRM », m'avait parlé de son travail, mais aussi du « côté cœur » d'Haïti qu'elle venait de découvrir et qui l'avait séduite. Cette fois-ci, je lui ai

demandé qu'elle me parle de son affaire de cœur avec Haïti car, comme beaucoup d'autres, elle s'est jointe à des amis pour fonder et soutenir, non pas une bonne cause, mais trois !!! Certains ont le cœur très grand !!!

Vu du Québec, comment saisir tous les problèmes qui se posent là-bas quand il s'agit de fonder une école et qu'il n'y a pas de professeur disponible ? Que faire quand il n'y a personne pour transmettre la connaissance ? À Port-au-Prince, où se trouvait l'école professionnelle dont le groupe s'occupe, 14 personnes étudiaient divers métiers autour de l'utilisation du verre, depuis la fabrication des tubes néon jusqu'aux œuvres d'art. Ces 14 étudiants apprenaient, avec un professeur de passage, à donner des cours ; le reste du temps, ils produisaient et vendaient pour subvenir aux besoins de leurs familles.

« Nous savions tous que des liens privilégiés unissaient Haïti et le Québec. »

La bâtisse s'est effondrée ! Il ne reste plus rien pour ces étudiants/travailleurs ! Il nous est difficile de comprendre comment des situations, aussi précaires soient-elles, puissent avoir autant d'importance. Pourtant, dans cette organisation certes fragile, 14 familles pouvaient au moins compter sur un petit quelque chose. Aujourd'hui tout est anéanti ! Ici à Montréal, Lise et quelques amis essaient de récolter des fonds pour les aider à repartir. J'ai découvert que cette histoire se répète à la centaine, que tout l'argent que le **cœur généreux du Québec** a donné est assurément bien géré par

des organismes qui sont en train de planifier le futur.

Le problème est que tout le monde mange tous les jours... Lise et ses amis essaient donc de ramasser quelques dollars pour un premier projet ; faire redémarrer leur école, la convertir en école professionnelle pour former des gens aux métiers de la construction. L'avenir ne sera une réussite que s'il y a des gens compétents dans ce domaine. Il faut plus qu'un grand cœur pour faire face à ces problèmes mais Lise est confiante !

Depuis le 1^{er} juillet 2010, Lise est à la retraite et pense pouvoir donner de son temps à leur second projet. Vers le nord près de Cap Haïtien, il existe un coin merveilleux pour aller passer des vacances en bord de mer : un nom à faire rêver, « Limonade » ! Un endroit idéal pour recevoir des vacanciers à petite échelle et donner du travail à quelques personnes sur place...

Le troisième projet qu'ils parrainent se situe plus au sud, à Fauché. Un médecin haïtien formé à Cuba, et revenu pratiquer dans son pays, disposait d'une petite clinique. Aujourd'hui il travaille dans les camps. Il s'agit là d'une médecine de guerre qui ne saurait durer éternellement. Il faudrait aider ce médecin à reprendre sa place dans la communauté qu'il desservait avant.

Si certains d'entre vous veulent en savoir plus, n'hésitez pas à contacter Lise Marcotte via son courriel : lisemarcotte@yahoo.ca ou tout simplement pour lui donner des nouvelles... Elle vient de recevoir quelques tableaux qui sont à vendre pour collecter des fonds. Toutes les idées sont les bienvenues....

Cœur de bénévole

L'homme à la moto



Par Raymonde Bayard

C'est le dernier numéro d'Arc-en-ciel avant l'été, avant les vacances... Cela tombe bien, notre « vedette » fait justement son bénévolat en loisirs. Vacances et loisirs ce n'est pas toujours pareil, quoique... tous deux évoquent plaisir, rire, détente, évasion. Ce sont ces petits moments de bonheur que le bénévole en loisirs s'active à offrir aux patients en réadaptation. C'est justement ce que fait avec bonheur **Pascal Lapointe**.

Il m'avait donné rendez-vous au pavillon Lindsay à 17 h, juste avant son « service ». Pour ne pas être en retard, je suis arrivée avec un bon quart d'heure d'avance. Je ne l'ai pas regretté ! C'était ma première visite au Lindsay. Surprise agréable : J'ai eu l'impression de pénétrer dans un ancien manoir. Le hall d'entrée – je n'ai vu que cela- est une vaste pièce, dans une harmonie de blanc et noir, au charme un peu suranné. Cela m'a beaucoup plu. Autre surprise tout aussi agréable sinon plus : ma rencontre avec **Gylaine**, la récréologue. Apprenant que j'attendais Pascal, elle s'est empressée de me le décrire en termes aussi élogieux qu'enthousiastes : ponctuel, responsable, fiable, généreux, sensible, attentionné, bref un bénévole remarquable !

Le jeune homme qui arrive à 17 h pile ressemble, lui dis-je, à un jeune étudiant. Il proteste gentiment, affirmant qu'il est

plus âgé qu'il n'en a l'air. Je ne tarde pas à m'en rendre compte. Derrière une apparence juvénile, je découvre un homme sérieux, posé, prévoyant, direct. Il explique clairement sa trajectoire de bénévole et ses activités.



▲ Pascal Lapointe, bénévole est entouré de Mme Nadia Ebery-Harrosch et de M Guy Lacroix.

« Derrière une apparence juvénile, je découvre un homme sérieux, posé, prévoyant, direct. Il explique clairement sa trajectoire de bénévole et ses activités. »

Pascal est entré en bénévolat par le biais des sports, ni athlète, ni instructeur, il est engagé par une association sportive pour s'occuper, avec des coéquipiers, de services de nécessité courante auprès des athlètes, lors d'événements sportifs (rafraîchissements, repas, messages, vêtements, etc.) et ce pendant tout un week-end, une fois l'an. Ce bénévolat annuel et intensif ne le satisfait pas longtemps. Il se met à la recherche de quelque chose de plus gratifiant. Renseignements et recherches le conduisent à Nicole. Cependant, les « postes » disponibles lors de leur rencontre ne conviennent pas à Pascal puisqu'il travaille à temps plein le jour, du lundi au vendredi. Déception ressentie par Pascal mais pas de découragement... Nicole garde en réserve sa candidature. Puis en août 2009, elle lui signale une ouverture section loisirs au Lindsay. Enfin, il obtient son bénévolat dans des conditions souhaitées : après son travail il

vient en soirée, une fois par semaine, faire un contact direct avec les patients qu'il aide.

Les loisirs, c'est pour les patients ! Les bénévoles, eux, travaillent constamment : mise en place dans les lieux désignés, des objets et

accessoires pour les activités prévues telles que : tournée des chambres pour inviter et parfois motiver les patients à participer, au besoin les accompagner à l'endroit prévu. Pascal a eu son baptême de feu en arrivant au Lindsay en août dernier. C'est alors le pic des activités extérieures avec le « barbecue annuel » rassemblant patients et leurs familles (70 à 75 personnes y compris les enfants). Outre le barbecue, le service de rafraîchissements et de desserts, il faut organiser jeux et activités pour distraire petits et grands, sans négliger bien sûr la sécurité. Les convives rassasiés, bien divertis, la fête finie, il faut nettoyer les lieux et tout ranger. Pendant les beaux jours, les activités extérieures continuent mais avec des groupes plus restreints : badminton adapté, sacs de sable, etc.

La belle saison terminée, commencent les loisirs d'intérieur : jeux de table, bingo, cartes, scrabble, « blocus » (un tout nouveau jeu avec des pions), autres jeux de société, badminton adapté, musique avec artistes invités (chanteurs ou instrumentistes), karaoké. Parfois, de vrais professionnels, sollicités par des patients ou leur famille, prêtent gracieusement leurs concours. Il en est ainsi pour l'activité « Casino », Un employé du Casino de Montréal viendra la diriger ; il apprendra en même temps aux bénévoles comment procéder.

Cœur de bénévole

Joyeux anniversaire

Toutes les activités loisirs demandent planification, organisation et... budget. Gylaine est responsable de ce volet. Pascal s'entend bien avec elle. Tout deux se vouent une réelle estime. Il la décrit dynamique, ingénieuse, inventive, enthousiaste, un chef d'équipe solide et efficace ! Cette entente mutuelle et cordiale doit probablement compter dans la pleine satisfaction que Pascal trouve dans son bénévolat. Pour l'instant, il n'envisage rien d'autre ; il souhaite persévérer aussi longtemps qu'il le pourra.

Sans changement ? Non, pas pour l'instant. Si cela devait arriver, ce serait pour l'escorte médicale afin de continuer le contact direct avec les patients. Cela reste toutefois fort hypothétique compte tenu de son emploi de jour qu'il tient à garder.

Notre entretien s'achève. Parlant de retour à la maison, Pascal dit tout bonnement : « J'ai ma moto ». Ces trois mots me font sursauter » « Vous conduisez une moto ? » - « Mais oui. Dès les beaux jours, j'abandonne les transports en commun pour ma moto ». J'ai toutes les peines du monde à associer les motocyclistes, les « motards » à ce jeune homme tranquille, posé, rangé, responsable.

Pour moi, ces « motards » que je croise, à mon grand dam, sur les routes et rues ne sont que d'inquiétants fiers-à-bras ou alors de dangereux casse-cou, tout à l'opposé du bénévole avec qui je viens de faire connaissance !

Pascal ne me réconciliera pas tout à fait avec les « motards » mais notre rencontre me rappelle que généralisation n'est pas raison ; il y a des motards tout à fait fréquentables et parmi eux un bénévole exemplaire !

Juin

1 ^{er} juin	Madeleine Leroux
3 juin	Gem Ribotti
9 juin	Ruth Najman
18 juin	Pierre St-Louis
24 juin	Dina Elhelou
24 juin	Emmanuel-Ally Nsengiyumva
26 juin	Louise Racicot

Juillet

7 juillet	Étienne Boudreault-Pilon
9 juillet	Anne Cerda
16 juillet	Gladys Mangal
23 juillet	Raymonde Bayard
29 juillet	Ginette Fortin

Août

1 ^{er} août	Ghislaine Favreau
12 août	Thu Hong Nguyen Ngo
15 août	Thérèse Desjardins
18 août	André Ribotti
22 août	Mathilda Dodan
22 août	Mariana Dinu
27 août	Sabrina Gardes
28 août	Joan Kelly
31 août	Marie-Joëlle Kirby

Bienvenue aux nouveaux arrivés

- Bénédicte Boulet aux activités de loisirs
- Natalya Boroday aux activités de loisirs
- Étienne Boudreault-Pilon aux activités de loisirs
- Jennifer Chung Lim aux activités de loisirs
- Sadia Daheb au Centre de documentation
- Viviane Roseberta Estimable à l'aide aux repas
- Sabrina Gardes à l'aide aux repas
- Imanne El Maâchi à l'aide aux repas
- Thu Hong Nguyen Ngo à l'aide aux repas
- Claire Persaint à l'aide aux repas
- Xirui Zhao à l'aide aux repas
- Rebekah Hwang à l'aide aux repas
- Yoann Derickxsen, aux escortes médicales
- Raluca Costescu, à l'aide aux repas
- Derek Li, à l'aide aux repas
- Anthony Tucan, à l'aide aux repas

Les Québécois en Haïti



Par Daniel Pourchot

A l'origine, c'est un nom indien qui désigne cette île, AYITI, et signifie : Terre des hautes montagnes. En effet, le morne de la Selle culmine à 2680 mètres. La beauté de ces montagnes, lorsqu'elles étaient encore couvertes de forêts avait valu à Haïti la désignation de « Perle des Antilles ». La devise de cette république a été empruntée à celle de la France (après la Révolution de 1789) : Liberté-Égalité-Fraternité, à laquelle on a ajouté : L'Union fait la force.

En dépit de ces descriptions ou devises séduisantes, ce pays a éprouvé quantité de malheurs dans les domaines politiques, économiques et sociaux, souvent aggravés par les effets dévastateurs de la nature. En 1770 déjà, un séisme, plus brutal que celui qui a frappé encore cette année, avait entièrement détruit la capitale Port au Prince.

La solidarité internationale s'est portée immédiatement au secours des malheureuses victimes de ce drame naturel. À cette occasion les médias d'ici ont souvent mentionné la présence et l'aide bénévole des Québécois. Ce qui a pourtant étonné, sinon intrigué le rédacteur de ces lignes, c'est qu'on oubliait de signaler que la majorité de ces Québécois était composée de religieux et religieuses exerçant ce bénévolat depuis 1970 environ.

En effet, c'est à cette époque qu'intervient

au Québec les effets de ce que l'on appelle depuis « la Révolution tranquille ». Un de ces effets fut la mainmise par l'État sur les établissements d'éducation et de santé qui, pour la plupart jusqu'alors, avaient été organisés et servis par les congrégations religieuses féminines comme masculines. Ces religieux ayant perdu le terrain de leur vocation (éducation, santé) cherchèrent à l'exercer ailleurs, ce qu'ils firent en particulier en Haïti où les besoins, dans ces domaines, étaient énormes.

Ainsi, entre 2000 et 2010 notamment, près de 3000 religieux ou religieuses québécois, représentant plus de 60 congrégations différentes, ont offert leurs services bénévoles dans des conditions souvent très difficiles ; j'en ai été témoin. En dehors de la capitale ou des villes de quelque importance, ils résidaient et servaient le plus souvent dans les localités privées des services essentiels (eau et électricité). Épuisés physiquement, ils prenaient quelques jours pour « se refaire » à la Villa Manrèse de Port au Prince.

Cette Villa avait été construite par les Pères Jésuites vers 1950, avant que ces derniers ne soient chassés par le dictateur Duvalier qui voyait en eux des opposants politiques. La Villa Manrèse fut alors pillée et dévastée de fond en comble avant que les clercs de St-Viateur du Québec ne la reconstruisent pour lui rendre sa vocation de centre spirituel et de repos. Malheureusement, le dernier séisme a détruit Manrèse et fait au moins huit victimes.

Les survivants de ces congrégations québécoises, souvent âgés, continuent à offrir leurs services, mais la relève n'est pas assurée. Il fallait rendre compte de ce bénévolat si exigeant et rendre hommage à ceux qui l'offrent ou l'on offert.

Comparaisons

Souvent, en parlant de nos défauts et de nos qualités, nous aimons établir une comparaison entre tel animal et nous. Ces comparaisons sont devenues proverbiales. Pour chaque expression, trouvez **l'animal**.

1. Malin comme un _____
2. Jaloux comme un _____
3. Noir comme une _____
4. Dormir comme une _____
5. Rusé comme un _____
6. Têtu comme un _____
7. Bavard comme une _____
8. Vaniteux comme un _____
9. Doux comme un _____
10. Sobre comme un _____
11. Sale comme un _____
12. Se sauver comme un _____
13. Hurler comme un _____
14. Capricieux comme une _____
15. Crier comme un _____
16. Fidèle comme un _____
17. Nager comme un _____
18. Gai comme un _____
19. Chanter comme un _____
20. Timide comme une _____

1. Singe
2. Tigre
3. Taupe
4. Marmotte
5. Renard
6. Mulet
7. Pie
8. Paon
9. Agneau
10. Chameau
11. Cochon
12. Lapin
13. Loup
14. Chèvre
15. Putois
16. Chien
17. Poisson
18. Pinson
19. Rossignol
20. Biche

Comparaisons (Solution)

Jos B fait une dernière visite avant son congé



Par Jean-Guy Thibaudeau

L'été s'en vient... on pense à se ressourcer... Ouf! Quelle année! Avec son lot de joies, de misères, de séismes, de moments tendres et forts. Jos B nous le rappèle.

Jos B : Bonjour Madame la Directrice en chef des bénévoles !

Nicole : Wow ! Je suis tout ça ? Et vous, comment allez-vous monsieur l'homme à tout faire à pied levé ?

Jos B : Ça va, je fais attention pour lever le bon pied, c'est mieux !

Nicole : Ce soir, je vous envoie aux loisirs.

Jos B : J'aime jouer aux échecs...

Nicole : Vous accompagnerez plutôt certaines personnes qui ont eu des échecs au cours de la semaine.

Jos B : Bon, je ne faisais pas de jeux de mots...

Nicole : Moi, oui... Vous allez plutôt aller rencontrer deux personnes qui se relèvent d'un accident d'auto.

Jos B : Un autre tournant de la vie... Ces coups durs arrivent tellement vite et sans avertissement.

Nicole : Il faut aider ces gens à repenser leur vie.

Jos B : Je dirais, en premier lieu, que je vais les écouter, essayer de les comprendre, partager leur nouvel état.

Nicole : Partager, mais pas le subir...

Jos B : Je sais, je ferai de mon mieux.

Mère Theresa a déjà dit : «Ce qui compte ce n'est pas ce que l'on donne, mais l'amour avec lequel on le donne». J'aime les gens, donc je vais aller les voir et jaser un peu avec eux car je ne peux pas donner beaucoup plus.

Nicole : Je vous comprends. Ils sont au 2e étage.

Jos B : J'y vais de ce pas.

Paolus : Vous êtes qui vous ? Faites-vous partie du personnel pour venir dans ma chambre ? Je veux la paix !

Jos B : Monsieur, je fais partie de l'équipe des bénévoles de l'Institut.

Paolus : Moi, ça doit être celle des patients... «amoché» comme je suis, maintenant... ou comme ils disent à l'Institut, le groupe des bénéficiaires...

Jos B : On s'occupe bien de vous ?

Paolus : C'est pour une enquête que vous venez me voir ?

Jos B : Non, non, ... moi, je fais du bénévolat, j'essaie de rendre service.

Paolus : Pourquoi ?

Jos B : - Parce que j'aime les gens et ici, je rencontre parfois des gens qui ont reçu un coup dur.

Paolus : Dur... oui, c'est dur... mais pour mon voisin M. Lago c'est plus dur encore... il ne peut même plus parler... il regarde le

plafond toute la journée.

Jos B : Je vois... mais on peut lui donner un sourire, une attention...

Paolus : Oui, il aime ça. Il se sent accompagné dans son épreuve... il me donne même du courage.

Jos B : Vous voyez, tout le monde peut s'entraider, surtout ici.

Paolus : Regardez, Il a bougé la main !

Jos B : Bonjour, (lui touchant la main), on est des amis, on vient vous voir, vous voyez... (M.Lago serre la main, il a compris) On est là !

Paolus : Il a bougé les yeux !

Jos B : Reposez-vous, je reviendrai.

Paolus : Vous reviendrez ?

Jos B : Au retour de mon séjour à la campagne, avec mon épouse.

Paolus : Surveillez votre route. Faites attention, sinon...

Jos B : Oui, je vais faire attention, je vous aime trop pour ne plus venir vous voir.

Paolus : À bientôt! On vous attend...

Jos B. s'en retourne heureux de partir en vacances mais avec le cœur gros au contact de ces bénéficiaires. Il se demande toujours...« Qui aide qui ? » dans ce rôle de bénévole.

« Jos B : - Parce que j'aime les gens et ici, je rencontre parfois des gens qui ont reçu un coup dur.



La prévention des infections par l'hygiène des mains



Par Laurence Derennes

Carmelle Lubin, infirmière, a eu la gentillesse de nous faire un cours sur l'hygiène des mains car cela reste la meilleure façon de prévenir la propagation des infections. Aussi incroyable que cela puisse paraître, une bonne hygiène des mains réduit les infections nosocomiales de 50 %.

Les infections peuvent découler de champignons, parasites, bactéries ou virus. Ces différents germes, responsables des infections, peuvent se transmettre :

- par un contact direct, en touchant une autre personne,
- par un contact indirect, en touchant des objets ou des surfaces contaminées,
- par des gouttelettes, c'est le cas de la grippe influenza,
- par voie aérienne, comme c'est le cas pour la tuberculose ou la coqueluche.

La chaîne de transmission peut être brisée de différentes manières dont :

- Les vaccins, à condition qu'ils existent,
- Les pratiques de base, c'est-à-dire le nettoyage du matériel et l'hygiène des mains.
- L'équipement de protection individuel : gants, blouse, masque, lunettes. Si vous

êtes amenés à les utiliser, veillez à les mettre avant tout contact avec le patient ou son environnement et veillez à les retirer à la bonne place, souvent à l'endroit même où ils ont été utilisés, et de manière correcte. Pour des gants par exemple, il faut retirer le premier gant, gant sur gant et le second, peau sur peau. Le retrait de la blouse doit se faire en évitant de manipuler la surface qui a été en contact avec le client.

Revenons-en aux mains. Il est donc important de se nettoyer les mains de façon efficace et d'éviter de les porter à vos yeux, votre nez ou votre bouche.

Un nettoyage efficace signifie :

- Enlever vos bagues et autres bijoux (les bijoux, faux ongles et vernis à ongles retiennent les micro-organismes),
- Utiliser de l'eau chaude et vous mouiller complètement les mains,
- Prendre du savon et bien le faire mousser,
- Vous frotter les mains, les poignets, les avant-bras et entre les doigts, sans oublier les pouces, pendant au moins 20 secondes (le temps de chanter Frère Jacques !), et plus longtemps si les mains sont visiblement sales,
- Vous nettoyer le bout des doigts dans votre paume et vous nettoyer le dessous des ongles,
- Rincer abondamment pour éliminer les résidus de savon et les germes,
- Fermer le robinet en tenant une serviette en papier,
- Vous sécher les mains complètement (l'humidité favorise la multiplication



▲ Carmelle Lubin, infirmière, lors de la formation sur le lavage des mains.

- bactérienne) avec une serviette jetable ou sous le séchoir,
- Éviter de toucher des surfaces souillées en quittant la salle de bain.

Il faut se nettoyer les mains :

- Quand les mains sont visiblement sales,
- Après être allé à la toilette (ou après avoir changé une couche),
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué dans ses mains,
- Avant et après avoir mangé, touché de la nourriture, bu ou fumé,
- Après avoir touché de la viande rouge, du poulet ou du poisson cru,
- Après avoir manipulé des déchets,
- Avant et après une visite et/ou des soins à des personnes malades,
- Après avoir touché des animaux domestiques ou sauvages ou des excréments d'animaux.

Yémen, Arabie heureuse ou paradis perdu ?

Par Colette Clo

Le 25 décembre 2009, sur le vol Amsterdam-Détroit, un attentat raté est revendiqué par la branche d'Al-Quaïda retranchée au Yémen. Soudain ce pays, inconnu de beaucoup, fait partie de l'actualité. Des articles paraissent dans certaines revues.

C'est alors que Nicole Daubois s'est tournée vers moi et m'a dit : mais vous Colette vous y êtes allée au Yémen, c'est le moment de nous faire partager vos souvenirs de voyage !

Comment ne pas avoir de souvenirs de ce pays qu'on cite dans les textes anciens sous le nom d' « Arabie heureuse » : sa capitale Sanaa avec ses maisons aux couleurs de pain d'épice, couvertes de terrasses et dominées par des dizaines de minarets ; ses rues étroites et le souk de Bâb al-Yaman près de la porte d'entrée de la vieille ville inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco.

J'ai eu la chance de réaliser dès mon arrivée que j'allais passer un mois dans un pays où mes repères d'occidentale n'avaient aucun sens. Je me suis contentée de regarder sans comparer, sans juger. J'en suis revenue éblouie, fascinée et pourtant...

Allongés sur des tapis, des hommes au visage buriné mâchent du Qat, l'herbe locale. Devant les mosquées, des fidèles somnolent. Une odeur d'encens flotte ; l'appel à la prière retentit ; un âne trotte... le temps semble suspendu comme au Moyen Âge. On peut parler de féodalité dans ce pays qui, malgré un gouvernement central, n'est qu'un ensemble de divisions.

Pendant plus de 2 500 ans les royaumes au nom mythique, dont celui de la Reine de Saba, se sont succédés au Yémen et ont contrôlé le commerce des épices. Au VI^e siècle, l'arrivée de l'islam va créer des divisions internes. En 1839, les anglais occupent le port d'Aden. Le poète français

Rimbaud qui y séjourna vers 1880 dira de ce port, coincé entre la mer et la falaise, que ce sont " Les portes de l'enfer ". On peut encore voir sa maison ainsi que les citernes qui alimentaient la ville en eau douce.



▲ Palabres qui précèdent l'achat de feuilles de Qat.

Le Sud (Yémen du Sud), qui représente les deux tiers du pays, avec seulement un quart de sa population, comprend la côte le long du golfe d'Aden, une portion du Rub'al-Khàli, le grand désert de la péninsule arabique, et la fertile vallée de l'Hadramaout " sculptée " dans le plateau désertique du même nom. On peut admirer des paysages fabuleux aux couleurs de sable et d'ocre, des villages en terre battue qui s'intègrent parfaitement au décor. Sur la côte, le superbe port de Mukalla donne un air méditerranéen à cette côte plutôt austère. La route qui mène à Aden traverse des champs de lave moite, traces d'anciennes activités volcaniques. Je souhaitais voir Aden, j'ai vu et je partage le sentiment de Rimbaud.

La capitale Sanaa (2 millions d'habitants) est située dans la partie dite Yémen du Nord. Une plaine côtière plutôt aride, la Tihama, longe la mer Rouge. Fait à noter, les femmes de cette région, d'origine différente, ne sont pas voilées et portent dans les champs de grands chapeaux de style chinois.

C'est le long de cette côte que se trouve le port de Moka, plus grand exportateur mondial de café pendant des siècles puis tombé en déclin quand la culture du café s'est étendue à d'autres contrées. Celle-ci a été récemment remplacée par la culture du Qat, feuillage vert aux effets légèrement euphorisants, que mastiquent les hommes en début d'après-midi après avoir passé la



▲ Magnifique architecture des maisons de la capitale du Yémen, Sanaa.

matinée à le choisir tout en palabrant interminablement. C'est là un des gros problèmes du Yémen !

Une chaîne de montagnes élevées occupe la majeure partie du Yémen du Nord. Bien arrosée, elles sont riches en cultures mais sont occupées de plus en plus par la culture du Qat même si une partie de la population est sous-alimentée.

Depuis sa libération de l'empire ottoman en 1918, le Yémen du Nord est géré par les lois et les coutumes tribales. Ces seigneurs de la guerre qui appartiennent à la branche chiite de l'islam ne reconnaissent pas le pouvoir central.

Société aux coutumes patriarcales, le Yémen laisse peu de place aux femmes. Strictement séparées des hommes, elles ne peuvent quitter leur voile que dans certaines pièces de la demeure où vivent toutes les générations d'une même famille. Les hommes, la Jambiya (sorte de poignard) à la ceinture, une boule de Qat qui leur distant la joue, passent la plus grande partie de leur temps à moitié couché au sol. Référence à ne pas oublier, ce pays légendaire est le berceau de la famille de Ben Laden. Comme toutes les familles riches de ce pays, ils vivent en Arabie Saoudite.

Suite page 12 ►

Suite de Yémen, Arabie heureuse ou paradis perdu?

De mon voyage, en plus de dizaines de souvenirs uniques et de photos superbes, j'ai rapporté des souvenirs : des bijoux, dont une ceinture en argent, le goût

pour le thé parfumé à la cardamome, surtout si on le boit au milieu du désert ou sous la tente d'une famille de bédouins, ainsi que des pièces de

monnaie en argent massif ayant encore cours dans certains endroits. Je suis revenue envoûtée... mais ravie de retrouver ma salle de bain !

Amusez vous avec ces citations de certains journaux Français

- ❖ Très gravement brûlée, elle s'est éteinte pendant son transport à l'hôpital. (Dauphiné Actualité).
- ❖ Des trous dans sa culotte laissaient entrevoir une famille pauvre. (Le Parisien).
- ❖ La conférence sur la constipation sera suivie d'un pot amical. (Ouest-France).
- ❖ Il abusait de la puissance de son sexe pour frapper son ex-épouse.
- ❖ Ses hémorroïdes l'empêchaient de fermer l'œil.
- ❖ Il y aura un appareil de réanimation dernier cri.
- ❖ En raison de la chaleur, les musiciens ne porteront que la casquette de l'uniforme. (Ouest-France).
- ❖ L'individu n'était pas à prendre avec du pain sec.
- ❖ M. Jean C. remercie chaleureusement les personnes qui ont pris part au décès de son épouse.
- ❖ Ses dernières paroles furent un silence farouche.
- ❖ L'église étant en travaux, ses obsèques ont été célébrées à la salle des fêtes.
- ❖ Tous portaient une crêpe à la boutonnière.
- ❖ Comme il s'agissait d'un sourd, la police

- ❖ dut pour l'interroger avoir recours à l'alphabet braille.
- ❖ Ayant débuté comme simple fossoyeur, il a, depuis, fait son trou.
- ❖ Détail navrant, cette personne avait déjà été victime l'an dernier d'un accident mortel.
- ❖ Quand vous doublez un cycliste, laissez lui toujours la place de tomber. (Le Républicain Lorrain).
- ❖ Les mosquées sont très nombreuses car les musulmans sont très chrétiens.
- ❖ Il remue la queue en cadence comme un soldat à la parade.
- ❖ Tombola de la Société Bayonnaise des Amis des Oiseaux : le numéro 5963 gagne un fusil de chasse.
- ❖ À aucun moment le Christ n'a baissé les bras. (Le Paroissien de Lamballe).
- ❖ Le syndicat des inséminateurs fait appel à la vigueur de ses membres.
- ❖ Les kinés se sont massés contre les grilles de la préfecture. (Presse Océan).
- ❖ Visiblement, la victime a été étranglée à coups de couteau. (Journal du Dimanche).
- ❖ À Montaignu, la fête du 1er mai aura lieu le 1er mai. (Le Rouge Choletais).
Journée du sang : s'inscrire à la boucherie. (Presse Océan).

La logique des mots

On remercie une servante quand on n'est pas content de ses services...

Le pot a des oreilles et l'on dit, sourd comme un pot...

On passe bien souvent des nuits blanches quand on a des idées noires...

D'un pauvre malheureux ruiné, qui n'a plus d'endroit où se coucher, on dit qu'il est dans de beaux draps...

Pourquoi dit-on : embarras de voitures, quand il y a trop de voitures, et embarras d'argent, quand il n'y a pas assez d'argent?

Pourquoi, lorsque vous dites à quelqu'un : «Je ne partage pas votre avis», peut-on dire : «Les avis sont partagés»?

Quand une personne se meurt, on dit qu'elle s'éteint. Quand elle est morte, on l'appelle «feu»...

Pourquoi parle-t-on des quatre coins de la terre, puisque la terre est ronde?

Comment peut-on faire pour dormir sur les deux oreilles?

Pourquoi lorsque l'on veut avoir de l'argent devant soi, faut-il en mettre de côté?

Pourquoi avons-nous parfois l'estomac dans les talons ou le compas dans l'œil?

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 Vejgman



Correction

Marie-Annik Murat

Mise en page

Tabasko Communications

Coordination

Diane LeBel

Photos

Nicole Daubois
Colette Clo
Gylaine Forest

Collaboration spéciale

Justine Vu