



Par Jean-Guy Thibaudeau



Sommaire

Un mot qui réconforte Par Jean-Guy Thibaudeau	1
Les sourires de Nicole Par Nicole Daubois	2
Le Billet Par Jean Vegjman	2
L'écoute active Par Laurence Derennes	3
Joyeux anniversaire aux jubilaires d'avril et de mai	3
Les récipiendaires 2011	5
Nos étoiles Par Raymonde Bayard	6
La Havane Par Marie-Annik Murat	9
Chronique d'histoire Montréal – Ville Marie : une création du bénévolat Par Daniel Pourchot	10
Recruter des bénévoles Par Colette Clo	11

Un mot qui réconforte

- «Maman! Je veux du lait »
- «Et le mot magique?»
- «Je veux du lait, s'il te plaît»
- «Tiens ! Qu'est-ce que l'on dit?»
- «Merci !»

Voilà, c'était le prix à payer. La bénévole maman est ravie d'entendre ce mot car elle donne son temps, son énergie, le meilleur d'elle-même pour sa famille. Comme les bénévoles qui travaillent dans l'ombre, elle offre un soutien aux personnes proches dans le besoin, comme les bénévoles elle le fait avec le seul désir : **aider**.

Un merci venu du fond du cœur valorise l'action des bénévoles. Ceux qui, sur toute la planète, aident des personnes en période de difficultés temporaires ou permanentes se dévouent pour répondre aux besoins essentiels des bénéficiaires. Les bénévoles ne réclament rien en retour ... bien qu'une reconnaissance les encouragerait à continuer leur action avec enthousiasme.

Bien sûr, les remerciements peuvent se manifester de différentes façons. Une

parole chaleureuse qui accompagne un sourire : «Merci!» Un geste de la main, un signe de la tête, une attitude d'acceptation et même seulement une présence de consentement ... sont des gestes que les bénévoles aiment voir et ressentir comme approbation de leur démarche. J'irais jusqu'à dire qu'ils n'exigent même pas ouvertement des bénéficiaires cette approbation si gratifiante. Par leur action bénévole Julie, Marcel, Pierre, Zéna, Kayla, Roberto, ... partagent le meilleur d'eux-mêmes avec Kathie, Kyle, Georgette, Kirk, Noah, Annie ... tous ceux et celles qui se côtoient en tant qu'aidants et... aidés.

Oui, en tant que bénévole, j'apprécie un MERCI, ça fait du bien, mais il faut parfois le deviner... et se le dire à soi-même vis-à-vis d'une personne à aider qui nous donne cette belle occasion d'exercer le bénévolat. Grâce à cette participation à la vie sociale de notre monde je me permets de reconnaître la grandeur de ce bel enjeu. Si parfois, la clientèle visée n'est pas toujours en mesure de me dire ce petit mot magique alors, j'apprécie d'autant plus lorsque les autorités m'en gratifient !

Le mot Merci, c'est mon salaire...
Des gens et des gestes tous unis par mille MERCIS...

Les sourires de Nicole



Par Nicole Daubois

Déjà le mois d'avril... il me semble que le temps file si vite! Le tourbillon des activités, des choses à faire, des détails à ne pas oublier...même si j'en oublie quand même!!!

Mais ce mois est spécial ; il marque le retour de la Semaine de l'action bénévole. C'est le moment privilégié pour prendre le temps de s'arrêter et de dire MERCI ! Ce petit mot qui peut faire une si grande différence dans notre plaisir d'accomplir quelque chose. Cette reconnaissance du geste posé.

L'action bénévole Des gens et des gestes

Voilà en peu de mots ce qu'est et ce que représente le bénévolat. Pour encore mieux toucher et sensibiliser la population

à l'action bénévole, le Réseau de l'Action Bénévole du Québec (RABQ) a réalisé un document vidéo dans lequel des bénévoles témoignent des valeurs qui, pour eux, illustrent le bénévolat :

- La **participation**, c'est prendre part à l'action
- L'**entraide**, c'est briser cette barrière invisible
- Le **partage**, c'est accepter d'être présent, c'est le partage des biens, du temps, des activités et surtout des émotions.
- L'**appartenance**, c'est d'être lié à la communauté, à la société.
- Le **don de soi**, ce sont des parcelles d'amour.
- La **réalisation**, c'est développer ses capacités, son potentiel.

- Le **plaisir**, c'est lié à ce qu'on aime faire. Le salaire? C'est se sentir utile, vivant, reconnu !

Plus que des mots, ces paroles se traduisent par des gestes. À l'Institut, ces gestes se calculent en milliers d'heures de bénévolat, en centaine de bénévoles et certainement en millions de gestes posés... On ne saurait comptabiliser les bienfaits de l'action bénévole et des gestes posés mais on sait assurément combien votre présence fait la différence. Votre geste génère un sourire, un plaisir partagé. Il permet d'atténuer une anxiété, il procure une détente bienfaitrice, il apporte une aide appréciée. Des gestes qui, mis bout à bout, forment une grande chaîne de solidarité humaine. Un mot pour en témoigner :



Le Billet

Par Jean Vegjman

L'idée du remerciement et de la reconnaissance aurait son origine dans les temps anciens où l'on rendait grâce à Dieu.

Puis les hommes et les femmes auraient appris à remercier leur prochain, à montrer de la gratitude, spécialement avec des mots, pour un bien ou une attention reçus. Le mot « grâce » s'utilise quotidiennement aujourd'hui, en espagnol, quand on dit

« gracias » ou « muchas gracias », merci beaucoup et en italien « grazie » ou « grazie mille », mille mercis. Dès leur plus jeune âge, on apprend aux enfants à dire merci. C'est une expression de politesse qui permet la fluidité, l'entente, le respect dans les relations humaines. On s'attendrait à ce que les seules personnes qui reçoivent disent merci, mais celles qui donnent d'elles-mêmes peuvent aussi le dire. C'est le cas des bénévoles que nous sommes.

À qui dirons-nous merci lors de la semaine de l'action bénévole alors que l'Institut nous fête le 13 avril ? À l'Institut dont la reconnaissance envers nous perdure depuis des années, à son service de bénévolat dirigé par Nicole qui l'ouvre à la disponibilité de chacun. Pour ma part, merci à l'Arc-en-ciel

dont l'enthousiasme me motive, numéro après numéro, même lorsque je souffre du syndrome de la page blanche. Lors des réunions de la rédaction, Nicole est là pour nous offrir un thème à développer, à améliorer, à discuter. L'entente et le dynamisme de l'équipe ne faiblissent pas et les suggestions viennent de tous... J'en ressors avec un but, apte à me creuser les méninges vers quelque chose que je pourrai défendre. J'aime !

Quelle que soit notre activité bénévole, on nous dit qu'elle est digne de reconnaissance. En fait, nous ne nous attendons pas à celle-ci. Nous l'effectuons parce que nous aimons agir pour le bien. Un très grand merci, donc, à l'Institut et à Nicole car ils nous permettent un accomplissement !

L'Écoute active



Par Laurence Derennes

À une époque qui prône le chacun-pour-soi, érige le stress en mode de vie, exalte la course contre la montre et la performance, nous sommes devenus avares de notre temps.

Nous n'en avons pas suffisamment pour nous, donc plus assez pour les autres. Ce manque de disponibilité nous conduit à ne plus savoir poser les bonnes questions et écouter les réponses, à ne plus savoir être tout simplement présent pour écouter sans juger, sans chercher ni à consoler, ni à donner des conseils, ni à couper la parole pour embrayer sur nos propres problèmes. Cette absence de réceptivité amène nos proches, amis, collègues à se tourner vers des tiers étrangers lorsqu'ils se sentent mal, lorsqu'ils n'ont plus « cette petite musique intérieure pour faire danser leur vie ».

Nous pouvons tous, à un moment ou à un autre, avoir besoin de cette écoute. Les raisons ne manquent pas : qu'il s'agisse d'événements perturbants surgissant dans notre entourage mais indépendants de nous comme la maladie, le décès d'un proche, la perte d'emploi pour des raisons économiques ou bien qu'il s'agisse d'événements qui nous sont directement reliés comme des conflits interpersonnels, l'abus d'alcool, des pleurs inexplicables, de la tension... Bien souvent, les raisons s'entremêlent car ce sont habituellement les événements extérieurs qui déclenchent les crises internes. Ainsi, la perte d'un être cher, une maladie peuvent facilement nous amener à prendre la mesure de notre propre existence. Certes, les réactions divergent en fonction des uns et des autres. Plus une personne jouit d'un fonctionnement psychologique sain, plus elle est capable de vivre des



▲ Louise Côté, formatrice lors de l'atelier offert à des bénévoles en février dernier ▲

expériences exigeantes sans se sentir démesurément bousculée. Inversement, plus une personne a un fonctionnement psychologique problématique, moins les événements extérieurs ont besoin d'être dramatiques pour déclencher une crise interne.

L'aide extérieure ne consiste pas toujours à faire appel à un psychologue. Une aide ponctuelle peut se révéler suffisante en permettant, à la personne qui la sollicite, une prise de conscience par rapport à son fonctionnement personnel et les besoins de changements dans sa façon de se sentir et dans sa façon d'agir.

Tel Aide est un service d'écoute téléphonique pour toute personne en détresse. Pour souligner ses 40 ans d'existence, Tel Aide nous a fait bénéficier d'un atelier sur l'écoute active lors d'une soirée de formation en date du 17 février dernier.

L'écoute active se base sur les principaux concepts définis par Carl Rogers, psychologue humaniste américain : le droit pour chacun d'être considéré, respecté, traité comme une personne à part entière ; le droit de ne pas être jugé et d'établir soi-même ses propres choix. Aider l'autre par l'écoute, c'est savoir l'écouter dans sa souffrance. Aussi étonnant que cela puisse paraître, écouter activement s'enseigne et se pratique par des exercices en vue de



Joyeux anniversaire

Avril

1 ^{er} avril	Renée St-Louis
4 avril	Jonathan Chainey
8 avril	Bach Nguyen-Ngoc
12 avril	Jean Vegjman
18 avril	Mélissa Lagacé Nadon
19 avril	Karine Plaisance
19 avril	Marie-Christine Desrosiers
23 avril	Sansha Stiverne
23 avril	Justine Vu
28 avril	Caroline Bissonnette

Mai

6 mai	Carole Martel
9 mai	Joffre Ryan
11 mai	Maribel Pinto
16 mai	Audray Bégin
25 mai	Lara Santucci
31 mai	Bruno Marchal



L'Écoute active

développer certaines habiletés. Les six méthodes suivantes peuvent être apprises et utilisées :

1. Marquer notre intérêt pour la personne aidée

C'est lui indiquer qu'elle est acceptée dans sa totalité, telle qu'elle est, comme elle se sent et comme elle dit se sentir. De visu, notre posture peut se calquer sur la sienne ; par téléphone, des murmures (hummmm) peuvent indiquer un bon suivi de ses paroles.

2. La réitération

C'est la répétition des derniers mots, voire du dernier mot de la phrase en vue d'aider la personne à poursuivre. Cette technique crée un effet miroir qui sécurise la personne aidée en lui donnant l'impression d'être entendue, comprise :

- *Je ne me sens pas capable de sortir sereinement.*
- *Sereinement ?*

3. La reformulation/Le reflet

Ces techniques permettent de faire sentir à la personne aidée que l'aidant perçoit ce qu'elle ressent ici et maintenant. Il s'agit de retourner à l'aidé son sentiment (reflet) ou de résumer en d'autres mots son contenu verbal (reformulation). L'aidant a ainsi la possibilité de vérifier la bonne compréhension des paroles de l'aidé et de recentrer l'entretien sur un élément particulier pour lequel il souhaite davantage d'informations.

En intervenant, l'aidant renvoie à la personne aidée sa parole de façon sécurisante, lui permet de suivre le fil de ses

pensées qui, sans cela, pourrait être rompu :

- *Je ne comprends pas, hier, je me sentais bien et aujourd'hui, je me sens stressé. Mais bon, ça va assez bien.*
- *Aujourd'hui, vous vous sentez plus anxieux, c'est ça ?*
- *Oui, je me sens comme vaseux, j'ai mal au ventre peut-être à cause des médicaments pris ce matin...*

4. La focalisation

Le focus en photographie consiste à rendre nette une image d'abord floue. Transposée sur une relation interpersonnelle, la focalisation permet à l'aidant de rendre plus précise et plus claire une impression difficile à cerner pour l'aidé. L'aidant invite l'aidé à se centrer sur un aspect de son vécu, le ramène sur ce qui est le plus important dans ses sentiments ; il axe son propos autour d'une émotion jusqu'à sa plus simple expression pour clarifier le chemin de la solution :

- *Je ne me sens pas bien, comme si j'avais des bouffées de chaleur.*
- *Que pensez-vous qu'il vous arrive ?*
- *C'est l'opération.*
- *Comment vous sentez-vous dans cette situation ?*
- *Je crois que j'ai peur, peur de ce qui pourrait arriver.*
- *C'est cette peur qui vous donne des bouffées de chaleur. Maintenant que vous le savez, qu'est-ce que vous pourriez faire ?*

5. Le silence

Un entretien téléphonique n'est pas un champ de bataille... Il est aussi important

de savoir écouter que de savoir parler. Un silence peut correspondre aussi bien à une idée qui se clôt chez l'aidé qu'à un instant où celui-ci se replie dans sa pensée et mûrit seul des éléments de compréhension de l'idée ou du thème dont il vient de parler. Sauf en cas d'inconfort de la personne aidée, il est important de respecter les silences.

6. Les questions ouvertes

Elles permettent d'apporter un complément d'information sur la situation ou sur le ressenti de la personne aidée. Elles la responsabilisent en lui accordant la possibilité d'explorer par elle-même des attitudes, des sentiments, des valeurs et des comportements sans être influencée par les références de l'aidant.

La manière de poser les questions est déterminante, la forme et le ton devant être éloignés de toute forme d'inquisition ou d'interrogatoire :

- *Ce matin, lorsque je me suis réveillé, j'avais mal partout.*
 - *Dans quelle position pourriez-vous avoir moins mal ?*
- Ou encore
- *Je me sens triste.*
 - *Qu'est-ce que vous éprouvez exactement lorsque vous vous sentez triste ?*

Martin Winckler écrit dans « *Le Chœur des Femmes* » : « *Souvenez-vous. : ce qu'ils ont à vous dire est toujours plus intéressant que ce que nous avons à leur dire !* » Un credo fort utile en famille, entre amis ou au travail ... à mettre en pratique pour bien ouvrir l'oreille !!

Les récipiendaires des heures cumulées

ÉDITION 2011

Bénévoles ayant cumulé 250 heures de service bénévole

- ★ Pascale Chayer
- ★ Ghislaine Favreau
- ★ Line Fournier
- ★ Bruno Marchal
- ★ Diane Routhier

Bénévoles ayant cumulé 500 heures de service bénévole

- ★ Pierrette Legault
- ★ Daniel Pourchot
- ★ Renée St-Louis

Bénévoles ayant cumulé 750 heures de service bénévole

- ★ Laurence Derennes
- ★ Jean-Guy Thibaudeau
- ★ Madeleine Leroux
- ★ Ginette Fortin

Bénévoles ayant cumulé 1000 heures de service bénévole

- ★ Pierre Blouin
- ★ Pierre St-Louis

Bénévole ayant cumulé 1250 heures de service bénévole

- ★ Louise Racicot

Bénévoles ayant complété 1750 heures de service bénévole

- ★ Johanne Blouin
- ★ Aline Parent
- ★ Claudette Lagacé

Bénévole ayant complété 2000 heures de service bénévole

- ★ André Ribotti

Bénévole ayant complété 2250 heures de service bénévole

- ★ Gem Ribotti

Bénévole ayant complété 4000 heures de service bénévole

- ★ Mariana Dinu

Bénévole ayant complété 5000 heures de bénévolat

- ★ Nicole Leduc

Les récipiendaires 2011

Bénévoles ayant complété une année de service bénévole

- ★ Audrey Bégin
- ★ Alexander Lachapelle
- ★ Christophe Oderigo
- ★ Madeleine Leroux
- ★ Marie-Annik Murat
- ★ Boyao Zhang
- ★ Christian Murie
- ★ Louisa Rojo
- ★ Pascal Lapointe
- ★ Joffre Ryan
- ★ Justine Vu

Bénévoles ayant complété 5 ans de service bénévole

- ★ Mathilda Dodan
- ★ Sirmatie Mangal
- ★ Ginette Fortin
- ★ Carole Martel

Bénévoles ayant complété 10 ans de service bénévole

- ★ Nicole Leduc
- ★ Gem Ribotti
- ★ Pierrette Legault
- ★ Renée St-Louis
- ★ Jean-Guy Thibaudeau
- ★ Aline Parent

Bénévole ayant complété 15 ans de service bénévole

- ★ Mariana Dinu



Nos étoiles



Par Raymonde Bayard

Après les Oscars, les Jutras, quelle est la célébration la plus importante de l'année ? Vous l'avez deviné : c'est la fête des bénévoles de l'Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal. En l'an de grâce 2011, l'Institut en honore 22 : 11 « verts » méritent une chaleureuse mention d'honneur pour une année de bénévolat ; les 11 autres obtiennent leurs « épaulettes » de persévérance pour avoir franchi vaillamment 1, 2, 3 quinquennats. C'est avec plaisir et fierté que nous vous les présentons :

5 ANS DE BÉNÉVOLAT



5

Mathilda Dodan
en massage-manucure

Femme active, démonstrative, habituée à rendre service, douée d'un bon sens d'observation. C'est ce que je retiens de Mathilda rencontrée il y a quelque temps pour la chronique « Cœur de bénévole ». Déjà fort étonnée et un brin flattée d'être la vedette de cet article, elle le sera bien davantage lorsqu'elle sera honorée pour ses 5 ans de bénévolat.



5

Ginette Fortin
à la boutique

Ce n'est ni sur un coup de cœur, ni sur un coup de tête que Ginette est entrée en bénévolat. Soucieuse de son engagement, c'est après réflexion qu'elle s'est décidée, suite à un bref essai. Habituee au contact avec le public pendant sa carrière professionnelle, elle choisit pour son bénévolat la boutique. Située à un endroit stratégique, la boutique est par excellence un lieu de passage et de rencontres, dans une ambiance animée et conviviale, ce qui s'ajoute au plaisir de Ginette d'aider et d'être utile.



5

Sirmatie Mangal responsable
distribution revues et magazines

Ne cherchez pas Sirmatie Mangal à l'Institut, vous ne la trouverez pas. Demandez plutôt **Gladys**. C'est sous ce nom à la sonorité joyeuse qu'elle est connue. Jadis au casse-croûte, elle est maintenant responsable de la distribution, à tous les étages, des revues et des magazines. Elle est aussi bénévole à d'autres centres hospitaliers. Colette Clo, qui l'a interviewée, souligne la charmante façon dont les élèves - jumelées à Gladys pour une expérience sociologique - déclinent son nom : **Gentle, Loving, Admirant, Dear, Youthful, Sweet**. N'est-ce pas joli ?



5

Carole Martel aide au repas

Je n'ai pas l'occasion de rencontrer Carole Martel et pour cause : elle est présente à l'Institut le dimanche pour l'aide aux repas. D'après son parcours biographique, déjà relaté dans l'Arc-en-ciel, le bénévolat est pour elle une activité normale, tout comme les activités familiales et professionnelles. C'est la valeur qu'elle inculque à ses étudiants, en donnant elle-même l'exemple. Elle est directrice adjointe au Service Étudiants du Cegep Lionel Groulx. Estimant sans réserve le travail et le dévouement du personnel soignant, elle qualifie l'Institut dédié à la réadaptation comme un magnifique symbole d'espoir.

Nos étoiles

10 ANS DE BÉNÉVOLAT



10

Nous passons maintenant dans la ligue majeure ! Avec notre capitaine **Nicole Leduc** aux tâches innombrables...

Pas facile de mettre une étiquette à son bénévolat compte tenu de ses multiples rôles. Sa feuille de route révèle une femme de tête, une femme de cœur, une femme de réflexion, une femme d'action et, dans cette veine, une femme aux initiatives fructueuses. À son crédit : créations du service massage-manucure, de la vidéothèque, de la vente annuelle de livres auxquelles s'ajoutent les visites amicales, l'escorte médicale et les remplacements occasionnels de Nicole Daubois à la coordination de l'accueil. Ce qui n'est pas rien ! Que nous réserve-t-elle encore ?



10

Pierrette Legault à l'accueil des nouveaux bénéficiaires

« La Nordique », comme je continue de l'appeler à cause de son teint et de sa blondeur. Elle est actuellement en mode « retraite » du Musée de l'Architecture mais persiste et signe en bénévolat, toujours au poste accueil des nouveaux bénéficiaires où elle est devenue fidèle.

Admiratrice enthousiaste du Cirque du Soleil dont elle aura dorénavant tout le loisir de suivre la destinée et, peut-être, apporter sa contribution à cette extraordinaire « architecture mobile » d'origine québécoise, devenue internationale.



10

Aline Parent (assise, à droite sur la photo) au Centre de documentation

Nicole dit d'elle : « C'est la femme la plus discrète en ville ». Sa carrière professionnelle s'est déroulée à l'hôpital Ste Justine et à l'Institut Berlitz comme professeur de conversation française. A l'Institut, elle « bénévoles » d'abord à la recherche et maintenant au Centre de documentation deux fois par semaine. Elle est en plus une « sauveteuse » de Nicole, répondant à ses S.O.S. Cette dame discrète à souhait a un talent visible et palpable : elle fait toute seule, et pour tous les patients et bénévoles les jolis emballages de leurs cadeaux de Noël !



10

Gem Ribotti à la boutique

À ceux qui perçoivent les asiatiques comme des gens réservés et impassibles, Gem fait allègrement mentir cette réputation. Rieuse, causeuse, avenante, enjouée, sa bonne humeur égale celle de son mari, André, bénévole lui aussi, dont les réflexions amusantes et espiègles égaient les soirées des bénévoles. Son caractère jovial n'empêche nullement Gem de s'acquitter, avec un sérieux et une efficacité professionnelle, de ses tâches à la boutique du cadeau qu'elle tient une fois par semaine en venant... des Laurentides !

Domage qu'on n'y trouve pas un savoureux gâteau aux fruits parfumé au rhum, rappel enivrant de sa jeunesse antillaise.

Nos étoiles

10 ANS DE BÉNÉVOLAT (suite)



Renée St-Louis
à l'accueil des nouveaux bénéficiaires

Avec son mari Pierre, elle forme, tout comme les Ribotti, un couple de bénévoles très apprécié et estimé de tous ceux qui les connaissent et les côtoient.

Renée St-Louis a commencé le bénévolat à la recherche. À la fermeture de ce projet, elle s'est réorientée vers l'accueil. Ponctuellement, 1 soir par semaine, elle reçoit les bénéficiaires et leurs parents. En hôtesse accomplie, elle les guide sur les lieux, leur prodiguant les explications avec un professionnalisme tel qu'on la prend parfois pour le médecin de service !

Cela témoigne de son souci du travail bien fait. Son assiduité sans faille aux séances d'informations révèle aussi son intérêt pour le bénévolat et son désir d'enrichir ses connaissances pour mieux l'accomplir.



Jean-Guy Thibaudeau
alias Jos B

Toujours souriant, toujours affable, Jean-Guy est le créateur de Jos B, personnage familier d'Arc-en-ciel. Jos B pose des questions, explique, parfois naïf, toujours perspicace, curieux et intéressé. Mine de rien, il clarifie des situations auxquelles font face handicapés, bénévoles, tout un chacun...

Avant la naissance de Jos B, son « père » présentait des capsules théâtrales à la clientèle amputée, capsules d'introduction aux interventions menées ensuite par le psychologue. Amateur de poésie, de contes, de théâtre, comment expliquer que cet amoureux des paroles et des mots ait été pendant 37 ans professeur de ... mathématiques ?

Chimène qui l'eût dit ? Rodrigue qui l'eût cru ?

Et pour clore cette brillante série, la grande étoile avec

15 ANS DE BÉNÉVOLAT



Mariana Dinu
à la boutique du cadeau

« Tout un cadeau cette bénévole » titrait il y a quelque temps la rédactrice de sa présentation « Cœur de bénévole ». Le titre lui va toujours.

Elle « bénévole » simultanément au casse-croûte qui fermera puis à la boutique où, aujourd'hui encore, elle évolue toujours au milieu de ses cadeaux.

Amoureuse de la mode, des bijoux, elle avoue sans ambages aimer les belles choses. Vendeuse accomplie, quasi professionnelle, elle connaît à fond ses articles et trouve toujours celui qui est susceptible de plaire au client. Lectrice insatiable, férue d'histoire roumaine (née en Roumanie), elle défend avec conviction les choses et les gens de son pays natal avec une fierté évidente pour sa culture et ses origines.

Fidèle à son bénévolat autant qu'à ses origines, Mariana est un bel exemple de persévérance !

Cuba

De La Havane à La Vallée de Vinales



Par Marie-Annik Murat

Classée patrimoine de l'humanité, La Havane - avec son climat tropical et sa végétation luxuriante - garde encore le charme de l'architecture hispano andalouse.

Après des années de quasi abandon, les travaux de rénovation en cours lui redonnent peu à peu sa splendeur. Les hôtels particuliers, jadis apanage de l'aristocratie cubaine mais aujourd'hui souvent en décrépitude, sont majoritairement occupés par des familles pauvres sans moyens pour les entretenir...

La capitale cubaine se dévoile avec faste : la **Vieille Havane** avec ses rues étroites et ses superbes édifices coloniaux, le **Parc Central** et l'architecture néoclassique qui l'entoure, le **Centro** et sa vie grouillante, les splendides demeures du **Vedado** et de **Miramar** témoignent de l'incroyable richesse historique des lieux. **La Vieille Havane** est un véritable musée à ciel ouvert ; poussez les portes de ses hôtels et autres édifices... vous ne serez pas déçus !

Les places d'Armes, de la Cathédrale, San Francisco et la Vieille Place, regroupent la majorité des centres d'intérêt. Arpenter les petites rues pavées, s'arrêter pour profiter de la visite d'un musée ou simplement lézarder à l'une des nombreuses terrasses ombragées



Cuba, perle des Antilles : les touristes affluent, à juste titre, vers ses superbes plages, pourtant, La Havane et la Vallée de Vinales à eux seuls justifient le voyage...

pour un café ou un ... mojito sont des plaisirs garantis ! **La Havane** est un festival de musique permanent : une multitude de restaurants ont leurs groupes de musiciens et de danseurs. Deux nous ont gratifiés de leurs talents : la brillante symphonie d'un orchestre sous les arcades de l'Hôtel d'Angleterre et, dans un petit café, l'époustouflant jeu de jambes d'un jeune couple de danseurs classiques. Quel délice !

Tout près, **Le Prado**, terrain de jeu privilégié pour parties endiablées de baseball, s'étire du **Parc Central** jusqu'à la Baie. Sa promenade, l'une des plus agréables de la Ville, s'étire jusqu'au **Molecon**, voie routière le long des eaux turquoise des Caraïbes. En coco taxi, cheveux au vent, humant les embruns et... les vapeurs d'essence des superbes « américaines », nous filons le long de la baie sous les rayons de soleil qui ravivent les couleurs délavées des immeubles et réchauffent de jeunes cubains se contant fleurette... Arrivés à notre hôtel dans le quartier **Vedado**, nous terminons par un rituel : souper frugal et promenade nocturne sur l'**Avenue des Présidents** bordée de superbes palmiers royaux et de magnifiques hôtels particuliers.

Notre tour de **La Havane** se termine par

Casa Blanca : 5 minutes de traversier jusqu'au pied du mirador où se dresse la gigantesque statue du Christ, quelques volées d'escalier, et s'étale alors à nos pieds une superbe vue panoramique de La Havane !

Notre séjour se termine par la **Vallée de Vinales** classée « Paysage culturel de l'Humanité ». Petit paradis aux multiples tonalités de vert alternant avec une terre rouge, cette vallée est lovée entre les montagnes, appelées mogotes. L'érosion souterraine y a creusé de nombreuses cavités reliées entre elles par des galeries et des rivières navigables.

Une visite s'impose à **La Cave des Indiens** qui leur servit de refuge lors de la conquête espagnole au XVI^e siècle. Elle est entièrement aménagée pour la visite : première moitié du parcours à pied et la seconde en canot à moteur sur les 500 m de rivière souterraine. Rassasiés par un excellent porc au manioc, nous poursuivons notre périple jusqu'à une plantation de tabac où le « fermier » nous conte, entre quelques bouffées de Havane, les différentes étapes de la culture du tabac. Puis nous terminons l'excursion par une dernière halte dans une petite distillerie artisanale. Là s'y produit, depuis 1892, la réconfortante liqueur Guayabita à base de Rhum dans laquelle fermentent de petites goyaves. Le processus se déroule devant nos yeux et les étiquettes sont collées... manuellement !!

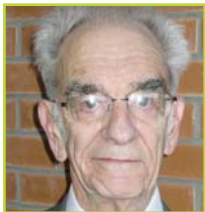
Nous partons, à regret, avec le sentiment de ne pas avoir percé tous les mystères de cette ville qui défie le temps et l'histoire.

La Havane reste éternelle... !



Montréal – Ville Marie

Une création du bénévolat



Par Daniel Pourchot

Si nous nous rapportons à l'Histoire, nous devons admettre que ce que nous appelons aujourd'hui bénévolat n'est qu'une forme, modeste et raréfiée, d'une activité généreuse jadis suscitée par un réveil religieux intense, comme ce fut le cas, en France, au cours de la première moitié du XVII^{ème} siècle.

C'est alors que **Saint-Vincent-de-Paul** multiplie les confréries et les œuvres de charité et qu'on voit naître ainsi des sociétés comme la Compagnie du Saint-Sacrement. Des personnes pieuses, recrutées surtout dans la classe instruite et aisée, lisent la première partie des *Relations* qui relate l'œuvre missionnaire des Jésuites en Nouvelle France et signale l'île de Montréal comme le site où il faudrait apporter aide aux "Sauvages" en les sédentarisant et les christianisant.

Si nous nous rapportons à l'Histoire, nous devons admettre que ce que nous appelons aujourd'hui bénévolat n'est qu'une forme, modeste et raréfiée, d'une activité généreuse (...)

Un de ces lecteurs est un certain **Jérôme Le Royer de la Dauversière**. Sa lecture lui suggère la création d'une colonie française à Montréal pour le bien des indigènes qui y subsistaient alors dans des conditions plutôt misérables. La Dauversière partage sa ferveur avec nombre de ses connaissances - religieuses ou laïques - qui fondent ensemble la **Société Notre Dame de**

Montréal. Un de ses membres en vient à parler de la Nouvelle France et de ses besoins à une sienne cousine, **Jeanne Mance**, célibataire de 34 ans demeurant à Langres, en Champagne. Après bien des péripéties et des retraits, Montréal est choisi pour y fonder un hôpital qui sera l'**Hôtel Dieu de Montréal**. Dans cette entreprise, elle sera aidée financièrement, en particulier par la générosité de **Madame de Bullion** qui veut rester anonyme.

Mais cette expédition vers Montréal exige aussi la commission d'un gouverneur brave, sage et croyant. Les membres de la Société de Montréal le découvrent en la personne de **Paul Chomedey de Maisonneuve**, champenois comme Jeanne Mance et lecteur aussi des *Relations*. Maisonneuve accepte avec joie cette mission et organise le long et pénible voyage qui les portera, lui et son équipe, dont Jeanne Mance, à Montréal.

Finalement, trois navires, partant de Dieppe et de la Rochelle, vogueront vers la Nouvelle France, y emmenant Jeanne Mance et Maisonneuve, en même temps que quelques dizaines de colons, dont plusieurs femmes. Après deux mois de navigation, le bateau de Jeanne Mance arrivera à Québec le 28 août 1641. Maisonneuve, lui, ayant souffert de fortes tempêtes, y parviendra aussi. Mais c'est seulement le 8 mai 1642 que quelques bateaux qui naviguent à voile ou à rames remonteront le Saint-Laurent pour atteindre, le 17 mai, l'île de Montréal.

La première messe y sera célébrée par le **Père Vimont** sur le site qu'on peut voir aujourd'hui près de ce qui fut encore

récemment le Collège Marianopolis. La fondation de Montréal aura donc été d'abord un acte religieux.

Les années qui suivent seront très éprouvantes pour les fondateurs de Ville Marie (premier nom de cette colonie). Les conditions d'existence sont rudes ; au début, bien des colons ne disposent que de tentes. Surtout, les tribus iroquoises, armées par les Anglais, ne cessent d'attaquer les Français et Hurons de Ville Marie faisant de nombreuses victimes ou martyrs. Pourtant le nombre des colons augmente lentement, comptant bon nombre d'artisans, de médecins et de femmes, dont **Marguerite Bourgeoys** que

Maisonneuve a rencontrée lors d'un voyage en France et qui a accepté de venir à Montréal pour y créer et tenir une école.

Le navire *Saint-Nicolas* amène à Québec d'abord, le 27 septembre 1653, Maisonneuve, Marguerite Bourgeoys, ainsi qu'une centaine d'hommes et de femmes, qui viennent poursuivre le généreux projet de la création de Montréal et surtout mieux défendre cette communauté contre les

attaques et les cruautés des Iroquois qui ont failli détruire la colonie.

Le rédacteur de ces lignes a dû résumer considérablement cette histoire de la fondation de Montréal et de la vision évangélique généreuse qui l'a suscitée.

Car ce qu'il faut surtout en retenir, c'est à une forme de total dévouement (bénévolat à 100%) que notre ville doit, au départ, son existence. Le bénévolat, tel qu'on l'exerce de notre temps, est par comparaison assez modeste et peu répandu, encore que souhaitable pour ne pas dire indispensable !



images Montréal - IMTL.org

Recruter des bénévoles...



Par Colette Clo

Nous avons tous des souvenirs personnels se rapportant à notre premier contact avec le bénévolat.

Un jour, suite à une rencontre, une lecture, un événement particulier dans notre vie, nous sommes allés nous présenter. Peu importent les circonstances, il s'agissait d'une démarche sérieuse pour la majorité d'entre nous.

En se présentant devant la personne responsable, le ou la future bénévole a décidé d'offrir gratuitement son temps pour aider, dans un domaine choisi, sur des critères d'attraction personnelle. C'est une personne motivée, avec un projet bien précis en tête, qui frappe à la porte des « Nicole Daubois » de notre société.

Au lieu du bureau des **bénévoles**, supposons qu'il s'agisse du bureau d'un enseignant. D'instinct, nous savons que la personne qu'on va rencontrer a étudié pour enseigner. Il nous est évident que dans le cabinet d'un médecin il y a une personne qui a les connaissances pour soigner mais... avon-nous quelquefois pensé que les responsables du recrutement des **bénévoles** font face à des défis multiples et souvent nouveaux ? Le **bénévolat** a pris, depuis une dizaine d'années dans notre société, une place de plus en plus importante et structurée. La bonne volonté ne suffit pas, la difficile tâche de recruter et gérer les bénévoles nécessite une formation sérieuse.

Le but de cet article est de porter à votre connaissance divers aspects de cette tâche.

Un groupe de **bénévoles** doit représenter la société dans laquelle il œuvre. Or, le Canada

a une grande diversité culturelle, avec une démographie en pleine mutation. Statistiques Canada estime que, dans 20 ans, 1 canadien sur 3 ne sera pas blanc et 1 sur 4 sera né à l'étranger. Dans les grands centres, comme Vancouver ou Toronto, 60 % de la population fera partie des minorités visibles.

Un des défis qu'il faut relever est de donner à chaque citoyen la possibilité de s'intégrer. Le bénévolat fait partie des moyens privilégiés pour mettre les nouveaux venus en contact avec leur nouvel environnement. De plus, il peut permettre à des personnes ayant des connaissances dans un domaine bien spécifique de continuer à se sentir utiles tout en réorganisant leur vie.

DEVENIR BÉNÉVOLE Formulaire d'inscription en ligne

Le recrutement des bénévoles devra donc aller plus loin que la simple décision personnelle ou le bouche à oreille pour trouver le moyen d'atteindre les candidats potentiels dans leur propre milieu. Dans certaines cultures, les rencontres ne fonctionnent pas et dans d'autres cas la distribution de publicités est inutile. Enfin, l'approche par internet peut laisser perplexe et créer des doutes. Il faut donc savoir trouver la bonne approche.

On ne cesse de constater combien la société évolue ainsi que ses besoins. Les **bénévoles** eux aussi changent, les critères de sélection doivent s'adapter. Voici différents secteurs où recruter et quoi considérer.

Il existe un moyen particulièrement bien pensé d'attirer de futurs professionnels à s'impliquer dans le bénévolat. Ce moyen est largement utilisé à l'IRGLM qui offre à des étudiants la possibilité de prendre part à une activité procurant une valorisation personnelle mais aussi un moyen de découvrir un milieu de travail et des disciplines professionnelles peu ou pas connues. L'Institut a créé un bassin de bénévoles très motivés et très appréciés,

sans compter que certains étudiants y ont découvert une vocation. Cependant, pour en arriver là, Nicole Daubois doit faire preuve d'une bonne préparation pour aller deux fois par an au collège Brébeuf, faire une présentation qui valorise auprès des jeunes l'idée de faire du bénévolat. Elle devra, par la suite, gérer les réponses individuelles, savoir juger si l'aspirant bénévole a les qualités requises.

Il est très apprécié d'avoir dans la salle d'attente d'un hôpital une main amicale qui vous tend une tasse de café, mais le bénévolat peut prendre multiples formes et certains bénévoles ne rencontrent jamais le public. Un exemple intéressant est l'organisation Endeavour basée à Toronto, qui utilise les services de professionnels du monde des affaires. Ceux-ci donnent gratuitement de leur temps à des organismes à but non lucratif qui ne pourraient se les offrir. Le succès est tel qu'il y a une liste d'attente ! Mais là encore, pour gérer les besoins, il faut y assigner les bonnes personnes, bien formées, tout en respectant leurs obligations professionnelles.



Nom du bénévole : M. Martin Bouchard, directeur du marketing, Unitrail, membre du conseil d'administration de Comquat depuis juin 2007.

Recruter des bénévoles...

Dans un tout autre domaine certains organismes comme des banques de nourriture par exemple engagent à titre bénévole des jeunes qui ont eu des problèmes mineurs avec la société et pour qui se sentir utiles et capables de réaliser quelque chose a un effet thérapeutique. Mener à bien un tel projet demande à la personne responsable une volonté d'aider mais aussi des connaissances pour évaluer les individus et les superviser.



**CROIX-ROUGE
CANADIENNE
QUÉBEC**

En 2009, la Croix Rouge Canadienne a aidé au pays 24 000 personnes touchées par un désastre. C'est en ayant recours à ses 5 400 bénévoles que la chose est possible. Les bénévoles de La Croix Rouge ne sont pas des citoyens ordinaires. Ils doivent réussir des tests physiques, médicaux et psychologiques avant de subir un entraînement qui les prépare à réagir

de façon efficace, adéquate et généralement sous pression à toutes sortes de situation. Après leur formation initiale, ils continuent d'être entraînés. Chaque membre est recruté, et suivi grâce au programme national pour l'aide en cas de catastrophes. Ce programme donne une formation uniforme d'un bout à l'autre du pays afin que tous puissent intervenir sans problème n'importe où. Former et gérer un tel potentiel humain ne peut être fait que par des responsables hautement qualifiés.

Recruter et organiser des groupes de **bénévoles** dans les régions rurales ou dans les régions éloignées présentent des défis d'un autre ordre. Il est évident que la structure plutôt rigide qui encadre l'organisation bénévole dans les grands centres se révèle peu appropriée dans les petites communautés où tout le monde se côtoie. La personne responsable devra connaître son milieu et s'y adapter. Le **bénévolat** prend plutôt la forme d'une aide communautaire où chacun se sent utile sans se sentir contrôlé. La personne en charge, en plus d'être respectée de tous, devra être « rassembleuse ». Les rapports seront amicaux plus que formels mais il faut tout un talent pour s'assurer que le but est atteint en motivant chacun sans le froisser.

Tous ces exemples ne sont que quelques uns parmi tant d'autres mais ils donnent une bonne idée de la complexité et de la difficulté du travail de gestionnaire de groupe de bénévoles. Avant de terminer cet article, je voudrais également mentionner le travail difficile que doivent faire ceux qui sont chargés, pour certains organismes, de vérifier les antécédents judiciaires et personnels de certains candidats. Les temps changent, nous l'avons dit, mais les préjugés perdurent et, dans les petites communautés en particulier, la ligne entre ce qui peut être accepté et ne pas l'être est mince. Finalement, c'est la réputation du responsable qui est en jeu et pas toujours celle du **bénévole** incriminé.

En conclusion, j'espère que cette lecture vous fera voir d'un œil différent ceux et celles qui ont choisi d'aider notre société au travers d'un groupe d'individus plein de bonne volonté mais pas faciles à gérer...

Bienvenue aux nouveaux arrivés

Maribel Pinto aux escortes médicales
Gygiola Caceres à la bibliothèque
roulante
Christelle Aikous à la bibliothèque
roulante
Sylviane Noël à la clinique d'accès à
l'informatique

MERCI



Des gens et des gestes

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2011 10 AU 16 AVRIL

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
Marie-Annik Murat
Daniel Pourchot
Jean-Guy Thibaudeau
Jean Vejgman



Correction
Marie-Annik Murat

Mise en page
Tabasko Communications

Coordination
Diane LeBel

Photos
Marie-Annik Murat
Nicole Daubois