



Volume 11 : numéro 3

SEPTEMBRE 2018

JOURNAL DES BÉNÉVOLES

Le Lien



Sommaire du journal

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

Mot de la chef de service bénévolat

par Manon Lamarre



L'automne est de retour avec tous ses moments de douceur et de bien-être dans nos foyers. Nous retrouvons notre routine, le réconfort des soupes et des ragoûts. Nous recommençons nos activités et retrouvons les amis. Je vous souhaite à tous un très bel automne et beaucoup de satisfaction dans votre bénévolat.

Il y a deux ans, on m'a remis un texte sur *l'art d'écouter*. Écouter? Facile à dire mais est-ce si facile à faire? Écouter demande de se taire et d'être entièrement disponible à l'autre. Je me permets de vous partager ce texte qui vous sera peut-être utile tant lors de votre présence à l'Hôpital que dans vos relations avec votre famille et vos amis. Ce texte a été publié par le Journal de Montréal dans le courrier de Louise Deschatelets le 29 octobre 2016. Il commence par un texte de la psycho-thérapeute américaine Virginia Satir (1919-1988), appréciée pour son approche de la thérapie familiale. « Lorsque je te demande de m'écouter et que tu me donnes des conseils, tu ne fais pas ce que je t'ai demandé. Lorsque je te demande de m'écouter et que tu me dis pourquoi je ne devrais pas me sentir ainsi, tu piétines mes sentiments. Lorsque je te demande de m'écouter et que tu crois que tu dois faire quelque chose pour solutionner mon problème, tu me brimes, aussi étrange que cela puisse t'apparaître. Écoute! Tout ce que je te demande, c'est de m'écouter. Pas de parler ou de faire, ou juste m'entendre.

Les conseils, je n'en ai que faire, je peux accomplir mes choses, je ne suis pas sans ressources. Peut-être suis-je découragé et hésitant, mais non impuissant. Lorsque tu fais quelque chose à ma place et que je peux l'accomplir moi-même, tu contribues à ma peur et à ma faiblesse. Mais lorsque tu acceptes comme un simple fait que je sente ce que je sens, aussi irrationnel que ce soit, alors, je peux cesser de vouloir te convaincre et ainsi travailler à ce qui se passe en moi. Aussi lorsque ceci est clair, les solutions sont évidentes, et je n'ai pas besoin de conseils. Mes sentiments irrationnels sont alors compris, en saisissant ce qui leur était sous-jacent. Peut-être cela explique-t-il le pouvoir de la prière pour certaines personnes, car Dieu est muet et ne conseille pas, ou n'essaie pas d'arranger les choses. « Il » t'écoute et te laisse travailler toi-même. Aussi, écoute et entends-moi. Et si tu désires parler, attends un moment ton tour, et « je » t'écouterai. »

« Quel sujet difficile et surtout complexe... L'écoute, telle que le conçoit Virginia Satir, est certainement parmi les plus belles marques d'attention et de respect que l'on puisse manifester à quelqu'un d'autre, mais c'est en même temps ce qui demande le plus d'abnégation, puisque pour écouter vraiment, il faut surtout se taire pour concentrer toute son attention sur ce que nous dit notre interlocuteur. Écouter, c'est accueillir l'autre dans sa réflexion. C'est lui permettre de s'exprimer sans censure et sans lui dicter une réponse, que de toute façon il possède en lui. Il faut juste lui laisser l'espace pour ventiler sa pensée de manière à lui ouvrir le chemin pour qu'il trouve lui-même une solution à son questionnement. Plus souvent qu'autrement, on veut tellement libérer l'autre de sa souffrance, qu'on a tendance à lui souffler la nôtre, qui n'est pas nécessairement la sienne. Quel boulot que l'écoute quand on veut que ça bénéficie surtout à la personne dans le besoin! »

Parler de ses peines, c'est déjà se consoler. – Albert Camus

Pour se tenir informé de ce qui se passe à l'hôpital Anna-Laberge et au CISSS de la Montérégie-Ouest, vous pouvez m'envoyer votre adresse courriel à manon.lamarre.csssjr16@ssss.gouv.qc.ca et je vous ferai inscrire à l'envoi automatique du journal électronique espaceCISSMO.

Si vous êtes inscrit à Facebook, allez sur la page du [CISSS de la Montérégie-Ouest](#). Dès que vous aimerez la page, vous y serez inscrit et recevrez les informations au fur et à mesure.

Mot du président et nouvelles de l'Association

par Gaston Roussel



Faire de son mieux avec les moyens mis à notre disposition

Dans notre vie personnelle tout comme dans notre vie professionnelle, nous avons tous, un jour ou l'autre, été confronté à prendre une décision dans un contexte plutôt défavorable. Une décision avec laquelle nous n'étions pas nécessairement d'accord mais à laquelle nous devons adhérer parce qu'elle était imposée. Une décision prise par le haut de la hiérarchie d'une organisation qui nous obligeait à prendre une voie différente de nos convictions. Une décision que nous savions que dès le départ ne serait pas accueilli de façon positive par les membres. Par contre une décision, après réflexion, qui permettait aux bénévoles de l'Association d'être identifiés de façon nette et précise pour le bien des usagers de l'hôpital. C'est exactement ce qui s'est produit dans la saga du changement de couleur des sarraus.

Je vous informe, en ce qui me concerne, que c'est la dernière fois que j'aborde ce sujet. Je souhaite que ce soit la même chose pour vous aussi. J'anticipe que cet article mettra un point final sur ce sujet devenu empoisonnant.

Je commencerai par vous dire que tous les intervenants, je dis bien, tous les intervenants dans ce dossier ont fait de leur mieux avec les moyens qu'ils avaient à leur disposition. Je répète « nous avons fait de notre mieux avec les moyens mis à notre disposition ». En tant que membre de l'Association, vous aviez le droit d'être d'accord ou non avec la solution proposée. Vous aviez le droit d'émettre votre opinion. Vous aviez le droit d'exprimer votre déception ou votre appréciation ou encore votre indifférence face à ce changement. Le droit le plus légitime que possède un individu est celui de pouvoir s'exprimer. Vous l'avez fait. Pas toujours de la bonne manière



malheureusement. Nous avons eu droit à beaucoup de commentaires négatifs, nous avons eu droit aussi à des remarques pemicieuses, des commentaires purement bêtes et méchants ou encore à des jugements de valeur. Et j'apprends que d'autres membres du conseil se font harceler avec ces commentaires parfois désobligeants. Maintenant, c'est assez. Vous vous êtes exprimé, nous vous avons écouté. Le hic, malheureusement, comme vous vous en doutez c'est que les sarraus sont là pour rester. Il vous faudra l'accepter un jour ou l'autre. Pour le bien de l'Association et de tous ses membres, le plus tôt sera le mieux.

Je vous rappelle aussi que tous les membres du conseil d'administration sont des **BÉNÉVOLES** comme vous et je ne connais aucun bénévole, je dis bien **AUCUN BÉNÉVOLE** qui accepterait de subir ou vivre ce genre de situation. Pour utiliser une expression bien connue : « vous vous tirez dans le pied » en agissant de cette manière. Lors des prochaines assemblées annuelles, lorsqu'il y aura des postes vacants au sein du conseil, ne soyez pas surpris que personne ne veuille se présenter. Je répète, personne n'est intéressé à subir ou vivre ce genre de situation.

Je remercie tous les membres qui ont compris, et ils sont nombreux, que nous devons modifier la couleur des sarraus. Je remercie tous les membres qui ne voulaient pas de veste « à la Walmart » et qui sont reconnaissants envers la décision de garder le sarrau. Je remercie également tous les membres qui ont voté pour la couleur « bleu postier ».

Je vous ai déjà mentionné que j'avais le présent et l'avenir de l'Association à cœur, que j'avais aussi le plus grand des respects envers les membres, ces personnes qui viennent à toutes les semaines donner de leur temps pour les usagers et patients de l'hôpital Anna-Laberge. Tant que je serai en poste, je défendrai l'image et l'intégrité de cette Association et de tous ses membres. Je ne permettrai à personne de l'interne ou de l'externe de faire quelque forme de harcèlement envers un membre de cette Association. Alors aux gens qui continuent de porter atteinte à l'Association ou harceler ses membres, je vous avise que je devrai prendre des mesures disciplinaires. Cela fait aussi partie de la « job » du président. Et je le ferai. Pour terminer, je vous dirai que :

1. Dans le dossier des sarraus, M^{me} Lamarre et Gaston Roussel ont fait de leur mieux avec **LES MOYENS MIS À LEUR DISPOSITION**.
2. Tous les membres du conseil d'administration sont aussi des **BÉNÉVOLES**.
3. Vous avez actuellement un conseil d'administration complet; ce qui ne s'est pas vu depuis longtemps. Vous avez des gens de qualité et qui, tout comme moi, ont à cœur l'Association. S'il-vous-plait, ils ont besoin de sentir du support et de l'encouragement de votre part. C'est pour vous qu'ils sont là.

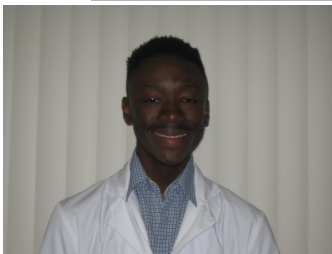
J'ajouterai que bientôt nous aurons notre dîner de la rentrée pour lequel vous recevrez une invitation dans les prochaines semaines. Afin de démontrer votre solidarité envers votre conseil d'administration, il serait très apprécié que vous y participiez en grand nombre.

Merci et à bientôt.

NOUVELLES DE L'ASSOCIATION

- ◆ Monsieur Louis-André Grégoire (directeur) a accepté de s'occuper des achats pour l'Association. Il terminera le dossier d'achat des sacs réutilisables pour la radiologie et l'endoscopie. Merci Louis-André.
- ◆ Monsieur Jean-Pierre Lefoll (trésorier) a commencé la refonte des documents comptables avec M^{me} Cécilia Fontaine. L'exercice a pour but de simplifier les méthodes utilisées et de rendre plus clair la présentation des états financiers. Merci Jean-Pierre.
- ◆ M^{me} Jacqueline Desmarais (directrice) s'occupera de l'organisation du souper de Noël, des dîners de la Semaine de l'Action bénévole et de la rentrée. Merci Jacqueline.
- ◆ Monsieur Pier Leclerc (directeur) s'occupe de la formation (autre que cliniques) pour tous les usagers. Merci Pier.
- ◆ M^{me} Murielle Brossoit (directrice) a la lourde responsabilité de la gestion des remplacements. Merci Murielle.
- ◆ Monsieur Yves Denis et moi-même nous occuperont de la coordination et du suivi des différentes activités de l'Association. Nous procèderons également aux visites de différents organismes afin de faire connaître toutes les possibilités de bénévolat au sein de notre Association. Merci Yves.
- ◆ Un merci tout particulier à M^{me} Joanne Frenette (bureau du mardi) qui s'implique au sein de notre Association. Elle chapeautera le projet de réorganisation du travail de bureau. Merci de partager ton expertise avec nous.
- ◆ Vous recevrez sous peu deux invitations. Celle du dîner de la rentrée et celle du souper de Noël.
- ◆ Nous avons presque terminé la distribution des sarraus. À son retour de vacances, M^{me} Lamarre passera la commande pour les grandeurs manquantes.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX BÉNÉVOLES



Steve Amougou Barde



Louise Legault



Ginette Morel

Réflexion sur le bénévolat

par Henry Rodriguez, intervenant en soins spirituels

Le stress : est-ce un mal nécessaire dans notre vie?

(1^{re} partie)

Voici un article écrit par Christine Bélanger infirmière, inspiré de différentes ressources que vous verrez à la fin comme sources de référence. Article qui sera présenté en deux parties :

- 1 : Qu'est-ce le stress?
- 2 : Des exercices de relaxation à pratiquer.

Le stress est un ensemble de réponses physiologique de l'organisme lorsqu'il rencontre une situation qui lui demande un effort d'adaptation.

Il en résulte plusieurs réactions comme :

- ⇒ La diffusion de glucose dans le sang
- ⇒ L'augmentation de la pression artérielle
- ⇒ L'accélération du rythme cardiaque et de la respiration
- ⇒ La contraction des muscles

Je vous invite à prendre le temps de pratiquer les exercices de relaxation (prochain numéro) que propose un professeur du HECⁱ et de porter une attention aux différentes formes de stress que nous pouvons retrouver dans notre vie.

Tel que mentionné dans le recueil de texteⁱⁱ proposé aux étudiants HEC, nous pouvons différencier deux formes de stress : le bon stress et le mauvais stress.

- ◆ Du côté du bon stress, on place l'ambition, la motivation, le désir de réussir, les situations stimulantes, ainsi que les réactions positives qui surviennent lors de la rencontre d'une situation stimulante : surprise, intérêt, plus grande créativité, dépassement de soi et la persévérance.
- ◆ Du côté du mauvais stress, il y a l'anxiété, la peur d'échouer et cette panoplie de réactions qui viennent rendre des situations difficiles encore plus difficiles : maux de tête ou d'estomac, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc.

ⁱ HEC Caroline Levasseur Adaptation et révision : Geneviève Bergeron - 2012

Le stress Fleiszman, Nadine et Mona Marcy, No stress : respirez, vous n'êtes plus stressé!, Éditions Dunod, 2004

ⁱⁱ HEC Caroline Levasseur Adaptation et révision : Geneviève Bergeron - 2012

Le stress Fleiszman, Nadine et Mona Marcy, No stress : respirez, vous n'êtes plus stressé!, Éditions Dunod, 2004



SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DÉCEMBRE	
Monique Labelle	2	Thérèse Laberge Reid	07	Michel Charest	03	Daniel Thibault	01
Odette Pottie	2	Cécile Sareault	10	Lise Desjardins	05	Jacques Lavallée	04
Manon Beauregard	8	Action de Grâces	08	Jacqueline Desmarais	07	Andrée Bossé	07
Cécilia Fontaine	10	Nicole Lazure	14	Monique Forget	08	Andrée-Anne Morin	10
Pierre Bergeron	11	Monique Sigouin	17	Lise Bélair	09	Richard Champagne	12
Marie-Reine Laberge	12	Rose Landry	19	Jour du Souvenir	11	Lucie Lussier	17
Christiane Quesnel	13	Jocelyne Lussier	19	Carolyn Laframboise	16	Raymond Simard	17
Roger Royer	16	Alyda La Vallière	20	Florence Montpetit	20	France Beaudoin	19
Ann Ogilvy	21	Clément Bisailon	20	Gwenda French	27	Suzanne Pinet	20
Angela Geoffredo	28	Lise Allison	23			Dolorès Surprenant	21
Jacques Laberge	30	Halloween	31			Ginette Morel	23
						Joyeux Noël	25
						Yvette Fortin	28

Date de tombée pour la prochaine parution : 23 novembre 2018

Date de sortie de la prochaine édition : 14 décembre 2018