

L'Écho des Saisons

Bulletin du Personnel et des résidentes du
CENTRE INTERCOMMUNAUTAIRE QUATRE SAISONS
104 ch. Gendron, Sherbrooke, Québec. Canada, J1R 0J

Volume II, no.1 Novembre 2011

Sommaire



Comité de rédaction :

Claudèle Domingue à la direction.

Collaborations :

Raymonde Gratton, s.c.o. Pierrette Morin,
Diane Beaugard, s.j.s.h. Louisa Poirier, m.c.r.
Père Jean De Soos, Jean Nadeau.

Mise en page : Céline Veilleux, ssch

**Date de tombée pour le prochain
numéro : 20 janvier 2012**

Éditorial

L'expérience Quatre Saisons

HISTOIRES D'ENGAGEMENT

Mon engagement au Malawi p.2

MILIEU DE VIE

Ces femmes et ces hommes à l'origine p.4
de nos vies consacrées

Couleurs d'automne p.4

Visite à l'Abbaye p.5

Le Rendez-vous du cœur à cœur... p.6

Des nouvelles de Louisa p.6

MILIEU DE CROISSANCE

La vie c'est pour la vie! p.7

Rêverie d'une marcheuse des Quatre p.8
Saisons

Humeurs de la rentrée p.8

Le Roi Lion...et ses leçons p.9
d'engagement

MILIEU DE SERVICES

Témoin du miracle p.10

Un chef fidèle p.10

Pour un meilleur accès aux services p.11
de santé et de transport

S'INSPIRER

Aimer sans dévorer. p.11

BOUGER ET MANGER SANTÉ

Le club des Pieds légers...pour p.12
garder la forme.

Mon ami le Ballon p.13

Éditorial *Claudèle Domingue* L'expérience Quatre Saisons

Après la turbulence des premiers jours, l'impatience réelle du personnel de connaître enfin nos invitées et invités ayant choisi de vivre *L'expérience Quatre Saisons*, le quotidien s'est fait rassurant. La magie continuera d'opérer pour faire du sens et donner de l'espace à chacune des motivations qui vous ont conduits chez nous.

L'éditorial s'adresse à chacune et chacun de vous, résidentes et résidents au cœur de nos préoccupations. L'Écho des Saisons se veut le témoin du quotidien ou des aspects déterminants de votre séjour pour vous ainsi que pour les congrégations membres de la corporation, les administrateurs et membres du personnel au cours des 10 prochains mois, où l'aventure a besoin de nous tous pour réaliser ses promesses. En cette 2^{ème} année du bulletin, le pari vise toujours plus de transparence : témoignages et regards sur le milieu de vie, de croissance et de services. Le bulletin n'a pas véritablement d'équipe de rédaction actuellement, les articles sont sollicités par la direction et chacune, chacun



doit se sentir libre d'y contribuer. Le contenu est alimenté par les observations que la dynamique interne nous révèle, les intentions et initiatives des gens de l'organisation à tous les niveaux.

Le programme a connu quelques nouveautés, dont quelques changements dans l'équipe des formateurs et formatrices; certains de passage, en remplacement de congé temporaire, d'autres pour un mandat plus long. On sent un élan renouvelé de tout notre personnel pour bien comprendre vos besoins et y répondre au meilleur de nos ressources. L'interdisciplinaire de notre approche humaniste à 4 dimensions se concrétise et se bonifie par des rencontres de consultation de tous les intervenants où votre feedback influence notre analyse et nos décisions. Des cours concentrés sur sept semaines plutôt que douze permettront de planifier de nouvelles activités complémentaires

pour apporter différents angles de son rapport à soi, à l'autre et à sa vie consacrée. Votre besoin d'équilibre et notre souci de pertinence nous demandent vigilance et discernement pour réunir les conditions de réussite et rendre les outils utilisables à la mesure de votre énergie et de votre mobilisation.

Le plan d'action annuel prévoit aussi la mise en place d'un comité de travail pour préparer une amicale toute spéciale, à l'occasion du 20^e anniversaire du programme *Ma vie au rythme des Saisons* en 2013.

Merci à toutes celles et ceux qui ont alimenté le présent numéro de vécu, de témoignages, réflexions et suggestions. Que la deuxième saison vous soit bonne et inspirante.

HISTOIRES D'ENGAGEMENT

Parmi vous, plusieurs cumulent des décennies de missions ici ou à l'étranger. Certaines parlent de terres et de sociétés d'adoption. Dès septembre, les beaux Mercredi ont ramené les *histoires d'engagement* avec Raymonde qui nous raconte sa vie au Malawi. Marie-Claire nous prépare une revue de son expérience chez les Papous en janvier.

Mon engagement au Malawi

par Raymonde Gratton, s.c.o.

NDLR : Extrait d'une présentation plus complète qui introduit des notions d'histoire, de géographie ainsi que d'étonnantes réalités culturelles et linguistiques du pays) Merci Raymonde pour ce touchant témoignage de ton expérience missionnaire



Je suis issue d'une famille franco ontarienne, de la paroisse Ste-Euphémie, de Casselman dans l'est ontarien, cinquième, parmi sept enfants. En 10^e année, une conférence d'un Frère des Écoles Chrétiennes qui revenait d'Afrique m'a conquis le cœur. Référée aux Sœurs de la Charité qui enseignaient à l'école paroissiale, j'ai commencé le discernement de ma vocation pour entrer au postulat en 1965, et réaliser ma profession perpétuelle en août 1973.

institutions en sont affectés. Aujourd'hui au Malawi (et dans tous les pays affectés) seuls les très proches pleurent aux funérailles (quotidiennes) car, dit-on *On a tous assez pleuré, nous n'avons plus de larmes... Nous avons perdu tellement de clients, d'infirmières, de docteurs, d'aides, d'employé(e)s, d'instituteurs (trices), de parents, de frères et sœurs, d'ami(e)s... Nous n'avons plus de mots.* Au moins, il y a maintenant distribution gratuite de médicaments, qui ne guérissent pas mais qui prolongent la vie de 10 à 15 ans. Nos chers Malawites, fatalistes, ne se révoltent pas : *C'est mon tour*, disent-ils.

MILIEU DE VIE

Ces femmes et ces hommes à l'origine de nos vies consacrées

Plus de 30 congrégations tissent la belle catalogue de nos métissages au sein de notre cohorte totalisant 46 personnes en octobre. En janvier, 34 congrégations seront représentées parmi 47 résidentes et résidents dont 6 nouvelles ou nouveaux venus. À l'occasion d'une récente célébration de la parole pour la Paix, onze porte-parole ont offert des intentions de prières au nom des onze pays représentés. Une tradition bien appréciée, dans le cadre de la célébration eucharistique, est de souligner tout au long de l'année, les anniversaires des fondatrices ou fondateurs de congrégations ou les fêtes patronales. Il est touchant de constater la dévotion à ces saintes femmes et saints hommes qui ont donné leur vie au service des autres, souvent opprimés, exclus, mal aimés.



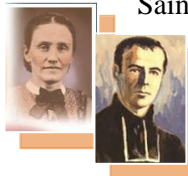
Nous avons eu l'occasion de mieux connaître, au cours de la première saison des



petits bouts de l'histoire de la grande famille franciscaine et de St-François d'Assises, mère Émilie Gamelin des sœurs de la Providence, Sainte Marguerite d'Youville



des sœurs de la Charité, les sœurs du Saint Rosaire, les petits frères de la Croix, les clercs St-Viateur.



Les sœurs de la Miséricorde ont vu le jour grâce à Rosalie Cadron Jetté et célèbrent leur fête



patronale le 24 septembre. Les sœurs de l'Enfant Jésus de Chauffailles, fondées par Reine Antier en 1859 fêtent l'anniversaire de fondation le 14 septembre.



Ces œuvres qui survivent au fil des siècles ont de quoi impressionner dans leurs valeurs fondamentales et le sens qu'elles continuent de porter dans notre société moderne toujours affligée d'injustice ou d'exclusion sociale. La famille *Quatre Saisons* se trouve des affinités dans ces familles missionnaires qui tissent la grande toile de l'engagement pour le progrès sociocommunautaire.

Couleurs d'automne

par Claudèle Domingue,



L'appréciation des services et activités de l'an dernier a soulevé certaines réserves quant à l'énergie à déployer pour les comités sociaux et leur rôle d'animation du milieu. Ceci explique entre autres, pourquoi la formation des comités a été reportée à la fin du mois de septembre pour permettre aux gens d'arriver, de se connaître et de discerner les leaders naturels. En débutant en octobre, 4 comités sont requis plutôt que 5 et la banque de volontaires ponctuels offre du soutien logistique dans la réalisation des fêtes ou événements spéciaux.

Sous le signe de la sobriété, le premier comité a choisi le thème des couleurs d'automne, pour tisser des liens et souligner les anniversaires de façon chaleureuse.

Au-delà du rôle plus officiel d'un comité social, on apprécie les initiatives spontanées, invitations sans aucune obligation pour agrémenter les soirées comme le *CinéQS* du vendredi, les *soupers des nations* où les hispanophones se retrouvent pour partager un repas dans leur langue, etc.

Des membres plus disponibles du comité ont initié des sorties en petits groupes au sanctuaire de Beauvoir, dans un verger, chez un viticulteur... la Fête d'automne à la fin octobre etc. Un bon nombre de nos gens ont participé à la cérémonie officielle d'intronisation de notre nouvel archevêque de Sherbrooke, Monseigneur Luc Cyr, où de nombreux évêques se sont déplacés pour honorer ce grand événement.



Des membres de la Fraternité sacerdotale Jésus Caritas ont invité prêtres et religieuses à participer à des célébrations dans des villes de l'Estrie dont Windsor et Asbestos. La fraternité catholique déploie un réseau signifiant tout en permettant de découvrir les dimensions culturelles de la région.

On dit souvent que le monde est petit, au moment de rencontres improbables qui réunissent des connaissances de longue date. L'une a vécu un certain pèlerinage à la paroisse de son enfance, dans l'est de Sherbrooke. Gisèle, tout juste arrivée du Bénin a rencontré avec beaucoup d'émotions, une *Fille de la Charité du Sacré-cœur de Jésus* qui connaissait la religieuse lui ayant enseigné dans sa prime jeunesse. *Ce n'est pas vraiment le monde qui est petit, c'est davantage la famille consacrée qui est bel et bien grande et honorable.*

Visite à l'Abbaye

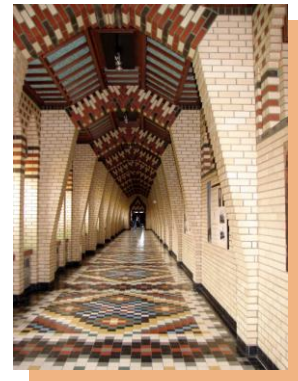
par Diane Beauregard, s.j.s.h.



Samedi, le 1^{er} octobre, nous allons cueillir des pommes chez les Pères de Saint-Benoît-du-Lac!

Hélas, il n'y a plus de pommes à cueillir. Le comité organisateur a tout de même planifié une visite du verger. Mais le froid nordique et la pluie torrentielle nous empêchent de réaliser cette promenade dans le verger. Le père Ménard qui avait l'habitude d'accueillir les sœurs de St-Élie depuis des années, agrémentant la visite des lieux de l'histoire captivante de sa vie consacrée, est aujourd'hui gravement malade.

Arrivées relativement tôt, nous cherchons quoi faire jusqu'à la Célébration Eucharistique qui aura lieu à 11 heures. Certaines ont pris d'assaut le magasin tandis que d'autres ont attendu dans le corridor qu'on leur dise quoi faire. On aurait apprécié se rendre utiles en transportant les sacs de pommes dans les autos par exemple. Quand est enfin arrivée l'heure de la messe, l'absence d'homélie en a surpris quelques unes. On pourrait croire qu'il n'y a eu que des déceptions, mais non détrompez-vous! Après le repas, une surprise nous est donnée en la présence chaleureuse de Michaël, un jeune oblat, qui, en l'espace de quelques secondes, par son regard franc et la simplicité de son partage nous donne son témoignage de vie : prisonnier de certaines dépendances, il vient au monastère trouver la paix du cœur tout en accomplissant des tâches lui permettant de se rendre utile. Apprenant qui nous sommes, il se confie à notre prière et nous, à la sienne.



Enfin, c'est en compagnie de Don Minier que nous nous retrouvons au jubé de la chapelle. Ce

moine originaire du Saguenay est un scientifique qui a aussi enseigné à l'Université. Un peu d'histoire à propos du monastère et l'architecture de la chapelle nous sont contés par Don Minier. À la fin de cette présentation, voilà qu'un frère s'installe à l'orgue, quelques-unes d'entre nous prennent plaisir à l'écouter. Notre visite se termine ensuite à la maison de retraite des femmes, dont les religieuses responsables sont des sœurs de la Présentation de Marie.

Et nous voilà sur le chemin du retour! Selon le bon plaisir de nos conducteurs ou conductrices nous avons le bonheur de découvrir certains beaux endroits de cette région de l'Estrie, toujours sous la pluie. Aller à la récolte des bienfaits de cette promenade, c'est prendre le temps de s'arrêter et d'écouter, de goûter et de vivre le moment présent,... toute une cueillette, n'est-ce pas? Et j'allais oublier de vous dire que les tartinades, les chocolats et les fromages offerts par le monastère étaient délicieux!

Le Rendez-vous du cœur à cœur...

pont de lumière dans le temps et l'espace

par Claudèle Domingue

Qui, parmi les résidentes 2010-2011 se souvenait d'une proposition lancée par Julienne, en juin dernier pour harmoniser nos bons vœux et nos prières le mercredi, en vue de célébrer le rayonnement de nos liens au groupe et d'en continuer la portée? Un geste de souvenance, du lointain Madagascar ou de la fragile Haïti, de la



gratitude pour toutes les petites graines semées dans les jardins de la liberté en cheminement... de partout au Canada, dans les villes ou les campagnes, d'est en ouest, de la France, l'Italie, des montagnes de l'Espagne... des confins du sud de l'Amérique ou de tout près, sur les paysages de Beauvoir. Cet élan de réminiscences en hommage aux acquis d'un séjour béni qui refait son cycle du levant au couchant, j'avoue l'avoir un peu escamoté dans

la turbulence de la rentrée 2011 nous menant aux portes de 2012.

Mais petit à petit en découvrant des sourires si semblables sur de nouveaux visages, des regards rassurés dans l'appivoisement des premières semaines, j'ai reconnu la gratitude sur la



promesse d'un présent à vivre intensément pour la paix de son parcours. J'ai reconnu l'action de grâces, d'où qu'on se trouve sur la planète, de la première à la 100^e saison, j'ai fait mémoire de cette offrande d'une prière hebdomadaire sur l'arc-

en-ciel de l'Amour à saisir dans l'ici et maintenant, vibrant de l'amitié couronnée de délicieux souvenirs.

Merci à toutes celles qui ont donné des nouvelles, fait suivre les changements d'adresse, transmis des petits coucous au personnel, aux consoeurs. Vous aurez l'occasion de revenir raconter les suites du voyage *Quatre Saisons*, aux retrouvailles de Juin 2013... les mésanges vous feront la fête!

Des nouvelles de Louisa.

Par Louisa Poirier, m.c.r.

Rrésidente 2010-2011, Louisa a d'abord partagé un premier texte qui, pour d'obscures raisons, a disparu dans le cyberspace de sa messagerie. Remercions sa persévérance qui nous livre ici un aperçu de sa 5^e saison...

Un petit mot de Gaspé pour vous dire que tout va bien pour moi et que je pense souvent à vous.



Les levers du soleil sur la Baie de Gaspé sont d'une beauté extraordinaire ces temps-ci. Il faut toutefois se lever tôt pour les admirer. Nous vivons à quatre sur la montagne et nous ouvrons nos portes aux

visiteurs. Les mois d'été et de septembre ont été profitables pour notre maison d'accueil. Fin juin 2011, l'Abbé Jean de Soos y a logé et à la mi-août, madame Micheline Gagnon, du Centre y a dormi également, dans le cadre d'une animation de retraite dans la région. Bienvenue à ceux et celles qui aimeraient découvrir notre belle Gaspésie en 2012!

Le service d'éducation de la Foi de la paroisse m'a demandé de faire partie de l'équipe de Catéchèse au primaire. J'animerai donc à partir de novembre le *Parcours 2* avec une autre bénévole où je m'occuperai des parents. La nouvelle catéchèse implique les parents à 100% dans l'éveil de la Foi chez leurs enfants; le plus beau semble-t-il, c'est qu'ils sont de plus en plus nombreux à accompagner leurs enfants. Un vrai don de l'Esprit!

Le Centre de santé et de services sociaux Mgr Ross a besoin de bénévoles pour aider les grands malades en chaises roulantes; ma consœur et moi offrons quelques heures semaine selon nos possibilités. Je visite particulièrement une vieille dame de 91 ans, seule au monde et n'ayant jamais de visite, m'a dit la responsable. Nous sommes « en train de s'approprier »...! Elle est très lucide et me reedit chaque fois qu'elle n'a eu qu'une fille décédée à 16 ans.

Quant au site **WEB** que Mère générale me demande de « créer », je suis dans l'attente d'un spécialiste informaticien, car je ne suis vraiment pas à la hauteur. Heureusement qu'il est déménagé tout près de chez nous!

Déjà la 2^e Saison... J'ai eu quelques courriels concernant vos activités. Je vous souhaite fraternellement, le meilleur désiré en tout!

MILIEU DE CROISSANCE

La vie c'est pour la vie!

*Formation sur le suicide auprès du personnel.
par Claudèle Domingue,*

La première rencontre de l'équipe interdisciplinaire en septembre, a commencé par une formation sur la prévention du suicide. L'ensemble du personnel y étant convié, 4

thérapeutes, l'infirmière et la totalité des préposées à l'accueil ont sauté sur cette occasion de démystifier ce mal de l'âme qui ne vise pas la mort en premier mais bien l'arrêt de la souffrance. Trois personnes se suicident chaque jour au Québec... réjouissons-nous, néanmoins, c'est moins qu'il y a dix ans. Le mouvement de prévention qui a permis d'informer toutes les classes et secteurs de la population, de susciter le dialogue sur les intentions de suicide, d'éduquer les journalistes, d'offrir du support aux endeuillés ont permis d'outiller davantage les proches, collègues de travail et intervenants sur la réalité du suicide, ses fragilités et les moyens de l'éviter.



Même si le suicide fait plus de ravage chez les hommes âgés de 20 à 40 ans, personne n'est à l'abri de périodes plus à risques. Nombreux, parmi nous avons connu des gens plus ou moins proches, sacrifiés dans l'isolement de la détresse et du geste fatal. Les centres de prévention du suicide sont beaucoup plus nombreux, subventionnés, maintenant grâce à l'acharnement de citoyens qui ont initié des groupes de travail en vue de proposer des alternatives à ces gestes de désespérance. Chez-nous en Estrie, le groupe JEVI a vu le jour il y a 25 ans, sous la fougue d'un éducateur généreux et persévérant qui a su s'entourer d'autres personnes motivées. Claude Thibault, retraité de l'enseignement a présidé l'organisme JEVI pendant de nombreuses années pour venir partager ensuite, à la veille de sa vraie retraite, quelques années au sein de notre conseil d'administration.

Madame Lucie Pelchat de **JEVI** offre à temps plein, des formations gratuites pour les intervenants et les sentinelles, gens qu'on qualifie ainsi, parce qu'ils peuvent dépister des signes avant-coureurs auprès de collègues ou de clients dans leurs milieux de travail. Chez nous, de par la nature du programme de ressourcement, les résidents et résidentes peuvent vivre des épisodes vulnérables.

Les intervenants ont découvert chez JEVI, des ressources précieuses pour désamorcer des

intentions suicidaires et la disponibilité de formations encore plus qualifiantes en situation de crise. Nos ressources à l'accueil 24 h/7j offrent une présence réconfortante; mieux comprendre les facteurs de risque ou les appels à l'aide peut faire la différence en attendant le retour des intervenants. Savoir trouver la bonne ressource au bon moment, offrir une relation significative pour élargir les sources d'espoir, voilà des moyens d'aider à choisir la vie, parce que *la vie c'est pour la vie*, comme racontait monsieur Thibault au quotidien **La Tribune** pour les 25 ans de JEVI.

Rêverie d'une marcheuse des Quatre Saisons

Par Pierrette Morin, psychothérapeute



Je marche.

Je songe à tout ce qui me conduit ici : une intuition, un coup de cœur, un fil très fin de la vision intérieure. Je marche.

Je marche en pensant, je pense en marchant.
Mon esprit vagabonde.
Je marche.

J'entends le rythme de mes pas,
le rythme des bâtons sur la chaussée,
dans le silence,
dans le vent qui effleure ma peau.
Mon corps se laisse bercer
par ce rythme, ce mouvement.

Je marche « beau temps, mauvais temps »
les Quatre Saisons : Printemps, Été,
Automne, Hiver.
Que vais-je rencontrer?
Je n'en sais trop rien...
une réponse, une vérité, un absolu...

Je marche.

Il y a mon cœur...je sens, j'entends mon cœur.
Il reste fidèle au poste.
Mon cœur est bien cadencé comme une musique,
dans un mouvement perpétuel parfaitement
huilé.

Je marche...légère, transportée par ce
mouvement qui m'entraîne pas à pas
dans l'instant présent.

Humeurs de la rentrée,

Père Jean Gardey De Soos, 9 septembre 2011

Nous voici rentrés. Rentrés comme les blés et les raisins, comme les moissons et les vendanges. Nous voici rentrés, venu(e)s du Vietnam, de Papouasie, de Madagascar, d'Égypte, du Malawi, du Tchad, du Bénin, du Pérou, de Cuba, du Honduras, de Haïti, de Colombie, du Brésil, de France et bien sûr du Canada, plus spécialement de l'Acadie, de l'Ontario, de Saskatchewan, du Manitoba et du Québec, la Nouvelle France.



Nous voici rentrés, et pendant des jours, des semaines, des mois, qui pourront nous paraître bien longs, nous allons être invités à descendre en nous-mêmes, non pas pour nous y perdre et nous y noyer, mais pour nous retrouver. Descendre en nous-mêmes pour émerger, pour retrouver les profondeurs afin de goûter la respiration quand on ressort à la surface.



Nous pourrions alors humer l'air, ses senteurs, sa fraîcheur ou sa chaleur comme on aura senti l'eau à 30°C légèrement salée de la piscine du CIQS. Salée comme pour nous rappeler que nous sommes le Sel de la Terre.

C'est le Christ qui nous le dit : *Ce sel qui donne goût à notre vie*. Nous sommes ici pour retrouver ce goût et le



donner à nos frères et sœurs. Pour nous entendre dire : « *Passe-moi le sel !* »



Je ne sais pas si vous le savez, mais *les Chrétiens ont une maladie ! Ils ont le diabète. L'Évangile est le sel. Ils en ont fait du sucre.*

Au Centre, avec la nourriture santé de Jean-René et de ses assistantes, vous allez être invité(e)s à faire baisser votre taux de diabète, sans faire trop monter la consommation de sel, toutefois. Juste ce qu'il faut ! Sinon, la tension pourrait monter, et c'est toujours embêtant dans un groupe ; surtout avec une « gang » de femmes... Après, il faut apprendre à gérer les conflits, et comme le cours sur ce sujet n'arrive qu'en fin d'année...

Vous savez, la tension, comme me disait un ami médecin, il en faut ! Pas trop, sinon on tombe malade, ni trop peu, sinon on meurt ! Ici, sers-toi comme il faut ! Tu es là pour ça. Tu es là pour toi, puisque l'amour de Dieu et des autres commence par l'amour de toi ! Mets ensuite un peu de sel, et aussi un peu de piquant d'Asie ou d'Amérique Latine, des herbes de Méditerranée qui donnent du goût, et même un peu de moutarde en grains de France que tu feras fondre avec le vinaigre de miel à la menthe. Je te conseille aussi la meilleure huile qui soit, celle que l'Église utilise pour les Huiles Saintes, l'huile d'olive. Et dans ton assiette, mets ce qu'il te faut garder de sauce... Et goûte, goûte la vie, profite de ce que tes frères et sœurs te donnent, en plus du sel. Rends grâce à Dieu ; ce Dieu qui te donne la vie en abondance. (cf. *Évangile de Jean*). Ce Dieu qui en toi, veut faire toute chose nouvelle... (cf. *livre de l'Apocalypse*)

Le Roi Lion... et ses leçons d'engagement.

par Claudèle Domingue,

Après avoir vu le film

Le Roi Lion en 3D,

Micheline Gagnon,

animatrice du cours **Engagement et intériorité** a lancé tout de go à la directrice : *C'est dommage qu'on ne puisse pas amener les sœurs au*



Cinéma ; les personnages de cette histoire inspirent une réflexion bien spéciale sur les thèmes de l'engagement ! Voilà que l'idée du *pourquoi pas* fait son chemin ! Il a fallu réagir rapidement ; les sœurs de la Charité ont accepté de déplacer le visionnement de la vie de Mère Marguerite d'Youville pour profiter de la dernière soirée de présentation du Roi Lion au cinéma du quartier. Une belle surprise pour notre *Beau Mercredi* d'Octobre. À partir de 20 personnes, le Cinéma nous offrait un tarif de groupe ; le centre a fait sa part et pour 5 \$, transport inclus, 40 personnes ont participé à cette aventure de dessins animés qui a réjoui les cœurs d'enfants et d'enfants de Dieu. Quant à Jeannette, n'ayant pas assez d'énergie pour se déplacer, elle a regardé le film via Internet.

Il est vrai que les fables et les contes peuvent rejoindre des démons intérieurs, ses doutes et ses peurs ; la morale de l'histoire chavire les idées préconçues et chatouille l'inconscient pour faire émerger le meilleur de soi dans sa quête des principes de bonté universelle. La remontée que l'exercice a permis le vendredi fut riche de puissantes réalisations sur les parcours d'intériorité. Denis y a fait référence lors de l'homélie, alors qu'il y associait Harry Potter et son rôle de messie qui a de quoi inspirer, après des millions de livres vendus et de visionnements de ses films, même s'il n'est jamais mention de Dieu dans l'œuvre. Chaque époque porte ses messies... celui des chrétiens a traversé plus de 20 siècles et continuera d'inspirer les âmes en quête d'espérance ou d'absolu à garder bien vivant.

On regrette seulement de ne pas avoir pris de photos de tous ces visages rayonnants portant grandes lunettes de la techno 3D.

MILIEU DE SERVICES

L'équipe du bulletin souhaite vous présenter les membres du personnel : quelques mots de leur rôle, de ce qui les motive à partager leurs compétences dans notre organisation. Certains nous laissent jeter un coup d'œil du côté de leur vie personnelle parfois, parce qu'après tout, c'est l'humain derrière le service qui donne sens et chaleur à ce qu'ils vous offrent.

Témoin du miracle

par Jean Nadeau, ressource de la dimension spirituelle



Mon nom est Jean Nadeau. J'anime le **Partage de la Parole** du lundi. Je fais partie de l'équipe du Centre depuis 1995. J'ai une formation en théologie, en pédagogie, en enseignement du français et une maîtrise en éducation. Je suis le conjoint de

Diane et le papa de Marion, 6 ans.

C'est avec beaucoup d'humilité que j'anime le partage de la Parole puisque le symbole que j'ai choisi pour me présenter en début d'année, ce sont les cinq pains et les deux poissons du petit garçon de l'Évangile.



J'apporte ma modeste contribution dans cette activité, mais je sais fort bien que le «miracle», c'est Dieu qui l'opère. Avec vous, comme cette fois-là avec la foule, je veux écouter la Parole et m'en rassasier. Et croyez-moi, avec l'Esprit agissant, nous repartirons avec des corbeilles bien pleines des fruits de l'Esprit. Bonne année parmi nous !

NDLR : Jean a dit de ne pas le dire à la directrice, mais il a confié au groupe du Lundi, qu'il viendrait animer son activité même s'il n'était pas payé! Une bouffée d'air frais et de gratitude après ses journées d'enseignement du français avec les ados du secondaire!

Un chef fidèle

Par Claudèle Domingue

Jean-René Cliche n'est pas si vieux, il a le même âge que la directrice. Pourtant c'est le doyen des employés. Il a commencé au tout début, il y a près de 30 ans, aux commandes de la cuisine, bien déterminé à offrir le meilleur de ses talents et compétences que l'expérience a continué de bonifier. Planificateur



conscientieux, il assure des menus variés, complets et ne veut pas sacrifier saveur ni plaisir au besoin de *manger santé*. On le constate encore plus les jours de fête. !... Il satisfait les demandes spéciales des comités sociaux et procure les menus pique-nique pour les sorties.

Toujours attentif aux besoins des résidentes, il aime apprendre tous les prénoms en début de saison. Il sait qu'il ne peut répondre à tous les caprices, mais plusieurs ont bénéficié de sa souplesse, comme en fait foi l'ajout de nouvelles céréales, dont le quinoa, reconnu pour ses grandes valeurs nutritives, chou chinois et verdure aux crudités, l'inventaire de lait de soya et autres alternatives aux intolérances alimentaires.

Capitaine d'une équipe de 4 autres personnes à la cuisine, il en a connu des revirements en 30 ans!



Du vrac aux mini-portions, la transformation des produits du jardin du centre, le retour du vrac pour déjeuner, le retour des bouteilles de vinaigrettes! Le virage vert impose ses influences. L'année 2011 lui a demandé un surplus de travail considérable pour planifier les réaménagements de la cuisine dans une opération de mise aux normes du ministère de l'alimentation et la nécessité de réduire la charge énergétique. Lucide et généreux, il fait bénéficier le centre de son sens de l'économie ainsi que de son efficacité pour trouver les meilleurs fournisseurs, fraîcheur, qualité et achat local quand c'est possible.

Soyez vigilants cependant, notre chef cuisinier aime bien savoir combien de personnes sont attendues pour le repas. Il vous fera des gros yeux si vous lui faites des surprises!

Natif de Weedon en Estrie, il a gardé de son enfance, une passion pour le jardinage. Il n'hésite pas à partager ses concombres, tomates et rhubarbe. On reconnaît sa petite touche personnelle dans la nouvelle plate-bande à l'entrée du centre où il a transplanté de bien jolis euchères qui fleuriront dès le printemps. Il aime aussi nous apporter ses bouquets de zinnias à l'occasion.

Pour un meilleur accès aux services de santé et de transport

Par Claudèle Domingue,

Les trois Dames de cœur ont constitué le premier noyau d'une équipe bénévole acceptant d'accompagner les religieuses à des rendez-vous médicaux.



Plus tard, la rareté de chauffeurs disponibles parmi les résidents a menacé de priver nos gens de certaines sorties organisées pour socialiser et découvrir la région. Nous avons fait appel à deux citoyens de St-Élie, dont Jean Fortin qui a toujours beaucoup d'affection pour la mission du centre et Lorraine, référée par une résidente pour joindre l'équipe de transport bénévole. Ces cinq bons samaritains facilitent donc les déplacements vers les cliniques médicales, hôpitaux, terminus ou escales d'Allô Stop quand certaines doivent retourner dans leur congrégation pour des événements spéciaux ou des raisons de santé.

Ce support précieux permet de libérer l'infirmière qui peut alors se consacrer aux services nursing à l'interne. Cela soulage aussi les résidentes *chauffeurs* qui n'ont pas toujours l'énergie ni le temps de co-voiturer. Au nom de tous ceux et celles qui utilisent ses services, merci sincèrement à notre équipe du transport bénévole.

S'INSPIRER

Aimer sans dévorer

Quelques notes de la Conférence de Lytta Basset, recueillies par Pierrette Morin en août 2011 à Sherbrooke

LYTTA BASSET
*Aimer
sans dévorer*



Il y a de l'affectivité partout, dans tous les liens (famille, travail, Église communautés...). Un problème affectif pourrait la vie et empêche de vivre ce qui est bon à vivre. Entre deux personnes qui s'aiment il y a un « espace », c'est la place pour le Souffle. Le Souffle

a besoin de place!

Besoin de souffle.

Tout être humain a soif de relation, a besoin de proximité sans confusion. Chacun désire ce souffle inconnu qui fait bouger la relation, qui nous fait bouger, qui nous déplace intérieurement *vers un avenir plus viable*. Le croyant est celui qui normalement, a une ouverture au Souffle. Le Souffle souffle où il veut et pour toute personne. Ce Souffle n'est pas réservé qu'aux chrétiens. C'est une *aspiration universelle* à un souffle nouveau, à un espace pour respirer librement et parvenir à se parler sans s'étouffer mutuellement.

Le mot souffle, *pneuma*, veut dire 'vent' et est utilisé pour parler de l'esprit des humains ou de celui de Dieu.

Au temps de Jésus, dans le Targum, la traduction en Araméen de la Bible, nous lisons que « *le Souffle d'Amour planait au-dessus des eaux* » (Gn 1,2).

On parle d'avoir le souffle de Jésus (son dynamisme). Traditionnellement, on appelait le souffle de Dieu (*pneuma*) le Souffle Saint ou l'Esprit Saint. « Saint » signifie mis à part,



différencié, être unique. Un souffle qui rend différent...chacun son propre chemin, sa propre voie. C'est donc un souffle qui me différencie pour me retrouver moi-même dans mon identité unique.

Le Souffle est libre. Il vient tout seul, même dans les situations bloquées. Notre responsabilité, la seule chose à faire par nous, c'est de nous exposer au Souffle, nous y ouvrir ! Comment le faire ? En s'avouant qu'une situation n'est pas viable et manque de Souffle, dans un constat d'échec par exemple. En se fiant à ce Souffle inconnu, faire confiance...sans savoir où il nous mènera (et cela dans un monde où tout se gère, même son impuissance). Se rappeler que ce Souffle n'est pas réservé qu'aux chrétiens.

Mettre un terme à l'idéologie de l'amour.

L'idéologie de l'amour c'est l'idée de ce que l'amour doit être. Par exemple, :

- L'idée que toute mère aime son enfant, que l'amour maternel est un instinct. L'enfant croit que cet amour devait y être alors que les parents ont leurs limites affectives.
- Se cacher la réalité de ce qu'on vivait, vivre dans une idéologie d'amour est une énorme déchirure, une énorme souffrance !
- Ravages de l'amour idéologique qui empêche de regarder en face la réalité de sa propre histoire, mais en même temps une protection pour **survivre**.

L'amour vient d'Ailleurs. L'amour idéologique s'observe quand les chrétiens disent : « *les Juifs ont la Loi, nous les chrétiens, nous avons l'Amour.* » Ce n'est pas parce que je prêche ou que j'ai l'idée et le langage de l'amour que l'amour y est. Nous sommes appelés à suivre le chemin d'aimer

- d'un amour gratuit : aimer sans attendre de retour ;
- d'un amour agapé : un amour qui accueille l'autre comme un sujet parlant traversé par une parole à respecter, à valoriser.

Quelqu'un du public a demandé **Comment apprendre à s'aimer soi-même ?** Madame Basset a répondu qu'il s'agit d'apprendre **à travers** l'image négative de soi-même, l'étape incontournable de s'aimer dans son corps ; le regard bienveillant de ceux qui nous accompagnent et qui nous disent la Bienveillance de Dieu.

La suite de la conférence vous sera présentée à la prochaine chronique. Y seront abordés :

L'anesthésie des sentiments;

Se confronter à sa propre haine ;

Apprivoiser le manque ;

La manière de Pierre d'aimer Jésus.

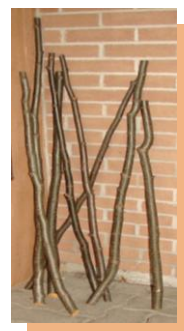
Bouger et manger Santé

Le club des Pieds légers... pour garder la forme.

Par *Claudèle Domingue*,



La première neige et les froids de l'automne peuvent réduire la motivation de marcher régulièrement et de profiter des splendeurs de notre belle pinède. Le sentier principal, sécuritaire et dégagé en toutes saisons, fait une boucle d'environ 15 minutes si on marche d'un bon pas. Diane a suggéré des rendez-vous, une ou deux fois semaine pour soutenir la motivation et assurer la sécurité des marcheuses. Celles qui n'aiment pas marcher seules, pourront



joindre le **Club des Pieds légers**. Deux ou trois petits groupes permettront d'ajuster la distance et le rythme selon sa condition et ses objectifs de mise en forme.

Un bon samaritain a taillé des bâtons de marche dans des branches d'aulne qui vous attendent à l'angle du mur de l'entrée principale.

Si vous n'avez pas eu la chance de découvrir le nouveau pont d'Herman sur le sentier du ruisseau, il faut y aller avant les gelées ou alors être bien chaussé pour ne pas glisser dans les descentes. C'est là que les mésanges et les renards se cachent.



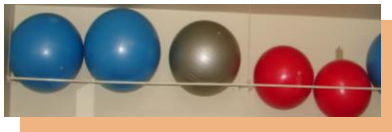
Et quand les grands pins seront couverts de manteaux duillets, dans l'azur enneigé... il ne vous restera qu'à rendre grâce pour ces moments bénis.

Mon ami le Ballon

par Claudèle Domingue,

De nouveaux petits ballons bleus sont apparus dans la salle d'exercices. Au cours de relaxation, ils servent à de multiples exercices de gymnastique douce, masser le bas du dos, raffermir les pectoraux, les muscles des membres pour garder sa souplesse dans un corps qui souhaite bouger encore longtemps.

Les gros ballons permettent d'explorer divers usages adaptés à sa taille



et ses objectifs de mise en forme. Les ballons moyens rangés au mur sont excellents entre autre pour faire travailler les abdominaux.

- Tenir le ballon entre ses pieds et soulever les jambes à 10 ou 15 cm du sol le temps d'une expiration ou 2 si on se sent capable. Répéter quelques fois. Cet exercice est plus adapté que des redressements assis qui peuvent créer des douleurs au dos.
- L'utiliser debout pour étirer vos bras et faire des torsions du tronc.

- À plat ventre sur le ballon, faire quelques pompes (push up) pour raffermir les muscles des bras et des épaules en douceur.

Voilà des idées que vous pourrez ajuster à votre convenance pour étirer et assouplir sans trop forcer. Le ballon permet de varier les exercices, de stimuler le cardiovasculaire et de vous amuser simplement. C'est un excellent moyen de se réchauffer avant de faire des exercices plus soutenus.



Il y a des sites internet de démonstration d'usage du ballon (swiss ball ou PT ball) en musculation ou Pilates. Il s'agit d'être prudent, puisque ces conseils s'adressent souvent à un public de jeunes sportifs ou actifs. Rechercher l'équilibre, écouter ses douleurs et sentir ses zones raides aide à discerner la mesure et la durée raisonnables des exercices.

La fréquence et la persévérance, pour installer une routine régulière sur plusieurs semaines permettent d'observer des résultats réellement bénéfiques sur le rythme cardiaque à l'effort, la capacité de bouger sans s'essouffler, ou la diminution des raideurs. Santé Canada diffuse de l'information sur la mise en forme des adultes et aînés. Pierrette, votre conseillère en relaxation peut vous remettre certains de ces documents. La Fadoq (Fédération des aînés) a réalisé un cahier d'exercices simples et pratiques que le cours de Relaxation a aussi fait connaître.

Merci aux collaborateurs :
Date de tombée pour le prochain numéro : 20 janvier