

CANCER
AIDE
Lanaudière



Bulletin d'information

No. 26, Été 2017

Le Quatre - Saisons



Dans ce numéro...

Nouveau conseil d'administration	3
La leçon du papillon	4
Le coin du livre	5
Activités	6
Départ de Jeannine	7
L'amour, mode d'emploi	8
Recettes	9
Babillard	10
Anniversaires	11

Prochain numéro : **Automne 2017**

Date de tombée des articles : **29 septembre 2017**

Le Quatre-Saisons est le bulletin d'information de Cancer-Aide Lanaudière. Il a pour but d'informer les membres sur les différentes activités proposées au cours de l'année. Il paraît quatre fois par année, à chaque saison.

Nous vous invitons à participer à votre journal en nous faisant parvenir vos textes, commentaires ou suggestions ainsi que vos questions.

*Merci aux personnes qui ont collaboré au numéro 26, été 2017 :
Liette Breton, Suzanne Fontaine, Robert Jodoin, Céline Rivest.*

Mise en page : Lise Gingras

Nouveau conseil d'administration



De gauche à droite : Suzanne Fontaine, Jocelyne Murray, Céline St-Pierre, Robert Jodoin, Céline Rivest et Sandra Hébert

Voici le résultat des élections tenues le 14 juin 2017 à l'occasion de l'assemblée générale :

- Suzanne Fontaine, présidente
- Céline Rivest, vice-présidente
- Jocelyne Murray, secrétaire
- Robert Jodoin, trésorier
- Céline St-Pierre, administratrice
- Liette Breton, administratrice
- Sandra Hébert, administratrice

Les membres du conseil d'administration vous souhaitent de très bonnes vacances et vous disent : « Au plaisir de vous revoir au mois d'août pour une nouvelle année. »

La leçon du papillon

Un jour, apparut un petit trou dans un cocon ; un homme, qui passait à tout hasard, s'arrêta de longues heures à observer le papillon, qui s'efforçait de sortir par ce petit trou.

Après un long moment, c'était comme si le papillon avait abandonné, et le trou demeurerait toujours aussi petit.

On dirait que le papillon avait fait tout ce qu'il pouvait, et qu'il ne pouvait plus rien faire d'autre.

Alors l'homme décida d'aider le papillon : il prit un canif et ouvrit le cocon. Le papillon sortit aussitôt.

Mais son corps était maigre et engourdi ; ses ailes étaient peu développées et bougeaient à peine.

L'homme continua à observer, pensant que, d'un moment à l'autre, les ailes du papillon s'ouvriraient et seraient capables de supporter le corps du papillon pour qu'il puisse prendre son envol.

Il n'en fut rien ! Le papillon passa le reste de son existence à se traîner par terre avec son maigre corps et ses ailes rabougries. Jamais il ne put voler.

Ce que l'homme, avec son geste de gentillesse et intention d'aider, ne comprenait pas, c'est que le passage par le trou étroit du cocon était l'effort nécessaire pour que le papillon puisse transmettre le liquide de son corps à ses ailes de manière à pouvoir voler. C'était le moule à travers lequel la

vie le faisait passer pour grandir et se développer.

Parfois, l'effort est exactement ce dont nous avons besoin dans notre vie.

Si l'on nous permettait de vivre notre vie sans rencontrer d'obstacles, nous serions limités. Nous ne pourrions pas être aussi forts que nous le sommes. Nous ne pourrions jamais voler.

J'ai demandé la force ...

Et la vie m'a donné des difficultés pour me rendre fort.

J'ai demandé la sagesse ...

Et la vie m'a donné des problèmes à résoudre.

J'ai demandé la prospérité ...

Et la vie m'a donné un cerveau et des muscles pour travailler.

J'ai demandé de pouvoir voler ...

Et la vie m'a donné des obstacles à surmonter.

J'ai demandé l'amour ...

Et la vie m'a donné des gens à aider dans leurs problèmes.

J'ai demandé des faveurs ...

Et la vie m'a donné des potentialités.

Je n'ai rien reçu de ce que j'ai demandé ...

Mais j'ai reçu tout ce dont j'avais besoin.

Vie sans peur, affronte tous les obstacles et démontre que tu peux les surmonter.

Doris Lussier

Le coin du livre



Revivre !

Guy Corneau

Les éditions de l'homme 2010

Un homme, aux prises avec le cancer, découvre en lui, la force de la Joie.

Le célèbre psychanalyste n'est qu'un patient anonyme dans une salle de l'hôpital. Il reçoit la terrible nouvelle, un cancer de grade 4, le plus élevé.

L'auteur relate sa traversée du cancer durant laquelle il a allié médecines traditionnelles et énergétiques.

En observant son propre parcours avec humanité, il nous encourage à

ne pas nous laisser réduire à notre maladie.

Ce livre est une inspiration de chaque instant !

Bonne lecture

Liette Breton

Activités

Relais pour la vie

Vendredi le 16 juin, plusieurs de nos membres se sont retrouvés pour participer au Relais pour la vie.

Après avoir profité d'un bon repas, ceux qui étaient assez en forme se sont joints au groupe de réchauffement qui a duré quelques minutes.

Vint ensuite l'appel du départ pour le tour des survivants, qui reste toujours très émouvant. Après le premier tour, la

marche pour tous commence,

La partie la plus touchante est le moment où, à 22 heures, les luminaires sont allumés pour les personnes qui luttent encore et pour celles qui nous ont quittés. Malgré qu'il y ait foule, c'est un moment de grand recueillement qui nous fait revivre beaucoup de souvenirs.

Suzanne Fontaine

Visite de la maison Antoine-Lacombe

Après l'assemblée générale du 14 juin, une visite de la maison Antoine-Lacombe. Les personnes qui avaient apporté leur lunch ont pu profiter du bel environnement.



Départ de Jeannine

HOMMAGE À JEANNINE VARENNES (sur l'air de "Hallelujah")

2017-06-21

Il y avait une fois une arme secrète
(Composée & chantée par Marie Davie)

Qui s'appelle Jeannine Varennes, œuvrant
Au C.A. de Cancer-Aide Lanaudière sud
Nous la connaissons tous et nous l'apprécions (n'est-ce pas ?)

Une femme qu'on aime, elle s'est donnée à fond

Mais le temps fait bien les choses, Oh Jeannine...

REFRAIN : Oh Jeannine, Oh Jeannine, Oh Jeannine, MERCI !

L'aide accordée à chacun de nous
Peu importe le météo au Centre à Nous
À tous ces gens malades dans le besoin
Les réunions qui ne finissaient plus
Le don de soi, comment merveilleux
La planification pour d'autres est terminée

REFRAIN : Oh Jeannine, Oh Jeannine, Oh Jeannine, MERCI !

Le temps est venu de t'occuper de toi
Les étirements et le café derrière toi
Une femme qu'on admire pour sa discipline
Servir les autres, tu as bien fait ça
Tu as fait de ton mieux ; c'était quasiment trop !

Merci du fond du cœur pour tes efforts

REFRAIN : Oh Jeannine, Oh Jeannine, Oh Jeannine, MERCI !

Une 'job' bien faite, ça vaut des millions
Nos sourires suffiront, je l'espère bien
Prends bien soin de toi, oh notre Jeannine
Si tu as besoin de quoi, tu nous appelleras
Un rayon de soleil qui s'étendait très loin
Tu vas nous manquer, Oh Jeannine !

REFRAIN : Oh Jeannine, Oh Jeannine, Oh Jeannine, MERCI !



Chère Jeannine,
Ce fut difficile de prendre ta tâche. Encore aujourd'hui, j'en oublie des bouts. Tu faisais ce qu'il y avait à faire sans que ça paraisse, comme allant de soi. Tu as su te faire aimer, sans doute parce que tu avais beaucoup de respect envers chacun.

Ta délicatesse est un autre aspect que j'ai su apprécier.

Au fait, je suis triste que tu laisses les fonctions que tu occupais mais je me console en pensant que tu seras souvent présente encore.

Du fond du cœur, Céline



L'amour, mode d'emploi

« L'amour n'est pas aimé. » C'est ce clamait, en son temps, François d'Assise parcourant la campagne d'Ombrie, se lamentant et pleurant. L'amour est-il plus aimé de nos jours ? Pas vraiment. Pourtant, notre monde en aurait bien besoin quand on considère les haines, les déchirements, les homophobies, les guerres entre les peuples qui marquent notre époque.

On a beaucoup parlé du pouvoir salvifique de l'amour. Combien de fois n'avons-nous pas entendu dire que seul l'amour peut sauver le monde ! Que c'est l'amour qui fournit le meilleur baume à la vie. C'est vrai ! La conscience d'aimer et d'être aimé apporte à la vie une chaleur et une richesse sans égal. On ne parlera jamais assez de la valeur d'une vie enracinée dans l'amour. Quand on aime, la vie se drape d'un sens unique.

Nous souhaitons, bien sûr, que cela soit un état permanent. Malheureusement, le beau risque de l'amour ne connaît pas toujours le plein succès. Si l'amour est probablement le sentiment le plus naturel et le plus universel en ce monde, il ne va pas de soi. « Qu'il est difficile d'aimer », chante notre poète Gilles Vigneault. Il faut bien admettre que s'il y a des succès en amour, il y a aussi des ratés. Certes, l'amour n'est pas aimé, mais je dirais que l'amour est encore plus souvent « mal aimé ». Que de projets amoureux, que de relations amorcées dans la satisfaction de la rencontre finissent dans la discorde et la séparation. Il faut comprendre que l'amour qui est l'essence la plus intime de l'être, la plus belle création de l'être humain, est soumis à la loi de l'ouverture et de la fermeture du cœur.

L'amour possède une dynamique que l'on pourrait définir ainsi : l'amour attire l'amour, la

haine attire la haine. Quand on agit avec bonté, on récolte de la bonté. Quand on agit avec méchanceté, on obtient de la méchanceté. On reçoit toujours ce que l'on souhaite aux autres. Quand on aime, on est aimé ; on meurt quand on n'est pas aimé et on revit quand on l'est. Par ailleurs, on dit que l'amour guérit ceux qui le reçoivent et aussi ceux qui le donnent.

Inversement, on peut se fermer à l'amour en posant des gestes ou en prononçant des paroles de haine, d'antipathie, de rancune, de dédain, de méfiance, d'hostilité, de vengeance. On rétablit le courant à travers la gratitude, le respect, la confiance, la compassion, la bonté, la tolérance, l'admiration, le pardon. C'est de cette façon qu'on fait circuler l'énergie de l'amour.

Aimer procure des joies, mais aussi des peines. Ce n'est pas par hasard que l'on parle fréquemment de la guérison du cœur. C'est que le cœur peut avoir mal, être malade, souffrir. La liste des afflictions du cœur pourrait être longue. Parallèlement, si l'amour peut rendre malade, l'amour peut aussi guérir. L'amour possède un pouvoir de guérison incomparable. Freud reconnaissait deux facteurs pour l'équilibre Humain : « Travailler et aimer ». On dit qu'à certains états d'âme, il n'est rien de meilleur que le travail. Quant à l'amour, il est à la vie ce que le soleil est à la nature, il éclaire, réchauffe, dynamise. Mais à la condition, bien sûr, de savoir aimer. Aussi, pour éviter de souffrir en amour, est-il recommandé de développer une « âme aimante », de préférence à une âme amoureuse ou passionnée, qui risque à tout moment de se faire piéger par le destin.

Jean-Paul Simard

Recettes

Gâteau aux nectarines et pommes

Ingrédients :

A.

- 2 bananes écrasées
- 3 petites nectarines coupées en petits morceaux
- 2 pommes coupées en petits morceaux
- 2 œufs
- 250 ml lait
- 125 ml huile canola

B.

- 250 ml de farine de blé
- 10 ml (2 c. à thé) poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) bicarbonate de soude
- 5 ml gingembre moulu, au choix
- 5 ml coriandre moulue, au choix

C.

- ½ tasse de raisins secs ou plus
- ½ tasse de dattes en morceaux
- ½ tasse de noix ou autres

Notes :

Il n'y a pas de sucre. C'est volontaire. Vous pouvez en ajouter un peu si vous avez vraiment le bec sucré.

Le mélange est assez liquide, pas d'inquiétude, ça sera moelleux et ça va se tenir.

Peut se servir au déjeuner ou en collation comme un muffin.



Préparation :

Mélanger les ingrédients de A.
Mélanger les ingrédients de B et les incorporer au premier mélange.
Ajouter les ingrédients de C et bien mélanger.

Verser dans un moule de silicone (pas nécessaire de le beurrer) ou autre moule à gâteau.

Cuire à 180 degrés C. (350 F) durant 30 à 40 minutes selon votre four.

Bon appétit.

Lise Gingras



Babillard

Calendrier des rencontres mensuelles offertes par **Cancer-Aide Lanaudière**

Cancer-Aide invite chaleureusement les gens atteints du cancer et leurs proches à des rencontres de partage et d'écoute, dans une ambiance amicale et respectueuse.

Joliette	Repentigny
12 juillet 2017 Relâche	19 juillet 2017 Relâche
9 août 2017 Rencontre et partage Retour sur les vacances	16 août 2017 Rencontre et partage Retour sur les vacances
13 septembre 2017 Rencontre et partage Invitée : Isabelle Gagnon Intervenante en soins spirituels	20 septembre 2017 Rencontre et partage Invitée : Lyne Renaud Thème : L'anxiété

Anniversaires

JOLIETTE—NORD

JUILLET

Suzanne Lefebvre
André Malo
Francine Pelland
Sylvie Pomerleau

AOÛT

Francine Belisle
Liette Breton
Geneviève Coutu
Lucie Forget
Ghislaine Mercier
Jean-Pierre Tessier

SEPTEMBRE

Céline Allard
Robert Jodoin
Jocelyne Lussier
Alain Venne



REPENTIGNY—SUD

JUILLET

Claude Corbin
Jocelyne Cordeau
Monique Desalliers
Nicole Doucet
Suzanne Laflèche
Guy McNeil
Nathalie Trottier

AOÛT

Jacques Beauvais
Christiane Désormiers
Nicole Gagnon
Jacques Paré
Thérèse Thiboutot

SEPTEMBRE

Guy Allard
Hélène Harvey
Carole Macoviciuc
Gisèle Morel

DÉCÈS DE DEUX MEMBRES

Au CHRDL de Joliette sont décédées Cécile Savoie le 21 avril et Noëlla Richard le 17 juin.

Nous offrons nos plus profondes condoléances à leurs familles.

CANCER AIDE Lanaudière



Services offerts :

- Accueil, écoute et partage
- Information sur les ressources du milieu :
« Le guide des ressources »
- Prêt de livres
- Rencontres mensuelles
- Rencontres individuelles
- Visites à domicile (Joliette)
- Documentation sur tous les types de cancer
- Écoute téléphonique
- Activités et sorties
- Conférences

SECTEUR NORD (Joliette)

Le 2e mercredi de chaque mois
De 10 h à 12 h
Centre Émilie-Gamelin (porte B)
80, rue Wilfrid-Ranger
Saint-Charles-Borromée
450-756-0869

SECTEUR SUD (Repentigny)

Le 3e mercredi de chaque mois
De 9 h 30 à 11 h 45
Centre à nous, Pavillon Richelieu
50, rue Thouin, local 237
Repentigny
450-654-8437