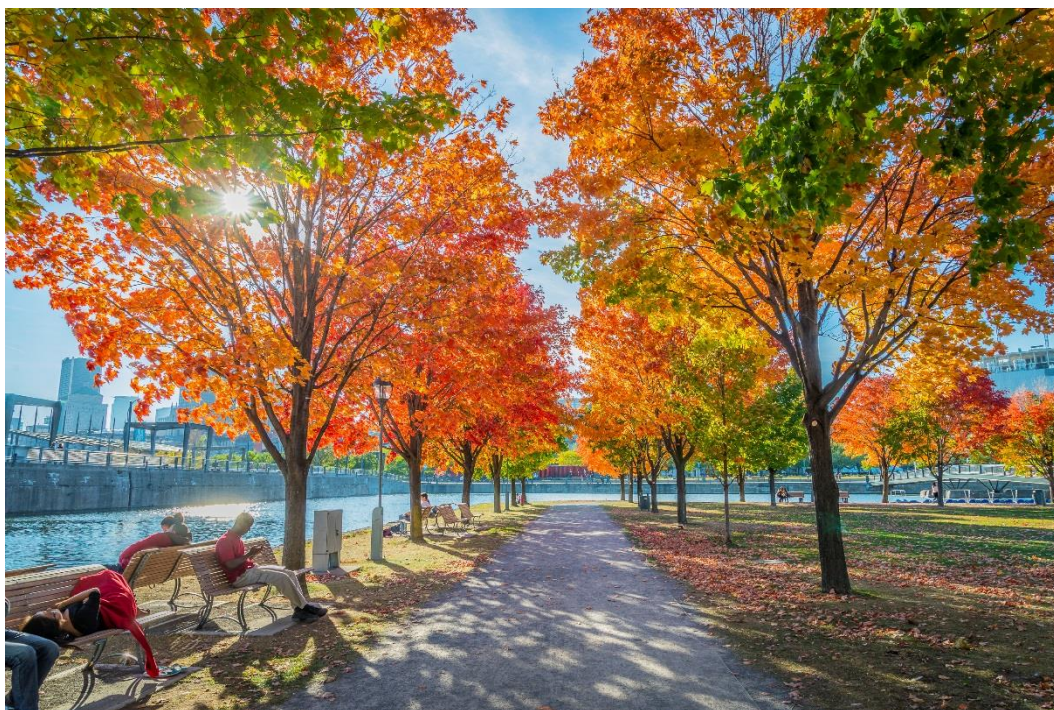


Bulletin d'information

No. 30, Automne 2018

Le *Quatre-Saisons*



Dans ce numéro

Les paroles aimables.....	3
Le bonheur	4
Le coin du livre	5
Une visite champêtre au Domaine Nasenka	6
Une soirée d’humour avec Mario Jean.....	7
Réflexions sur un journal	8
Recettes	9
Babillard	10
Anniversaires.....	11

Prochain numéro : **Hiver 2018**

Date de tombée des articles : **27 novembre 2018**

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 30, automne 2018 :
Mireille Bélanger, Jacinthe Bourgoïn, Suzanne Fontaine, Thérèse Lasalle, Jocelyne Murray, Céline St-Pierre

Mise en page : Jacinthe Bourgoïn

Les paroles aimables

Tu oublieras peut-être les paroles aimables que tu as dites aujourd'hui, mais la personne à qui tu les as dites peut les aimer toute une vie.

Dale Carnegie

Source : Petits messages qui rendent heureux

Que dire de plus? J'ai retrouvé en cette sage parole la raison d'être d'un organisme tel que le nôtre, le bienfait donné lors des moments de partage de notre réunion mensuelle, le travail accompli pour la publication de ce journal! Et encore plus, votre généreuse et précieuse collaboration si respectueuse de l'autre de vous toutes et tous. Tout cela contribue à améliorer la vie de toutes ces personnes qui doivent vivre cette aventure de vie d'un diagnostic de cancer ainsi que leurs proches aidants.

Voilà, c'est la rentrée pour plusieurs avec le début de nouvelles activités ou la poursuite de celles aimées. En juin dernier, lors de la dernière assemblée générale qui s'est tenue au Centre à Nous à Repentigny, l'assemblée a entériné le nouveau conseil d'administration, à savoir :

- Suzanne Fontaine, présidente
- Céline Rivest, vice-présidente
- Mireille Bélanger, trésorière
- Jocelyne Murray, secrétaire
- Jacinthe Bourgoïn, administratrice
- Sandra Hébert, administratrice
- Céline Saint-Pierre, administratrice

Félicitations à chacune d'elles et remerciements pour le travail accompli. Pour vivre, notre organisme a besoin du CA mais aussi et avant tout de tous ses membres dont vous êtes. Merci et Bonne Saison!

Envoi de Jacinthe Bourgoïn

Le bonheur

Vous pouvez avoir des défauts, être anxieux et toujours en colère, mais n'oubliez pas que votre vie est la plus grande entreprise au monde. Seulement vous pouvez l'empêcher d'échouer. Beaucoup vous apprécient, vous admirent et vous aiment. Rappelez-vous qu'être heureux ce n'est pas avoir un ciel sans tempête, une route sans accidents, un travail sans fatigue, des relations sans déceptions.

Être heureux c'est trouver la force dans le pardon, l'espoir dans les batailles, la sécurité dans les moments de peur, l'amour dans la discorde. Ce n'est pas seulement de goûter au sourire, mais aussi de réfléchir à la tristesse. Ce n'est pas seulement pour célébrer les succès, mais pour apprendre les leçons des échecs. Ce n'est pas seulement de se sentir heureux avec les applaudissements, mais d'être heureux dans l'anonymat.

Être heureux n'est pas une fatalité du destin, mais une réussite pour ceux qui peuvent voyager en eux-mêmes. Être heureux c'est arrêter de devenir une victime et devenir l'auteur de votre destin. C'est traverser les déserts pour pouvoir encore trouver une oasis au fond de notre âme. C'est pour remercier Dieu pour chaque matin, pour le miracle de la vie.

Être heureux ne craint pas tes propres sentiments. C'est pouvoir parler de vous. C'est avoir le courage d'entendre un «non». La confiance est à l'affût des critiques, même si elles ne sont pas justifiées. C'est d'embrasser vos enfants, de choyer vos parents, de vivre des moments poétiques avec des amis, même s'ils nous blessent.

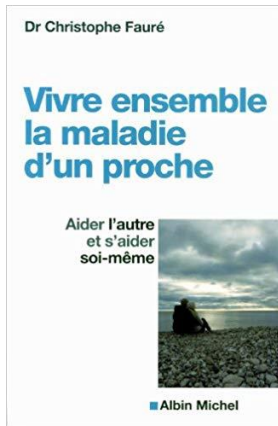
Être heureux c'est laisser vivre la créature qui vit dans chacun d'entre nous, libre, joyeuse et simple. Il faut avoir la maturité pour pouvoir dire : «J'ai fait des erreurs». C'est avoir le courage de dire «Je suis désolé». C'est d'avoir la sensibilité de dire «J'ai besoin de toi». C'est avoir la capacité de dire «Je t'aime».

Que votre vie devienne un jardin d'opportunités pour le bonheur ... Au printemps, un amoureux de la joie. En hiver, un amoureux de la sagesse. Et lorsque vous faites une erreur, recommencez. Car seulement alors, vous serez amoureux de la vie. Vous constaterez que le fait d'être heureux n'est pas d'avoir une vie parfaite. Mais utilisez les larmes pour irriguer la tolérance. Utilisez vos pertes pour raffermir la patience. Utilisez vos erreurs pour sculpter la sérénité. Utilisez la douleur comme plâtre du plaisir. Utilisez les obstacles pour ouvrir les fenêtres d'intelligence.

Ne jamais abandonner ... Ne jamais abandonner les gens qui vous aiment. Ne jamais abandonner le bonheur, car la vie est une manifestation (performance) incroyable.»

Pape François, Rome

Envoi de Mireille Bélanger



FAURÉ, Christophe Dr., *Vivre ensemble la maladie d'un proche*
Albin Michel, 2011, 272 p.

Le Dr. Christophe Fauré, psychiatre, est spécialiste de l'accompagnement des malades et de leur famille.

Les personnes atteintes de cancer ont presque toutes été accompagnées par un membre de leur famille ou par un proche ami.

Souvent, nous avons suggéré un livre pour les malades et jamais, spécifiquement, pour les aidants. Aujourd'hui, c'est à leur tour.

Dans «*Vivre ensemble la maladie d'un proche*», le Dr. Fauré les invite à prendre soin d'eux, à revenir souvent sur eux-mêmes. Il ajoute : «...vous pouvez accomplir beaucoup pour votre malade, mais sachez que vous pourrez aller beaucoup plus loin avec lui, si vous apprenez à vraiment vous occuper de vous.»

Le Dr. Fauré nous parle des pièges à éviter comme : la surdépendance de la part du malade, la fusion, la toute puissance, etc. Il nous aide à comprendre un comportement jugé par nous comme agressif de la part du malade, sans pouvoir décoder le réel message sous-jacent. C'est ce qu'il appelle l'agressivité projective.

Je vous laisse découvrir ce livre, si précieux, pour la personne qui aura à accompagner un proche malade.

Bonne lecture!

Envoi de Suzanne Fontaine

Une visite champêtre au Domaine Nassenka



Nous sommes chaleureusement accueillis par madame Denise Lessard, éleveuse-proprétaire de son cheptel de bovins Highland, race originaire de l'Écosse. Elle a su nous charmer par sa grande passion et son amour pour ces superbes bêtes à longues cornes et au pelage fourni. Vivant à l'extérieur douze mois par année, élevés dans les champs. Sans hormone de croissance, sans antibiotique. Élevés dans un rythme de croissance lent et un environnement calme. Un élevage des plus naturel! Comme elle le dit souvent, élevés aux petits soins et beaucoup d'affection. Chaque bovin a son prénom. Après notre repas sous la grande terrasse couverte, nous pouvons nous procurer à la boutique différents produits de cette viande de qualité supérieure et confectionnés sur place.

Un gros merci à l'équipe de Repentigny pour cette belle découverte

Envoi de Céline St-Pierre

Une soirée d'humour avec Mario Jean

Le 27 juillet dernier, nous avons eu le plaisir de nous détendre et de nous dilater la rate grâce à la bonne idée de notre présidente qui a organisé cette agréable sortie pour le groupe de Joliette. Nous avons assisté à ce spectacle, en soirée, à la Salle Rolland-Brunelle du Centre culturel de Joliette en formule Cabaret. C'était un spectacle de rodage pour son prochain show d'humour.

Diplômé de l'École Nationale de l'Humour en 1991, cet humoriste a su se tailler une place de choix chez les québécoises et québécois qui l'ont adopté. C'est un humour simple, touchant des sujets quotidiens où chacun se reconnaît. Sur scène, il est d'une simplicité déroutante tout en incitant des réflexions importantes avec tellement d'humour que le sujet en devient léger et drôle. Quoi de mieux que de rire de ses travers!

Mario Jean, l'humoriste, nous a raconté plusieurs histoires, toutes plus drôles les unes que les autres. Dès le début du spectacle, il sort sa banque « conserve de métal » et nous informe qu'il déposera une pièce de 2 \$ à chaque fois qu'il dirait un sacre en nous expliquant que beaucoup de ses fans lui disaient qu'ils venaient le voir car il ne savait pas. Oh! La La! Je puis vous dire qu'il a amassé au cours de cette soirée quelques dollars à remettre à un organisme. Toutefois, je crois qu'il en a mis un peu plus afin d'amasser des sous!

Il a traité plusieurs sujets, comme à son habitude, d'une façon très humoristique : la famille, les enfants et les adolescents, et plein d'autres. Ce fut un spectacle très drôle et non vulgaire qui fut très apprécié par tous les membres de notre groupe. Je suis certaine que nous avons pris une grosse vitamine de santé grâce à cette soirée.

Merci à notre organisatrice pour ce bouquet de fraîcheur en ce très mais très chaud été.

Envoi de Jacinthe Bourgoin

Réflexions sur un journal

Bonjour,

Je me suis demandée, pourquoi un journal. La réponse me fut bien évidente. Je vous soumettrai ici mes quelques réflexions.

Le journal crée un lien d'appartenance car il demande la collaboration de tous les membres. Ainsi nous recevons les expériences, les réflexions, les notes de certaines sorties, les recettes, les lectures, etc... des membres qui ont le goût d'y participer. Pour ma part, j'aime lire et notre journal étant diversifié je suis choyée à ce niveau.

Ainsi, la lecture nous apporte des connaissances, des voyages virtuels à faire, des petites observations à s'attarder, et mille et une choses dont on obtient à chaque lecture. La lecture m'apporte aussi une détente et m'oblige à vivre le moment présent. Pour moi la lecture est la vitamine de l'âme qui me fait grandir tout en m'épanouissant.

Chaque matin je lis une petite pensée afin de bien débuter ma journée. Je vous cite donc ici une minime partie de ma lecture du 26 septembre. *'Détends-toi et sache qu'il y a du temps pour tout. Chacun a une somme égale de temps, mais c'est la façon dont tu l'utilises qui importe.*

Ainsi donc, chaque fois que je reçois le Journal Quatre Saisons, je m'empresse d'en faire la lecture. Qu'est-ce que vous voulez, je suis curieuse. Alors j'ai hâte de découvrir les articles qui s'y trouvent, qu'est-ce que mes collègues ont à me faire découvrir, et de plus, c'est une façon d'apprendre à connaître les gens, leur générosité, leurs différents talents.

Maintenant, c'est le mot de la fin et je vous souhaite une lecture enrichissante, plaisante et à votre goût.

Bonne lecture

Envoi de Jocelyne Murray

Recettes

Cherry Squares

24 biscuits Graham

¼ tasse de beurre fondu

Faire une croûte avec ces ingrédients et cuire 8 minutes à 350° F.

Garniture

500 gr de Cool Whip ou 473 ml de crème 35 % fouettée

Un sac de petites guimauves

Déposer la moitié de cette garniture sur la croûte. Ajouter une boîte de garniture aux cerises.

Couvrir avec le reste de garniture de crème. Ajouter des miettes de biscuits Graham (facultatif).

Mousse aux pistaches

3 onces de pouding aux pistaches (poudre)

1 boîte (gros format) d'ananas broyés, égouttés

Ajouter au pouding, 8 onces de Cool Whip ou encore crème à 35 % et les ananas.

Mettre dans des coupes.

Babillard

Rencontres mensuelles offertes par Cancer-Aide Lanaudière

Cancer-Aide Lanaudière 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
<p>10 octobre 2018 Partage Invitée : Geneviève Jetté Thème : Aînés avisés, volet intimidation</p>	<p>17 octobre 2018 Partage Par : Céline Rivest Thème : Les angoisses, peurs, inquiétudes</p>
<p>14 novembre 2018 Partage Invitée : Sophie Pauzé Thème : Recherche de commentaires et suggestions pour Le Relais pour la vie</p>	<p>21 novembre 2018 Partage Invitée : Nathalie Pelletier, agente de milieu, AQDR Thème : «Ce n'est pas correct»</p>
<p>12 décembre 2018 Fête de Noël</p>	<p>13 décembre 2018 Activités de Noël Dîner avant la rencontre</p>



Anniversaires

Joliette

Octobre

Jacinthe Bourgoïn

Josée Courchesne

Johanne Delangis

Novembre

Mireille Bélanger

Danielle Sirois

Décembre

Gylaine Blouin

Céline St-Pierre

Repentigny

Octobre

Nicole Brouillet

Louise Girard-Labrie

Michel Leclerc

Louise Martin

Nicole Pelletier

Anne-Marie Racette

Murielle Richer-Leclerc

Germaine Vallée

Novembre

Danièle Bélisle

Richard Pelletier

Décembre

Diane Caron-Tremblay

Nicole Dagenais

Diane Robillard

Jocelyne Murray



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)
- Accompagnement (rendez-vous médical / Joliette)
- Documentation sur tous les types de cancer
- Écoute téléphonique
- Activités et sorties
- Conférences

SECTEUR NORD (Joliette)

Le 2^e mercredi de chaque mois
De 13 h 30 à 15 h 30
Centre Émilie-Gamelin (porte B)
80, rue Wilfrid-Ranger
Saint-Charles-Borromée
450 756-0869

SECTEUR SUD (Repentigny)

Le 3^e mercredi de chaque mois
De 13 h 30 à 15 h 30
Centre à Nous, Pavillon Richelieu
50, rue Thouin, local 237
Repentigny
450 654-8437