

# É tincelle T ranquille É ternisée

écrit par  
Lucie Saint-Cyr



Le soleil, dans son plus fort,  
M'a accueillie un après-midi  
En plein cœur de l'été.

Des soleils et des ombres  
Depuis ce jour, m'entourent.  
Vous tous, avec vos joies,  
Avec vos peines.

Le soleil d'été  
Adoucissant nos chagrins,  
Guérissant nos blessures.

Le soleil, lumière du jour,  
Fidèle au rendez-vous.  
Joyau de la nature  
Caressant nos corps fragiles.

Le soleil, gardien de nos jours  
Enivrant de sa chaleur  
Nos cœurs aimants.

Le soleil, l'or du temps,  
Richesse éternisée,  
Comparable à l'étincelle d'espoir  
De nos cœurs, de nos vies,  
D'être là, merci.

Le soleil, fuyant le jour,  
Laissant en nous  
Ses bienfaits tranquilles,  
Nous salue bien bas.

À demain ...

Fleur de macadam ©

## Un vent à écorner les bœufs

écrit par Andrée Rainville

Un vent à écorner les bœufs, voilà une expression souvent entendue ! D'où vient-elle et que signifie-t-elle au juste ?

L'expression, qui prend sa source dans le monde agricole, signifie un très grand vent. Mais pourquoi "à écorner les bœufs" ? En se référant au site **Portrait linguistique du Canada** et à **L'Actualité langagière**, on apprend que le terme se retrouve dès le 13<sup>e</sup> siècle et consiste à couper les cornes des bœufs, pour ne pas qu'ils se blessent entre eux, pour empêcher que ça les gêne en s'alimentant ou encore pour une question de sécurité pour les éleveurs. Cela est exécuté par très grand vent car ainsi, une fois les cornes coupées, les bovidés courent dans les champs, les plaies séchant et se cicatrisant sans que les insectes ne s'y logent, ces bibittes aimant le sang mais pas le vent.

Dans la francophonie internationale, on emploie aujourd'hui le verbe décorner, qui signifie priver un animal de ses cornes, plutôt qu'écorner, utilisé jadis et devenu un canadianisme désuet dans le sens de couper les cornes. Lorsqu'il se pratique, encore de nos jours dans certains élevages, le décornage est sujet à vive controverse, le bien-être animal étant compromis par le stress et la douleur que cela cause.

*Bienvenue aux nouveaux arrivants !*

**Phase 1 :** Roberto Bianchi

**Phase 2 :** Yvrose Nicolas, Fernanda Monteiro

**Phase 3 :** Noëlla Dufort, Claire Messier, Jean Denis, Allan Silverman, Louise Blanchet, Josée Charbonneau, Michèle Couture, Diane Billard, Denise Frenette, Louise Lacroix, Hélène Sicotte

HABITATIONS NOUVELLES AVENUES

# L'Avenue

## Mot du directeur

Nous y sommes : c'est le 10<sup>e</sup> numéro pour le journal des HNA ! Pour l'occasion, le comité d'édition formé de locataires et de Mariska ont concocté pour vous une nouvelle mouture du journal L'Avenue. On y découvre une esthétique qui se rapproche habilement des journaux classiques ainsi que plusieurs nouveaux articles dépeignant la vie dynamique des locataires aux HNA. Je le soulignais dans mon mot l'année passée : s'organiser collectivement autour d'un projet journalistique, quel que soit sa portée, permet d'ajouter une pierre à l'édifice des communautés qui se concertent pour écrire et rendre compte de leurs intérêts, de leurs réalités. Cela m'apparaît d'autant plus important que nous vivons ces derniers temps une période trouble à plusieurs égards à l'échelle nationale et internationale. Dans ce contexte, publier n'est pas un luxe. C'est une façon de faire vivre une communauté, une pratique humaniste qui a ponctué le fil de l'histoire.



Et puis, le faire en dehors des plateformes numériques étrangères au modèle d'affaire douteux, nous permet aussi, un peu plus, de réclamer notre souveraineté sur nos récits de vie de quartier. Quand vous lirez ce numéro, pensez à l'effort mis en place pour le faire naître et dites vous que chaque initiative, aussi modeste soit-elle, participe à nous faire avancer.

Pour terminer, je tenais à féliciter le comité d'édition de ce numéro pour leur travail !

Bonne lecture à tous et toutes!

*Samuel Raymond*



10<sup>e</sup> édition – 2025



# Table des matières

**p.3** C'est correct

*Hélène Luty*

**p.4-5** Les murales, un musée à ciel ouvert !

*Andrée Rainville*

**p.6-7** Théorie et pratique de la communication

*Michèle Couture*

**p.8-9** Ah le bénévolat, essentiel aux HNA!

*Andrée Rainville*

**p.10-11** L'âge vénérable

*Ginette Lafontaine*

**p.11** Remerciements officiels aux bénévoles des deux salles à dîner des HNA

*Ginette Lafontaine*

**p.12-13** Trésors à découvrir au Jardin botanique de Montréal

*Lucie Parenteau*

**p.14-15** « Skawanoti »

*Mariska Lavoie*

**p.16** É.T.É

*Lucie Saint-Cyr*

**p.16** Expression populaire

*Andrée Rainville*

**p.16** Bienvenue aux nouveaux arrivants

## Qui suis-je ?

J'ai écrit ce texte tout d'abord pour ceux qui se demandent encore qui je suis. Je m'appelle Mariska et j'ai été engagée pour rendre votre été tout sauf ennuyeux. Entre le neurogym, les poches, les exercices physiques et j'en passe, je reste également disponible pour répondre à vos besoins. Malheureusement, l'été s'achève et au moment où vous lirez ces lignes, il ne me restera qu'une semaine à vos côtés. N'hésitez donc pas à venir me piquer une dernière jasette (ou une première) à mon bureau à côté de l'entrée de la phase 2. Après cet été bien rempli, je reprendrai effectivement ma vie d'étudiante en neurosciences cognitives à l'Université de Montréal. Au printemps prochain, je terminerai mon baccalauréat avec, en tête, l'idée de devenir neuropsychologue. En dehors des études, je suis passionnée d'escalade, un sport que je pratique depuis 7 ans. Habitant à Montréal, je grimpe surtout en intérieur, mais il m'arrive de sortir de la ville pour escalader de vraies parois rocheuses. Friande de tous les sports, je fais aussi partie d'une équipe de soccer avec laquelle je dispute une partie chaque semaine. Par ailleurs, je suis mélomane et musicienne amateur. J'ai une formation collégiale en guitare jazz, mais j'apprécie jouer et écouter tous les styles musicaux. Finalement, j'adore voyager. Parmi les destinations où j'ai mis les pieds, la Grèce serait ma recommandation n° 1, pour la nourriture exquise et les paysages à couper le souffle. J'espère que ce bref résumé vous aura permis d'un peu mieux me connaître ainsi que mon rôle aux HNA.

Pour terminer, j'aimerais souligner à quel point ce fut un réel plaisir de faire ce journal avec les personnes composant le comité de rédaction cette année, des femmes toutes plus intéressantes les unes que les autres. Je garde un tendre souvenir de mon été aux HNA, qui a été marqué par le chaleureux accueil et la bonne humeur que chacun d'entre vous m'a réservé, et ce, dès mon premier jour ici. Il n'est pas toujours facile de s'intégrer dans un nouveau milieu, mais votre tendance naturelle à aller vers les autres m'a rendu la tâche plus que facile. Merci mille fois pour votre accueil irréprochable. Je me compte chanceuse d'avoir pu échanger avec chacun et chacune d'entre vous. Tout au long de l'été, vous m'avez ébahie par votre énergie débordante, votre implication, votre bienveillance, votre curiosité et votre sagesse. Continuez à réinventer la vieillesse à votre manière. Vous donnez le goût de vivre vieux.

*Mariska Lavoie*

## « SKAWANOTI »

Pour moi, ce barrage a les yeux de ma grand-mère. Petite fille, j'allais marcher avec elle près de la rivière. À peine étions-nous sorties dehors, que j'entendais déjà les moteurs gronder et l'eau hurler lorsque les vannes étaient ouvertes. La façon dont le barrage domptait les vagues était si impressionnante à mes yeux d'enfant que ça me faisait presque peur. Ma grand-mère habitait au 7<sup>e</sup> étage d'une résidence qui surplombait la rivière. Perchées sur son balcon, un popsicle fondu à la main, on pouvait passer des heures sans dire un mot, laissant la rivière parler à notre place. Puis en fin de soirée, lorsque le soleil venait lentement s'éteindre dans ses eaux troubles, nous descendions près de la rive pour assister à la fin du spectacle. La rivière avait quelque chose d'unique qui rendait la brunante encore plus magique et les yeux de ma grand-mère encore plus brillants. Les couchers de soleil n'ont pas changé depuis. La rivière et le barrage non plus d'ailleurs. Mais moi j'ai grandi et grand-maman a vieilli. Je manque de temps, elle d'énergie.



*Ma grand-mère Rollande (90 ans !) et moi*

En remontant le courant vers l'ouest, on parvient à Ahuntsic, le quartier qui m'a vu grandir. Chaque coin de rue et chaque banc de parc, de Christophe-Colomb à Tanguay, portent en eux une petite partie de moi. Entre le parc Nicolas Viel et l'école Sophie-Barat dorment la plupart de mes souvenirs que le simple bruit de l'eau suffit à réveiller. La même eau, qui, en 1625, tua Nicolas Viel et son compagnon français « Ahuntsic ». Deux hommes qui, après avoir passé deux ans chez les Hurons à apprendre leur langue et leurs coutumes, traversèrent les rapides de la Rivière-des-Prairies avec en tête, l'idée de retourner à Québec. Malheureusement, l'embarcation chavira et ils ne rejoignirent jamais la capitale.

Quatre cents ans plus tard, un quartier et un parc rappellent leur histoire, ce même parc et ce même quartier où s'écrit la mienne. Où j'ai fait du vélo pour la première fois. Avec les petites roues, puis ensuite sans. Où j'ai appris à jouer au tennis. Où j'ai fait mes premiers pique-niques. Où, plus tard, j'ai appris à contempler, à réfléchir. Assise sur la même branche, perchée au-dessus de l'eau, je perds mon temps et j'aime ça. La rivière a toujours été comme un remède pour moi. Je suis sûre que si Nicolas Viel et Ahuntsic pouvaient voir le parc aujourd'hui, ils seraient fiers. Fiers de voir tous les enfants qui y murissent et les histoires qui s'y bâtissent.

Je pourrais divaguer longtemps sur cette rive qui a bercé et guidé la femme que je suis devenue. Raconter mes souvenirs sans fin. Raconter comment chaque arbre sur cette rive me ramène à un moment précis de ma vie. À une personne. À un sentiment. À un coucher de soleil. Mais je ne le ferai pas. Certains souvenirs restent plus beaux lorsqu'on les garde pour soi.



# « Skawanoti »

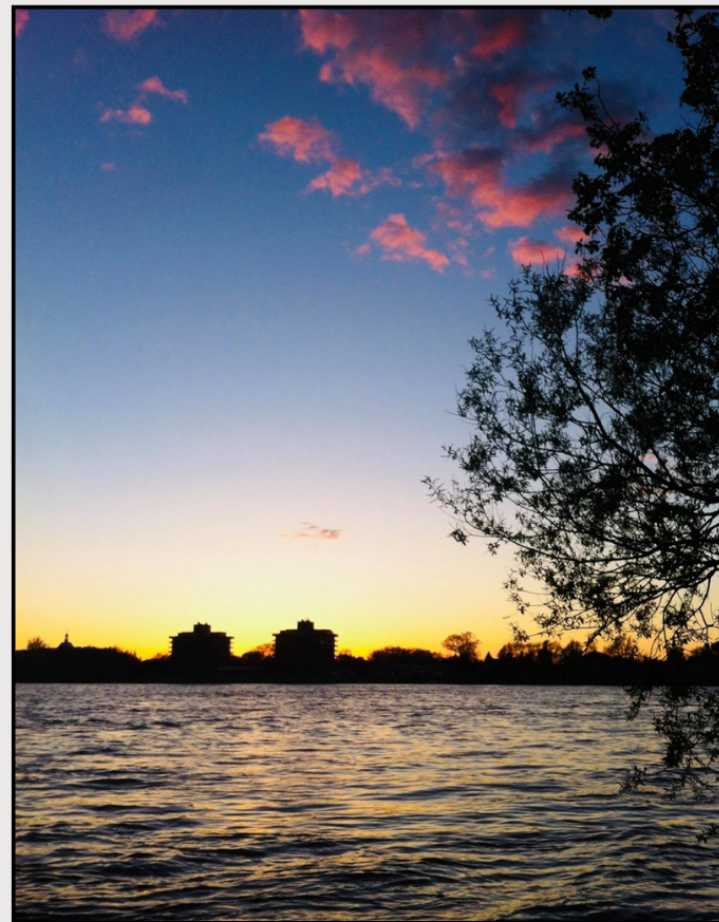
écrit par Mariska Lavoie

Étendue entre le Boulevard Gouin et le Boulevard des Prairies, elle patiente, humble et silencieuse, en me regardant grandir. De ses mille yeux et de ses mille oreilles, elle a tout vu, tout entendu. Les premières balades à vélo, les premiers jours d'école, les premiers amis, les premières nuits blanches, les premières victoires et les premiers échecs, les premiers amours et les premières tristesses. Parfois, j'aimerais pouvoir lui dire comment sa constance m'apaise. Comment c'est rassurant de savoir que certaines choses sont extérieures au temps, aux saisons, aux gens qui changent, aux amis qui s'éloignent, aux amours qui ne marchent plus et à grand-maman qui vieillit. L'été passe, puis l'hiver arrive. L'eau gèle en novembre et dégèle fin avril. On commence à voir apparaître les kayaks, les bateaux à moteurs, les canards et les pêcheurs. Les joggeurs et les cyclistes longent ses rives pour profiter du paysage. Les enfants jouent au parc Nicolas Viel ou au parc de la Visitation. Les jeunes fument au parc Maurice-Richard. C'est tout le nord de la ville qui respire au rythme de son courant, de Pierrefonds à Rivière-des-Prairies en passant par Ahuntsic et Montréal-Nord.

\*\*\*

La Rivière-des-Prairies borde l'île de Montréal depuis plus de 4000 ans. On doit sa découverte et son nom à François des Prairies, compagnon de Samuel de Champlain. En 1610, alors que M. des Prairies tentait de rejoindre le Sault-Saint-Louis, il se dirigea par erreur vers ce cours d'eau baptisé « Skawanoti » par les Indiens, qui signifie « la rivière en arrière de l'île ».

C'est ainsi que, dès le début du régime français, les colons découvrirent la force de ses rapides et y construisirent de nombreux moulins pour exploiter le potentiel énergétique de la rivière. D'ailleurs, certains de ses rapides étaient tellement dangereux qu'ils vinrent à bout du pauvre François des Prairies, qui s'y noya en 1615. Aujourd'hui, on exploite encore la force de ses courants pour alimenter la ville de Laval en électricité grâce au barrage hydroélectrique situé près de l'île de la Visitation..



# C'est correct...

écrit par Hélène Luty

C'est vendredi matin, ma journée préférée de la semaine, le matin de l'art-thérapie de groupe. Dans la petite salle de peinture, on est accueillies par l'arôme du café frais fait et par le sourire de la douce et charmante Camille Tassé, animatrice et stagiaire en maîtrise d'art-thérapie. Sur la table, elle étale soigneusement un jeu de cartes avec des images tirées, on dirait, d'un monde imaginaire et fantasque. Chaque participante choisit une carte qui, pour une raison ou une autre, l'interpelle. Ensuite, on explique notre choix. Parfois, on éteint les lumières de la petite salle, on ferme les yeux, on se détend et on prend quelques minutes pour méditer...

Camille explique le projet prévu pour la séance, par exemple, dessiner la ligne de ta vie. Les projets sont simples et n'exigent pas nécessairement de capacités artistiques... malgré que si vous avez des fibres créatives, ça ne peut qu'augmenter votre plaisir. Il y a à notre disponibilité une panoplie de matériel : des morceaux de tissu, de la laine, des pastels secs, des crayons, de l'encre, des fleurs séchées, du papier de construction, etc. L'animatrice est très attentive et nous guide.

Une fois le projet terminé, on fait le tour de la table et chaque participante est libre de parler de son projet et de ce que ça représente pour elle. Dans un climat de respect et de non-jugement, on dit seulement ce qu'on veut dire ; pas besoin de dévoiler notre jardin secret au complet... les grandes lignes seulement, si on se sent assez à l'aise. À ma grande surprise, même jusqu'à présent, les règles de la discrétion et de la confidentialité sont respectées.

L'art-thérapie en individuel est un autre volet, très différent de la thérapie en groupe. J'ai apprécié la thérapie en groupe pour la richesse et la diversité provenant du vécu des autres participantes. Le groupe semble absorber et amortir les émotions fortes. Par contre, avec la thérapie en individuel, on entre plus profondément dans notre jardin secret pour explorer et pour guérir. Les émotions sont plus intenses. Autant en groupe qu'en individuel, tous les projets réalisés par chaque participante sont, à la fin, assemblés et analysés, ce qui révèle souvent des tendances et des fils conducteurs dominants. Je trouve l'art-thérapie particulièrement utile pour les aînés.

Avec les nombreux chapitres de notre vie et venant d'une époque où on ne pouvait pas parler de certaines choses, qui n'a pas de bagage plus ou moins lourd ?



Projet réalisé par Mme Luty en art-thérapie

Il n'y a pas de doute que l'art-thérapie est un outil puissant qui permet d'exprimer, dans un climat de confiance et de discrétion, des émotions pour lesquelles les mots ne suffisent pas toujours. Une fois exprimées, les symptômes physiques de ces émotions diminuent. Dans les mots de notre chère Camille, « c'est correct de sentir des émotions fortes, de vouloir mettre ses limites. Il n'y a pas d'échecs. Il y a que des expériences de la vie... et c'est correct ! ».



# Les murales, comme un musée à ciel ouvert !

écrit par Andrée Rainville

Lorsqu'on n'a pas tellement d'argent, ni d'énergie ni d'endurance, une grande ville comme Montréal offre diverses possibilités de voyager sans se déplacer très loin. A l'extérieur, au long de parcs, de ruelles, et même, pour les amateurs d'œuvres de toutes sortes, jusque dans les stations de métro (les curieux peuvent visiter sur internet un site qui inventorie les œuvres d'art du métro de Montréal).



Léonard Cohen, 4000 Saint-Dominique (sur le Plateau Mont-Royal)

C'est lors de la pandémie que l'idée de découvrir la ville de l'extérieur, comme si c'était un musée, nous est venue, un petit groupe d'amies aimant la sculpture, l'architecture, et les murales.

En allant sur le site internet **Art Public Montréal**, on peut trouver des circuits de murales, souvent par arrondissements, ou par thématiques reliées notamment à l'histoire.

En groupe, ou seulement à deux, on en a fait plusieurs, sur le Plateau Mont-Royal, ou encore au Festival Murales sur Saint-Laurent (le site internet **Festival Murales Montréal** est facile à consulter). Un circuit particulièrement apprécié fut celui de la série de mosaïques d'artistes québécois sur Ontario, des œuvres signées Laurent Gascon et représentant entre autres Raymond Lévesque, Pauline Julien, Marjo, Plume Latraverse, et d'autres.

## Étoffes pionnières

En se déportant vers Pointe-St-Charles, on y a admiré notre murale chouchou, « Étoffes pionnières », immense murale sur le mur de l'école Saint-Gabriel, près de la Maison Musée Saint-Gabriel. L'œuvre de Annie Hamel est constituée de huit immenses robes relatant en nombreuses scènes le voyage et l'arrivée des Filles du Roy en 1663. Elle a été créée dans le cadre du 350<sup>e</sup> anniversaire de ce fait de notre histoire.

## TRÉSORS À DÉCOUVRIR AU JARDIN BOTANIQUE DE MONTRÉAL

La classification actuelle des plantes a débuté avec Carl von Linné de Suède, au 16<sup>e</sup> siècle. Le latin est toujours utilisé pour l'identification de toutes les plantes dans le milieu scientifique botanique. Un tableau de genres et d'espèces a d'abord été proposé. On regroupe aussi les plantes par famille.

Pour les personnes curieuses, on trouve généralement des étiquettes noires près de la plante identifiée, qui se lisent comme suit :

Nom commun de la plante, en français et en anglais  
Nom latin (identification universelle)  
Famille de la plante  
Origine de la plante



Et voici quelques exemples de plantes qui ont été nommées en hommage à des personnes célèbres :

**Fittonia** – Plante originaire d'Amérique du sud. Révélée par Sarah et Élizabeth "Fitton", botanistes irlandaises (1791-1874).

**Magnolia** – Pierre "Magnol" (1648-1715), médecin et botaniste du jardin des plantes médicinales de Montpellier, en France. Il proposa le classement des plantes par famille.

\*Magnolias jaunes, à partir d'un croisement entre le Magnolia Acuminata à fleurs jaunes, originaire d'Amérique du Nord, et le Magnolia Denudata à fleurs blanches, originaire du centre de la Chine. Hybrides réalisés au Jardin botanique de Brooklyn en 1950. Plusieurs de ces arbres fleurissent au jardin des arbustes, tôt au printemps.

**Bégonia** – Michel "Bégon" (1638-1710), administrateur dans les Antilles françaises.



Les collections de plantes qui embellissent tous les jardins botaniques de la planète nous rappellent l'importance de conserver et de protéger le monde végétal qui nous entoure.

« La biodiversité est la mémoire et l'avenir de la vie. » – Patrick Blandin, Professeur, Musée national d'histoire naturelle à Paris, 2008



# Trésors à découvrir au Jardin botanique de Montréal

écrit par Lucie Parenteau



On trouve des plantes sur tous les continents de notre planète, incluant les pôles. Dans les forêts, les déserts, les montagnes, les mers, et même sous les glaciers.

Plantes multiples : Géantes, arbustives, naines, alpines. Comestibles, toxiques, médicinales. Envahissantes, rampantes, épiphytes. Bryophytes, parasites, insectivores. Ornementales (annuelles, vivaces). Plantes à écorce, à épines, à ventouses, à vrilles, à bulbes, à rhizomes, à pollen, à spores. Plantes à fleurs, à fruits, à huile, à épices, etc.

À travers les siècles, la découverte et l'exploration des continents ont permis de collectionner, conserver et reproduire certaines plantes, choisies pour leur beauté, leur utilité, leur diversité.

L'histoire des plantes est inscrite dans l'évolution humaine. Au fil du temps, des jardins ont été créés, avec pour mission de faire découvrir le monde des plantes qui nous entourent : Jardins botaniques, jardins de promenade, jardins de plantes d'ici et d'ailleurs, jardins agricoles, jardins culturels, etc.

Entre autres découvertes, l'art des arbres miniaturisés en pot a d'abord été développé en Chine (penjings) au 2<sup>e</sup> siècle, au Japon (bonsaïs) au 17<sup>e</sup> siècle, et en Amérique du Nord (bonsaïs nord-américains) au 20<sup>e</sup> siècle. Il est possible d'utiliser presque toutes les essences d'arbres pour la représentation d'un arbre ou d'un paysage en pot. Le jardin botanique de Montréal en possède une fabuleuse collection.



—UN MUSÉE À CIEL OUVERT!—

Sur une des photos, voyez comme une personne est petite en comparaison avec la grandeur de l'impressionnante murale !

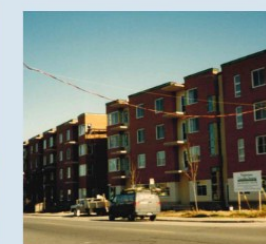


« Étoffes pionnières », immense murale sur un mur de l'école Saint-Gabriel (600 Dublin), dans Pointe-Saint-Charles.

Visiter Montréal via ses rues et ses œuvres, c'est comme un voyage, que tout un chacun peut initier d'abord chez soi, sur un ordinateur. Et ensuite, si le cœur et l'énergie sont de la partie, les intéressés peuvent déambuler vers leur destination à l'aide du transport collectif et des coordonnées trouvées sur le site Art Public Montréal. On y propose également des tours guidés.

Découvrir Montréal via ses murales, c'est comme arpenter un musée à ciel ouvert !

## 30 ans de la phase 1





# Théorie et pratique de la communication

écrit par Michèle Couture

La communication est au cœur de nos interactions quotidiennes. On peut bien ou mal communiquer, mais il nous est impossible de *ne pas* communiquer. En situation, plusieurs d'entre nous allons adopter des moyens de communications inefficaces tels que le sarcasme, la défensive, ou l'utilisation de mots dans l'objectif de faire taire son interlocuteur.

Voici quelques stratégies éprouvées pour une communication efficace.

## Parler au « je », éviter de donner des conseils

Le « tu » est attaquant, il tue toute communication! « Tu ne fais jamais rien dans la maison ». « Tu ne peux pas faire ça ». « Tu m'énerves ! ». « Tu crois que tu as toujours raison ». Mieux vaut privilégier le « Je » dans nos interactions avec les autres. Exprimer plutôt ce que l'on ressent, ce qui dérange et ce que l'on aimerait. Ce sera mieux reçu car il n'y a pas d'attaque. « J'aimerais que tu m'aides plus, car je me sens surchargée ». « Je me sens blessée quand tu agis de cette façon ». « Je suis fâchée de ce que tu me dis présentement ». « J'ai l'impression que mon avis ne compte pas quand on discute ensemble ».

Sur le coup de l'émotion, parler au « Je » peut être difficile. Il est préférable de décrire calmement le comportement qui vous met en colère, de décrire de quelle façon ce comportement vous impacte, et de communiquer à l'autre quels changements vous aimeriez voir dans le futur. Envoyez des messages clairs. Si je n'exprime pas mon besoin, l'autre personne ne peut pas deviner ce besoin. Parfois, on se permet de donner notre avis. « Tu devrais », « moi à ta place »... On veut bien faire, mais mieux vaut attendre qu'on nous demande notre avis.

« Le respect mutuel est le fondement de la véritable harmonie. » - Dalaï Lama, bouddhiste

## Avoir une bonne écoute

Ne pas oublier que l'autre est différent de moi. Il faut s'assurer d'être capable de laisser de la place aux autres et d'écouter ce qu'ils ont à dire même si la tentation est forte de parler. Ne pas couper la parole et laisser terminer les phrases. Avoir une bonne écoute est une habileté indispensable à développer. Prendre le temps de bien comprendre le point de vue de l'autre nourrit le sentiment de sécurité, approfondit la connexion avec l'autre et rend possible la bonne entente.

L'ami.e qui s'assoie près de moi en silence sans besoin de le combler. L'ami.e qui me demande comment ça va et qui attend sincèrement ma réponse. Et lorsque l'ami.e n'est pas disponible, je reste à la maison à faire une activité qui me fait du bien.

Certains ne comprendront pas ces changements. Ils diront : « tu n'es plus aussi sociable. Pourquoi ne sors-tu pas comme avant ? ». La vérité est que vous ne devez à personne aucune explication. Vous avez mérité le droit de disparaître dans votre paix intérieure sans culpabiliser. Faire le choix de la bienfaisante solitude.

En réservant vos énergies pour ce qui compte vraiment, vous guérissez. Cette conscience de soi n'est pas seulement un cadeau, c'est le bouclier qui protège votre vie intérieure.

## Regard à l'intérieur de soi

- Quelle est mon énergie disponible ?
- Qui de mon entourage me remonte le moral ?
- Qui ou quelles situations me laissent émotionnellement épuisé.e ?
- Qui sont les personnes avec qui je peux être moi-même ?

## La bonne question à se poser

Est-ce que cela m'apporte la paix ou est-ce que cela m'apporte du stress ?

**En vieillissant, je porte moins attention à ce que les gens disent, je regarde plutôt ce qu'ils font. - Andrew Carnegie, écrivain**

\*\*\*\*\*

### Remerciements officiels aux bénévoles qui œuvrent dans les deux salles à dîner des HNA

Cher.es bénévoles,

Merci pour vos sourires, votre humour complice, votre main sur mon épaule et votre incroyable patience pour servir le café de chacun au bon moment.

Vous me faites du bien, vous prenez soins de nous chaque midi.

Je ne peux imaginer cet endroit, sans votre présence si réconfortante au moment du repas du dîner.

Merci un million de fois !

Ginette Lafontaine



# L'âge vénérable

écrit par Ginette Lafontaine

## Les changements de priorités...

À 25 ans :

- La hantise de gravir les échelons
- Vouloir être aimé de tous
- Ne pas être exclus du groupe
- Etc.

Après la soixantaine :

- La mesure de sa propre valeur ne se fait plus d'après le nombre de personnes qui textent le vendredi soir. L'approbation des autres n'est plus requise. La recherche de la paix domine.
- Nous avons un grand besoin d'échanges qui énergisent.
- La connaissance de soi et la confiance viennent du fait de nombreux essais-erreurs avec une construction de vie modelée sur ses valeurs.
- Comprendre ce qui nous remonte ou ce qui nous tire vers le bas.
- Comprendre ses limites et ses « non-négociables ».
- Déclin d'invitations qui ressemble trop à des obligations.
- Habileté à voir à travers les façades.
- L'intuition dans la perception des émotions.
- Le privilège de regarder un oiseau sur sa branche et de déguster un café en fixant le vide, perdu.e dans ses réflexions.
- La recherche de relations humaines ancrées dans un respect mutuel pour partager nos histoires de vie.

*Nous marchons lentement : nos pensées sont plus claires.*

*Nous parlons moins, mais nos mots portent.*

*Nous ne fuyons pas les gens, nous courons vers nous-mêmes.*

## Limite d'accès aux gens qui nous épuisent

Le silence plutôt que l'usage de sentiments que l'on n'éprouve pas. Non pas parce que nous sommes antisociales, mais parce que nous avons gagné le droit à un entourage authentique. Cette préférence pour la solitude n'est pas de l'ennui, c'est la reconnaissance que le temps est précieux et doit être investi dans quelque chose de remarquable. Être seul.e ne veut pas dire être isolé.e. Être seul.e veut dire être libre de choisir qui et quoi mérite mon attention.

Mon cœur n'a de place que pour quelques âmes de confiance : ces gens qui m'ont vu dans mon meilleur et dans mon pire et qui sont demeurés présents.

Poser des questions démontre de l'intérêt et permet d'entrer en contact avec des gens qu'on connaît peu. Le non verbal est un outil indispensable en communication ! On peut y déceler de précieuses informations. Est-ce que la personne est irritée par ce que l'on dit ? Est-ce qu'elle est concentrée ou intéressée par notre discussion ?

Il vaut toujours mieux choisir le moment approprié, pour soi et pour l'autre, avant de discuter de quelque chose d'important. On ne peut pas blâmer la personne pour son manque d'écoute si le moment ne convient pas. Peut-être se donner rendez-vous dans un lieu neutre serait plus propice à l'échange.

« La chose la plus importante en communication, c'est d'entendre ce qui n'est pas dit. » - Peter Drucker, consultant.

## Accepter ses émotions et celles des autres

Les émotions sont un moyen de communication et d'influence.

Elles nous informent sur soi, sur nos besoins psychologiques, et nous aident à nous connaître. Elles nous mobilisent vers l'action, vers la satisfaction de nos besoins. Elles nous stimulent pour réaliser des projets, des activités, des démarches.

« Être bienveillant. C'est la meilleure façon de réaliser son propre bonheur. » - Matthieu Ricard, philosophe

## Faire attention à son ton de voix

Utiliser un volume de conversation normal permet à l'interlocuteur d'écouter sans se sentir dépassé ou sentir le besoin de se protéger. Vous pouvez indiquer à l'autre personne que vous écoutez activement en gardant un bon contact visuel, en acquiesçant, en ne croisant pas les bras, en vous inclinant légèrement vers l'avant lorsque vous êtes assis et en gardant un visage détendu. Si votre gestuelle n'est pas cohérente avec votre message, votre interlocuteur pourrait se sentir dérouté.

« Communiquer suppose aussi des silences, non pour se taire, mais pour laisser un espace à la rencontre des mots. Communiquer, c'est accepter de partager nos différences. » - Jacques Salomé, auteur, psychosociologue

## Utiliser l'humour

« L'humour a plusieurs utilités en communication. D'abord, il permet de créer une ambiance agréable. Ensuite, il aide à dédramatiser des situations conflictuelles et à briser des malaises. Il peut aussi remonter le moral à la personne qui vit des difficultés. Puis, il rend les apprentissages plus agréables.

« Un mot gentil peut réchauffer trois mois d'hiver » - Proverbe japonais



# Ah le bénévolat, essentiel aux HNA !

écrit par Andrée Rainville

Ce numéro 10 de L'Avenue a voulu souligner l'implication bénévole, tout comme le numéro 9 l'avait fait l'été dernier avec les personnes impliquées dans les jardins et potagers de nos cours.

Outre un texte sur l'appréciation du travail bénévole dans les salles à manger (en encadré p.11), un volet très actif relié aux visées d'une OBNL, le texte qui suit prend la forme d'un témoignage, celui de Jeanne Roy, bénévole à plusieurs niveaux depuis toutes ses années à titre de locataire, 17 ans bien comptés, et qui a bien voulu livrer ses impressions à L'Avenue.



Jeanne Roy en entrevue avec le journal L'Avenue

## Ainsi est madame Jeanne

Une petite présentation s'impose : nonagénaire --93 ans !--, chevelure blanche, toujours digne et avenante, qui a croisé Jeanne Roy ne peut oublier son magnifique sourire, doux et humaniste. Jeanne aime le monde. Et aime le bénévolat qui la fait rencontrer ses colocataires. Elle a touché à tellement de secteurs d'activités bénévoles qu'on peut dire sans se tromper que sa marque est imprimée quasi partout : sur le comité des loisirs où elle a tenu un rôle sur le C.A. ainsi que par la participation aux repas et fêtes soulignées et organisées pour les locataires, on l'a vue s'affairer au bingo, au OKO, à la tenue des moitié-moitié, on a pu lire aussi des textes de Jeanne dans des numéros antérieurs du journal L'Avenue, et n'oublions pas toutes ces décorations qui ont passé par ses mains, à Noël, à Pâques, à l'Halloween et j'en passe !

Maintenant, bien sûr, madame Jeanne se tient plus tranquille, à 93 ans quand même ! Mais, mais, et les jardins et les fleurs qui ont vu encore cette année son goût et son ardeur à l'œuvre ? Et que dire de cette implication factuelle aux deux semaines dans le ramassage et la comptabilité des 25 cents accumulés dans les laveuses et sècheuses de la salle de lavage ? Donc encore aujourd'hui du bénévolat et de l'engagement dans la vie des HNA.

## Enthousiaste, toujours

Pour l'entrevue, on s'était assises à la place où elle mange habituellement à la salle à manger, et Jeanne avait des étoiles dans les yeux en racontant. Et bien que les temps et les habitudes aient changé, rien n'a altéré son enthousiasme et son optimisme.

Avec la conséquence de premier ordre qu'elle respecte le travail des bénévoles, elle qui en connaît le prix.

Bien sûr, l'intervieweuse lui avait posé la question à savoir si la critique (il y en a toujours) l'avait dérangée, Madame Roy répond : « il faut se faire une petite carapace, il faut passer outre et ne pas garder rancune, c'est nécessaire pour continuer à fonctionner. On travaille en groupe. »

Le cœur de Jeanne est généreux. Son cœur est patient aussi, il sait écouter, être conciliant. C'est un grand cœur de bénévole.

Cela prend-il des qualités précises autres que celles qu'on vient d'énumérer, Madame Roy ? « Il faut aimer ça, le bénévolat. J'ai toujours aimé ça. Faut pas mettre trop de règles, il faut laisser de la liberté, savoir s'ajuster selon les personnes avec qui on travaille. »

Depuis 17 ans qu'elle réside aux Habitations Nouvelles Avenues, on peut affirmer, car Jeanne est connue et reconnue pour sa douceur et son humeur conciliante, que la recette est bonne ! Le bénévolat se classe dans ses actifs, elle qui est toujours bienvenue dans tous les groupes.

Mais, Madame Roy, comment votre famille (Jeanne a trois enfants qui l'appellent tous les jours, et une nombreuse descendance) voit-elle votre implication, comment a-t-elle perçu vos activités au long de vos 17 ans aux HNA ? « Ma famille a toujours été contente que je sois heureuse ici, elle est fière de mon implication, que je sois autonome, indépendante, bien que, n'est-ce pas, l'œuvre du temps s'installe. On y va plus lentement. »



Jeanne et les fleurs, une symbiose. Ici avec Lucie Parenteau.

On a bien jasé une heure, assises à cette petite table à la salle à manger. Ç'a filé vite.

En face d'elle à animer la conversation et prendre des notes, il me vient ces mots qu'elle m'a dits à la toute fin : « le bénévolat, c'est un don, il est là, il cherche à s'exprimer, c'est un besoin ».

Merci, Jeanne !