

# INFO PAC

Numéro 2 - décembre 2014

Voici le temps des retrouvailles! En route pour une 31e année!

## Toujours la vie !

### **L'assemblée générale annuelle 2014**

Une vingtaine de membres ont assisté à l'assemblée du 5 juin dans le pavillon principal du Domaine Maizerets.

### **Conseil d'administration**

3 postes étaient à combler. Claudine Crête, membre active et participante assidue aux activités de l'OQPAC, Claudia Parent, membre sympathisante et avocate, et Josée Parent-Bellavance, membre active et massothérapeute spécialisée en oncologie, ont été élues aux postes d'administrateurs.

Micheline Simard, Michael Reaume, Suzanne Savoie et Colette Proulx conservaient leur mandat respectif à la présidence, vice-présidence, trésorerie et secrétariat.

### **Imprévus**

Des changements ont eu lieu depuis : Josée Parent-Bellavance occupe maintenant le poste de présidente et Micheline Simard, celui d'administratrice; Claudia Parent et Michael Reaume ont quitté le C.A. en cours de mandat, et Jacques Roy, superviseur bénévole de notre stagiaire, a été coopté au poste d'administrateur.

### **Du nouveau à l'interne**

Le mandat de Lyse Lavoie s'est terminé à la fin septembre. Nous la remercions de sa participation à la remise sur pied de l'Organisation et de son apport généreux aux membres.

Le conseil d'administration a procédé à une restructuration des postes administratifs et a engagé Martin Côté à la direction générale. Nicole-Marie Rhéault est maintenant adjointe à la direction, et Annie Falardeau, stagiaire en techniques de service social, est en charge de l'animation des groupes de soutien.

Vous découvrirez Annie et Martin dans les prochaines pages.

De plus, comme le dernier numéro de l'INFOPAC remonte au mois de mai, nous ferons un survol des événements réalisés, un retour sur le souper du 30<sup>e</sup> ainsi qu'un bilan des représentations de votre organisme auprès de la communauté.

Vous y trouverez également l'horaire de nos activités régulières ainsi que les projections d'activités pour l'hiver.

L'équipe de l'OQPAC

## Retour sur l'été

### Le bazar

Notre participation au Grand Bazar des ruelles de Limoilou, le 7 juin dernier, s'est déroulée dans la bonne humeur et... sous un soleil de plomb. Merci à tous les bénévoles et donateurs qui nous ont permis d'amasser la somme de 500\$ et quelques sous. Le gagnant du tirage du tableau original de Jocelyne Desforges est M. Fernand Moisan.

le grand  
**BAZAR**  
des ruelles  
LE VIEUX-LIMOILOU EN FÊTE!

### Les coupons super-spaghetti de Normandin

L'OQPAC a recueilli la somme de 800\$ grâce à la vente de coupons super-spaghetti pour 4, offerts par les restaurants Normandin. Merci encore à nos bénévoles.



### Les activités et services

Des séances de yoga ont été données de mai à juillet par une stagiaire spécialisée en oncologie et des séances de massothérapie ont été offertes sur demande tout l'été. L'écoute téléphonique et les entretiens individuels n'ont jamais fait relâche.

## L'automne à l'OQPAC

### Notre 30<sup>e</sup> anniversaire

#### On témoigne

Les célébrations de notre 30<sup>e</sup> anniversaire ont débuté en force, le 21 septembre dernier, par une conférence témoignage sur le thème de **La traversée du cancer et ses effets sur la vie professionnelle**. Une trentaine de personnes ont profité de cette rencontre exceptionnelle avec Nelson Michaud, directeur de l'ÉNAP, et sa conjointe Marie Gagnon. Le témoignage a été précédé du visionnement de la vidéo **Et la vie continue!**, présentée par Dr Henri-Louis Bouchard.

#### On se souvient

Un souper a réuni une cinquantaine de convives, tous reliés de près ou de loin à l'histoire de l'OQPAC. Membres actifs et sympathisants, proches, bénévoles et intervenants des 30 dernières années se sont attablés au restaurant Le Piolet pour une joyeuse soirée de retrouvailles, de témoignages et d'hommages. On a souligné le courage, la ténacité et la grande générosité de trois personnes qui ont œuvré le plus souvent dans l'ombre, mais qui sont de véritables exemples d'amour et de vie : France Chamberland, Rachel Lemieux et Lucia Melançon.

On a également profité de l'occasion pour remercier Michael Reaume et Suzanne Savoie de leur grand dévouement et de leurs nombreuses heures de bénévolat à la cause de l'OQPAC. Une note d'humour s'est ajoutée à celle de l'émotion grâce à la prestation théâtrale de Danielle Kérouack, venue nous raconter, dans sa jaquette de papier, son périple à la salle d'urgence d'un grand hôpital. La soirée était animée par

Annie Falardeau.

### Nos activités

#### Sophrologie

Nos membres ont profité de 8 séances d'initiation à la sophrologie. À leur demande, nous programmerons, dès janvier, une session de jour et une session de soir. Les deux sessions seront offertes à tous, débutants et initiés, mais la session de soir mènera à un niveau plus avancé à partir du printemps.



#### Massothérapie

30 séances ont été offertes. À noter que les membres actifs, et sans assurances, ne défraient que la moitié du coût du massage de 60 minutes, soit 30\$. Les séances reprendront en janvier.

#### Boîte à papotte

Une idée originale d'Annie Falardeau. On apporte son lunch et on papote autour d'un thème. On partage, on tisse des liens, on s'énergise au contact des autres. 10 rencontres étaient prévues, mais les participants ont tenu à prolonger le plaisir. Une douzième rencontre se déroulera autour de petits plats mis en commun, et on en profitera pour souhaiter le meilleur des mondes à Annie qui nous quitte pour un stage en Belgique. Merci Annie, tu vas nous manquer. Heureusement, la « boîte à papote » nous reste.

#### Bois perdus

3 séances animées par Dr Henri-Louis Bouchard.

À la découverte de nos mondes intérieurs, en passant par la création de pièces sculpturales à partir d'élé-

ments de la nature. L'activité se poursuivra en janvier.

## Nouveaux visages à l'OQPAC

### Martin, votre DG!

Lors du 30<sup>e</sup> anniversaire de l'OQPAC, Mme Josée Parent-Bellavance annonçait l'arrivée d'un nouveau directeur général... Me voici !



S'il m'a été impossible d'assister à cette soirée remplie de pur bonheur, j'en suis sûr, j'ai eu, depuis, la chance de rencontrer plusieurs d'entre vous lors d'activités, et j'ai été en mesure de constater que les membres de l'OQPAC sont des gens de cœur. Déjà je me sens fort de cette belle énergie qui a soutenu l'OQPAC dans ses 30 ans de vie. D'ailleurs, c'est cette énergie qui m'a séduite, validant ainsi ma décision de quitter mon ancien poste de coordonnateur de services pour les personnes vivant avec un trouble sévère du langage (dysphasie), délaissant aussi les conférences/ateliers sur les principes du travail d'équipe et de la vie heureuse auprès de différents organismes.

J'ai décidé de me joindre au projet de l'OQPAC parce que c'est un organisme ressources essentiel pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches. Le cancer a toujours été présent dans mon environnement, de ma grand-mère Pearl à mon grand-père, en passant par plusieurs amis, dont Nicole, une patronne exceptionnelle, Mélanie, une belle-sœur talentueuse, Claude, le copain érudit de ma mère, et tout dernièrement... mon père. Cela m'a permis de constater les mille et une conceptions que les gens ont de la maladie, mais surtout l'ampleur du choc que subissent les personnes atteintes, tout comme les aidants, par rapport aux effets qu'entraînent les traitements. C'est dans ces circonstances que les notions de soutien, d'entraide, d'amour et de respect qui sont à la base même de l'OQPAC prennent tout leur sens... permettant de mieux vivre la traversée de la maladie.

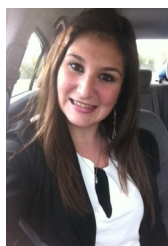
L'OQPAC est un lieu unique où l'humain respecte l'humain. En tant que directeur, je compte bien veiller sur ce lieu de vie et voir à ce que l'Organisation demeure sensible aux besoins de ses membres. Nous avons une mission de soutien et d'accompagnement des personnes atteintes de cancer et de leurs proches. Nous travaillerons de pair avec des professionnels, des intervenants et des bénévoles pour offrir davantage aux personnes qui composent avec la réalité du

cancer et pour continuer d'atteindre les objectifs liés à cette mission. Notre équipe veillera à ce que l'OQPAC demeure le lieu d'accueil et d'entraide pour les femmes et les hommes dans le respect et l'intégrité de tous.

Je vous invite à venir nous rencontrer. C'est en étant près de vous, à votre écoute, que nous réaliserons cette idée de « lieu ressources » qui œuvre pour mieux vivre le cancer. Formons une équipe gagnante, offrons-nous une OQPAC dynamique et supportante.

### Martin Côté

### Annie, notre stagiaire



Le mois de décembre est déjà bien entamé, et c'est avec regret que je vois la fin de mon stage arriver. Depuis septembre dernier, j'ai la chance de faire partie de l'équipe de l'OQPAC à titre de stagiaire en techniques de travail social. Ayant été moi-même atteinte d'un cancer il y a maintenant 3 ans, j'ai connu l'Organisation grâce à mon infirmière pivot alors que je lui parlais de mon projet de réaliser une animation sur le rire.

Dès que j'ai franchi les portes de l'OQPAC, j'ai été étonnée par l'ouverture d'esprit et l'intérêt marqué qu'elle porte à **la personne**. L'humanité qui habite ses lieux m'a automatiquement donné le goût de m'y investir.

Durant mon stage, j'ai eu la chance de côtoyer des gens remarquables, avec des philosophies et des histoires de vie uniques. L'OQPAC étant en restructuration et n'ayant pas de direction générale, mon stage a représenté un réel défi sur le plan de l'adaptation.

Néanmoins, l'équipe de l'OQPAC m'a démontré une grande confiance en me laissant l'espace nécessaire afin de créer un groupe de soutien et de socialisation. Cette liberté d'action m'a permis de développer mes capacités en intervention et mon sens de l'initiative. De plus, j'ai pu constater que l'esprit d'équipe est une force extraordinaire pour relever les défis toujours présents.

J'ai trouvé ma place au sein de cette équipe et je termine ce stage avec de meilleures aptitudes sur les plans personnel et professionnel.

En espérant avoir la chance de vous revoir dans un futur rapproché, je vous souhaite un joyeux temps des fêtes, une bonne année, et je vous remercie du fond du cœur pour votre accueil chaleureux.

## Le bénévolat vous intéresse?

Nous formerons notre équipe de SUPER BÉNÉVOLES à la fin du mois de janvier. Joignez-vous à notre effort pour améliorer les services liés à la mission de l'OQPAC.



Nos SUPER BÉNÉVOLES auront comme mandat de nous assister dans l'exécution de différentes tâches quotidiennes, dont celles de répondre aux nombreux appels téléphoniques et d'accueillir les visiteurs. Nous croyons qu'il est essentiel que la présence bénévole soit de retour à l'OQPAC.

- Nous recherchons des personnes qui peuvent s'engager à nous accorder un minimum d'une demi-journée par semaine.

- Des personnes ayant une bonne capacité d'adaptation à notre type particulier de clientèle, des personnes sensibles à la différence, et qui sauront offrir un accueil respectueux, sans jugement.

Si vous désirez vous joindre à notre équipe de SUPER BÉNÉVOLES, ou connaissez des gens qui souhaitent s'investir dans la communauté, nous vous invitons à nous signifier votre intérêt avant le 14 janvier.

### Renseignements importants

Une formation sur mesure sera offerte par Dr Henri-Louis Bouchard et d'autres collaborateurs.

Dates et heures de la formation :

Vendredi 23 janvier de 18 h 30 à 21 h 30

Samedi 24 janvier de 10 h à 16 h 30

## Représentation de l'OQPAC

### Journée de Cancérologie

Le 3 octobre dernier, l'OQPAC a participé à la Journée de Cancérologie de la Capitale-Nationale organisée par l'Agence de la santé et des services sociaux. Cette première édition s'est déroulée sous le thème *Humaniser nos liens pour humaniser nos soins*. Les deux thèmes centraux étaient l'interdisciplinarité et le patient-soignant. Nous y avons tenu un kiosque de promotion de nos services, et 4 de nos membres ont assisté à la plénière qui réunissait des professionnels de la santé, des personnes atteintes de cancer et des proches aidants.

Une journée qui permet d'espérer une meilleure synergie entre les différents professionnels de la santé en oncologie et les patients.

## Sensibilisation

Depuis plusieurs années, Richard Dufour parle de son expérience de vie avec le cancer sur diverses tribunes publiques afin de sensibiliser les gens à cette maladie, d'en déboulonner les mythes encore tenaces et de promouvoir les services de l'OQPAC. De sa propre initiative, notre athlète paracycliste a rencontré en novembre dernier des étudiants en soins infirmiers du Cégep Ste-Foy. Il leur a parlé de sa relation avec la maladie et de l'importance du soutien offert par l'OQPAC. D'ailleurs, tout l'argent qu'il amasse en contributions volontaires est remis à l'OQPAC.



Merci Richard! Tu es un excellent ambassadeur de l'Organisation.



## Témoignage

Luc Grégoire, nouvellement arrivé à l'OQPAC, a partagé ses réflexions relatives à son vécu avec le cancer sur les ondes d'une radio communautaire de Québec.

Toi, qui es un homme de cœur et de tête, nous tenons à souligner la force dont tu fais preuve. Nous te remercions pour ce témoignage et souhaitons que d'autres emboîtent le pas.

## Congrès des pratiques exemplaires en oncologie !

Le 21 novembre, Josée Parent-Bellavance et Martin Côté ont participé au congrès des pratiques exemplaires en oncologie organisé par la Direction québécoise en cancérologie. L'OQPAC était invitée par Nathalie Gravel du CHUQ afin de promouvoir l'expérience de nos membres pour le programme Cancer Transitions.

Le congrès fut l'occasion de faire connaître l'OQPAC dans le grand réseau de la cancérologie et d'en apprendre un peu plus sur les différentes pratiques à la grandeur du Québec.

## ESPACE LIBRE

Cet espace vous appartient. Des sujets vous tiennent à cœur, vous avez des opinions, des réflexions, des suggestions, des émotions que vous aimeriez partager... Espace libre est votre espace. Nous vous invitons à nous faire parvenir vos textes ; il nous fera plaisir de les intégrer aux parutions de l'Infopac.

## Partage de mots

Voici un texte de **Jane Shulman**, une jeune adulte atteinte de cancer. Il est tiré d'un recueil produit par CanSupport des Cèdres, un programme de soutien aux patients atteints de cancer et à leurs familles, offert sous l'égide de l'Institut des Cèdres contre le cancer de Montréal. Le recueil s'intitule : **Cas de cancer échappant au radar**. En sous-titre : **De jeunes adultes racontent leur histoire**.

### DIATRIBE

*Vous savez ce qu'on lit sur les gens qui « luttent courageusement » contre le cancer et qui « se battent avec dignité, bravoure et grâce », et autres trucs du genre ? Je m'oppose à l'idée d'imposer de tels modèles à suivre aux malades et je ne suis pas d'accord avec l'opinion selon laquelle ceux qui se plaignent moins sont de meilleurs patients.*

*Le cancer est une chose horrible, sale et laide, qui vous déboussole la tête autant que le corps. Il n'y a aucun honneur à être malade d'une manière propre et soignée sans jamais se plaindre.*

*S'il est vrai que les gens font preuve d'une force fabuleuse et d'un grand courage tandis qu'ils traversent la maladie, cela n'est pas tout. Il est impossible pour quelqu'un de tenir le coup tout le temps. On ne devrait pas attendre cela des gens ni prétendre qu'ils le font. Même si on agit ainsi par admiration et par respect ou parce qu'on ne peut s'imaginer soi-même passer à travers cela, on est en train d'imposer des standards injustes. Les obstacles auxquels les cancéreux font face sont ahurissants. C'est absurde d'estimer davantage la confiance et la détermination plutôt que les émotions et d'autres traits de caractère tout aussi nécessaires.*

*Au diable tout ça ! Je vous le dis : soyez parfois un fardeau ! Foutez la pagaille ! Pleurez ! Permettez-vous d'avoir peur ! Accordez-vous des moments de faiblesse ! Autant que vous voulez. Ne soyez pas un bon patient si ça signifie prétendre que vous êtes correct quand vous ne l'êtes pas. Faites une crise si vous en avez besoin. Ne jouez pas la comédie parce*

*que vous ne voulez pas embêter qui que ce soit. Quel bien est-ce que ça fait ? Et une bonne fois pour toutes, arrêtons de considérer ceux qui souffrent en silence et ceux qui tiennent bon face à la douleur comme supérieurs et plus forts que ceux qui expriment ouvertement ce qu'ils ressentent !*

## À propos de Diatribe

Ce texte m'a beaucoup touchée. J'y adhère même totalement. Et je dis à ceux qui font le choix de souffrir en silence : c'est votre choix, je le respecte, mais vous vous privez de compassion, d'amour, de soutien, vous vous privez d'une grande partie de ce qui est vivant en vous. Vous craignez la pitié, le jugement ? Les gens qui nous aiment en sont pourtant bien loin, les autres ne comptent pas. Ne devraient pas compter. Et surtout, surtout, le silence finit par rendre invisible. Ce qu'on n'entend pas n'existe pas.

Et je n'ai pas entendu mon amie. Je le regrette.

Le paraître a brillé de tous ses feux, et j'en ai été aveuglée. Bien sûr j'ai été inquiète, mais je ne me suis pas donné le droit d'en parler.

Et mon amie ne m'a pas entendue. Je le regrette.

**Nicole-Marie, membre active**



## Activité à venir ...Entre hommes

Vous êtes un homme atteint d'un cancer, en rémission ou un proche aidant ? Vous avez envie de sortir de votre quotidien ? Dès janvier prochain, l'OQPAC vous invite à ses soirées entre hommes. Au menu ? Différentes activités ludiques.

\*N.B. certaines rencontres peuvent nécessiter une contribution monétaire parce que... les hommes aiment faire des sorties, eux aussi.

Pour vous inscrire ou avoir plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

## Un nouveau dépliant

Ce document informatif est maintenant à votre disposition. Si vous souhaitez en obtenir un ou des exemplaires, passez nous voir au bureau de l'Organisation. Il est également possible d'obtenir une version imprimable (pdf) par courriel.

Écrivez-nous à : [info@oqpac.com](mailto:info@oqpac.com)  
Téléphone: 418-529-1425

Organisme ressource  
pour vivre mieux avec le  
**CANCER**



L'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer (OQPAC) inc. est un organisme à but non lucratif ayant pour objectif de soutenir les personnes vivantes avec cette maladie, ainsi que leurs proches.

## Calendrier

Du 19 janvier au 31 mars

Inscrivez-vous par téléphone (418-529-1425) ou par courriel: info@oqpac.com



### Sophrologie

Une méthode d'entraînement qui vise l'harmonie du corps et de l'esprit afin d'être au meilleur de soi-même et de se maintenir dans cet état.

Avec Halim Tazi

#### Groupe A

Niveau pour tous

**Jeudi 13h à 14h30**

**22 janvier**

**29 janvier**

**5 février**

**12 février**

**19 février**

**26 février**

**5 mars**

**12 mars**

**19 mars**

#### Groupe B

Niveau cheminement

**Jeudi 19h à 20h30**

**22 janvier**

**29 janvier**

**5 février**

**12 février**

**19 février**

**26 février**

**5 mars**

**12 mars**

**19 mars**

Nous vous rappelons que le niveau cheminement s'adresse également à tous, débutants ou initiés, mais qu'il mènera à des séances de niveau plus avancé à la prochaine session de printemps.

**Inscription gratuite.**

### Cancer Transitions

Pour aller au-delà des traitements. En collaboration avec le CHUQ.

Ce programme est conçu pour les personnes ayant vécu une expérience de cancer et ayant terminé leurs traitements. Il se donne en huit séances de groupe et vise essentiellement à faciliter le retour à la vie quotidienne.

Si vous-mêmes, ou des personnes que vous connaissez, êtes intéressés au programme, vous pouvez vous y inscrire par téléphone dès maintenant.

Les places sont limitées.

À partir de février  
**Dates à confirmer**

**Inscription gratuite.**

### Retour de *La boîte à papote.*



L'automne dernier, une nouvelle activité a vu le jour au sein de l'OQPAC : *La boîte à papote*. Cette activité a permis de rassembler des personnes atteintes de cancer afin que celles-ci puissent

*placoter* en toute liberté et sans tabou, dans une ambiance de camaraderie et de respect. Le but de cette activité était de favoriser l'émergence d'une solidarité au sein du groupe et d'amener du soutien dans la résolution de problèmes personnels. Au fil des semaines, les participants étaient invités à apporter leur *lunch* afin de discuter autour de différentes thématiques : les intérêts, à table, les peurs, sourire à la vie, l'avenir, etc. Les participants ont mentionné que ce groupe leur procure un très grand bien et qu'une solidarité s'était établie rapidement entre les participants.

Les mercredis 11 h  
À partir du 21 janvier

**Inscription gratuite.**

### Les bois perdus

Création de pièces sculpturales à partir d'éléments de la nature.

Avec Dr Henri-Louis Bouchard

**Inscription gratuite.**

À partir de lundi  
26 janvier  
13h30

### Massothérapie

Séances de 60 minutes

Reprendre possession de son corps, le réhabiliter. Augmenter le niveau d'activité de son système immunitaire. Sentiment de bien-être.

Les mardis matin  
À partir du 20 janvier  
Sur réservation seulement

**Coût: 60\$**

**Membres actifs sans assurances : 30\$**