

OQPAC



Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer

INFO PAC

Numéro 3 – février 2015

Il y a trente ans, on se disait : Que la vie continue... Et aujourd'hui, on se distingue toujours par la vie !

Comme c'est le premier INFOPAC de 2015, nous vous transmettons nos meilleurs vœux, des sourires et du bonheur.

En ce début d'année, l'OQPAC s'est offert un cadeau exceptionnel, soit de se redécouvrir à travers le regard d'un des membres fondateurs, le docteur Henri-Louis Bouchard.

Après avoir remonté avec lui le cours des 30 dernières années, nous pouvons fièrement réaffirmer que l'OQPAC est toujours un organisme qui permet de cheminer dans la vie, et ce, malgré le cancer.

Notre organisme, VOTRE organisme, est un lieu de vie qui donne priorité au soutien et à l'accompagnement de **personnes**, dans une approche humaniste et communautaire. C'est dans cette optique que l'OQPAC souhaite rassembler les personnes atteintes de cancer (ou qui ont été atteintes de cancer) ainsi que leurs proches pour leur faciliter l'accès au « mieux-vivre » et au bien-être.

L'équipe de l'OQPAC est fière de pouvoir compter sur ses membres pour soutenir et accompagner les nouvelles personnes qui souffrent d'inconfort, d'incompréhension et de solitude durant le passage de la maladie, mais surtout dans la

réappropriation de la vie à l'annonce de la « guérison » ou du maintien des traitements pour diverses raisons.

La force de l'OQPAC, c'est vous. L'OQPAC est un lieu qui vous appartient, il est à votre image: «celle de gens différents, avec des difficultés différentes, mais avec un besoin commun; celui de dépasser les maux et le fameux mot... cancer». Dépasser le cancer au fil de la vie.

Depuis décembre, l'OQPAC s'est offert ce cadeau : se souvenir du passé et concevoir ce qui s'en vient.

Et croyez-nous, l'hiver et le printemps s'annoncent plutôt bien remplis avec: «un nouveau programme de formation pour les proches aidants de personnes de 65 ans et plus atteintes de cancer (grâce à un financement de l'*APPUI Capitale-Nationale pour les proches aidants d'ânés*); le retour des ateliers de Cancer Transitions; la poursuite de la sophrologie, de « La boîte à papote » et de l'activité de création « Les bois perdus ». Tout cela, parsemé de séances d'information-conférence, de présentations et de rassemblements spéciaux.



Retour sur décembre

5 à 7 de Noël

En prélude au temps des Fêtes, l'OQPAC a accueilli une trentaine de membres à son **5 à 7** du 11 décembre. Une occasion de s'amuser et de rencontrer l'équipe de l'OQPAC et son nouveau directeur. Au menu : petites bouchées maison et grand plaisir! Un merci tout spécial à Claudine Crête et Micheline Simard qui ont mis la main à la pâte en compagnie d'Annie, Nicole-Marie et Martin.



La boîte à papote

La dernière rencontre de l'année 2014 s'est déroulée dans le partage de petits plats préparés par chacun des participants. Le groupe a même eu droit à la fameuse tourtière du Lac! On a salué Annie qui nous quittait pour un stage en Belgique, et on s'est séparé avec la promesse de se retrouver à la prochaine boîte à papote de janvier dorénavant animée par Caroline Simon.

JOURNÉE MONDIALE CONTRE LE CANCER 4 FÉVRIER

Partout dans le monde

La première journée mondiale contre le cancer a été organisée en 2005 par l'Union internationale contre le



cancer (UICC). C'est la date du **4 février** qui a été retenue pour rappeler aux gouvernements, mais aussi à tous les citoyens du globe, l'importance de la sensibilisation au cancer et la nécessité de se mobiliser pour lutter contre ce fléau qui est, encore aujourd'hui, la première cause de mortalité dans le monde.

Journée mondiale contre le cancer 2015

À notre portée



L'UICC est la principale organisation non gouvernementale exclusivement vouée à la lutte contre le cancer à l'échelle de la planète. Elle est à l'origine de la Déclaration mondiale sur le cancer qui a été adoptée par le Sommet mondial contre le cancer 2008 et soutenue par le « World Cancer Congress 2008 ».

La Déclaration mondiale sur le cancer 2008 est un outil de sensibilisation auprès des décideurs en matière de santé, sur les plans régional, national et international. C'est aussi un appel à l'action concertée, à la création de partenariats, à la collaboration internationale en vue de prendre des mesures immédiates et prioritaires afin de freiner la progression du cancer.

De nombreux objectifs ont été établis pour 2020. Chaque année, le thème de la journée du 4 février est choisi dans le cadre des actions prioritaires préconisées dans la Déclaration. Pour 2015, le thème est : **À notre portée**. « La détection précoce, les traitements pour tous, les choix de vie sains et la qualité de vie sont des objectifs accessibles si nous travaillons tous ensemble. Une action concertée peut être efficace, même à brève échéance, à condition de prendre les mesures nécessaires pour prioriser ces objectifs. »

Voilà, selon l'UICC, un défi à notre portée.

À l'OQPAC

Une invitation à nos membres à se rassembler dans une ambiance chaleureuse et réconfortante. Dans la foulée du mouvement international, ici, on fête la vie!

« **Bons thés, bonheur!** » Voilà notre proposition pour cette journée planétaire. Une dégustation de 6 variétés de thés sous le thème du bonheur.



L'OQPAC a signé avec bonheur un protocole d'entente avec *L'APPUI Capitale-Nationale pour les proches aidants d'âinés* pour son projet de formation de proches aidants de personnes de 65 ans et plus atteintes de cancer.

La réalité du proche aidant d'un âiné atteint de cancer diffère de celle du proche aidant en perte d'autonomie fonctionnelle à domicile ou en institution. Le choc du diagnostic, les traitements, la réadaptation auront des impacts négatifs, souvent significatifs, sur le degré d'autonomie des personnes de 65 et plus. C'est pourquoi il est primordial d'offrir une formation pour que l'aidant et l'aidé soient à l'aise dans la relation d'aide et surtout pour que chacun se respecte.

Le projet, piloté par notre directeur, Martin Côté, et par le chercheur-sociologue et membre de l'OQPAC, Jacques Roy, tient compte de la spécificité des besoins reliés au vécu du cancer et propose une formation sur mesure pour les proches aidants de nos âinés malades. Objectif : bien-être! Autant pour l'âiné en situation de cancer que pour le proche aidant.

Le programme s'articulera autour de 3 axes : la connaissance du cancer, les différentes formes de soutien possibles et, enfin, la relation aidant-aidé.

Le soutien et l'accompagnement sont toujours au cœur de notre action

NOS SUPER BÉNÉVOLES

Les 23 et 24 janvier derniers, 12 personnes ont reçu la formation mise sur pied par Dr Henri-Louis Bouchard, Annie Falardeau et Martin Côté afin de répondre au besoin sans cesse grandissant d'accueillir et d'accompagner les personnes atteintes de cancer et leurs proches



dans la traversée de la maladie.

Les 12 bénévoles présents ont eu la chance d'en connaître davantage sur les origines de l'OQPAC et leur engagement nous permettra d'obtenir du support dans la réalisation de notre mission et de ses objectifs.

Le bénévolat vous intéresse?

Joignez-vous à notre super équipe!



SENSIBILISATION

SÉMINAIRE Le Grand Séminaire de Québec ouvre ses portes à **L'OQPAC**.

DE QUÉBEC Le 6 février prochain, Dr Henri-Louis Bouchard, membre fondateur de notre Organisation, animera une soirée d'information auprès des séminaristes afin de les sensibiliser à la réalité du cancer et aux services que nous offrons. Une présentation de la vidéo *Et la vie continue!* précédera la séance d'information.

De son côté, Richard Dufour, athlète paracycliste, poursuit son beau travail auprès des jeunes des écoles secondaires en partageant avec eux son expérience du cancer. Un bel exemple d'espoir et de vie, une grande fierté pour l'OQPAC!

L'OQPAC déménagera en juin!

Il peut sembler tôt pour annoncer notre déménagement. Cependant, comme nous sommes à la recherche d'un nouveau local, nous faisons appel à vous pour nous aider dans cette tâche.



Dans le meilleur des mondes, nous espérons trouver une âme généreuse qui pourrait nous héberger dans un lieu correspondant à nos besoins :

- 1) Accès facile aux personnes à mobilité réduite
- 2) Espace réception-accueil adéquat
- 3) Salle de rencontres ou d'activités d'environ 750 pi²
- 4) Trois espaces de bureau fermés
- 5) Proximité des services d'autobus 800-801
- 6) Possibilité de stationnements gratuits
- 7) Localisation dans Limoilou et les environs

Vous aurez compris que la relocalisation de l'OQPAC est devenue essentielle afin d'offrir un lieu mieux adapté aux besoins des membres. C'est pourquoi nous lançons un appel à tous. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous repérez un lieu qui conviendrait pour accueillir l'OQPAC.

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.

Texte : Josée Parent-Bellavance

Il y a un an aujourd'hui, le temps prenait la vie de JPB dans ses bras pour lui offrir un nouveau virage : « Madame Parent-Bellavance, des traces cancéreuses ont été relevées de vos derniers examens... » - 2 décembre 2013, 16 h 34.

Cadeau de vie mal emballé, la vie prend alors un tout autre sens : elle se voit, se sent, se goûte, s'entend et surtout se touche différemment depuis...

*Go with the flow... accueillir ce qui est... dans l'ici et « main-tenante »!
Du « Pourquoi moi? », suis-je aussitôt passée au « Pourquoi pas moi? ».
Qui suis-je après tout pour être à l'abri de cette « mal-à-dire »?!?!*

Me voilà un an plus tard... encore ici et maintenant... Moi JPB, j'ai l'honneur de pouvoir vivre encore et de donner aux suivants à ma façon...

Tellement mais tellement MERCI LA VIE!!!!

Que mes meilleures pensées accompagnent et rejoignent toutes ces personnes qui ont croisé mon chemin depuis en oncologie et qui, à leur façon, ont fait ce que je suis devenue et deviendrai encore : Que vous soyez en phase de crise existentielle couvrant la période des premiers symptômes, d'investigations et de diagnostic, que vous soyez en phase de traitement et d'effort d'adaptation, que vous soyez en phase de rémission, que vous soyez en phase de récurrence éventuelle avec sa perte d'espoir ou en phase préterminale et terminale avec sa détérioration progression... ou encore que vous soyez un proche d'une personne touchée... Le mot cancer ne s'oublie plus... il fait partie intégrante de nos vies... apprendre à vivre avec, même si... même si...

En cette veille de période festive, je vous invite à offrir ce qui compte le plus et qui étrangement

épargne le plus les comptes «post-Nowel» :

- Sourire à la vie
- Saluer une personne inconnue
- Prendre du temps avec vos proches
- Partager un repas entre amis-es
- Écrire une pensée pour une personne qui vous est chère
- Offrir un câlin gratuitement
- Écouter vraiment quelqu'un ayant besoin d'une oreille
- Donner votre temps bénévolement
- ...

Et si vous tenez absolument à donner de vos pécules, pensez à tous ces organismes qui œuvrent parfois dans l'ombre pour que notre société évolue de plus en plus vers l'essentiel...

Car le fameux bonheur si tant convoité, il se trouve dans les plus petits bonheurs au quotidien... Chuttt.... soyez attentif... il y a un bonheur tout près... juste là... l'entendez-vous... l'écoutez-vous?!?!

Prenez le temps de savourer ce qui est, car on ne sait jamais ce qui nous attend suivant ce qui est, suivant le temps... le moment... l'instant...

Je vous souhaite de cultiver votre jardin intérieur, de découvrir ce qu'il y a de plus merveilleux en vous, d'oser aller vous rencontrer pour être en meilleure alliance avec vous-même... être en lien avec soi d'abord pour mieux être en lien avec les autres, avec ce que la vie a à vous offrir... Retourner à l'essentiel... toucher le sacré!

Merci la vie... je t'en dois plus d'une...

Première période:

JPB - 1 vs Cancer - 0

Dépistage du cancer du sein

www.depistagesein.ca

Ce site est développé par des spécialistes de notre région pour répondre aux besoins des femmes et des intervenants en lien avec le dépistage du cancer du sein et l'investigation d'une mammographie anormale.



L'information a été élargie aux facteurs de risque du cancer du sein, aux pathologies bénignes et malignes et aux outils d'investigation.

Bien connaître ses droits pour mieux contrôler sa vie et sa santé



Nous avons pensé vous transmettre ce lien fort utile si vous avez des interrogations concernant vos droits dans le grand système de la santé. S'informer et s'instruire pour se réapproprier sa santé :

www.vosdroitsensanté.com.

« Le pouvoir de contrôler et de décider de sa vie appartient à la personne qui reçoit des soins. » C'est le principe fondamental du site « Vos droits en santé », un guide produit par le cabinet Ménard, Martin avocats sur les droits des usagers du système de santé québécois.

La ligne INFO-AIDANT

Vous êtes un proche aidant d'un aîné? Vous avez besoin d'écoute, d'information, de références?

La ligne info-aidant de **L'APPUI Capitale-Nationale pour les proches aidants d'aînés** est là pour vous. Pour de l'information, de la formation, du soutien psychologique, du répit... L'APPUI vous dirigera vers les bonnes ressources.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

CAPITALE-NATIONALE

Le petit mot de Caroline

Bonjour à tous,
C'est moi, Caroline Simon, la nouvelle animatrice de *La boîte à papote*. L'équipe de l'OQPAC m'a proposé de me joindre à elle pour apporter ma couleur à cette activité. J'ai terminé l'an dernier mes études en sexologie. Je trouvais très intéressant de pouvoir apporter des sujets comme l'image de soi et les relations interpersonnelles aux midis-discussions. J'avais vraiment hâte de voir quelle dynamique allait se retrouver autour de nos sandwiches et j'ai été plus qu'émerveillée! J'ai découvert un milieu de vie très ouvert et des personnes authentiques et généreuses. *La boîte à papote* permet aux gens de se retrouver et de se ressourcer. Je réalise l'importance de pouvoir échanger, entre amis et sans jugement, dans un milieu où l'on se sent bien. J'attends avec hâte les prochains midis et j'espère vous y voir!



Caroline Simon

Qu'est-ce que la sophrologie?

La sophrologie n'est pas très connue au Québec. En Europe, on l'utilise souvent comme traitement complémentaire aux traitements médicaux contre le cancer. Mais... qu'est-ce que ça mange en hiver? Voici le résumé qu'Halim Tazi, notre sophrologue attitré, a rédigé pour vous.

Sophrologie : être au meilleur de soi-même!
La sophrologie, c'est d'abord un entraînement, une méthodologie pratique.

- Apprendre à vivre dans l'expérience immédiate par la présence constante au corps (la corporalité)
- Ne pas être tout le temps dans l'esprit à poser des questions, à chercher des explications et à faire des comparaisons : aller au-delà de la rationalité
- Entraîner le physique et le psychologique
- La sophrologie, c'est un entraînement de l'existence de l'être
- Un entraînement de la conscience humaine de manière positive qui vise l'harmonie du corps et de l'esprit
- Ré-entraîner la conscience vers le positif : *on voit toujours ce qui ne va pas!*

Comment?

- Par un entraînement successif
 - Par la répétitivité
 - Il faut retrouver l'âme d'enfant
 - Découvrir comme si c'était la première fois
- Ce n'est pas uniquement de la relaxation, et c'est bien au-delà de la thérapie.

Apprendre à se sentir mieux avec soi-même, avec les autres, avec la vie.

Au calendrier

La boîte à papote

Conçue pour vous accompagner dans le parcours de la maladie. On apporte son lunch et on discute autour de différentes thématiques adaptées aux besoins des participants.



**Les mercredis, 11 h
Jusqu'au 18 mars**

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

**Les jeudis, 13 h
Jusqu'au 19 mars**

Cancer Transitions

Pour aller au-delà des traitements

En partenariat avec le CHUQ.

Le protocole d'entente sera bientôt signé, le programme reprendra en mars

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. **Inscription obligatoire**

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
Sur réservation seulement

Coût: 60\$

Membres actifs sans assurances : 30\$

Les bois perdus

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

Activité animée par
Dr Henri-Louis Bouchard

**Prochain atelier
16 février à 13 h 30**



Formulaire d'adhésion

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code Postal : _____

Date de naissance : (jour) _____ (mois) _____

Courriel : _____

Membre actif (personne atteinte ou ayant été atteinte de cancer)

Membre sympathisant

Je règle ma cotisation, au montant de 10\$:

Chèque libellé au nom de l'OQPAC.

Argent comptant

Je désire ajouter un don

10\$ 25\$ 50\$ Autre

Un reçu aux fins de l'impôt sera émis pour tout don de 10\$ et plus

Pour devenir membre et nous encourager financièrement, veuillez remplir le formulaire et le faire parvenir à l'adresse indiquée.

**OQPAC: 2814, 1re Avenue, Québec (Québec) G1L 3N9
418-529-1425**