



es

Lignes de M.A.I.N.S

Volume 16, numéro 2 Printemps 2010



C'est le printemps !!	Page 2
Ceux qui nous marquent...	Page 3
À mettre à l'agenda !	Page 4
Avez-vous un mode de vie écolo ?	Page 5
En direct de votre centre de documentation !	Page 6
3TC : Payer plus cher pour une copie à moindre coût	Page 7
Projet Art-VIH	Page 8
Journée contre l'homophobie	Page 10
De nouveaux condoms en latex	Page 11
Et un nouveau site internet	Page 11
Camp Kinkora ou le camp positif	Page 12
Rêver, se lever, agir !	Page 13
Si c'était à refaire...	Page 14

C'est le printemps !!



Il est parfois difficile de s'imaginer, en plein cœur de l'hiver, qu'un jour toute cette neige va fondre et que la nature va reprendre vie. Pourtant, à chaque année, le miracle s'accomplit et c'est le retour des journées chaudes. Une nouvelle vie semble prendre son envol et garnir de couleurs les forêts, jardins et plates-bandes. Toute l'équipe de MAINS BSL vous souhaite de pouvoir profiter pleinement de la saison estivale et souhaite que vous arrêterez nous dire un petit bonjour si vous passez par Rimouski durant les voyages plus fréquents de l'été.

Le présent journal est également sur le thème de la nouveauté : nouvelle année financière, nouvelle employée, nouveaux condoms, nouvelle documentation, nouveau site internet, nouveaux projets. Vous découvrirez également des articles sur les comportements écolo, le 3TC, le camp Kinkora, la Journée contre l'homophobie et sur un projet Art-VIH réalisé par des jeunes du secondaire.

Le prochain journal sortira à la fin du mois d'août, n'hésitez pas si vous voulez contribuer en écrivant un article témoignage ou d'information, ou en nous donnant des suggestions d'articles qui vous intéressent. Merci à tous pour votre intérêt constant pour l'organisme et le mieux être des PVVIH et de leurs proches.



M.A.IN.S Bas-Saint-Laurent est un organisme à but non lucratif qui, grâce à ses bénévoles et à une équipe d'intervenant(e)s, offre du support auprès des personnes vivant avec le VIH/Sida. De plus, ses activités portent sur l'information, la prévention et la sensibilisation auprès de l'ensemble de la population et de différents groupes cibles dans le Bas-Saint-Laurent.

Le Comité du journal : Jean-Michel Kastler, Jean-François Babin et Valérie Ouellet

Corrections : Jean-Michel Kastler

Conception et mise en pages : Valérie Ouellet

Collaborateurs: Jean-François Babin, Mélissa Lévesque, Jean-Michel Kastler, Hélène St-Jean

Reproduction : La Plume Magique

Ce journal a été rendu possible grâce à l'organisme M.A.IN.S. Bas-Saint-Laurent, ses membres et ses bénévoles, la participation financière de la compagnie pharmaceutique Abbott et du Programme d'Action Communautaire Sida.

Les idées et les opinions émises par les auteurs n'engagent qu'eux-mêmes.

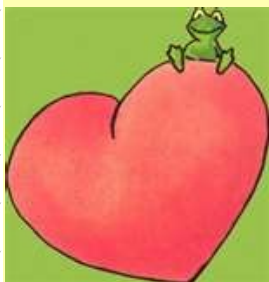
Ceux qui nous marquent....

L'année financière de MAINS vient de se terminer, c'est le temps de fermer nos livres... On fait des bilans, on regarde l'année qui vient de passer. On jette un regard sur l'année qui commence... Depuis quelques jours, cela me donne l'occasion de réfléchir sur ce qui compte par-dessus tout : les valeurs humaines. Il en passe du monde chez nous en un an.



L'Ancien président de la république de la Tchécoslovaquie, Vaclav Havel (qui est aussi dramaturge) disait : « La sauvegarde de notre monde humain n'est nulle part ailleurs que dans le coeur humain, la pensée humaine, la responsabilité humaine. »

Et c'est ça qui importe aussi à MAINS : les valeurs humaines. Alors, merci à ces gens qui contribuent à rendre notre monde meilleur. Merci à ces personnes qui donnent temps et énergie. Je pense aux membres du Conseil d'Administration qui se rencontrent tous les mois, je pense à Laurent qui n'hésite pas à traverser la Gaspésie pour ces rencontres. Je pense à ces étudiants qui se consacrent à la réalisation de nos activités et qui choisissent MAINS comme milieu de stage. Ce sont des gens comme Simon Carol et Diane Ayotte.. Je songe aussi à nos membres qui n'hésitent pas de nous rendre visite et de passer quelques minutes en notre compagnie. Ces rencontres se terminent toujours dans les rires. Merci Lizon, Roger, Gilles, Claude et tous les autres. Je pense à ces bénévoles qui s'investissent dans notre combat contre le VIH/Sida, qui donnent sans compter et avec le sourire.



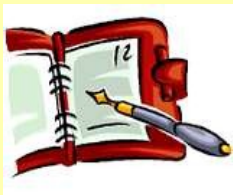
Je pense à des gens comme France Gaudreault et Dany Proulx qui ont marqué, à leur manière, la petite histoire de MAINS Bas St-Laurent. Vous avez eu un passage remarqué et apprécié de vos pairs. Vous avez aussi votre place dans nos cœurs et nos mémoires.

Chaque fois qu'une personne nous demande des services, collabore avec nous et prend part à notre mission, c'est un monde meilleur que nous bâtissons, ce sont des préjugés que nous combattons, c'est une société humaine qui s'en trouve grandie.

Donner, ce n'est pas toujours facile. Quelquefois, y'a comme de l'eau dans le moteur de la motivation. D'autres fois, on préférerait s'adosser à notre dossier plutôt que de l'étudier. Mais donner c'est aussi tellement valorisant : un sourire contagieux, une complicité réconfortante, des mots qui nous touchent droit au cœur et la satisfaction inébranlable d'avoir contribué à l'avancement et à l'amélioration de la société humaine ! À tout ces gens, merci de faire partie de nos vies...

Jef





À mettre à l'agenda !

12 mai - Soirée reconnaissance pour nos bénévoles, 17h. à 21h.

17 mai - Journée internationale contre l'homophobie, levée du drapeau à 10h.

14 juin – Assemblée générale annuelle

Août-Septembre – Activité estivale du groupe Arc-en-ciel

Pour de l'information ou pour participer à l'une ou l'autre de ces activités, n'hésitez pas à communiquer avec nous !

Depuis le 12 avril, nous avons une nouvelle Agente de promotion, de marketing social et responsable des bénévoles : Valérie Ouellet.

Il s'agit d'un retour pour Valérie, puisqu'elle a déjà occupé ces mêmes fonctions à M.A.IN.S. Bas St-Laurent. Ceux et celles qui l'ont connue savent qu'elle n'aura aucune difficulté à remplir son mandat. Déjà, les idées fusent et les projets se mettent en branle. Comme Valérie a déjà prouvé à maintes reprises ses habiletés, toute l'équipe en place entrevoit l'avenir avec grand optimisme.

Vous pouvez joindre Valérie aux coordonnées suivantes :

promotion.mains@cgocable.ca

418-722-7432

Case postale 254, Rimouski (Québec), G5L 3H2



Remercions par la même occasion Dany Proulx pour l'excellence de son travail au cours des deux dernières années et lui souhaiter la meilleure des chances dans ses nouvelles fonctions de Directeur général de la station de radio CKMN.

Avez-vous un mode de vie écolo ?

Bonjour,

Comme vous le savez tous et toutes, l'automne dernier j'ai vécu 20 semaines en Afrique. À mon retour je constate que je suis beaucoup plus sensible à l'importance des comportements écologiques. Alors je vous fais passer un petit test qui vous permettra de voir si vous avez des habitudes de vie écologiques et par la fait même, cela vous donneras de nouvelles idées pour vivre plus écologiquement.



	ÉNONCÉS	VRAI	FAUX
1	J'utilise le moins d'eau possible lorsque je fais la vaisselle, prend ma douche, me brosse les dents, etc.		
2	Je récupère tous les produits qui sont récupérables dans ma municipalité.		
3	Je nettoie mes vêtements à la machine le moins souvent possible.		
4	J'achète et utilise très peu de produits jetables Ex : rasoir, ustensile, briquet, batterie, etc.		
5	Je consomme peu de papier mouchoir, essuie tout et papier de toilette.		
6	J'utilise le moins d'électricité possible.		
7	Je marche ou prend mon vélo pour toutes les courtes distances.		
8	Je ne jette aucune nourriture.		
9	J'achète des produits locaux et de saison.		
10	Je prends mes notes sur des papiers déjà utilisé.		
11	Je prends des produits de nettoyage écologique.		
12	Je consomme rarement des viandes rouges.		
13	Je n'achète pas de produits sur-emballés Ex : toutes collations emballées individuellement.		
14	Je bois de l'eau du robinet.		
15	Je réutilise des produits que des gens d'avaient plus besoin et je donne les objets que je n'utilise plus.		
16	Je ne jette pas de choses dans la rue : gomme, papier, cigarette, mouchoir, bouteille, etc.		
17	J'arrête l'eau de couler quand je brosse mes dents.		
18	Lorsque je vais au magasin et à l'épicerie, j'utilise des sacs réutilisables.		
19	Je ne fais couler qu'un petit jet d'eau pour me laver les mains, rincer la vaisselle, etc.		
20	Je fais du covoiturage à chaque fois que je fais un long trajet de voiture.		



BRAVO à tous ceux et celles qui ont répondu plus de VRAIS que de faux, continuez à adopter des comportements écologiques.

Ceux et celles qui ont répondu plus de FAUX que de vrais, certains changements au niveau de vos habitudes de vie ne feraient pas de tort à notre environnement.

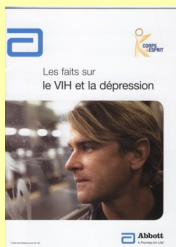
Mélissa

En direct de votre Centre de documentation !

Bonjour à toutes et à tous!!! Pour ce numéro des Lignes de MAINS, je vous propose 3 nouvelles brochures traitant du VIH et de la dépression, du VIH et le cerveau ainsi que l'impact du VIH sur la pensée et la mémoire.



«Un regard sur...le VIH et le cerveau»: Cette brochure contient des renseignements sur divers troubles touchant le cerveau dont peuvent souffrir certaines personnes infectées par le VIH. L'objectif de cette brochure est de sensibiliser ces personnes des complications neurologiques potentielles pouvant être associées à la maladie et comment celles-ci peuvent affecter leur santé mentale et leur bien-être.



«Les faits sur le VIH et la dépression»: Cette brochure contient des renseignements sur divers troubles touchant le cerveau dont peuvent souffrir certaines personnes infectées par le VIH. L'objectif de cette brochure est de sensibiliser ces personnes des complications neurologiques potentielles pouvant être associées à la maladie et comment celles-ci peuvent affecter leur santé mentale et leur bien-être.

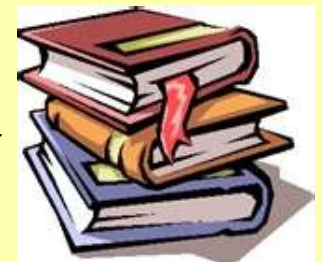


«Comprendre l'impact du VIH sur la pensée et la mémoire. Un entretien avec le Dr Scott Letendre»:

Cette brochure se présente sous forme de questions réponses avec le Dr Scott Letendre. Les troubles neurocognitifs associés au VIH sont, comme leur nom l'indique, une complication de l'infection par le VIH. D'après les estimations, entre 30 et 50% des personnes infectées par le VIH en sont atteints. «Troubles neurocognitifs associés au VIH» est l'expression utilisée pour qualifier les troubles du système nerveux central suivants, énumérés par ordre de gravité croissante:

- Déficit neurocognitif asymptomatique
- Trouble neurocognitif léger
- Démence associée au VIH

Ces brochures, réalisées et/ou subventionnées par la compagnie pharmaceutique Abbott, sont disponibles à notre Centre de documentation. Vous pouvez donc, sur demande, les consulter, les emprunter ou les emporter selon vos besoins. Vous pouvez aussi vous adresser à Mélissa, notre Agente psychosociale. Si vous ne pouvez venir à MAINS, je vous offre la possibilité de nous appeler afin que nous puissions vous faire parvenir la ou les brochures ci-haut mentionnées.



Jean-Michel Kastler, Agent de prévention et d'information
1-888-722-7432

3TC : Payer plus cher pour une copie à moindre coût

Résumé

Le 28 février 2010, le brevet, permettant aux compagnies pharmaceutiques créatrices des molécules originales de rentabiliser leur investissement en recherche et développement, du 3TC (Épivir) est venu à échéance. Ce qui veut dire qu'il est possible pour les compagnies produisant des génériques de lancer leur copie de la formule originale sur le marché. À la suite de l'AZT, il s'agit du deuxième médicament anti-VIH dont le brevet est expiré.



Politique du prix maximal payable et son impact financier possible pour vos membres

L'expiration du brevet de l'AZT nous a permis de découvrir une politique gouvernementale qui peut entraîner un surcoût pour vos membres.

Afin d'encourager les compagnies pharmaceutiques à maintenir leurs activités professionnelles au Québec, s'ajoute à cette protection par brevet une politique qui permet à la RAMQ de continuer à rembourser un produit original pour une période additionnelle de quinze mois suivant l'expiration de son brevet. Conformément à cette politique, le générique de l'AZT s'est alors retrouvé sur la liste des médicaments assujettis à un prix maximal payable. Il y a de fortes chances que le générique du 3TC subisse le même sort étant donné que la formule originale est remboursée jusqu'en mai 2011. Selon cette politique, le prix d'une version générique est couvert jusqu'à concurrence de 60% du coût du médicament original. Dans ce contexte, si la compagnie productrice du générique vend sa molécule à 65% du coût de l'original, la différence de 5% doit être payée par la personne à qui ce médicament a été prescrit.

Certaines personnes vivant avec le VIH ont dû payer de leur poche l'excédent de 8%, lors de la mise en marché du générique de l'AZT, vendu alors à 68% du coût de la version originale (voir encadré).

Générique de l'AZT et politique du prix maximal payable

Coût de la formule original : 315,99\$

Coût du générique (68%) : 229,50\$

Coût remboursé par la RAMQ (60%) : 189,59\$

Surcoût payable par l'individu : 39,91\$



Afin d'éviter ce coût supplémentaire, une nouvelle prescription avec la note « aucune substitution » leur a été nécessaire. Cette note dit que le pharmacien doit fournir que le médicament original et ainsi éviter pour le patient des frais supplémentaires reliés à l'excédent demandé par la compagnie produisant le générique. Dans ce contexte, durant cette période de quinze mois, assurez-vous d'informer vos membres sur cette politique afin qu'ils demandent à leur médecin d'ajouter la mention « aucune substitution » à côté du 3TC sur leur prochaine prescription.

Si vous avez besoin de plus d'informations, vous pouvez communiquer ou référer vos membres à Info-traitement **1-877-Portail (767-8245)**

Région de Montréal: 514 523 4636

Projet Art-VIH

Un projet unique a été réalisé cette année en collaboration avec Hélène St-Jean, enseignante en arts plastiques à l'école Paul-Hubert de Rimouski. Des étudiants du Programme d'Études Internationales de 3e secondaire ont participé à une démarche de sensibilisation par l'art. Tout a commencé par des ateliers de notre agent de prévention, Jean-Michel, qui ont été donnés les 24 novembre et 4 décembre 2009. Ensuite, les étudiants ont vu d'autres exemples de sensibilisation au VIH/Sida par l'art, en l'occurrence Joe Average et Louis Dionne (veille électronique) qui sont tous deux atteints du VIH/Sida et qui créent sur ce thème. Suite à des apprentissages techniques en arts, les étudiants ont fait une réflexion sur ce qu'ils voulaient faire ressortir et porter comme message avec leur œuvre. Ils se sont mis au travail et c'est en mars qu'ils ont terminé leur projet et sont maintenant prêts à le présenter. Ceux-ci pourront d'ailleurs être vus dans la vitrine de l'école du 20 mai au 20 juin et ensuite à MAINS BSL. Voici donc quelques œuvres réalisées par ces jeunes et une petite signification de chacune. Félicitations à tous ceux qui ont travaillé à ce projet !



Jean-Sébastien Bossé
Se faire pointer du doigt

Amélie Bouchard et Laurence Roy-
Bélanger
Quand on vit chaque jour comme le
dernier



Christina Lavoie et Mélissa
Raymond
Le VIH ne disparaît pas comme
par magie



Maxime Côté
Le système immunitaire et
la trithérapie à la guerre
au virus





Julien Chiasson
Emprisonner la maladie pour mener à la victoire



Anne-Sophie Cayouette, Marie-Pier Lebel, Sophie Cayouette
Le fardeau de la maladie

Laurence Côté, Ariane Delarosbil et Élodie Hamel
L'espoir que donnent les nouveaux médicaments



Amélie Côté et François L'Heureux
Le VIH emprisonne et brise des vies

Mélanie Dallain et Annie Régimbal
Les deux côtés de la vie



Journée internationale contre l'homophobie—17 mai

Cette année le thème de la journée est Parler du silence, l'homophobie dans le monde du sport.

Sur le plan personnel, les sportifs et les acteurs du monde du sport ne sont pas plus homophobes que toute autre personne. Toutefois, le milieu sportif est empreint d'un immense silence envers tout ce qui concerne la diversité sexuelle. Des filles et des garçons homosexuels sont attirés par les sports et souhaitent y participer ou en faire une carrière. Celles et ceux qui s'engagent dans des organisations sportives connaissent les règles du jeu : l'orientation sexuelle doit être rangée au placard et le silence est maître du jeu. En rapport avec l'orientation sexuelle, le monde des sports n'a pas suivi l'évolution des mentalités...

Les sports d'équipe— N'ont pas la réputation de se montrer accueillants envers les personnes homosexuelles. Le système sportif s'est développé sur la présomption d'hétérosexualité de toutes et tous. En apparence, cela semble vrai : on ne connaît que très peu de gais et de lesbiennes dans les équipes professionnelles. Dans les sports d'équipe, on se comporte comme si l'homosexualité n'existait pas

Les sports individuels— Offrent une plus grande latitude pour les sportifs et les sportives qui veulent dévoiler leur orientation sexuelle sans que leur carrière ne soit compromise. Même si le système est moins contraignant et que la performance fait la loi, il faut néanmoins encore beaucoup de courage et de détermination pour dévoiler son orientation sexuelle.

L'après-carrière— Des athlètes ayant eu une grande carrière ont dévoilé leur orientation sexuelle après avoir pris leur retraite sportive. Durant leur carrière, ils ont été témoins de l'homophobie systémique dans le milieu du sport.

Un milieu sportif en parallèle— Voulant éviter de subir l'homophobie et désireux de continuer à pratiquer leur sport, des gais et des lesbiennes ont mis sur pied des équipes et ont organisé des compétitions. Sur le plan mondial, on connaît aujourd'hui les *Gay Games* et les *Outgames*.

Le passage au vestiaire— Dans le monde du sport, le passage au vestiaire est la règle et la première prise de conscience des tabous liés à la sexualité. Les gais sont souvent traumatisés par cette expérience de mise à nu alors que d'autres font leur apprentissage des moqueries et de l'homophobie.

Comme à tous les ans, MAINS BSL s'implique activement lors de cette journée. Voici les actions réalisées cette année :



⇒ Levée du drapeau Arc-en-ciel, Hôtel de Ville de Rimouski, 10h.

⇒ Kiosques à la polyvalente Paul-Hubert, où les jeunes s'engagent par écrit à ne pas poser de gestes homophobes et à dénoncer les actes d'homophobie dont ils sont témoins.

⇒ Concours d'écriture sur le thème de l'homosexualité ou de l'homophobie et création d'un recueil de textes destiné aux organismes qui œuvrent contre l'homophobie.



De nouveaux condoms sans latex

BUM

26 mars 2010



Les couples n'auront plus d'excuses pour ne pas utiliser le condom. Alors que plusieurs délaissent ce mode de protection et de contraception en prétendant que cela diminue le plaisir, voilà que LifeStyles lance un tout nouveau préservatif qui donne l'impression d'être complètement nu.

Le SKYN est sans latex. Il est le premier condom fabriqué en polyisoprène au Canada, offrant des sensations plus intenses et un grand confort. De plus, il est approuvé par Santé Canada.

Ce nouveau préservatif est plus doux, plus élastique et plus souple. Il n'est pas transparent comme les autres, mais plutôt de couleur naturelle, près de celle de la peau. Comme il est sans latex, il est le meilleur choix pour les personnes qui présentent des réactions allergiques aux condoms traditionnels.



Lors de tests à l'aveugle, la grande majorité des personnes ont préféré les condoms SKYN.

«Les SKYN représentent des produits vraiment innovateurs. Plus de sensations, plus de douceur, plus de souplesse... ils proposent une expérience sexuelle plus satisfaisante, sans compromis sur la protection. Plaisir et protection, voilà justement ce que les consommateurs recherchent. Les nouveaux SKYN offrent, en plus de la douceur et de la minceur, la fiabilité et la résistance irréprochables qui ont fait la réputation des condoms LifeStyles. Les condoms SKYN aident nos utilisateurs à protéger leur sexe. Comme tous nos condoms, ils répondent aux normes les plus rigoureuses du gouvernement canadien», déclare Sam Vella, le directeur du marketing chez LifeStyles, dans un communiqué.

Ce condom est disponible à l'organisme MAINS BSL !

Et un nouveau site internet !!



Le site internet de MAINS BSL s'est refait une beauté et vous présente dorénavant un tout nouveau visage ! Ça fait déjà quelques années que nous souhaitons avoir un nouveau visuel pour le site, projet que Dany Proulx, à l'époque agent de promotion, et Jason Michaud, webmestre, ont mené à bien. Le contenu est facilement modifiable et nous nous ferons un devoir de le mettre à jour au fur et à mesure des nouvelles activités ou informations de l'organisme. N'hésitez pas à nous donner vos commentaires ou à faire des suggestions, afin de maximiser l'usage de ce merveilleux outil qu'est l'internet ! Alors internautes, à vos claviers, on veut entendre parler de vous !

Camp Kinkora et le Camp Positif

L'orage gronde, la pluie déverse des torrents d'eau sur les petites routes qui sillonnent les abords de St-Adolph d'Howard, dans les Laurentides, un samedi soir de l'été 1992. Claire Duchesneau, travailleuse sociale au Service d'immunodéficience de l'Institut thoracique de Montréal, réalisant que son weekend de camping est « à l'eau » change ses plans de route et se dirige vers le camp Kinkora, un lieu cher à son cœur depuis de nombreuses années. Au petit matin, contemplant la quiétude du lac et les montagnes verdoyantes gorgées d'humidité, elle confie à son compagnon Peter : « Je donnerais n'importe quoi pour que mes patients se retrouvent ici. »

Et c'est comme ça que ce beau projet a commencé ! Après avoir parlé avec Kevin O'hara, le directeur du camp, et vu aux modalités du camp avec le CCS, l'été 1993 accueille les premiers participants du camp Positif. Il faut dire qu'entre temps, Ron Farha s'est joint à l'idée en contribuant avec la Fondation Farha aux coûts de la semaine. Environ 80 patients de l'Institut thoracique et de l'Hôpital général de Montréal seront les premiers à vivre cette expérience, bien entourés par une équipe de médecins et d'infirmières. En 1995, avec l'arrivée de la trithérapie, assez rapidement fut constatée une grande amélioration de l'état de santé des PVVIH, donc moins de besoin médicaux sur le site. Au début, les participants au camp étaient majoritairement des hommes gais, puis graduellement la clientèle se diversifia : s'ajoutèrent des hommes et des femmes hétérosexuels; la zone de recrutement s'étendra de Montréal à tout le Québec. Le camp offre des activités aussi variées qu'intéressantes, par exemple l'improvisation, la massothérapie, mythes et réalités, danse aérobie, jardinage, olympiades, boîte à chanson et feux de camp.

Nous vous invitons donc à participer à la 18e saison du Camp Positif. Cette année le camp se tiendra du 26 juin au 3 juillet 2010. Les objectifs du camp sont :

- ⇒ Contribuer à réduire l'isolement des personnes atteintes du VIH/SIDA
- ⇒ Faire en sorte que leur séjour au Camp Positif ait un effet d'entraînement qui les accompagne durant l'année
- ⇒ Travailler en partenariat avec la communauté pour promouvoir le Camp Positif et rejoindre les individus isolés qui pourraient bénéficier de cette semaine de ressourcement
- ⇒ Offrir durant cette semaine des activités qui visent à promouvoir la qualité de vie des PVVIH
- ⇒ Élargir et conscientiser notre réseau de donateurs par le biais de collectes de fonds ponctuelles dans le but d'assurer un financement stable et constant du Camp Positif.



Pour Laurent, qui a participé au Camp Positif des deux dernières années, c'est une expérience qu'il recommande à tout le monde. Il apprécie particulièrement la journée d'accueil où tout le monde se rencontre et les activités diversifiées tout au long de la semaine. « Tout en s'amusant, on rencontre du monde, on jase et chacun prépare un petit numéro pour le dernier samedi. J'apprécie la communion avec tout le monde, ça fait changement de conter les problèmes, puisqu'on vit tous la même chose, on se trouve d'autres sujets de conversation. C'est à vivre absolument ! »

Pour inscription et information, rejoindre Mélissa Lévesque au 418-722-7432

Rêver, se Lever, Agir !

Bonjour tout le monde ! Vous lisez l'article d'une fille bien contente de s'asseoir de nouveau sur le siège de la promotion de l'organisme ! Après un séjour de 6 mois dans le nord du Québec, plus particulièrement à Val d'Or, je revenais dans mon patelin du Bas-Saint-Laurent quand j'ai su que le poste était disponible. Comment ne pas revenir dans un organisme où les valeurs humaines, l'humour et les questionnements existentiels sont fréquents ? Je n'avais pas cessé de demander des nouvelles de vous et je continuais de m'informer, surtout par ma participation au C.A., mais il me fait plaisir de relever de nouveau le défi de faire connaître l'organisme.



Quand je suis revenue dans le bureau, quelle a été ma surprise de voir qu'après trois ans, certaines affiches ou pensées que j'avais posées étaient toujours là... Une entre autre qui est depuis 15 ans une motivation dans ma vie : Rêver, se Lever, Agir ! C'est de cela que j'avais envie de parler dans le journal, donc voici contrairement à ce que j'écris d'habitude, un article plutôt philosophique, en tout cas autant que j'en suis capable :)

Rêver...

Tout commence par un rêve, un idéal à atteindre, un souhait que l'on porte, une utopie. Je crois qu'il ne faut pas restreindre nos rêves car ils font partie d'un univers de possibilités à réaliser. C'est en rêvant d'un monde meilleur, de valeurs plus vraies et de projets grandioses que le monde se crée. Une autre pensée dit que l'on devient vieux quand on arrête de rêver. Le rêve ou l'imaginaire est au cœur de chaque être humain et il faut se permettre de les vivre et de les partager. Personnellement, j'ai toujours rêvé d'un monde plus juste, plus égalitaire.

Se Lever ...

C'est la deuxième étape, après avoir caressé un idéal, un rêve, il faut se lever et voir ce qui se passe vraiment autour de nous. Une intervenante dans une conférence l'autre jour a parlé de la capacité de s'indigner dans la vie, ce qui m'a beaucoup rejoint. Je porte en moi beaucoup de frustration et d'indignation par rapport à notre système ou au pouvoir des plus riches. Je voudrais qu'il y ait anarchie, que les gens se révoltent, mais tout ça se fait une action à la fois. Par contre, se lever debout, c'est voir et dénoncer les injustices de notre monde. C'est s'indigner devant ce que la masse accepte mais qu'individuellement on rebute. C'est croire en nos valeurs et être prêts à les défendre.



Agir !

Un éternel recommencement, un pas après l'autre, poser de petites actions qui feront des vagues et amélioreront peu à peu le monde dans lequel on vit. J'ai souvent été dans l'action, mais sans nécessairement que cette action soit le résultat d'un rêve ou d'une prise de conscience. Maintenant que je suis davantage consciente de ce qui se passe autour de moi, des besoins d'êtres humains comme moi, mes actions sont plus posées et réfléchies. L'organisme me donne la chance de faire des actions directes pour combattre les préjugés reliés entre autres au VIH/Sida, à l'orientation et l'identité sexuelle. Par contre, chaque petite action compte. D'aller assister par exemple à la levée du drapeau gai, c'est une petite action qui a un impact. Chaque personne, dans son milieu, peut agir pour faire une différence !

Si c'était à refaire...

Je parlerais moins et j'écouterais davantage

J'inviterais des personnes que j'aime à venir manger chez moi, même si mon tapis est tâché, et mon divan, défraîchi

Je prendrais le temps d'écouter mon grand-père évoquer sa jeunesse

J'appellerais plus souvent mes parents

Je n'insisterais pas pour que les vitres de la voiture soient fermées par une belle journée d'été simplement parce que mes cheveux viennent d'être coiffés

Je ferais brûler mes belles chandelles, au lieu de les laisser s'empoussiérer

Je m'assois sur la pelouse avec mes enfants sans me soucier qu'elle puisse tacher leurs vêtements

Je passerais moins de temps à regarder vivre des personnages à la télé et je participerais plus activement à la vie qui m'entoure

Je savourerais chaque instant de ma grossesse, plutôt que de me plaindre des malaises qu'elle m'occasionne, car la naissance est ce qui se rapproche le plus d'un miracle

Je n'esquiverais plus les gestes d'amour spontanés des enfants

Je dirais plus souvent : « Je t'aime » et « Je suis désolée »

Mais surtout, si c'était à refaire, je vivrais chaque minute comme si c'était la dernière, en sachant qu'il ne dépend que de moi que cette minute soit une parcelle d'infini ou un grain de poussière...



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE **M.A.IN.S. BAS ST-LAURENT**

Le 14 juin 2010 à 19 heures au CLSC de Rimouski

165 des Gouverneurs, salle 331

Nous comptons sur votre présence!

