

**Albatros** | LÉVIS  
 ACCOMPAGNANTS  
 PALLIATIFS

# InfolettrePLUS

## Conseil d'administration

**Annette Giguère**, présidente

**Louise Lessard**, vice-  
présidente

**Brigitte Guay**, secrétaire

**Lorette Roy**, trésorière

**Lise Jacques**, vice-présidente  
à l'accompagnement

**Louise Lessard**, vice-  
présidente à la formation

**Jean Gagnon**, vice-président  
aux communications

**Mario Sirois**, vice-président  
à la gestion des risques  
et à la sélection des bénévoles

**Gabrielle Bélanger**,  
administratrice

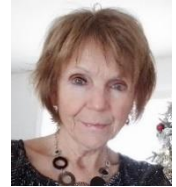
**Cendrine Cartegnie**,  
administratrice

9248, boul. du Centre-Hospitalier  
Lévis (Québec) G6X 3M5

418 832-9992, poste 353  
albatroslevis@hotmail.com  
albatroslevis.com

## Mot de la présidente

En ce début d'année 2024, tout un chacun se concentre afin d'offrir des souhaits pour la nouvelle année, et je ne fais pas exception à la règle.



Pour vous tous et toutes qui lisez cette infolettre, je fais miens les vœux de Jacques Brel de 1968 et vous les transmets avec tout mon cœur. Je vous souhaite « des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns », « d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier », « des passions, des silences », « des chants d'oiseaux au réveil et des rires d'enfants », « de respecter les différences des autres, parce que le mérite et la valeur de chacun sont souvent à découvrir », « de résister à l'enlèvement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque », « de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille » et « surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable ».

Ces souhaits, je les transpose dans la vie d'Albatros, parce qu'ils sont remplis de sens. Il faut avoir des rêves infinis à réaliser. Il faut conserver dans les actions passées ce qui enrichit le présent et nous créer nos propres actions pour continuer d'avancer. Il faut écouter, nous ressourcer et participer à tout ce qui peut apporter une connaissance, une expérience, un équilibre. Il faut nous respecter, avec nos différences. Il ne faut jamais baisser les bras, car il y a toujours une solution. Enfin, il nous faut être fières et fiers de notre organisme, qui a réussi à fonctionner avec des bénévoles pendant plus de 33 ans.

Le tournant amorcé l'année dernière continue en 2024 avec les bénévoles en place pour la formation, l'accompagnement, le fonctionnement du conseil d'administration, les membres des comités et l'aide ponctuelle nécessaire au bon déroulement de certaines activités, et ce, sans oublier notre personnel en place, Sarah, notre directrice, et Rosalie, notre adjointe administrative, qui assumeront de plus en plus la partie opérationnelle de l'organisme, permettant ainsi aux administrateurs et administratrices de se concentrer davantage sur l'aspect stratégique.

Notre histoire est un bel héritage, et nous sommes à installer la culture du changement!

Bonne année 2024!

Annette Giguère

## Entre nous



Pour cette infolettre, nous vous proposons de rencontrer Lorette Roy, trésorière de notre conseil d'administration (CA).

La famille de Lorette est originaire de Saint-Raphaël, dans Bellechasse.

Dans les années 1950, ses parents décident d'immigrer aux États-Unis. C'est là que Lorette naîtra en 1959, à Springfield, dans l'État du Massachusetts. Lorette et sa famille reviennent au Québec en 1975. Ayant terminé son *high school*, Lorette commence à travailler, particulièrement comme technicienne en comptabilité, tantôt pour une compagnie de transport, tantôt pour une importante compagnie immobilière de Québec. Elle occupera même un emploi en comptabilité dans la Grand-Nord du Québec, au Nunavik. Tout au long de sa vie, Lorette a suivi diverses formations qui ont renforcé son profil pédagogique. Dans ses temps libres, elle affectionne particulièrement la natation, la lecture, la musique et la méditation.

En 2017, Lorette s'inscrit à la formation d'Albatros et devient ensuite bénévole. Même si elle a accompagné sa mère, elle a fait le choix de ne pas faire d'accompagnement pour Albatros Lévis. Toutefois, rapidement, son appréciation de l'organisme l'a fait s'impliquer autrement. Pour Lorette, autant de gens qui se sont impliqués bénévolement depuis plus de 30 ans pour soutenir des gens en fin de vie, ça en dit beaucoup sur la qualité de ces gens. C'est ainsi qu'elle est devenue membre du CA d'Albatros Lévis en 2021 à titre de vice-présidente du comité du secrétariat administratif (aujourd'hui disparu). En 2022, on lui demande de prendre la fonction de trésorière du CA,

fonction qu'elle occupe toujours, et ce, pour la plus grande joie de tous et toutes, considérant son travail exemplaire.

Lorette considère que ce qu'elle donne de mieux à Albatros Lévis, c'est sa passion et son talent pour la comptabilité. Pour elle, cette dimension, propre à toute organisation, est importante et elle est fière d'en être la gardienne pour nous. Ce que Lorette retire le plus de son bénévolat, c'est un grand bien-être. Elle considère qu'il est normal qu'elle redonne parce qu'elle a été plutôt gâtée dans la vie. Elle dit ainsi merci à la vie. Ce que Lorette a trouvé le plus difficile dans son bénévolat au début, c'étaient les trop fréquentes et trop longues réunions. Heureusement, dit-elle, cela est maintenant normalisé, et elle trouve beau de voir chacun et chacune prendre sa véritable place pour servir notre organisation. C'est par ailleurs gratifiant pour elle de pouvoir faire partie du CA d'Albatros Lévis, où chacun et chacune s'apprécie tant et où l'on sait prendre soin les uns des autres.

Dans ses fonctions de trésorière, Lorette se prépare aux différentes réunions en faisant en sorte d'être en mesure de bien répondre à toutes les questions qui peuvent lui être posées. Son conseil pour durer dans le bénévolat : « Fais-le pour toi, pas pour les autres. Tu verras l'enrichissement que cela t'apportera. »

Lorette est un exemple probant qu'à défaut d'accompagner des personnes gravement malades ou en fin de vie, on peut contribuer à Albatros Lévis en servant par ses talents. « Si tu ne sers pas directement le client, soutiens ceux et celles qui le font. » C'est ce que tu fais admirablement, Lorette, et nous t'en remercions, pour notre part, sans compter...

---

## Albatros Lévis en bref

### VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

#### Planification stratégique 2024-2027

Cet automne, M. Christian Beaudet, bénévole expert de Bénévoles d'expertise, a accompagné un comité ad hoc du conseil d'administration afin de revoir des éléments essentiels à la planification stratégique d'Albatros Lévis pour 2024-2027. Le fruit de leur travail

a été proposé à un groupe élargi de membres du conseil d'administration et autres membres invités, le samedi 6 janvier dernier. En une journée d'échanges bénéfiques, ce travail a été validé, amélioré et bonifié. La finalité de ce travail sera présentée au conseil d'administration de mars 2024, ce qui donnera ainsi les priorités stratégiques sur lesquelles Albatros Lévis choisit de se concentrer pour faire avancer sa vision et sa mission.

### Un don de la Table du Cardinal

Nous apprenions récemment la réception d'un don de 2000 \$ de la Table du Cardinal. Cette organisation de l'Église catholique de Québec recueille de l'argent pour le remettre à divers organismes communautaires du diocèse de Québec qui offrent des ressources et des services aux plus démunis et fragiles de notre société. L'année dernière, nous avons reçu de la Table du Cardinal un don de 1000 \$. Un grand merci!

### Les vœux de bonne année des Chevaliers de Colomb

En 2024, les Chevaliers de Colomb de Charny ont pris le relais pour l'organisation de l'activité des vœux de bonne année à laquelle les organismes communautaires de Lévis sont invités, de même que la population. C'est donc le 7 janvier, au sous-sol de l'église de Charny, que se tenaient ces retrouvailles, après une absence de trois ans. Quelques membres Albatros étaient présents, de même que des représentants d'élus municipaux, provinciaux et fédéraux.

La présidente, Annette Giguère, a profité de l'occasion pour présenter Albatros Lévis, rappeler le processus de référencement pour obtenir des services d'accompagnement et parler des autres services qu'Albatros offre, soit la formation et les conférences. Elle a invité les participants et participantes à se référer au site Web d'Albatros Lévis et à sa page Facebook pour plus d'information. En terminant, elle a transmis, au nom de la grande famille d'Albatros Lévis, les meilleurs vœux de bonne année!



De gauche à droite : Grégoire Chabot, grand chevalier et membre Albatros, Lise Jacques, v.-p. à l'accompagnement, Lorette Roy, trésorière, Annette Giguère, présidente.

## LE COMITÉ DE COORDINATION DES ACCOMPAGNEMENTS

### Quelques trucs pour accompagner des personnes souffrant de troubles neurocognitifs

Nous le savons, la population vieillissante est en évolution, et la médecine fait en sorte que nous vivons tous et toutes plus longtemps. Cette réalité cause l'émergence de plus de troubles neurocognitifs chez les personnes âgées, ce qui rend parfois l'accompagnement plus difficile. Lise Jacques nous fait part des cinq trucs suivants, tirés du site Web de la Société Alzheimer du Canada, pour mieux interagir avec ces personnes que nous accompagnons :

#### 1. Utilisez les éléments que vous connaissez de la personne

- Qu'est-ce qu'elle aime? Utilisez ces connaissances pour lui suggérer des sujets de conversation ou des activités qu'elle pourrait aimer.
- Entretenez ses compétences et ses capacités. Concentrez-vous sur ce qu'elle peut encore faire, plutôt que sur ce qu'elle ne peut plus.
- Lorsqu'elle doit faire un choix, proposez-lui quelques options qui, vous le savez, lui plairont.

#### 2. Réduisez les distractions

- Prenez note des distractions visuelles ou auditives et minimisez-les.
- Prenez en compte tout problème de vue ou d'ouïe qu'elle pourrait avoir.
- Ayez un contact visuel avec la personne pour focaliser son attention.

#### 3. Faites face à la personne

- Évitez de parler à la personne si vous êtes derrière elle, ou si elle ne peut pas vous voir.
- Parlez clairement à l'aide de phrases simples et brèves.
- Parlez et mimez. Faire des gestes ou mimer peut donner du sens à vos paroles.

#### 4. Faites preuve de flexibilité

- Les capacités de la personne peuvent changer d'un jour à l'autre. Prenez un moment au début de la conversation pour évaluer comment elle se sent.
- Faites attention aux changements de comportement et au langage corporel qui pourraient indiquer comment elle se sent. Adaptez-vous le cas échéant.

- Lorsque la personne ne peut communiquer verbalement, communiquez avec les sens, comme le toucher.

#### 5. Restez positif

- Faites attention au ton de votre voix et à votre langage corporel.
- Acceptez plutôt que de corriger. Ignorez les erreurs et encouragez.
- Quand vous vous sentez dépassé, prenez du recul et respirez.

#### Prenez soin de vous également

Lorsque ces conseils ne semblent pas fonctionner, souvenez-vous que la personne ressent encore votre présence. Être là pour elle et prendre soin de soi en même temps, ce n'est pas simple. Il est donc important de trouver le bon équilibre et de demander de l'aide quand vous en avez besoin!

Pour plus d'information, on peut consulter la section [Les Sociétés Alzheimer régionales](#) du site Web.

## LE COMITÉ DE FORMATION

### Formation d'hiver 2024

Il est encore temps de s'inscrire à la formation d'hiver 2024, qui débutera le samedi 16 mars prochain et qui aura lieu dans les locaux de la Maison Dessercom, au 160, rue Wolfe, à Lévis. Parlez-en à vos amis et amies, ainsi qu'aux membres de votre famille. Que ce soit pour devenir bénévole Albatros ou pas, cette formation est un cadeau pour la vie. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec notre vice-présidente à la formation, Louise Lessard, au 418 882-7057 ou au [louise.lessard@albatroslevis.com](mailto:louise.lessard@albatroslevis.com).

« La seule bonne mort que nous connaissons est celle qui répond aux désirs du malade. »

Module 10 – *Agonie et mort* de la formation Albatros

## Une pensée d'amour vous accompagne



*Voici un moment où nos pensées se tournent vers les membres d'Albatros Lévis  
qui sont elles-mêmes et eux-mêmes touchés par le décès d'un proche.  
Si vous avez eu la tristesse de perdre un proche récemment, n'hésitez pas à nous en faire part.  
Cependant, que cette perte soit mentionnée publiquement ou non,  
soyez assurés que nous sympathisons avec vous et partageons votre chagrin.*

## Pour faire le plein

Nous vous proposons ce très beau texte de Khalil Gibran, tiré de son livre *Le Prophète*, qui traite de la mort :

« Alors Almitra parla, disant : Nous voudrions maintenant t'interroger sur la Mort.

Et il dit : Vous voudriez connaître le secret de la mort. Mais comment le trouverez-vous si vous ne le cherchez pas au cœur de la vie? Le hibou, aveugle au jour et dont la vue se limite à la nuit, ne peut vous dévoiler le mystère de la lumière. Si vous voulez vraiment apercevoir l'âme de la mort, ouvrez grand votre cœur au corps de la vie. Car la vie et la mort sont un, comme sont un le ruisseau et la mer.

Votre connaissance silencieuse de l'au-delà repose au plus profond de vos espoirs et de vos désirs; et comme la graine qui rêve sous la neige, votre cœur rêve de printemps. Ayez foi en vos rêves, car c'est en eux que se cache la porte de l'éternité.

Votre crainte révérencielle de la mort est pareille au tremblement du berger devant le roi qui va poser sa main sur lui pour l'honorer. Sous ce tremblement, le berger

n'est-il pas heureux de ce qu'il va porter la marque du roi? Mais n'en est-il pas moins conscient de son tremblement?

Car qu'est-ce que mourir sinon rester nu dans le vent et se fondre dans le soleil? Et qu'est-ce que cesser de respirer sinon libérer son souffle de ses marées agitées pour qu'il s'élève et se répande et cherche Dieu à son aise?

C'est seulement lorsque vous aurez bu à la rivière du silence que vous pourrez vraiment chanter. Et quand vous aurez atteint le sommet de la montagne, alors vous pourrez commencer à grimper. Et quand la terre exigera vos membres, alors vous pourrez vraiment danser. »

**Khalil Gibran (1883-1931)**

Nous vous proposons l'écoute d'un chant religieux composé par Allegri. Il s'agit du [Miserere mei Deus](#) (Pitié pour moi mon Dieu) qui met en musique le psaume 50. C'est un chant méditatif qui porte à la fois une certaine tristesse mais aussi une ouverture à l'espérance. Bonne écoute! (5 min 29 s)

## Retourner aux sources

Voici quelques questions tirées du module 10 de la formation Albatros. Question de valider vos connaissances ou simplement de réactiver votre mémoire. Nous faisons les choses simples. Nous vous offrons des choix de réponses. Les réponses seront publiées dans la prochaine infolettre. Amusez-vous...

### Module 10 – Agonie et mort

- Parmi les énoncés suivants, quel est celui qui définit le mieux une « bonne mort » ?
  - Mourir sans être un fardeau pour personne.
  - Mourir en ayant eu le plus grand nombre de nos désirs pris en compte.
  - Mourir sans souffrances et à domicile.
- Parmi les énoncés suivants, lequel est un changement psychologique de fin de vie observable chez une personne ?
  - La personne a tendance à rire plus que d'habitude.
  - La personne philosophe sur la vie et la mort en général.
- La personne parle de personnes décédées ou se sent en contact avec elles.
- Parce que vous avez suivi la formation Albatros de 36 heures pour accompagner des personnes en fin de vie, cela vous permet de prédire aux membres d'une famille le moment de la mort d'une personne malade.
  - Vrai
  - Faux
- Parmi les éléments suivants, lequel est faux concernant ce qu'une ou un bénévole Albatros peut faire auprès de la famille à la suite du décès d'une personne accompagnée ?
  - Proposer un temps de recueillement autour de la personne décédée.
  - Permettre à la famille de toucher ou non la personne décédée, selon son désir.
  - Laisser du temps à la famille pour demeurer avec le défunt.
- Pour une ou un bénévole Albatros, après le décès d'une personne accompagnée, il peut être adéquat, quoique non obligatoire, de soutenir la famille dans les jours qui suivent ou de participer aux rites funéraires ?
  - Vrai
  - Faux

### Réponses aux questions du module 9 – InfolettrePlus de décembre 2023

1. É-J-É-É-J-J    2. c    3. c    4. 4-1-2-3    5. b