

## 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

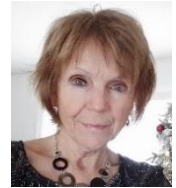
**Cendrine Cartegnie**, administratrice

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

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

## Mot de la présidente

Revenant d'un colloque sur le bénévolat dont le thème était « Le bénévolat au défi des enjeux actuels au Québec », j'ai eu le goût de faire un clin d'œil à toutes et tous nos bénévoles qui s'investissent avec cœur pour Albatros Lévis, que ce soit comme accompagnants, formateurs, membres de comités, administrateurs ou en offrant une aide ponctuelle. Il faut dire que, sans vous, Albatros Lévis ne pourrait tout simplement pas exister.



Albatros Lévis accorde une grande importance au bien-être de ses bénévoles et s'efforce de créer une ambiance qui les rend heureux et leur permet de s'investir pleinement selon leurs intérêts, tout en leur offrant de parfaire leurs connaissances et compétences, et même d'en découvrir de nouvelles, grâce aux formations continues qui leur sont offertes.

Dès le premier contact, généralement lors de la formation, Albatros Lévis se fait un point d'honneur d'offrir un accueil chaleureux. Cela sans parler de la qualité des formateurs et formatrices, des petites attentions telles que des galettes et du café, ainsi que de la cérémonie de remise des attestations, qui est une belle fête de finissantes et finissants! Les commentaires sont plus que positifs concernant ce premier contact avec Albatros Lévis.

Par la suite, Albatros Lévis s'assure de mettre en place les éléments nécessaires pour que ses bénévoles se sentent intégrés et impliqués, ce qui constitue un élément clé de la fidélisation. Nous voulons nous assurer que nos bénévoles sont informés de la vie à Albatros Lévis, au moyen de notre infolettre, qu'ils soient reconnus lors d'activités de reconnaissance ou à l'occasion de leur anniversaire, etc. Ces éléments de reconnaissance, Albatros Lévis veut les conserver et même les développer.

Que peut-on dire sur ce qui attire véritablement une ou un bénévole à s'investir dans Albatros Lévis, en 2024? Un ensemble de choses, mais surtout la possibilité de donner un peu de son humanité à un autre être humain, dans une période de la vie où il s'apprête à dire au revoir!

À chacun et chacune de nos bénévoles, nous vous saluons avec le plus grand des respects!

Je termine avec cette phrase de la psychologue américaine Sherry Anderson :  
 « **Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, mais parce qu'il n'a pas de prix.** »

Annette Giguère

## Entre nous



Ce mois-ci, nous vous présentons Jean Gagnon. Jean est natif de Lévis. Âgé de 59 ans, il est marié depuis 33 ans, père de 3 enfants, âgés de 25 à 30 ans, et bientôt grand-papa

d'un deuxième petit-fils. Après des études en arts et lettres au cégep de Lévis-Lauzon, il entreprend en 1984 des études en sciences politiques à l'Université Laval. N'y trouvant pas son compte, il quitte après un an et demi et travaille près de 27 ans en gestion des opérations, entre autres, dans de grandes chaînes de restauration telles que McDonald's, Pizza Hut ou Starbucks. À la suite d'une perte d'emploi inattendue, il répond à un appel d'aller servir l'Église catholique comme agent de pastorale. Il obtient un baccalauréat en théologie et fait un stage de deux ans en paroisse. Depuis 2011, il a servi cette mission tantôt en paroisse, tantôt aux Services diocésains. Depuis le mois de novembre 2023, il est animateur de pastorale dans l'Unité missionnaire pastorale Desjardins-Chutes-Chaudière, soit le grand Lévis et Saint-Lambert-de-Lauzon.

Jean a suivi sa formation Albatros à l'automne 2017. À l'été 2018, il est interpellé pour donner le module sur le deuil de cette formation à l'automne. Au début de 2019, il est approché pour devenir membre du conseil d'administration auquel il siège depuis. On lui confie

alors la vice-présidence du comité du secrétariat administratif (aujourd'hui disparu), puis celle du comité des communications, qu'il occupe depuis le printemps 2021.

Jean a choisi Albatros Lévis pour donner de son temps, car il croit en cette nécessité d'accompagner des personnes fragilisées par l'éventualité de vivre ce grand passage de la mort. Par son bénévolat, Jean s'efforce d'offrir ses talents et ses compétences acquises pour collaborer à la mission et aux objectifs d'Albatros Lévis. Ce qu'il en retire le plus, c'est la satisfaction d'apporter ce petit plus qui parfois fait une différence, en plus d'avoir créé de nombreuses amitiés avec des personnes d'exception.

La leçon de vie que Jean retient le plus lui vient de son père. « Faisons-nous des souvenirs, pas des regrets. » La vie est courte et belle. Vivons-la pleinement en rendant au mieux les autres heureux. C'est la meilleure façon de l'être soi-même. Ce que Jean trouve le plus difficile dans son bénévolat, c'est de le concilier avec le travail. Il aime s'engager de manière qualitative et parfois cela fait beaucoup, voire trop à gérer. En contrepartie, le plus gratifiant, c'est lorsque les autres reconnaissent qu'il fait une différence dans les services rendus.

Le truc que Jean aimerait partager aux autres est ce vieux proverbe qui vient d'un évêque du nord de l'Afrique du IV<sup>e</sup> siècle, saint Augustin d'Hippone : « Aime et fais ce que tu veux. » Faire les choses par amour et avec amour fait en sorte que l'on se trompe moins souvent. Voilà! Merci Jean pour ton engagement, ta passion et ton humour. Bonne continuation au sein d'Albatros Lévis.

---

## Albatros Lévis en bref

### Avis important

Notre directrice générale, Sarah Gauvin, enrichira son foyer d'une petite fille vers le 14 juin prochain. Nous sommes très heureux pour elle et félicitons les heureux parents. Pendant cette période, notre adjointe administrative, Rosalie Huot, et le conseil d'administration assumeront le suivi des dossiers en cours jusqu'au retour de Sarah, prévu en novembre 2024.

Pour toute question urgente ou pour un besoin de

communication pendant cette période, vous pourrez contacter Rosalie Huot, à l'adresse de notre organisme, [albatroslevis@hotmail.com](mailto:albatroslevis@hotmail.com), ou directement à son adresse courriel [rosalie.huot@albatroslevis.com](mailto:rosalie.huot@albatroslevis.com). Vous pouvez également la joindre en laissant un message vocal à son intention au 418 832-9992, poste 353.

Rosalie sera en mesure de recevoir vos messages et de les transmettre à la personne appropriée au sein de notre organisation pour un suivi rapide et efficace.

## VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

### Albatros Lévis au brunch des élus et élus

Pour une deuxième année, le « brunch avec nos élus.es », organisé par la [Corporation de développement communautaire de Lévis](#) (CDC), se tenait cette année le jeudi 18 janvier. Avec la participation de M. Gilles Lehouillier, quelques conseillers municipaux, des représentants provinciaux, M. Daniel Berlinguette-Poulin, du bureau de M<sup>me</sup> Martine Biron, et M<sup>me</sup> Hélène Bernard, du bureau de M. Bernard Drainville, l'activité a suscité beaucoup d'intérêt.

Ce fut une occasion de prendre un temps d'arrêt ensemble entre élus et milieu communautaire pour faire du réseautage, partager et échanger sur les besoins, les enjeux et les alignements en ce beau début d'année 2024.

D'Albatros Lévis, la présidente, Annette Giguère, et la directrice, Sarah Gauvin, participaient à l'événement. Annie-Pier Caron, coordonnatrice à la CDC, également bénévole à Albatros Lévis, et la directrice adjointe de la Maison des jeunes de Saint-Étienne-de-Lauzon, Rosalie Huot, membre du personnel d'Albatros Lévis, étaient présentes.



De gauche à droite : Rosalie Huot, Annette Giguère, Sarah Gauvin et Annie-Pier Caron

### Le déjeuner de la rentrée 2024 d'Albatros Lévis

Le déjeuner de la rentrée 2024 d'Albatros Lévis a eu lieu le samedi 20 janvier. Les membres ont répondu avec enthousiasme à l'invitation. En effet, plus de 30 personnes y ont participé, accueillies par les membres du conseil d'administration et le personnel. Cette occasion d'échanges traditionnels des vœux de bonne année a encore une fois permis de créer une belle complicité entre nouveaux et anciens d'Albatros. Un enthousiasme contagieux et de beaux sourires ont couronné ces retrouvailles annuelles. On se dit donc à l'an prochain!



Déjeuner de la rentrée

### La fiesta du communautaire

Albatros Lévis est de plus en plus présent lors d'événements communautaires. Le 15 février dernier, il participait à la « Fiesta du communautaire », ce qui lui permet d'être reconnu parmi d'autres acteurs importants du secteur communautaire, de mettre en lumière son engagement envers la communauté et sa contribution au bien-être social. Cela démontre également l'engagement continu de l'organisme envers sa mission et sa volonté de s'impliquer activement dans les initiatives et les discussions qui façonnent le paysage social de la région. Cette activité était organisée par la Corporation de développement communautaire de Lévis, qu'il faut remercier pour cette initiative.



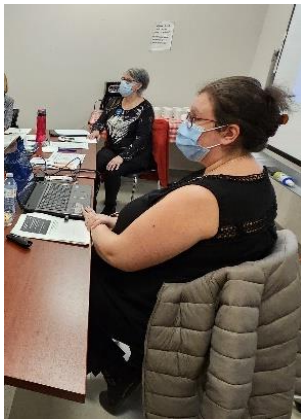
De gauche à droite : Louise Lessard, Brigitte Guay, Annette Giguère, Sarah Gauvin et Rosalie Huot

Le 27 février dernier, Sarah Gauvin, notre directrice, et Lise Jacques, responsable du comité de coordination des accompagnements, ont eu le plaisir de présenter Albatros Lévis au CHSLD de Lévis.

Elles ont donné quelques astuces et suggestions précieuses pour accompagner au mieux les personnes en soins palliatifs ou en fin de vie.

Les échanges ont été riches et passionnants, mettant en lumière l'importance de l'écoute et de la présence dans ces moments délicats.

Merci à tous les participants et participantes pour ces moments de partage inspirants!



### Bénévoles d'expertise et un CA à l'apéro

« Un CA à l'apéro », une première pour Bénévoles d'expertise et l'Alliance Action Bénévole qui ont accueilli, le 27 février dernier, une soixantaine de personnes provenant de divers organismes des régions de Québec et de la Chaudière-Appalaches lors de l'événement spécial qui s'est tenu au restaurant Le Quarante 7 de Québec. Cette initiative a offert aux organismes la possibilité de faire découvrir leur mission

et les profils d'administrateurs et d'administratrices recherchés pour leur conseil d'administration.

Albatros Lévis, avec Annette Giguère, présidente, et Brigitte Guay, secrétaire du CA, et Alternative soutien psychosocial, avec Léandre Lavoie-Hudon, président, et Jean-Luc Bernier, secrétaire du CA, partageaient la même table. Un merci à Bénévoles d'expertise pour cette belle initiative. Toute personne qui désire devenir administrateur ou administratrice pour Albatros Lévis peut faire connaître son intérêt en transmettant un courriel à Brigitte Guay ([brigitte.guay@albatroslevis.com](mailto:brigitte.guay@albatroslevis.com)).



### LE COMITÉ DE COORDINATION DES ACCOMPAGNEMENTS

#### Le projet Tourterelle

En février et en mars 2024, le projet pilote Tourterelle continue son envol. L'accompagnement débutera à la Maison des aînés et alternative de Saint-Étienne-de-Lauzon et au CHSLD Paul-Gilbert. À la manière de ce qui est offert à l'unité des soins palliatifs de l'Hôtel-Dieu de Lévis, la où le bénévole accompagnant d'Albatros Lévis se rend de chambre en chambre afin d'offrir une présence et une écoute bienveillante à des personnes atteintes d'une maladie évolutive et incurable ou en fin de vie.

### LE COMITÉ DE FORMATION

#### Formation d'hiver 2024

Il est encore temps de s'inscrire pour cette formation qui débutera le samedi 16 mars prochain. Le lieu de la formation est encore à confirmer. Parlez-en à vos amis, amies et membres de votre famille. Que ce soit pour devenir bénévole Albatros ou pas, vous le savez, cette formation est un cadeau pour la vie, malgré la maladie et la mort. On communique avec notre vice-présidente à la formation, Louise Lessard, au 418 882-7057 ou à [louise.lessard@albatroslevis.com](mailto:louise.lessard@albatroslevis.com).

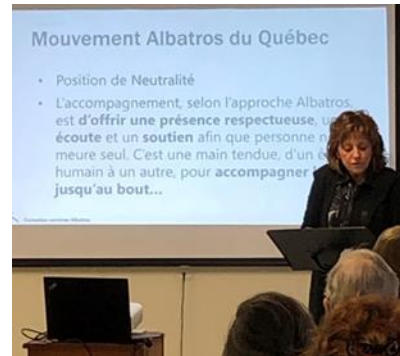


### Formation-réflexion sur l'aide médicale à mourir

La Fédération du Mouvement Albatros du Québec (FMAQ) offre actuellement aux organismes Albatros qui en font la demande l'atelier intitulé *L'aide médicale à mourir : une réflexion qui s'impose pour accompagner en toute objectivité*. Le 27 janvier dernier, c'est à Albatros Lévis que cet atelier était offert avec la formatrice de la FMAQ, Martine Fortier.

Le sujet de l'aide médicale à mourir est un thème sensible et souvent difficile à aborder sans que nos valeurs personnelles prennent le dessus dans les échanges, suscitant involontairement des émotions inattendues. La formatrice a bien su transmettre le contenu, qui offre une préparation préalable aux bénévoles accompagnants, qui réduit l'inconfort ou le risque de maladresse.

Plus d'une trentaine de membres d'Albatros Lévis ont participé à cet atelier qui leur a permis d'être informés sur les mises à jour actuelles concernant l'aide médicale à mourir et de clarifier leur position sur le sujet. Nous souhaitons que cette formation leur permette un accompagnement bénévole dans un esprit de neutralité et d'objectivité.



« C'est grand la mort, c'est plein de vie dedans. »

Félix Leclerc

### Pour faire le plein

Voici un bref [article](#) qui récapitule les grandes lignes de cet « après la mort ». C'est une publication Web du Portail palliatif canadien. Bonne lecture!

Nous vous proposons l'écoute d'une [chanson](#) de l'artiste français Emmanuel Moire. Ce chant *Sois tranquille* propose les paroles d'une personne après son décès que nous aimerions certainement entendre pour nous reconforter. (4 min 40 s)

## 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.*

*Nous avons une pensée spéciale pour toi, Lise, à la suite du décès de ton frère Asselin.*

*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.*

### Retourner aux sources

Voici quelques questions tirées du module 11 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 11 – Après la mort

- Une incinération est plus économique qu'une inhumation.
  - Vrai
  - Faux
- Un mandat d'inaptitude peut inclure des directives de fin de vie.
  - Vrai
  - Faux
- Trouvez, parmi les choix suivants, ce que les rituels funéraires ne permettent pas de faire :
  - Marquer un temps d'arrêt;
  - Exprimer les émotions;
  - Évacuer le deuil;
  - Donner du sens.
- Comme nomme-t-on celle ou celui désigné pour s'occuper d'une succession après le décès d'une personne?
  - Le notaire;
  - Le directeur de funérailles;
  - Le directeur de l'état civil;
  - Le liquidateur.
- Après le décès, la ou le bénévole accompagnant Albatros peut adopter certains comportements ou faire certains commentaires. Trouvez l'intrus parmi les énoncés suivants.
  - Offrir des conseils légaux ou juridiques seulement si un membre de la famille vous en fait la demande.
  - Demeurer discret, laisser la place à la famille et rester disponible au besoin.
  - Offrir vos condoléances et répondre aux besoins émotionnels immédiats des personnes présentes.
  - Être présent aux rituels funéraires de la personne défunte.