

## Mot de la directrice générale

Chères bénévoles, chères membres,

Cet automne, nous avons vraiment senti toute la beauté de votre engagement. Vos présences ont apporté réconfort, écoute et lumière aux personnes accompagnées et à leurs proches. Dans cette infolettre, nous partageons, entre autres, le témoignage d'un bel accompagnement.

Nous avons aussi le grand plaisir de vous annoncer que notre nouveau bureau au 4450, rue St-Hubert est maintenant bien installé. C'est un lieu bien ancré dans la communauté qui permettra de se retrouver, de discuter, de travailler ensemble et contribuer au développement d'Albatros-Montréal. Nous remercions du fond du cœur M. Jean-Pierre Lemonde et Mme Chantal Forman, dont les contributions à l'ameublement ont permis de créer un espace simple, chaleureux, accueillant et tout en douceur — à l'image de notre communauté.

Ursula Kohnen, Directrice générale

Et un grand merci à nos déménageurs bénévoles sans qui, rien de tout cela n'aurait été possible : Timothy, Ursula, Sophia et Bertus



## Party du temps des fêtes

Le conseil d'administration d'Albatros-Montréal vous invite chaleureusement à notre **Party de Noël**, le **vendredi 5 décembre à partir de 17 h 30**, dans nos bureaux (au 4450, rue St-Hubert, ou au 4449 rue Berri, tout près du métro Mont-Royal). La fête aura lieu au 6<sup>e</sup> étage.

Merci de confirmer votre présence (et celle d'un·e accompagnant·e, au besoin) en répondant au lien ci-dessous afin que nous puissions bien planifier la soirée. Voici le lien :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdmvQyVSeMwowys4uVMv8eVmjb6LVvSOo536ua-orAJzynN\\_bw/viewform?usp=dialog](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdmvQyVSeMwowys4uVMv8eVmjb6LVvSOo536ua-orAJzynN_bw/viewform?usp=dialog)

Cette date concorde avec la **Journée mondiale du bénévolat** — quelle belle coïncidence ! Nous profiterons de cette soirée pour **inaugurer ensemble notre nouveau bureau**, un lieu chaleureux, vivant et à notre image. Ce sera l'occasion de célébrer votre engagement exceptionnel, de partager un moment de convivialité, de rires et de reconnaissance.

Au plaisir de vous retrouver dans notre tout nouveau chez-nous !

Le conseil d'administration et l'équipe d'Albatros-Montréal



## Mot de la présidente

### Changement et renouveau au cœur d'Albatros-Montréal

Le conseil d'administration (CA) est la pierre angulaire de notre organisme et le garant de la pérennité de notre mission. La force et la qualité de notre gouvernance résident dans la richesse et l'engagement des individus qui le composent. Un renouvellement périodique des administrateurs permet au CA de maintenir son dynamisme, son engagement et sa fidélité à la mission profonde de l'organisme.

### Un hommage sincère à une administratrice exceptionnelle

C'est le cœur rempli d'une profonde gratitude et d'un immense respect que nous saluons le départ de Mme Carole Desjardins de son rôle d'administratrice. Durant les quatre dernières années, elle a marqué le CA par sa présence chaleureuse et son professionnalisme remarquable. Nous la remercions sincèrement pour la rigueur de son travail, sa façon délicate et habile de transmettre ses opinions et la justesse de ses interventions tout au long de son mandat.

Chère Carole, ta contribution a été essentielle au maintien et à l'avancement de notre mission. Nous sommes d'ailleurs ravis d'apprendre que tu vas continuer à faire partie de la famille Albatros-Montréal en tant que bénévole et collaboratrice pour de futurs projets!



Carole Desjardins

### Un accueil enthousiaste et plein d'espoir

Dans cette dynamique de renouvellement, nous avons le grand plaisir d'accueillir chaleureusement Mme Anouk Laurin comme nouvelle membre de notre CA. Nous lui adressons nos plus sincères remerciements pour avoir accepté de se joindre à nous et d'ajouter sa couleur unique à notre arc-en-ciel d'expertises déjà si vibrant. Nous sommes convaincus que ses qualités et son engagement seront des atouts pour la poursuite de la mission d'Albatros-Montréal!

Un chaleureux merci à tous nos bénévoles qui poursuivent sans relâche leurs activités et qui portent dans leur cœur le sentiment si bien exprimé par Gandhi : « Le meilleur moyen de se trouver est de se perdre au service des autres. »

Ana Vioreanu, Présidente

## Regarder vers 2026

La nouvelle année s'annonce riche en projets! Notre comité LGBTQ+ travaillera en collaboration avec la Fondation Émergence afin de créer des espaces inclusifs, accueillants et sensibles à toutes les identités.

Dans le cadre de cette belle collaboration, Albatros-Montréal, représenté par Ursula Kohnen et Camille Jemelen, a eu le plaisir de participer au Gala du 25<sup>e</sup> anniversaire de la Fondation Émergence, le 17 octobre dernier. Une soirée inspirante, marquée par de belles rencontres et des échanges porteurs pour la suite.

En parallèle, le comité Deuil amorce une démarche de réflexion afin qu'à l'automne prochain, Albatros-Montréal puisse offrir un soutien au deuil adapté aux besoins des personnes que nous accompagnons et à ceux de leurs proches.

La suite vous sera partagée au fil des prochains mois — et nous sommes très heureux d'ouvrir ce chemin ensemble.



Camille Jemelen, Laurent Breault et Ursula Kohnen au Gala Émergence

## Quand un lien redonne souffle : l'accompagnement de Daouda par Luc et Christophe

Daouda a été hospitalisé pendant près d'un an dans l'unité de soins palliatifs de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont. Sa maladie était finalement en rémission, mais son élan vital s'était presque éteint. Il n'avait plus envie de faire des activités, ni même de penser à sortir de l'hôpital. Puis, notre bénévole Christophe Riffaud et, un peu plus tard, notre bénévole Luc Côté, sont entrés dans son quotidien à la demande du personnel soignant. Leur présence patiente et chaleureuse a doucement changé le cours des choses.

Pendant plusieurs semaines, ils sont régulièrement allés lui rendre visite à tour de rôle, et même les deux ensemble à l'occasion! Visite après visite, leurs conversations, l'écoute sincère et les petites attentions ont ravivé quelque chose en Daouda. Christophe lui apportait des bandes dessinées, des films sur DVD et des jeux vidéo empruntés à la bibliothèque municipale, et Luc l'amenait parfois faire de petites sorties à l'extérieur, simplement pour prendre l'air et retrouver un bout de normalité. Luc et Daouda ont même pu assister à un match de soccer du CF Montréal au Stade Saputo en compagnie de membres du personnel soignant et de sa famille. Il faut dire que le soccer est la passion de Daouda.

Luc et Christophe ont aussi été présents pour la femme de Daouda et sa belle-famille, attentifs à leurs inquiétudes et aux démarches à entreprendre pour permettre à Daouda de quitter l'hôpital. Avec l'aide de l'équipe de l'hôpital, la belle-famille de Daouda a pu trouver un logement adapté, ouvrant enfin la possibilité d'un retour à la maison et d'une vie entourée de sa femme et de leur jeune fils.

L'histoire de l'accompagnement de Daouda par Luc et Christophe nous rappelle combien notre rôle de bénévole peut transformer une traversée difficile pour les personnes qu'on accompagne. En offrant du temps, de l'écoute et une présence accueillante, notre présence peut redonner du souffle et de la joie, et littéralement contribuer à transformer la vie pour le meilleur.



Douada en compagnie de nos bénévoles Luc Côté (à gauche) et Christophe Riffaud (à droite).



Douada, des membres de sa famille et du personnel soignant de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.  
Publication des photos autorisée par Daouda.

## Un premier bénévole d'Albatros-Montréal membre de l'Escouade câline des CHSLD de l'Est

Alors qu'il suivait sa formation de 36 heures au printemps dernier, Christophe Ri aud caressait l'idée d'intégrer sa chienne Bali à ses activités de bénévolat. Il ne savait pas trop comment ce projet prendrait forme. Tous les morceaux du casse-tête sont tombés en place un soir de formation au CHSLD Pierre-Joseph-Triest. La formatrice, Tomalie Grondin-Tremblay, a parlé de l'Escouade câline des CHSLD de l'Est qu'elle a fondé. L'information n'est pas tombée dans l'oreille d'un sourd.

Après avoir terminé la formation de 36 heures, Christophe a posé sa candidature. Les étapes pour devenir membre de l'Escouade câline sont les suivantes : 1- remplir le formulaire d'inscription en ligne; 2- soumettre son chien à une évaluation gratuite; 3- suivre une formation de 2 h avec un zootherapeute et une spécialiste en activités cliniques.

Bali, qui est une très chaleureuse chienne braque hongrois à poils durs de 6 ans, a passé toutes les étapes haut la main. Elle a reçu un manchon pour mettre sur sa laisse et qui indique qu'elle est un chien d'assistance.

Christophe et Bali constituent le premier duo formé pour faire du bénévolat en soins palliatifs. L'expérience est encore toute nouvelle pour eux. Quand Christophe fait son bénévolat en compagnie de Bali, il doit s'adapter et essayer différentes approches avec les personnes en soins palliatifs en fonction de leur état de santé. Parfois, certaines personnes disent ne pas particulièrement aimer les chiens, mais, au bout de quelques minutes, elles ne peuvent résister à l'envie de caresser la chienne au regard perçant. Il arrive que certaines personnes soient totalement fermées à la présence de Bali, mais Christophe estime que dans 90 % des cas, la présence de la chienne lui ouvre des portes et facilite l'approche des patients. Dans les cas où les patients ne souhaitent pas ou ne peuvent pas interagir avec l'animal, Bali se couche tranquillement aux pieds de son maître jusqu'à la fin de la visite

Quelle est la plus belle expérience que Christophe et Bali ont vécue à ce jour? Christophe évoque le cas d'une dame qu'il avait déjà rencontrée à deux reprises sans Bali. Il s'agit d'une femme très anxieuse face à sa maladie. Elle est déprimée et souffre d'insomnie. Au cours de sa visite suivante avec Bali, la présence de la chienne a fait toute une différence. La dame et Bali ont joué pendant près d'une heure et se sont échangées des caresses. La dame a souri, rigolé et est devenue enjouée. La vie n'était plus aussi lourde. Bali avait apporté de la vie dans la fin de vie.

Bref, jusqu'à maintenant, Christophe est très heureux de son expérience dans l'Escouade câline. Il considère la présence de Bali comme une vraie plus value. Non seulement la chienne l'aide à entrer en contact avec les personnes et leur apporte joie et renfort, mais elle donne aussi de la confiance et du soutien à Christophe dans son bénévolat.

Christophe nous confie que Bali est très populaire auprès des résidents, des visiteurs et du personnel du CHSLD Saint-Michel. Elle est tellement populaire qu'elle a été choisie pour ouvrir la parade du père Noël en tant que petit renne au nez rouge!



Bali et son regard perçant



Christophe et Bali au CHSLD Saint-Michel

Si vous voulez en savoir plus, consultez la page de l'[Escouade câline](#) ou regardez le reportage « [Un duo qui réchauffe les cœurs](#) ».

# Un automne vivant, chaleureux et ancré dans la rencontre

Cet automne a été rythmé par des retrouvailles chaleureuses et de précieux moments partagés au sein de notre communauté.

## Café-rencontre

Une quinzaine de bénévoles se sont réunis pour le café-rencontre du 2 octobre dans les nouveaux locaux d'Albatros-Montréal au Centre de services communautaires Au Monastère. En plus de visiter les bureaux, le café-rencontre a été l'occasion de partager des expériences marquantes, touchantes et parfois cocasses vécues dans les différents milieux de soins.



## Atelier de méditation

Nous avons également eu le privilège d'offrir un premier atelier de méditation, guidé avec délicatesse par notre membre-bénévole Louise Panet-Raymond. L'enthousiasme qu'il a suscité ouvre la voie à la possibilité de séances régulières, afin de cultiver ensemble l'écoute subtile, la présence et le soin de soi — au cœur de notre pratique d'accompagnement.

## Formation continue

Dans le cadre de notre programme de formation continue, nous avons eu le plaisir d'accueillir un atelier du Mouvement Albatros sur l'aide médicale à mourir, animé par Julie Dubé. Plus d'une vingtaine de bénévoles y ont participé, abordant ce thème délicat dans une atmosphère de nuance, de respect et d'écoute authentique.



## Formation de 36 h : une cohorte inspirante et une formule renouvelée

Albatros-Montréal renoue avec des formations en présentiel pour certains modules clés du programme de 36 heures, permettant ainsi aux apprenants et aux apprenantes de vivre une expérience d'apprentissage enrichissante. Les retours de la part des participants et des participantes sont très positifs. Nous sommes donc heureux d'annoncer que cette formule sera reconduite pour les prochaines formations.



Ci-dessus : Le Module 2 – Accompagnement en soins palliatifs a été offert le 23 septembre à l'Hôpital de Verdun par Daniel Morin, responsable des bénévoles de l'établissement. Daniel a fait un grand effort pour accueillir chaleureusement le groupe et a présenté une formation solidement ancrée dans les réalités du terrain, nourrie de situations vécues et d'expériences concrètes.



À gauche : Le Module 3 – Communication a été animé par le Dr Patrick Vinay, dans nos nouveaux bureaux. Sa présence a été particulièrement marquante : avec sa grande sagesse, son expérience et sa douceur, il a offert des moments de formation riches, sensibles et profondément humains.

## Les jeudis qui rassemblent

À partir de janvier 2026, nous vous donnons rendez-vous chaque dernier jeudi du mois, dès 18 h, pour un café-rencontre dans nos bureaux. Un moment pour se poser, discuter, partager... tout simplement être ensemble. Cet espace est le vôtre : n'hésitez pas à proposer vos idées, vos thèmes ou vos envies pour ces soirées. On a hâte de vous y retrouver!

### Calendrier

22 janvier – Deuxième atelier de médiation  
(de 17 h 30 à 19 h)  
29 janvier – Café-rencontre avec Chris Bergeron  
19 février – Formation continue sur le deuil  
26 février – Café-rencontre  
12 mars – Formation continue sur les pertes  
cognitives (partie 1)  
26 mars – Café-rencontre  
9 avril – Formation continue sur les pertes  
cognitives (partie 2)  
23 avril – Soirée spéciale pour souligner la semaine  
du bénévolat  
30 avril – Café-rencontre  
14 mai – Présentation sur l'importance de l'écoute  
du rêve chez une personne en fin de vie  
par Monique Séguin  
28 mai – Café-rencontre

### Changement à l'agenda !

La rencontre du 20 novembre avec Chris Bergeron a été reportée au 29 janvier 2026 en raison des incertitudes causées par la grève de la STM. Elle nous a déjà confirmé qu'elle reviendra le 29 janvier avec grand plaisir ❤️.

## Paielement de la cotisation annuelle

Le vol d'Albatros-Montréal tient sa force de ses bénévoles. Pour continuer à offrir plus d'activités et de moments ensemble, nous comptons sur votre **cotisation annuelle de 20 \$**.

### Pour renouveler votre adhésion ou pour faire un don :

- Par virement *Interac* à [info@albatros-mtl.ca](mailto:info@albatros-mtl.ca)
- Par *Paypal* (cotisation annuelle) : [cliquez ici](#)
- Par *Paypal* (don) : [cliquez ici](#)



Photo par [Gaertringen](#) de [Pixabay](#).

## Le bain de forêt, vous connaissez?

Monique Séguin, qui a été présidente du conseil d'administration (CA) jusqu'en juin dernier, a fait toute une surprise aux membres du CA. Elle a organisé un bain de forêt en collaboration avec Claude Desloges et L'Arc-en-ciel, centre de réalisation de soi. Cinq membres du CA, la directrice générale et sa fille, ainsi que Monique elle-même ont eu la chance de participer à cette expérience, le 18 octobre dernier.

Le bain de forêt n'est pas une simple randonnée. Il s'agit plutôt pour chaque personne de vivre cette expérience à son propre rythme, souvent dans le silence, parfois dans les échanges et les questions.

À notre arrivée à Sutton, Claude Desloges, notre guide bénévole, nous attendait. À ce moment, le ciel était nuageux, mais le soleil a semblé vouloir se joindre à nous. La lumière a réussi à prendre sa place au travers des 40 espèces d'arbres qui s'épanouissent dans cette forêt. Le contact privilégié avec la nature, nous donnait l'occasion de porter attention aux différentes textures de la forêt, aux sons qui nous parvenaient à ce moment. L'air était frais et pur, rempli des odeurs des feuilles mortes de l'automne. Nous avons aussi pris le temps de voir la beauté et la diversité des arbres, des champignons, du lichen, du tapis de feuilles, du charmant ruisseau. Tout y était, un rendez-vous à couper le souffle face à ces palettes de couleurs d'automne qui nous enveloppaient. La quiétude des lieux appelait des moments de silence, question de savourer en toute simplicité la beauté de la nature. Et que dire de ces pins rouge qui forment une pinède rappelant un lieu sacré, surtout lorsque le soleil passe juste au-dessus.

Après 2h de bain de forêt, nous sommes revenues au centre, le temps d'échanger, de partager nos expériences, notre appréciation et notre reconnaissance envers Claude et L'Arc-en-ciel. Avant de quitter le centre, nous avons également rencontré M. Philippe Tousignant, directeur à Sutton, pour lui exprimer notre gratitude.

Pour en savoir plus sur L'Arc-en-ciel, centre de réalisation de soi : <https://larcenciel.org>



*« Quand on l'écoute,  
la forêt parle. »*

Dominique Trudeau, illustrateur et  
bédéiste québécois



## Décès du « père des soins palliatifs », le Dr Balfour Mount

par Monique Séguin

Le 25 septembre dernier, le Dr Balfour Mount est mort à l'Hôpital Royal Victoria, à Montréal, dans l'unité de soins palliatif nommé en son honneur. Pour le milieu des soins palliatifs, ce médecin a fait la différence fondant la première unité de soins palliatifs au monde au sein de l'Hôpital Royal Victoria. C'était en 1975. Dr Mount était un visionnaire, un humaniste, un être affable. Au fil du temps, grâce à son travail et à son charisme, l'approche des soins palliatifs s'est développée à travers le Canada. C'est pourquoi il est considéré comme « le père des soins palliatifs ».

Au cours de mes années en soins palliatifs, j'ai eu le privilège de le croiser dans divers congrès en soins palliatifs. J'ai un souvenir très particulier de sa visite à l'ouverture de la Résidence de soins palliatifs Teresa-Dellar en 2002. Il nous partageait en toute simplicité ses expériences, l'importance de comprendre et d'intégrer l'approche globale lors de l'accompagnement des personnes en soins palliatifs et de leurs proches. Je voulais me pincer tellement cet homme, dans sa grande simplicité, avait l'habileté de faire une différence dans la qualité des soins aux personnes que nous accompagnons.

**Vous aimeriez en  
savoir plus sur le  
Dr Balfour Mount?  
Lisez l'article de  
[LaPresse](#).**

## Le coin de lecture

de Monique Séguin

C'est en me rendant au travail un samedi après-midi que j'ai j'entendu René Homier Roy, l'animateur de Culture Club, mentionner avoir lu un livre qui l'avait spécialement touché. Cela a attiré mon attention... Ce livre était *Son odeur après la pluie*. L'animateur en parlait simplement, mais avec enthousiasme et chaleur. Il évoquait la panoplie d'émotions ressenties tout au long de la lecture, alors que l'auteur, Cédric Sapin-Dufour, partageait tout ce que son expérience avec son chien lui a appris. Comme j'aime beaucoup les chiens et que j'ai moi-même vécu des deuils à quelques reprises, je me suis procuré le livre à ma librairie locale. Un cadeau de moi à moi!

J'ai eu un peu de difficulté à embarquer dans les premières pages, mais il ne s'agissait que d'une période d'adaptation. J'ai lu le livre entièrement. J'ai fait de nombreux liens entre ce que racontait ce livre et les situations d'accompagnement, d'adaptation et de complicité que nous vivons comme bénévoles. L'auteur reste à l'écoute, présent et disponible. Il décrit à quel point l'accompagnement peut être chaleureux, malgré la douleur ressentie tant pour nos proches que pour nos compagnons à quatre pattes.



Sapin-Dufour, C. (2023).  
*Son odeur après la pluie*,  
Stock. 285 p.

<https://hachette.qc.ca>



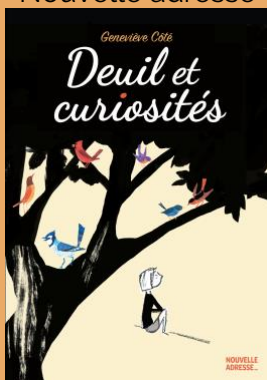
Munuera, J. L.  
(d'après le roman de  
Sapin-Dufour, C.)  
(2025). *Son odeur  
après la pluie*, Le  
Lombard, 127 p.  
[www.leslibraires.ca](http://www.leslibraires.ca)

## Des sorties littéraires en lien avec le deuil et la mort

### Album pour adultes

[Deuil et curiosités](#)

par Geneviève Côté  
dans la collection  
Nouvelle adresse



### Récit

[Le jardinier et la mort](#)

par Guéorgui  
Gospodinov  
chez Gallimard



### Roman

[Dernière neige](#)

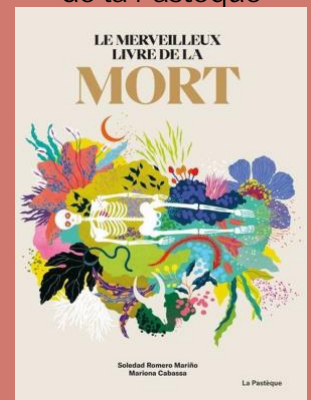
par Pierre Yergeau  
chez Phébus



### Livre pour enfants

[Le merveilleux livre de la mort](#)

de Soledad Romero Mariño  
et Mariona Cabassa  
Les Éditions  
de la Pastèque



## Suggestions

### À écouter

- Est-ce que vous connaissez les thanadoulas, ces accompagnatrices de personnes en fin de vie. Marie-Josée Legris et Cynthia J. Brunelle parlent de leur travail dans le segment « [Les thanadoulas : quand la mort rime avec douceur et dignité](#) » à l'émission Pénélope.
- La 5<sup>e</sup> saison du balado « [Des histoires qui résonnent](#) » animé par Marina Orsini est lancée et disponible sur Spotify et Apple Podcasts.
- Dans sa chronique « [Un jour pour célébrer nos compagnons à quatre pattes](#) » à l'émission *Tout un matin*, Catherine Éthier nous parle du deuil animal avec tendresse et humour.

### À lire

- Le texte « [Quand le deuil assombrit les célébrations : combler le vide](#) » sur le *Portail canadien en soins palliatifs* offre des suggestions aux endeuillés pour aider à traverser le temps des fêtes.
- Le dossier de *La Presse* « [Des soins palliatifs dans la rue](#) » présente le projet Maison Mobile de la Dre Marie-Hélène Marchand qui vise à apporter de la dignité aux personnes sans-abris qui sont en fin de vie.
- Voici des articles sur l'aide médicale à mourir parus depuis la fin de l'été :
  - « [Aide médicale à mourir : "l'isolement ou la solitude", des facteurs importants pour de nombreux patients](#) », paru dans *Le Journal de Québec*.
  - « [Aide médicale à mourir : les Québécois ont-ils peur d'être un fardeau?](#) », paru dans *Le Soleil*.
  - « [Loi 2 sur les médecins : Une association craint l'impact sur les demandes anticipées d'aide médicale à mourir](#) », paru dans *La Presse*.
- Dans le témoignage « [Cher gouvernement, et si c'était vous?](#) » publié dans *La Presse*, l'écrivaine Martine Delvaux témoigne de l'effet des compressions budgétaires en santé à la lumière de son expérience de proche aidance à l'hôpital de Verdun.

### À voir

- Le deuil animé est un projet du travailleur social François Rainville qui a conçu des capsules animées pour aider les endeuillés à mieux exprimer ce qu'il ressentent. [Les cinq capsules peuvent être visionnées sur le site d'Appui proches aidants](#). Il existe aussi [un livre qui peut être téléchargé gratuitement sur le site de la Maison Michel-Sarrazin](#).
- À l'émission *Une époque formidable*, Stéphan Bureau traite des rituels de fin de vie et de la [célébration de la mort de notre vivant](#).



Le deuil animé : [www.lappui.org](http://www.lappui.org)

## Coordonnées

Téléphone : 514 255-5530

Courriel : [info@albatros-mtl.ca](mailto:info@albatros-mtl.ca)

Site Web : <https://albatros-mtl.ca/accueil>

Suivez-nous sur Facebook!

**Rédaction :** Camille Jemelen, Ursula Kohnen, Mélanie Nadeau, Monique Séguin, Ana Vioreanu

**Édition et mise en page :** Mélanie Nadeau

**Révision :** Carole Desjardins et Mélanie Nadeau