

à 4 mains

bulletin de la Pastorale sociale de Côte-des-Neiges

vol. 8, no. 1 été 2009

la santé

Au moment de choisir ce thème, les médias nous bombardent de terreur liée à un virus de grippe... Pendant ce temps, nous avons donc pensé réfléchir sur notre propre compréhension de ce qu'est la santé.

Dans les années 1950 au Québec, les soins de santé représentaient la première source d'endettement des familles. Rappelons-nous aussi que c'est en bonne partie la mobilisation de la population québécoise qui nous a valu la mise en place d'un système de santé public. Et aujourd'hui, en ce qui concerne ce système, on se rend rapidement compte que notre imaginaire est truffé de mythes à déconstruire. La littérature dans ce domaine de recherche nous éclaire notamment sur les conséquences du recours croissant au privé en matière de services publics et universels. Il y a donc lieu de s'informer sur les données réelles tout en questionnant la logique de fond qui justifie ces orientations politiques.

Il y a peut-être aussi à questionner notre rapport à la vie et à la mort, à la souffrance et à la guérison. La médecine moderne, extrêmement curative, comporte la limite de soigner la maladie plus que la personne. Souvent très efficace, cette approche implique néanmoins un combat qui nous divise en deux : l'être et le corps. L'objet à éliminer, la maladie, n'est donc pas pris dans son contexte. Non seulement voulons-nous vivre toujours plus longtemps, nous ne nous assurons pas nécessairement de vivre mieux. Nous nous acharnons à combattre la maladie sans toujours penser à ses causes ou à ses signes précurseurs. Et si nous prenions le temps d'écouter notre corps, peut-être y entendrions-nous des cris ? Peut-être que la maladie pourrait se recevoir comme un temps de prise de conscience de notre rythme de vie, de nos priorités, de l'environnement dans lequel nous vivons. Et s'il y avait aussi un lien à faire avec la communauté ? Une personne qui souffre, lorsqu'elle se trouve au coeur d'une communauté (familiale, religieuse ou sociale), se sent accompagnée dans cette crise. Si nous perdons de vue la dimension collective de la souffrance, nous divisons nos commu-

nautés à la manière de la personne qui se trouve séparée en deux.

Si comme personnes, nous entendons la santé comme une affaire individuelle, nous négligeons les interdépendances qui nous unissent. Si comme peuple, nous acceptons de continuer la détérioration de notre environnement, c'est tout notre écosystème qui n'est plus en santé. Et si comme société, nous acceptons que le système de santé devienne un privilège privé, ce sont les plus pauvres qui mourront.

Angela Gabriella Aurucci

sommaire

-trucs et astuces santé	2
-l'intrusion du privé	3
-Club Ami	4
-joie de vivre	5
-généro y salud	6
-comment vivre...	6
-témoignage	7
-suite du témoignage	8

trucs et astuces pour rester en bonne santé

Mens sana in corpore sano : La personne vraiment sage, dit le poète latin Maxime de Juvénal (IIe siècle après. J.C.) ne demande que la santé de l'âme avec la santé du corps.

Cet adage s'applique encore pour exprimer que la santé du corps est une condition importante de la santé de l'esprit. Il a été maintes fois démontré que l'activité physique et sportive favorise l'équilibre psychologique. Elle améliore les relations sociales, diminue les troubles du sommeil et contribue à prévenir la dépression par exemple. Actuellement, il y a une riche littérature qui abonde en trucs et astuces de toutes sortes pour réussir cette recette du bien-être. En voici quelques-uns:

- 1- choisir les activités qui nous conviennent le mieux, en fonction de notre rythme quotidien de vie;
- 2- mettre l'accent sur la diversification des activités physiques;
- 3- adapter ces activités à nos capacités afin de les pratiquer à un juste niveau d'intensité et d'endurance;
- 4- selon les saisons, essayer de pratiquer les activités choisies sur une base régulière;
- 5- ne pas ignorer les activités de la vie de tous les jours qui peuvent aussi être comptabilisées : jardinage, travaux ménagers et même le lavage des vitres!

Tout ce complexe combinatoire contribue fortement à notre état de santé et participe à la prévention de nombreuses affections, allant des maladies cardiovasculaires au diabète et autres. C'est vérifié; même par petites doses journalières, chaque type d'activité physique favorise notre capacité de répondre aux efforts de toute sorte.

Et il n'est jamais trop tard pour bien faire. On peut se reprendre en main à tout moment pour améliorer sa condition physique. Que ce soit en été, quand il fait beau et qu'il n'est pas difficile de pratiquer des exercices de gymnastique, de la marche ou du vélo. La nature entière contribue alors à nous faciliter la tâche : l'air, le soleil, les arbres...

Ou quand les jours deviennent maussades et que le vent frisquet chasse les nuages à travers le ciel... Il y a toujours une bonne raison pour esquisser un programme de conditionnement physique que nous nous appliquerons à suivre.

L'important est de ne pas laisser notre corps s'engourdir et penser qu'il nous est possible de compenser une période de repos, disons "hibernal", par une activité physique intensive au printemps. Les résultats pourraient être contraires aux attentes!

Voilà en bref comment réussir la recette dont nous parlions au début, qui nous permet de garder notre bonne forme, indifféremment de l'âge que nous avons.

Ioana-Maria Isac

l'intrusion du privé dans la santé...

En 2008, Claude Castonguay déposait un rapport qui proposait aux Québécois-es de faire une plus grande place au privé dans le système de santé. À ce moment, l'opposition populaire avait forcé le ministre de la santé à modérer les ardeurs des promoteurs du privé qui salivaient à l'idée d' " en avoir pour leur argent ", selon le titre du rapport, et d'élargir leurs marges de profit sur la santé des gens.

L'opposition à Castonguay était d'autant plus compréhensible que ce personnage est lié depuis des décennies à des compagnies d'assurances qui auraient fait fortune avec une plus grande ouverture au privé. D'ailleurs, une expansion du système privé aurait réduit les ressources du système public pour satisfaire quelques riches désireux de ne plus partager les salles d'attente avec des " pauvres ".

Dès que l'essentiel de l'offensive de Castonguay eût été repoussé, les promoteurs du privé en santé ont entrepris d'ouvrir des brèches afin de créer par tous les moyens un " marché " de la santé. L'enjeu est de taille pour ces entrepreneurs et leurs financiers ; comme tous les services essentiels à la vie humaine (eau, nourriture, environnement, éducation, etc.), la santé rapportera des fortunes à ceux qui parviendront à la commercialiser.

Ainsi, peu avant de quitter son poste de ministre pour rejoindre une firme d'investissement privé en santé, nous avons vu Philippe Couillard signer deux décrets favorables au développement de cliniques privées, notamment ajoutant une cinquantaine de traitements médicaux pouvant être pratiqués dans le privé.

L'intrusion du privé prend aussi une nouvelle forme comme on le voit en plein hôpital Notre-Dame où l'on a ouvert une succursale " Brûlerie St-Denis ". La dynamique centre d'achats s'accroît en plus de réduire considérablement les conditions de travail des employés.

Ce n'est pas tout. Le privé prend aussi d'assaut la construction d'hôpitaux à travers les PPP, les fameux partenariats public-privé, une nouvelle forme de privatisation, qui s'avère encore plus périlleuse dans un contexte de crise financière en raison des incertitudes reliées au financement. Les PPP, le mode choisi envers et contre tous pour la construction du CHUM, est particulièrement inadapté pour la construction d'un bâtiment complexe comme un hôpital.

Le privé, appelé à la rescousse pour solutionner les problèmes du système de santé, ne peut qu'aggraver l'état de ce système. Plutôt que le promoteur du privé, il faut privilégier les solutions publiques existantes, moins coûteuses et bénéficiant à tous et toutes.

Guillaume Hébert

De l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS)



Club Ami



Ressource en santé mentale

Un peu d'histoire...

Situé au cœur du quartier Côte-des-Neiges, Club Ami est l'initiative d'un parent dont l'enfant souffrait de problème de santé mentale. En 1983, à partir d'une modeste subvention, se posaient les bases de cet organisme qui a pris de l'ampleur au fil des ans. Ayant subi une période difficile, Club Ami est maintenant animé d'un second souffle et amorce depuis plus d'un an un vaste plan de relance afin de poursuivre sa mission qui est de favoriser la réinsertion sociale des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et des problèmes émotionnels.

Qui sont nos membres...

Personne n'est à l'abri d'une cassure ou d'un coup dur au cours de son existence. Dans la plupart des cas, nous pouvons affronter ces événements avec succès, mais il arrive que nous ayons de la difficulté à " faire face à la musique " et que cet état affecte notre stabilité émotionnelle. De même, certaines personnes qui ont reçu un diagnostic en santé mentale vivent difficilement cette situation et pour plusieurs, le repli sur soi semble la seule solution. Même si ces moments sont extrêmement difficiles, il est possible de recevoir de l'aide et de l'apaisement et ce, dans un environnement reconfortant, en dehors du cadre institutionnel et dans une approche complémentaire. Club Ami vise ainsi à briser l'isolement et ainsi améliorer la qualité de vie des personnes fragilisées de notre société. La priorité est donnée aux personnes qui résident dans la sous région Centre Ouest, et particulièrement Côte-des-Neiges. Mais dans les faits, quiconque franchit la porte de notre local se voit accueilli chaleureusement. Bien que modeste au début des activités de relance de Club Ami, le membership ne cesse d'augmenter depuis.

Nos activités...

À travers une gamme d'activités sociales, ateliers, loisirs et sorties de groupe, Club Ami veut apporter un support rassurant et motivateur à ses membres. Mentionnons nos cuisines collectives " Les Gourmandines " où les membres cuisinent des repas économiques dans une atmosphère propice aux échanges, nos sorties (au Musée, au Jardin botanique, etc.), nos dîners thématiques, jeux de société et notre club de marche... Tous des moments privilégiés favorisant la socialisation et le développement de liens d'amitié et de confiance entre nos membres.

La participation active des membres au cœur de l'action...

Lors de notre assemblée générale annuelle, nous avons modifié nos statuts et règlements afin d'augmenter la représentation des membres de Club Ami au sein du Conseil d'administration. Ainsi, ils sont partie prenante des décisions, sont à même de transmettre les informations à nos membres et leurs suggestions sont mieux prises en compte.

Il y a toujours une place, quelque part, pour chacun de nous...

Ouvert du lundi au jeudi

6767 Côte-des-Neiges local 596, Téléphone : 514 739 7931, club.ami@hotmail.com

Ici, je me sens bien, appréciée et surtout, je ne me sens pas jugée. Les activités sont intéressantes et je peux suggérer des activités nouvelles aux animatrices. Parfois, il suffit d'un peu d'écoute pour que cela fasse toute la différence. Marina

la joie de vivre

Y'a d'la joie, bonjour, bonjour les hirondelles; Y'a d'la joie, dans le ciel par-dessus le toit; Y'a d'la joie et du soleil dans les ruelles; Y'a d'la joie, partout y'a d'la joie.... (Charles Trenet)

De la joie partout? Trenet exagère peut-être, mais seulement un peu. En effet, la joie dépend des circonstances et énormément de nous. La joie est le sentiment agréable ressenti lorsqu'une situation se produit selon notre désir et nous procure un état de satisfaction plus ou moins durable. Une satisfaction qui peut être sensuelle, corporelle, intellectuelle, esthétique ou affective. Elle provient de notre perception très personnelle. La joie dépend de notre état d'âme, de notre exigence, de notre regard sur tout ce qui nous entoure. Comme l'a écrit Descartes : *la joie est une agréable émotion de l'âme.*

Les mots latins, *gaudium* (jouissance paisible qui n'est soumise à aucune condition extérieure au sujet) et *laetitia* (plaisir de l'âme lié à la possession d'un bien), sont tous les deux traduits par " joie ", englobant ainsi un sens très large. Pour certains philosophes, la joie est associée à la capacité d'approbation de l'existence, pour d'autres, à la liberté que possède tout être d'agir, d'aimer et de fonder son bonheur. La joie de vivre est une *sagesse qui se passe de toute raison et s'accomplit dans l'art, le rire et le sacré* (Nicolas Go).

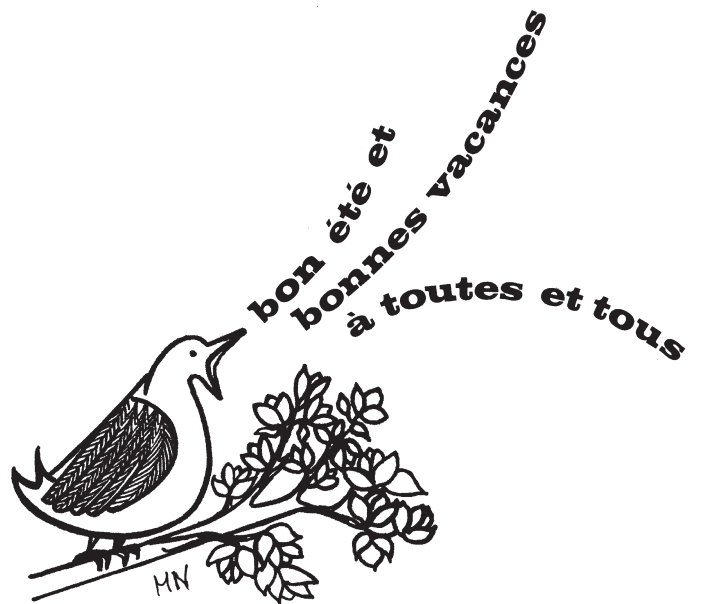
Saint Paul a beaucoup insisté sur la notion de joie dans la foi chrétienne et dans la vie spirituelle. La joie, c'est la base de la reconnaissance et de la confiance totale, elle est une action de grâce pour tout ce qu'on reçoit. Pour Paul, découvrir la joie que Dieu donne à chacun est primordial.

Pour nous, la joie évoque l'idée de bien-être moral et physique. La joie de vivre est un des piliers de notre santé. Et il ne manque pas de sources de joie dans notre vie quotidienne : la joie de rencontrer Dieu et les autres, de lire, par-

ler, partager, chanter, créer, rêver, participer à différentes activités plaisantes, bénévoles, citoyennes, etc. Cependant, la plupart d'entre nous les méconnaissions, inconscients de ce que le présent nous offre de bon et de beau, croyant plutôt que la joie de vivre, c'est lorsque nos "affaires" seront meilleures, lorsque nous aurons tout ce que nous considérons nécessaire pour être confortable matériellement, lorsque nous n'aurons plus de soucis, lorsque que nous serons capables de nous débarrasser de tout ce qui nous gêne. Nos regards, toujours orientés vers l'avenir nous empêchent parfois de bien voir le présent; le lendemain est important, mais l'aujourd'hui est primordial.

Nous devons cultiver notre joie de vivre et de rire, pour la transmettre à nos enfants, pour contribuer au bonheur des autres, pour chasser les pensées désagréables de notre esprit, nuisibles à notre santé, pour trouver l'astuce permettant de voir le bon côté des choses. La joie est un art de vivre. Et comme Trenet, nous chantons: *Y'a d'la joie, dans le ciel par dessus les toits, partout y'a d'la joie... surtout l'été à Côte-des-Neiges!*

Nga Ho Duc



equidad y.... ¡SALUD!

La nueva definición tiene un carácter más integrador, al tiempo que mira a la salud como algo dinámico, como un medio y no como un fin. Si se comprende que el mundo es uno pero los sexos son dos, se debe comprender que en el mundo hay claras diferencias éticas, políticas, psicológicas y sociales a la hora de nombrar el mundo en femenino o hacerlo en masculino.



La salud significa mucho más que la expectativa de vida, debemos mirar la calidad de vida masculina y femenina, y sus modalidades de comportamiento. Aunque las mujeres pueden vivir más tiempo, tienden a ser más afectadas por la enfermedad a largo plazo y crónica, que afecta significativamente la calidad de sus vidas.

Reconociendo que la salud es un derecho humano y por lo tanto, reconociendo que todas las personas, independientemente

de nuestra nacionalidad, edad, sexo, raza o etnia, religión y orientación sexual tenemos derecho a tener servicios que respondan a nuestras necesidades y que el Estado tiene la obligación de respetar, proteger y satisfacer estas necesidades.

Para que ello pueda ser llegar a un equilibrio, se requiere entonces una equidad que implique: Universalidad - Integralidad - Solidaridad - Eficiencia.

Mauricio Munera

comment vivre quand on est en bonne santé?

Comment vivre en bonne santé quand des personnes de notre entourage souffrent? La réponse évidente serait de dire que l'on doit complètement oublier nos autres soucis et porter secours à ceux qui connaissent la maladie. Ce n'est pourtant pas si simple, surtout sur le long terme. Si nous nous effaçons pour ne penser qu'à ceux qui souffrent, nous ne tiendrons pas la distance. Or, les souffrants ont besoin de nous tout au long de leur maladie. Autorisons-nous à nous plaindre un peu de nos petits "bobos" tout en relativisant leur importance. Cette honnêteté envers nous-mêmes nous aidera à être plus disponibles pour écouter ceux qui n'ont pas cette chance. Écoutons-les, soyons présents, soyons heureux de notre santé sans nous voiler la face. Il est sain de reconnaître ses propres soucis quotidiens, même si nous savons que ce ne sont que de petits tracas. Il est sain de vouloir vivre encore plus, encore mieux, même si nous savons pertinemment que l'important est d'être et de se savoir en bonne santé. Alors, nous pourrions porter notre joie et notre bonne humeur au chevet de nos malades.

Chantal Goffoz

histoire pas drôle, mais vécue

Mon père, comme certains Québécois qui passent l'hiver en Floride, décida cette année-là de rester à Victoriaville (d'où je suis originaire). Aussi inhabituelle que son action, la soirée fut pluvieuse par un temps de l'année où il neige normalement. Et l'asphalte à près de zéro degrés, ça gèle et ça glisse. Ça patine, si vous aimez mieux l'expression! Vous pourriez en déduire que j'ai pris le faussé. Eh bien non, le prévoyant, je roulais prudemment pour ne pas dérapier. Tout allait très bien... jusqu'au camion citerne. Avec ses crampons aux pneus, il ne ralentissait pas sur la glace. Mais vis-à-vis ma voiture, il dérappa sur une plaque de glace et vint me chercher, face à face. Je ne faisais pas le poids et ma devanture fut enfoncée sur mon corps. Je portais la ceinture (la loi l'obligeant venait de passer), mais les premières ne barraient qu'à la taille; le torse était donc libre. Ma tête percuta le volant et mes deux jambes furent cassées. Un coma de deux mois et demi s'ensuivit. Comme l'hôpital de Victoriaville n'avait pas de respirateur automatique, on me transféra à Sherbrooke. J'y suis resté tout le temps du coma.

Les visites d'amis sont très importantes. Mon patron venait souvent me voir, et aussi, un bon ami qui expliqua à une infirmière pourquoi je la frappais parfois. Il lui demanda de doubler mes portions de repas et puis tout alla mieux! Une autre chose à dire de mon expérience dans le coma, c'est qu'on est en vie. Je faisais des voyages astraux et je me promenais autour de l'hôpital.



Quelques semaines après mon réveil, on m'a transféré près d'ici, à l'Institut de réadaptation de Montréal. Suite à mon coma, mes jambes ont repris, mais croches, car on n'opère pas un comateux. On les recassa puis on les replaça, mais comme la droite s'était soudée dans le coma, quand on la recassa pour replacer mon os, ça a causé un raccourcissement dans la jambe.

(suite page 8)



**bulletin trimestriel
de la Pastorale
sociale de
Côte-des-Neiges**

direction :

Angela Gabriella Aurucci

rédaction :

**Chantal Goffoz
Claude Dumont
Guillaume Hébert
Ioana-Maria Isac
Mauricio Munera
Nga Ho Duc**

révision:

**Angela Gabriella Aurucci
et Chantal Goffoz**

**mise en page
et illustration :
Marie-Noëlle
de la Fouchardière**

**Pastorale sociale CDN
6570, ch. Côte-des-Neiges
Montréal, H3S 2A7
tél : (514) 737-8149
psocialecdn@bellnet.ca
www.diocesemontreal/sites/
pscdn**

(suite de la page 7)

Et comme les muscles sont faits pour une certaine longueur, je boîte encore à chaque pas. Pour ma jambe gauche, ce fut la rotule que l'on dût replacer. Mon étape en chaise roulante passa très vite et bien parce que, voulant marcher le plus tôt possible, je rêvais que je patinais, skiais, ou que je faisais une randonnée en forêt comme avant. Ça a dû animer mon corps spirituel, et mon corps physique en a ressenti tous les bienfaits. Aussi, à l'IRM, je lisais l'épître à la messe le dimanche. C'était un autre type d'énergie. Les demandes de rétablissement que je faisais à notre Père ont probablement eu beaucoup d'écho. Dans la même veine, pour participer à mon intégration sociale, maintenant que je suis assez bien rétabli, je suis bénévole dans plusieurs organismes du quartier.

Finalement, ayant moi-même résorbé l'hépatite C, j'aimerais bien discuter avec vous de la raison pour laquelle il y a tant de maladies dégénératives ces dernières années. Vous pourriez me contacter via la pastorale sociale et je vous rappellerais, bien avant que vous ayez contracté la grippe A(H1N1)! Si ça vous intrigue, on s'en reparle!

Longue et heureuse vie!

Claude Dumont

Le bulletin de la pastorale sociale À 4 mains se veut un espace de création et de sensibilisation. Si ce genre d'engagement vous intéresse, le comité de rédaction sera heureux de vous accueillir! Pour plus d'information ou pour nous donner vos commentaires, communiquez avec Angela Gabriella Aurucci, l'agente de pastorale sociale du quartier.