



Œuvre collective réalisée

dans le cadre du concours littéraire

# *Les mots du coeur*



Un projet de Johanne Lavallée

et Sylvie Latendresse



## Table des matières

### Présentation du recueil 4

#### Le Coronavirus

Mlle Corona et Monsieur Virus 6

Le monstre 7

Coronavirus 7

#### C'est le cœur qui chante

La mélodie des cœurs 1,2 3 & 4 8

C'était en mai 2020 12

Souviens-toi de moi 13

Le Jardin intérieur 14

Le sens de notre vie 15

#### Gratitude

Après une bonne nuit de sommeil 16

Pour l'amour d'une mère 17

Échos d'un foyer 18

Entourée de gens merveilleux 19

#### Remerciements et encouragements

Ma vie, mon attitude 20

Merci à nos dirigeants 20

Merci aux anges de la santé 21



Le Centre d'action bénévole Montcalm tient à remercier la porte-parole du concours, madame Diane Lavallée, pour sa générosité et sa disponibilité. Elle a su, grâce à son talent, donner vie aux textes des participant.e.s lors de ses interventions hebdomadaires sur O93,5 FM.



Le CAB Montcalm tient également à remercier le marché Provigo Stéphane Frappier à Saint-Jacques pour sa générosité via le don de cartes cadeaux pour les gagnant.e.s.



Comment ne pas mentionner la remarquable collaboration de O130,5 FM qui, au cours des quatre vendredis où les textes gagnants ont été lus en ondes, ont su trouver les mots pour mettre en valeurs la prose des écrivain.e.s en herbe !



Enfin, merci à toutes celles et à tous ceux qui ont osé prendre la plume et nous faire parvenir leurs textes. C'est grâce à toutes ces personnes que ce projet a pu voir le jour.





## Crédits des photos



P.3	Masum/Pixabay	P.20	Wikilimage/Pixabay
P.4	Athree23/Pixabay	P.22	Gracieuseté de Michel Venne
P.5	Vesnar Harris/Pixabay	P.23	Gracieuseté de Danielle Dupuis
P.6	Engin Akyurt/Pixabay	P.24	Gracieuseté de Thérèse Venne
P.7	Gracieuseté de Fernand Duval	P.25	Der Weg/Pixabay
P.9	Richard Revel/Pixabay	P.26	Gracieuseté d'Agnès Mercier
P.10	Luciano Texeira/Pixabay	P.27	Gracieuseté de Rhéal Desjardins
P.11	Richard Revel/Pixabay	P.28	Cindy Lever/Pixabay
P.13	Wagnercvilela/Pixabay	P.29	Marcel Kessler/Pixabay
P.13	Michael Tavrionov/Pixabay	P.30	Gracieuseté de Lucie Paquette
P.14	Silviarita/Pixabay	P.31	Ben Kerckx/Pixabay
P.15	StockSnap/Pixabay	P.32	Gracieuseté de Francine Bériault
P.17	Martin Eklund/Pixabay	P.33	FALCO/Pixabay
P.18	Scottish Guy/Pixabay	P.34	Otto Wenninger/Pixabay
P.19	Stephenimage777/pixabay	P.35	Gracieuseté de Normand Neveu

### Histoires de vies

Nos aînés 22

Le courage 23

#### Au quotidien

Mariés depuis 50 ans 24

Covid-19, résidence Nouvelle-Acadie 25

M'occuper durant le confinement 26

Pour moi, le confinement 27

Rester chez soi 28

Je suis une arrière-grand-mère âgée de 87 ans 28

### Perles de sagesse

Confiance et Espoir 30

La bonne nouvelle 31

Espoir 31

La pandémie 32

#### Ode à l'amitié

Salut mon amie 33

Le bonheur et l'amitié 34

### Rire contagieux

Pandémie oblige 35

Dieu 36

La croix de chemin 37

#### Histoire de famille

Parlons-en d'la belle-mère ! 38

Juste vieille 1 39

Juste vieille 2 40

### Mot de la porte-parole 41

### Crédit des photos 42

### Remerciements 43





# Les mots du coeur

Chère lectrice, cher lecteur,

Le confinement des populations, décrété au Québec dès la mi-mars 2020 à cause de la crise sanitaire de la COVID-19, a été vécu avec une acuité toute particulière par les personnes âgées de 70 ans et plus, les proches aidant.e.s et les personnes en situation de vulnérabilité.

Privé.e.s d'une partie de leurs activités, assigné.e.s à résidence parfois sans contacts humains avec l'extérieur et, dans le cas de certain.e.s aidant.e.s. naturel.e.s, sans contact avec leur proche aidé.e, ils et elles ont dû faire preuve de débrouillardise et de résilience pour traverser cette période difficile.

Le Centre d'action bénévole Montcalm a voulu leur rendre hommage et faire entendre leurs voix en organisant un concours littéraire : *Les mots du cœur*.



## Un mot de notre porte-parole



Quelle belle expérience!

Cet exercice hebdomadaire m'a amené à prendre plaisir à raconter les histoires des aîné.e.s qui se sont pris au jeu de l'écriture.

Durant cette lourde période de pandémie, j'ai apprécié ces rendez-vous qui m'ont permis de renouer avec mon imaginaire et l'imaginaire des participant.e.s.

De plus, j'ai découvert l'ampleur du travail du Centre d'action bénévole de Montcalm et toute la générosité de l'équipe,

Merci à vous toutes et à vous tous!

Diane Lavallée



## Juste vieille 2

*Gisèle Legault, Saint-Liguori*

Je cohabite avec ma mère de 88 ans depuis environ une vingtaine d'années ! Il y a eu beaucoup de beaux et bons moments tout au long de ces années. Elle a accueilli mes enfants le soir après l'école en leur offrant, entre autres, de superbes collations (soupe maison, muffin, etc.) Elle a été là pour mon papa pendant une douzaine d'années pour l'accompagner suite à un diagnostic de déficit cognitif. Puis est venu le jour, il y a 2 ans, où c'est elle qui a eu des problèmes de santé qui ont nécessité que je l'accompagne dans les dédales du réseau de la santé.

Aujourd'hui elle va bien et on rigole avec le fait que si elle fait un faux pas, si elle oublie à l'occasion, si elle entend moins bien, elle n'est pas malade, elle est juste vieille !!! Pour nous deux cette petite blague nous permet de rendre grâce pour le fait qu'elle va bien. En ces temps de COVID, la vie nous donne du temps pour aller marcher ensemble par beau temps, danser sur la musique de la Compagnie créole quand il pleut, dîner ensemble tous les jours et prendre le temps de vieillir ensemble !

Merci la vie !

Merci de me permettre de vivre avec ma vieille mère de qui j'ai beaucoup reçu !



Afin de contrer la morosité de la période du confinement, le CAB Montcalm a encouragé l'envoi de textes positifs, humoristiques ou empreints de gratitude. Trois gagnant.e.s. étaient désigné.e.s chaque semaine et le texte qui se méritait la première place était lu en ondes à 0103,5 FM par la porte-parole du concours, la comédienne Diane Lavallée. De plus, des cartes cadeaux étaient offertes aux trois gagnant.e.s de la semaine.

Pendant quatre semaines, le CAB Montcalm a reçu des textes tantôt émouvants, tantôt drôles, souvent pleins de sagesse et il a été difficile de choisir les trois textes gagnants. C'est afin de ne rien perdre de tous ces mots qui lui ont été confiés et pour porter témoignage de cette période bien particulière qu'a été le confinement que le CAB Montcalm édite ce recueil regroupant tous les textes reçus pendant la durée du concours.

Passez de bons moments à découvrir ces textes qui ont été rédigés avec talent par des personnes qui n'ont pas l'habitude de prendre la plume !



*Lyne Sauriol*

Directrice générale du CAB Montcalm



## Le coronavirus

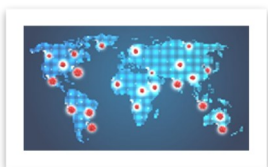


Dès décembre 2019, des confins de l'Asie, il a commencé à faire parler de lui . Rapidement, le coronavirus a chamboulé la vie de milliards de personnes, emportant de nombreuses vies, particulièrement chez les personnes âgées, suscitant l'inquiétude mais aussi l'espoir et un peu d'humour...

### Mlle Corona et Monsieur Virus

*Madeleine Gaudet, Saint-Liguori  
Texte gagnant, 3<sup>e</sup> prix, 1<sup>re</sup> semaine*

Mlle Corona et Monsieur Virus,  
Ils font bon ménage ensemble,  
Mais pour nous, nulle intention d'emprunter leur parcours  
planétaire.  
Ils viennent de très loin,  
Ont visité les villes à travers le monde,  
New York, Madrid, Paris, Wuhan et Londres,  
N'ont pu résister à leur irrésistible contagion.  
Vous qui êtes à l'écoute des ondes,  
Vous avez évité ces moments sombres,  
Alors, vivez heureux, joyeux et pensez à l'autre...  
Ainsi votre cœur se réjouira de battre encore et de croire :  
« Que demain, ça ira bien »



Comme vous voyez, je suis très chanceux de vivre avec ma belle-mère de 88 ans !!!! Et avec mes propos, j'espère que le regard que nous portons habituellement sur les belles-mères sera revu et corrigé !!!!

Aujourd'hui mes remerciements vont à ma belle-mère Éliane.



### Juste vieille 1

*Éliane Legault, Saint-Liguori*

Je ne suis pas malade, quand je marche avec une canne, je suis juste vieille !  
Quand je me lève le matin et que j'ai mal partout, je suis juste vieille !  
Quand je radote sur les événements du passé et que j'oublie la veille, je suis juste vieille !  
Quand on me dit toi Mamour dans ton temps, c'est juste parce que je suis vieille !  
Si mon chanteur préféré c'est Tino Rossi, c'est juste parce que je suis vieille !  
Si je suis en confinement c'est juste parce que je suis vieille et que tous ceux qui m'aiment, et croyez-moi ils sont nombreux, désirent me voir devenir encore plus vieille !!!  
Merci de tout cet amour qui accompagne mon vieillissement.  
88 fois merci à tous mes nombreux aidants !



## Parlons-en d'la belle-mère !

*Normand Neveu, Saint-Liguori  
Texte gagnant, 1<sup>er</sup> prix, 2<sup>e</sup> semaine*

Maintenant que j'ai attiré votre attention, je vais vous parler de MA belle-mère .....Avez-vous entendu le ministre Legault féliciter les gendres qui vivent avec leur belle-mère ? Pas du tout. Avez-vous entendu le Dr Arruda parler de santé mentale quand on vit avec sa belle-mère ? Pas du tout, et bien moi je peux témoigner que si je n'avais pas ma belle-mère avec moi, je pèserais quelques livres de moins, je n'aurais pas souvent raison dans les discussions avec ma femme et ma belle-mère si cette dernière n'intervenait pas très souvent en ma faveur, je n'aurais aucune aide pour nettoyer mes plates-bandes si ma belle-mère ne vivait pas avec nous, et je n'aurais personne pour me prendre en pitié lorsque mon dos me fait souffrir ! ➡



## Le monstre

*Louise Marsolais, Saint-Esprit*

Un méchant virus du nom de COVID-19, venant de Chine, parcourt la planète depuis 2020 pour faire souffrir les humains ou les faire mourir.

Il continue de nous coller à la peau. Il est tellement malfaisant que les experts de la santé recherchent un vaccin pour nous protéger.

J'espère qu'il ne sera pas trop tard, car je suis âgée de 77 ans. Je vous souhaite bonne chance !



## Coronavirus

*Madeleine Gaudet, Saint-Liguori*

Un microbe invisible à nos yeux,  
Un moins que rien...  
Pourtant un ennemi redoutable,  
Qui cause : confinement, peur et ennuis insupportables.  
Pour l'affronter, armez-vous de courage et usez de prudence.  
Gardez la maison,  
Et ainsi vous éviterez ce malencontreux poltron !...  
Profitez de ce temps de pause, recevez-le comme un cadeau,  
Gardez votre « moral » bien haut,  
Admirez la nature qui se réveille.  
À vous, qui craignez la pandémie  
Regardez les belles choses de la vie,  
Sortez vos albums de famille et admirez les photos de jadis,  
tout en vous émerveillant des beautés sans prix  
Que vous réservent les heures d'aujourd'hui !...

# C'est le cœur qui chante

Le début de la pandémie a coïncidé avec la venue du printemps, inspirant aux participant.e.s des textes empreints de poésie et d'amour.

## La mélodie des cœurs 1



*Fernand Duval, Saint-Calixte*  
Texte gagnant, 1<sup>er</sup> prix, 1<sup>re</sup> semaine

“ Je suis en vie, chaque matin me sourit. ”

Je suis une personne qui a vu ses habitudes bouleversées. Ma sortie de chaque semaine a été annulée. Les murs de ma maison semblent rapetissés. Tout ça, à cause du COVID-19, que je ne veux pas inviter.

“ Je suis en vie, chaque matin me sourit. ”

Je suis une personne qui a la chance de pouvoir encore faire son café. La télévision et la musique sont là, elles tentent d'égayer ma journée. Je comble mon temps à de sérieuses et folles activités.

“ Je suis en vie, chaque matin me sourit. ”

Au soleil ou à la pluie, je suis capable de m'aérer, de me promener. Les arbres ont recommencé à bourgeonner. Chaque jour, des volées d'oiseaux s'activent à leurs nids, qu'ils auront à protéger.

“ Je suis en vie, chaque matin me sourit. ”



## La croix de chemin

*Andrée Harnois, Saint-Roch-de-l'« Achigan*

Chaque année, en été, à la saison des foins, il y avait la neuvaine. Tous les voisins se réunissaient à la maison pour prier et chanter à la gloire de Dieu et aussi avec l'espoir de belles récoltes.



Pour nous, les enfants, c'était une fête, plein de monde partout, à genoux, assis, debout, et notre mère, très fière de ses beaux parterres de fleurs, pivoines, rosiers, cœurs saignants, etc., tout resplendissait.

Un soir, nous les enfants, à genoux sur la galerie, un peu en retrait des participants, on essayait de se concentrer sur nos prières quand mon frère, se penchant un peu pour respirer l'odeur des fleurs, tombe la tête première dans les cœurs saignants.

Ce soir-là, la neuvaine s'est terminée dans un fou rire général et, je dois le dire, à la grande honte de notre mère.



## Dieu

*Raymond Mélançon, Saint-Jacques*

Alors que j'avais 3 ans, je demande à ma mère qui est Dieu (mot que j'entendais souvent : Oh mon Dieu !), etc.

Alors elle me dit, va voir la sœur au couvent qui se trouvait au coin de la rue (le collège étant trop loin), qui va tout t'expliquer.

Je me dirige au couvent, cogne, la porte s'ouvre et une sœur vient à ma rencontre et me demande le but de ma visite. Alors je lui transmets la question : qui est Dieu ?, elle me dit que Dieu en fait est sous trois formes Le Père, le Fils et le Saint-Esprit et me demande si j'aime Dieu. Alors qu'elle s'inclinait un peu j'aperçois sur le mur un homme cloué sur une croix, alors je lui ai dit qu'oh oui, j'aime Dieu tout en retenant ma respiration. Elle me dit que Dieu est partout, en haut, en bas, voit tout et entend tout, etc.

Elle me dit, le fils, Jésus, est né le 25 décembre et est mort à Pâques, ce à quoi j'ai pensé qu'il n'avait pas duré très longtemps. Je lui demande qui était la mère. Marie (mariée à Joseph) qui aurait enfanté par l'intercession du Saint-Esprit ??

De là, je suis revenu moins connaissant qu'auparavant.



Je suis la personne qui refuse de se décourager. À tout moment, mon esprit est à l'affût de la plus petite nouveauté. Mon cœur accueille chaque changement avec gaieté. Surtout, surtout, je suis la personne heureuse de sa santé et de sa liberté.

“ Je suis en vie, chaque matin me sourit. ”



## La mélodie des cœurs 2

*Fernand Duval, Saint-Calixte*

“ Je suis en vie, chaque matin me sourit ”.

Ma décision est prise. J'y rêve depuis si longtemps. J'ose dire, depuis plus de cinq ans, ou, peut-être moins. Comment vais-je m'y prendre ?

Depuis tout ce temps, mon imagination me fait sourire. Je pense même qu'elle me sourit, à moins, à moins, qu'elle ne se moque. Je succombe ou non. Ce rêve sera-t-il réalisé ?

Mon miroir reflète déjà ma pensée. Je me regarde, le bonheur, le bonheur est là, tout près, à portée de mains, il me fait signe. Il me fait rire aux éclats. Pourquoi ai-je attendu si longtemps ?

Je fonce. Je cherche l'objet de mon désir. Il est là, dans ma maison. Cette décision est ma joie. C'est aujourd'hui, oui aujourd'hui. J'ai trouvé. Vraiment méconnaissable, mon reflet me comble de bonheur. J'ai vêtu mes plus beaux atours. Je suis sur mon trente-six. Que de souvenirs! Aurais-je le cœur de recommencer ?

“ Je suis en vie, chaque matin me sourit. ”





### La mélodie des cœurs 3

Fernand Duval, Saint-Calixte  
Texte gagnant, 2<sup>e</sup> prix, 3<sup>e</sup> semaine

“Je suis en vie, chaque matin me sourit.”  
Elle s’étire cette période de confinement.  
Petit à petit, ce confinement gruge mon énergie, en m’énervant.  
Certaines journées, celui-ci me laisse indifférent  
D’autres jours, je découvre qu’il me donne beaucoup de temps.  
Que vais-je faire de ce temps, si abondant ?  
Concrétiser des projets laissés en plan !  
En profiter pour ne rien faire, de temps en temps, ou, tout le temps !  
Rêver de retrouver mes habitudes en m’adaptant !  
Les nouvelles règles vont durer longtemps,  
Aussi bien me faire à l’idée de ces changements ;  
Commencer à vivre mon quotidien intensément,  
Et accepter ces différences, en souriant.  
Le sourire et le bonheur sont des amis à côtoyer quotidiennement.  
Je ne crains pas de les transmettre et de les rechercher aveuglément.  
Mon miroir est mon allié à tout moment.  
En reflétant ce bonheur, qui est une habitude à cultiver patiemment.

“Je suis en vie, chaque matin me sourit”



### Rire contagieux



L’humour permet de mettre un peu de soleil dans la grisaille, d’adoucir les épreuves et de partager de bons moments. C’est aussi une forme de résilience extraordinaire.

### Pandémie oblige

Francine Bériault, Sainte-Marie-Salomé  
Texte gagnant, 1<sup>er</sup> prix, 3<sup>e</sup> semaine

En ces temps liberticides, garder le sourire est chose difficile, surtout si vous avez adhéré au club des *masqucovids*.  
Mais on doit faire bon cœur contre mauvaise fortune. D’ailleurs au sujet de la fortune, les goussets sont plutôt vides, confinement exigeant une pause prolongée ; et en parlant de temps d’arrêt, la repousse capillaire elle, elle n’a pas pris de vacances... calamité !  
À toute chose il y a un bon côté, on se remet au ménage, aux fourneaux, au jardinage, au bricolage. Même si certains résultats laissent à désirer. Vivement un déconfinement pour tous, c’est mon vœu le plus cher !



## Le bonheur et l'amitié

*Paulette Guérard, Saint-Esprit*

Le bonheur est une habitude à cultiver. Il faut savoir pardonner, oublier et se tourner vers les plaisirs de la vie.

Reconnaître ses vrais amis, aimer et être en accord avec soi et les autres.

Le respect est le lien de l'amitié.

Être présent quand le besoin se fait sentir et se retirer quand le temps est venu.



## La mélodie des cœurs 4

*Fernand Duval, Saint-Calixte*

Il était une fois, dans un pays pas si lointain... l'apparition d'un phénomène un peu incertain.

Il traversa les frontières d'un pas incertain.

Il s'attaqua à tous, préférant un certain âge chez les humains.

Chacune et chacun s'unirent contre lui du soir au matin.

On encourage la distanciation plutôt que les câlins.

On répète avec ardeur la nécessité du lavage de mains.

On barricade beaucoup de libertés, sans entrain.

Certains jours, mon cœur est enragé à en pleurer;

Mon esprit ne sait plus s'il est non confiné ou confiné.

Ce duo "cœur-esprit" crée un déséquilibre une partie de la journée.

Mes cinq sens prennent la relève et m'aident à espérer.

Le matin, au réveil, les oiseaux fredonnent pour me sortir du lit.

Pourquoi ne pas rêver à des parfums du cœur qui attirent et gardent les amis.

Le jour arrivera ou je pourrai m'asseoir pour un repas tout compris.

Les arcs-en-ciel, aux fenêtres et ailleurs se multiplient.

Ils m'aident à attendre la fête des câlins après cette pandémie.

Je sais, je sais que des changements se feront dans ma vie.

Je sais, je sais qu'à nous, jeunes ou aînés, nos libertés seront à nouveau nos amis.

Je sais, je sais la présence de l'espoir me réjouit.

"Je suis en vie, chaque matin me sourit"



## C'était en mai 2020...

*Madeleine Gaudet, Saint-Liguori*

Mais le printemps ne savait pas,  
Les pommiers, les cerisiers et les  
pissenlits fleurissaient,  
Les feuilles poussaient et le gazon  
croissait tout en beauté...



Les gens lisaient, apprenaient à se récréer en famille,  
Ils chantaient sur les balcons en invitant les voisins,  
Ils apprivoisaient un autre langage sociétal  
En devenant solidaires et concentrés sur les valeurs  
essentielles.

Plusieurs ont réalisé l'importance de la santé,  
L'épreuve de la souffrance dans notre monde.  
Le temps s'est arrêté, la pause s'est prolongée  
Et notre économie a dégringolé...  
Mais, le printemps ne savait pas,

Les hirondelles sont revenues, les oiseaux ont fait leur nid  
Puis le jour de la Libération, on a crié : « Victoire »,  
Le virus avait perdu le combat ! ...  
Tous descendirent dans la rue, chantant, pleurant et  
s'embrassant sans masques  
Et, c'est là que l'été est arrivé.

Mais, le printemps ne savait pas... qu'il avait appris à tous et  
toutes : le pouvoir de la Vie ! ...



## Ode à l'amitié



### Salut mon amie

*Lucie Paquette, Sainte-Julienne*

Le téléphone sonne :  
Allô, c'est moi, ça va bien, tu fais quoi ?  
Voilà la question : être ou ne pas être disponible.  
Mais comment dire non à notre meilleure chum ?  
Impossible surtout qu'elle est toujours là quand j'ai besoin  
d'elle,  
Alors, oui, je vais moi aussi l'aider,



Avec le plus grand plaisir, après tout on est chum à la vie à la  
mort,  
Pour le meilleur et pour le pire dans la santé ou dans la  
maladie.  
C'est un vrai contrat de mariage.  
Alors on s'est dit oui dans l'amitié la plus durable.  
Salut mon amie !



## La pandémie

Lise Ledoux, Saint-Lin-Laurentides

Dans la vie, en général, il y a deux manières de prendre les choses. La bonne et la mauvaise.

Prendre les choses de la bonne façon est plus difficile, demande plus d'efforts, mais donne de meilleurs résultats. Vu de cette façon, pourquoi ne pas penser positivement avec espoir, reconnaissance et solidarité ?

Pourquoi ne pas tenter de renouveler nos énergies en faisant de l'exercice, en marchant dans notre quartier ou en pédalant ? Inventer un but chaque semaine peut rendre notre vie agréable et positive.

De toutes les façons qu'on le vivra, Ça Va Bien Aller.

Arc-en-ciellement vôtre,



## Souviens-toi de moi

Louise Desjardins, Saint-Lin-Laurentides

Souviens-toi de moi

Quand tu te sens triste

Souviens-toi de moi

Quand personne ne te prend dans ses bras

Chaque fois que tu crois que tu n'y arriveras pas

Souviens-toi de moi et je t'accompagnerai

Souviens-toi de moi quand tu as peur et que tes rêves t'échappent en cours de route

Chaque fois que tu crois que tu n'y arriveras pas

Souviens-toi de moi je t'accompagnerai

Je serai à tes côtés jour et nuit

Appelle-moi, prends ma main, et je te guiderai

Chaque fois que tu crois que tu n'y arriveras pas, souviens-toi de moi et je t'accompagnerai

Souviens-toi de moi, quand tu as peur, souviens-toi de moi quand il y aura quelqu'un à ma place

Chaque fois que tu crois que tu n'y arriveras pas,

Souviens-toi de moi et je t'accompagnerai.



## Le jardin intérieur

Jean-Claude Léonard, Saint-Roch-de-l'Acadian  
Texte gagnant, 2<sup>e</sup> prix, 2<sup>e</sup> semaine



La COVID-19 nous fournit l'occasion de visiter notre jardin intérieur, qui occupe un coin retiré de notre âme. Là ont été conservés précieusement nos expériences de vie, les bonnes actions que nous avons faites, les gestes de générosité que nous avons posés mais que, trop souvent hélas, nous avons oubliés.

Le temps est venu de les rappeler à notre souvenir, de les contempler et d'évaluer les bienfaits dont ils ont été porteurs. Félicitons-nous d'avoir eu l'idée et le courage de témoigner la profondeur de notre amour en agissant ainsi.

Rappelons-nous avec fierté que nous avons encore la capacité d'être des ferments de joie et d'espérance dans notre milieu. Quel bon temps l'avenir nous réserve-t-il, n'est-ce pas ?



## La bonne nouvelle

Lise Ledoux, Saint-Lin-Laurentides

Parce qu'il y a la pandémie, la bonne nouvelle c'est qu'il y aura une après-pandémie. L'après sera plus encourageant, plus agréable, moins restrictif. Il faudra sûrement changer nos habitudes de vie, ça peut être plaisant de changer des choses dans notre quotidien. Briser une ancienne routine et en développer une nouvelle. Qui n'aime pas un petit changement de temps à autre, alors faisons le premier pas ensemble vers une nouvelle vie. Bon futur. Bonne continuation. Ensemble nous sommes fiers, on peut aller loin. ÇA VA BIEN ALLER !



## Espoir

Gisèle Lemarbre, Saint-Jacques

Dans la vie, il y a des hauts et des bas. Nous avons quelques fois à faire face à des épreuves. Il faut garder espoir et prendre un nouveau départ. Croyez-moi, il faut se donner une autre chance et rester confiant. Et pour ne pas se décourager, on se doit de rire de certaines situations et aussi de s'amuser, chanter et même danser. Écouter de la musique est un outil essentiel pour nous relaxer, parce que parfois la vie peut être dure et courte. Ne prenez pas sur vos épaules les problèmes de tout le monde et gardez courage.



## Perles de sagesse



Les épreuves que nous traversons sont de merveilleuses occasions d'apprendre et de grandir. Le confinement a amené de nombreuses personnes à puiser au plus profond d'elles-mêmes pour y trouver des perles de sagesse qu'elles ont, ici, voulu partager avec nous.

### Confiance et espoir

*Rhéal Desjardins, Sainte-Julienne  
Texte gagnant, 1<sup>er</sup> prix, 4<sup>e</sup> semaine*

Ayons confiance en l'avenir, car comme le présent il est là aussi. Ce qui arrive a toujours une raison d'être ! Parfois, on peut être frustré et déprimé, mais il faut garder notre gaieté et regarder le bon côté des choses ! Déjà, c'est mieux, car tous les peuples travaillent pour trouver une solution à cette pandémie. Tout le monde travaille pour aider les autres gens, qu'importe la race, au lieu de penser juste à eux, au contrôle ou à l'argent. Dieu sait ce qu'il fait ! C'est une façon d'amener tous les gens à marcher main dans la main, au lieu de se ficher de son prochain !!! Espérons que ça amène tout le monde à vivre comme un seul peuple... Gardons espoir en nos familles, amis, voisins, ou inconnus !!! Amour à tous, avec un grand A !



## Le sens de notre vie

*Jean-Claude Léonard, Saint-Roch-de-l'Acadian*

L'étape que nous traversons peut être bénéfique. Quelle belle occasion ne nous fournit-elle pas de réfléchir sur le sens de notre vie.

Pour contribuer à l'évolution de la société, pas question de faire du "sur place". Il faut aller de l'avant et inspirer nos jeunes par nos façons de faire. Que nos cheveux blancs ne soient pas un prétexte pour nous asseoir sur nos acquis en pensant que notre vie active est terminée.

Chacun et chacune de nous a la mission de se réaliser pleinement en développant ses talents selon ses capacités et en enrichissant sa personnalité. La "vieillesse est un âge de découvertes" a-t-on écrit.

Équillons-nous d'audace et de persévérance puis partons à l'aventure. Adieu les idées moroses. Restons des gens efficaces et ouverts au progrès. Que toute notre personne dégage la joie de vivre ! Joie douce, discrète, exaltante et... contagieuse !

Bon voyage !





## Gratitude

C'est parfois face à l'épreuve que peut se révéler la gratitude: une douce inclinaison du cœur permettant d'apprécier ce que la vie nous offre : pouvoir compter sur des proches, avoir quelqu'un à aimer ou, tout simplement, être en vie...

### Après une bonne nuit de sommeil

*Lise Ledoux, Saint-Lin-Laurentides  
Texte gagnant, 2<sup>e</sup> prix, 1<sup>er</sup> semaine*

Après une bonne nuit de sommeil, je me sens calme et détendue. Même si le ciel n'a pas porté sa robe bleue, mon cœur est inondé de soleil puisque je désire rendre cette journée unique, irremplaçable et teintée de rose.

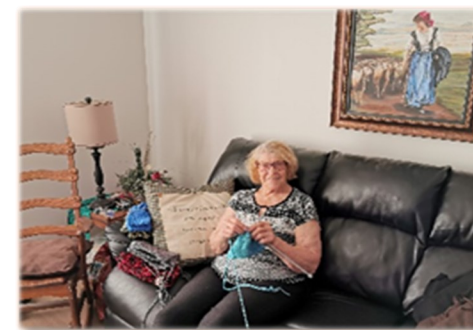
Je sors donc le seau, le javellisant et le désinfectant et décide de faire tout reluire dans la maisonnée. Suite à une si bonne journée remplie d'émotions de toute sorte, pourquoi ne pas remercier l'univers pour la santé et la capacité que j'ai eue pour faire de si beaux travaux.

Prenez soin de vous et de votre entourage. Merci aux gens de notre MRC qui prennent soin de nous. Gardons courage et ça va bien aller.



Des journées, je manque de temps. Je reçois des appels tous les jours de mes enfants, de mes amies, de mes frères et sœurs âgés de 73 à 95 ans. Je téléphone tous les 2 ou 3 jours à quelques personnes qui vivent au quotidien avec des pertes de mémoire. Je fais des exercices de physio dans les corridors de la résidence et je participe à la marche en après-midi. Malgré les restrictions, je suis bien heureuse et je me sens en sécurité aux Résidences de l'Achigan.

Avec du recul, lorsque je regarde ma vie, je réalise que d'avoir gardé à la maison, durant quatre ans, mon beau-père décédé en 1985, m'a préparé à la transition de cette phase de vie. Prendre soin d'un aîné peut être très valorisant et être un bel apprentissage à la préparation d'une phase de vie importante que l'on ne peut éviter (à moins de mourir jeune). En dépit des obstacles, je refuse de nourrir des pensées sombres et je me concentre sur les activités simples qui contribuent au vrai bonheur.



## Rester chez soi

Christiane Giroux, Saint-Esprit

Rester chez moi  
Tout est beau  
Rien n'est cadeau  
Les bonnes choses de la vie  
Moi j'y ai le droit aussi  
Après plusieurs études  
Oh solitude  
Il fait si bon au creux de mon cocon  
Que j'y resterai pour de bon  
À ceux qui prennent tout pour acquis  
Que tôt ou tard eux aussi en feront partie



## Je suis une grand-mère de 87 ans

Agnès Mercier, Saint-Roch-de-l'Achigan  
Texte gagnant, 3<sup>e</sup> prix, 2<sup>e</sup> semaine

Je suis une arrière-grand-mère âgée de 87 ans. Je comprends bien la gravité de la pandémie et je garde le moral en me tenant occupée ; je fais du tricot, je regarde les activités de mes petits enfants sur Facebook, j'assiste à des vidéoconférences et je regarde pendant des heures des vidéos de danse. →

## Pour l'amour d'une mère

France Desbiens, Saint-Alexis

Étant proche aidante depuis 7 ans et femme de cœur, pour certains, c'est la solitude, la mort, l'ennui, etc.

Moi je me sens en gratitude envers ma mère qui m'a permis de mieux apprécier la chance que j'avais d'être avec elle tous les jours.

Confinée et comme bien des gens, j'ai dû quitter mon travail, car cela impliquait un très grand risque pour ma mère (cohabitation).

Mais il y a des raisons fondamentales à ce confinement, pour ma part, j'ai réalisé que ça me permet de mieux m'occuper d'elle et de lui donner le temps et l'amour qu'elle mérite.

À 74 ans, nos jours sont comptés et je veux juste lui redonner ce que j'ai reçu. Plein d'amour et de gratitude !

Je t'aime maman.



## Échos d'un foyer

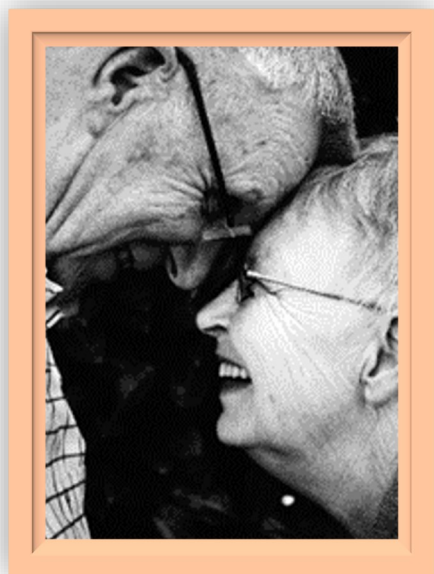
Francine Blais, Saint-Liguori

Échos d'un foyer de couple âgé à la retraite et confiné.

Avec un grand terrain aux nombreux arbres, qui donnent air pur, ombre et fraîcheur, un plafonnier de climatisation électrique complète le bon air qui nous manquait pour limiter le surplus d'humidex dans la maison.

Grâce aux bonnes assises de solidité et de charité, amour réciproque après 42 ans, dont on ne peut se vanter, parce que pure gratuité providentielle.

Le coronavirus sème l'inquiétude dans notre quotidien, mais nous respectons les consignes gouvernementales... Et ça va bien aller !



## Pour moi le confinement

Thérèse Venne, Saint-Roch-de-l'« Achigan

Texte gagnant, 2<sup>e</sup> prix, 4<sup>e</sup> semaine

Pour moi le confinement s'est passé comme un charme. J'ai 79 ans. Comme mon mari et moi aimons sortir, il y avait beaucoup de retard dans le ménage, chose que je déteste faire. J'ai sorti chaudière et Vileda ; ça y allait par-là ! Un appartement par semaine, ménage des vieilles factures. On est chanceux. Sans visite, on relaxe sur l'ordre de la maison.

Je me suis mise sur le téléphone en prenant des marches dans ma cour. Je me suis fait une liste de personnes vivant seules. C'était moins ennuyant pour moi et ça aide les personnes qui ont le moral dans les talons.

J'ai la chance de vivre dans ma maison. Nous avons encore la santé, on a juste à apprécier notre liberté chez nous. Même si l'on est seuls et qu'on ne sort pas de la cour, ce n'est rien du tout. L'épicerie livrée à la porte, les enfants se sont offerts, ils demeurent trop loin. J'ai bien hâte de les voir.

Le secret pour garder le moral ; apprécier ce que l'on a et ne pas penser à ce que l'on perd. Il faut savoir tourner la page.



## M'occuper durant le confinement

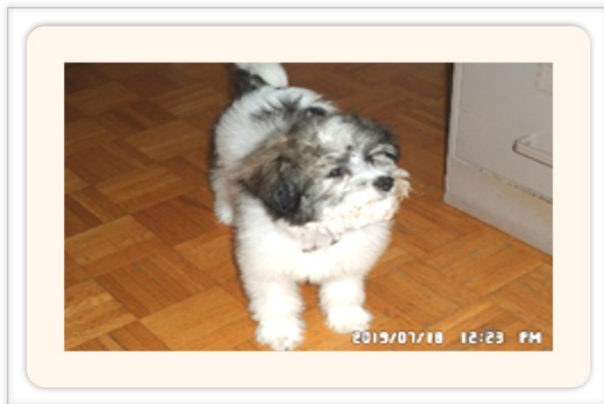
*Danielle Dupuis, Saint-Lin Laurentides*

Je vais très bien. J'ai commencé à préparer mon jardin. Tomates, piments, concombres, fleurs ; je n'ai pas le temps de m'ennuyer.

J'appelle quelques amies d'Entraide et Amitié. Elles me disent que ça va bien. On jase un peu. Michèle m'appelle toutes les semaines, sinon c'est moi qui l'appelle. Je vais une fois par semaine à l'épicerie avec mon masque.

Ça va bien. Mes enfants me téléphonent tous les jours. Heureusement que j'ai mon mari avec moi. Et ne pas oublier ma petite chienne qui, elle, me fait des joies tous les jours.

J'ai hâte de revoir tout le monde. Même si je suis occupée, je m'ennuie d'eux autres.



## Entourée de gens merveilleux

*Thérèse Brisson, Sainte-Julienne*  
*Texte gagnant, 3<sup>e</sup> prix, 4<sup>e</sup> semaine*

Je n'ai pas le talent d'écriture de ma sœur, mais j'aimerais dire que je suis entourée de gens merveilleux.

Ma famille m'appelle tous les jours.

Avec ma tablette, je peux recevoir des nouvelles de ma petite fille qui est en Nouvelle-Zélande.

Même si parfois les nouvelles sont un peu tristes, inquiétantes ou qu'elles nous mettent en attente,

Il ne faut pas paniquer

Je me parle chaque jour pour trouver l'énergie et la force de faire mes activités quotidiennes

Je me dis « Que je suis chanceuse » :

J'ai de l'aide de mes enfants

J'ai une belle famille qui s'entraide.

Les bénévoles du Groupe d'Entraide et d'Amitié de Sainte-Julienne m'appellent pour prendre de mes nouvelles.

Je reste étonnée à chaque fois, car, je ne suis pas habituée à cette attention, « Je ne suis pas la reine d'Angleterre » !

À toute ma famille et à tous les gens qui se soucient de nous, je dédie une petite prière.



## Remerciements et encouragements

### Ma vie, mon attitude

*Gisèle Lemarbre, Saint-Jacques*

J'aimerais par ces quelques mots, vous encourager dans tout ce que vous vivez.

Que ce soit la maladie ou le confinement, il faut garder une bonne attitude et se dire... qu'on va se sortir de nos épreuves grandies et plus fortes !



### Merci à nos dirigeants

*Michelle Jean, Sainte-Julienne*

Merci à nos dirigeants qui ont forcé le confinement, pour notre sécurité, ils ont eu raison de nous protéger.

Un nouveau jour va se lever et nos amis on va retrouver. La nature que l'on a défiée bientôt va nous...



Et je passe beaucoup de temps avec l'amour de ma vie. Je ne sais pas ce que je vais organiser pour notre cinquantième, mais je me répète tous les jours que tout va bien aller !



### COVID-19, Résidence Nouvelle-Acadie

*Fleur-Ange Perreault, Saint-Jacques*

Confinement : le 14 mars 2020, à nos logements 24 h/24. Repas à la salle à manger, groupes restreints, distanciation à observer durant environ 3 semaines. Volteface. Repas à nos appartements 3 fois par jour. Tout ça pour dire que nous devons nous y adapter continuellement. Vivre le cheminement de chaque étape avec sérénité, pas toujours facile.

En conclusion, les informations que nous recevons sur chacune des activités du groupe sont à point et, quelques fois, même humoristiques. Très agréable.



## Mariés depuis cinquante ans

*Michel Venne, Saint-Lin Laurentides  
Texte gagnant, 3<sup>e</sup> prix, 3<sup>e</sup> semaine*

Je suis un homme de soixante-treize ans

Cet été, ça va faire cinquante ans que nous sommes mariés.

Il y a quelques années ma femme a eu des problèmes de santé. Depuis, je suis devenu un proche aidant.

Elle a beaucoup de difficulté à comprendre pourquoi nous sommes confinés et que je ne vais plus reconduire les écoliers et que je suis toujours là à son réveil de ses siestes d'après-midi.

J'ai de la difficulté à lui expliquer, car moi-même j'ai de la misère à bien assimiler toutes les mesures de sécurité que nous devons respecter

J'aime mieux en faire plus que pas assez pour être certain que nous sommes bien protégés. Je fais livrer notre épicerie, nos médicaments, des repas congelés et du poulet tant aimé par ma tendre moitié. Je nettoie tout avant d'entrer dans la maison pour être certain que nous sommes bien en sécurité.

Pour m'occuper, je fais du ménage dans notre pièce à souvenirs. Je lis les journaux et regarde la télé, je prépare mon jardin, etc.



## Merci aux anges de la santé !

*Gervais Harrison, Saint-Calixte*

À vous tous, les malades et vous, les personnes en résidence, la traversée de cette maladie n'est pas facile mais courage, beaucoup de personnes pensent à vous et vous envoient des pensées positives.

Merci à vous, les anges de la santé. Vous ne donnez pas seulement des soins, mais aussi de votre cœur même si vous manquez de temps.

Merci d'être là, nous sommes avec vous de tout cœur. Bravo !





## Histoires de vies

Spontanément, en période de crise, plusieurs personnes se tournent vers le passé pour y puiser réconfort et courage. De nombreux textes qui nous sont parvenus sont de passionnants témoignages d'une époque où tout était bien différent d'aujourd'hui !

### Nos aînés

*Gisèle Lemarbre , Saint-Jacques*

Je veux parler de nos aînés, ces gens qui ont bâti le Québec, à défricher et bûcher leur terre à bois pour se faire une maison confortable pour leur famille à venir.

Et bien moi, je visite les aînés comme bénévole et je peux vous dire que c'est très valorisant !

En arrivant, un bonjour, un toucher, une caresse sur leurs joues froissées, mais combien douces ! De la brillance dans leurs yeux pour une petite chanson de leur jeune temps ou simplement de leur temps ! Et vous savez, ils ont beaucoup de vécu. Un jour, une dame durant la collation nous a même chanté une p'tite chanson grivoise et tout le monde a bien ri ! Et tous les aînés font partie de nos vies !



## Le courage

*Gisèle Lemarbre , Saint-Jacques*

J'ai connu une dame d'un courage à toute épreuve. Elle a eu plusieurs enfants dans des années de pauvreté extrême. Son mari n'a eu pour gagner sa vie, qu'un travail saisonnier.

Pauvre elle ! Elle a dû se casser la tête pour nourrir ses enfants. Elle a dû quêter aux portes du couvent après les repas pour quelques restants. Elle n'a jamais baissé les bras. Trop courageuse. Elle n'avait pas assez de sa besogne, que le samedi elle nettoyait les tabliers et les sarraus du boucher pour un peu de viande à la fermeture de son épicerie. Elle était reconnue dans son village comme une très bonne sage-femme. Elle n'a jamais refusé quand le médecin passait la chercher pour un accouchement. Et comme elle disait, « j'ai mis plusieurs enfants au monde, c'est ma fierté ».

Et vous savez, je peux vous parler de cette femme courageuse car cette femme c'était ma mère. Je suis la neuvième de cette famille de seize enfants que cette femme courageuse a mis au monde et je suis fière de faire partie de cette grande famille !

