



### **RÉCITS-PHOTOS**

Plongez dans les univers  
imagés de personnes  
inspirantes

### **COURTS-MÉTRAGES**

Découvrez des vies  
passionnantes qui défient  
les clichés



## RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET ÉQUIPE

### INSTANTANÉ SANS CLICHÉ, VISAGES PLURIELS

Le projet Instantané sans cliché, Visages pluriels, a été réalisé par le **Centre de lecture et d'écriture (CLÉ Montréal)** grâce notamment au financement du gouvernement du Canada dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés.

Les propos recueillis lors du projet n'engagent que les personnes qui nous les ont généreusement partagés.

CLÉ Montréal a offert régulièrement des ateliers pour favoriser l'inclusion sociale, mais nous n'avions jamais travaillé de concert avec des aînés pour les soutenir dans l'émergence d'une parole publique et ainsi contrer les préjugés relatifs à l'âge. Grâce au projet Instantané sans cliché, Visages pluriels, 30 portraits d'aînés qui partagent leurs diverses réalités ont pu être mis en ligne sur un site Internet créé à cet effet.

L'objectif principal du projet est d'appuyer la participation et l'inclusion sociale des aînés en leur offrant une vitrine pour s'exprimer. À l'aide de la vidéo, de la photo et de l'écrit, ces personnes nous donnent l'occasion de voir le monde à travers leurs yeux. Par des paroles, des histoires et des lieux, elles nous livrent leurs réflexions et leurs émotions.

Ces instantanés de moments de vie sont l'occasion d'aller à leur rencontre et de s'immerger dans leur réalité. À travers des activités, des pensées, des souvenirs et des anecdotes, les mots et les images forment des portraits remplis de beauté, de vérité et d'humanité. Des arts à la philosophie, des difficultés aux félicités, les portraits nous font voyager au cœur de l'humain, dans l'extra de l'ordinaire.

En plus des opportunités de prendre la parole, de partager et de se raconter, le projet a offert des occasions de collaborer. Les personnes qui ont participé au projet ont pu échanger sur leurs idées et les réaliser lors des différentes activités. Elles ont eu accès à des ressources diversifiées et ont pu bénéficier d'un riche croisement d'expertises.

Par les diverses rencontres organisées et les belles collaborations qui en sont nées, une communauté s'est créée autour du projet. Celle-ci a donné une voix et un sentiment de fierté aux aînés, en plus de reconnaître leurs apports à la collectivité ainsi que leurs expériences variées.

Plongez dans les univers imagés de personnes inspirantes







## **Alice Dionne**

Les grandes vacances



## **Gagner sa vie**

Voilà, c'est fait, j'ai gagné ma vie! J'ai pris ma retraite complète il y a 10 mois et j'ai pu remiser contraintes et cadran. C'est les grandes vacances! Je m'en sens plus légère, et je vis pratiquement sans pression. Je ne suis pas libre comme l'air car j'ai encore des listes de « À faire: coop, rendez-vous médical, déclarations de revenus, paiement de facture, etc. », mais je peux davantage savourer l'instant présent, ayant l'horaire moins pesant. J'ai plus de temps, et je peux le prendre, pour moi, pour mes proches ou pour un passant. Pour admirer, réfléchir, écouter, apprendre, ressentir, vivre.

Je n'ai pas de projet de retraite. J'en suis encore à me demander ce que je vais faire quand je vais être grande. Je fais des activités qui me font du bien, par exemple je lis, j'apprends, je m'étire et je marche. J'ai aussi un grand talent pour le farniente que je peux enfin exploiter.

Je veux aussi me préoccuper plus des gens que j'aime que mon ancienne vie m'a amenée à négliger. S'occuper de son monde, c'est précieux. J'ai des amitiés de longue date. On se voit

---

moins souvent, mais on rigole encore ensemble parfois comme si on s'était vu la veille. Les interactions sont importantes dans ma vie, je ne suis pas une ermite. Je me nourris d'échanges et de partages, ce qui me stimule humainement et intellectuellement.

J'aime discuter après une sortie entre amis de ce qu'on vient de voir, que ce soit un film, un spectacle ou une exposition. Je prends aussi différents cours et j'assiste à des conférences. J'ai d'ailleurs été dans un club de lecture récemment, j'aimerais joindre d'autres groupes de réflexion.

## **Les petits bonheurs coupables**

C'est la belle vie, mais puis-je me terrer dans mes petits bonheurs sans ressentir de la culpabilité? C'est difficile d'accepter de vivre pour soi sans se sentir égoïste. En tant que femme de ma génération, je n'ai pas été élevée à penser à moi.

Au début, je me sentais coupable de me la couler douce. Plusieurs de mes amis sont encore très actifs, motivés et militants. Pendant qu'ils changent le monde, je regarde les fleurs pousser. J'étais gênée d'être aussi plate. Tout tourne autour du monde du travail et une grande part de ton identité y est liée. Notre métier n'est pas la somme de qui on est. Il y a aussi nos états d'âmes et nos réflexions.

Le monde du travail occupe une place prépondérante dans la société, mais qu'en est-il du travail sur soi et du temps de s'occuper de ses proches? Il y a plusieurs façons de se réaliser, et ne plus être prise dans le carcan professionnel m'a permis de me redécouvrir. J'ai évolué : je ne me sens plus coupable. Si le monde ne me trouve pas intéressante, ce n'est pas grave. Je suis plus détachée. On glorifie une vieillese peppée, mais moi j'ai les moyens d'une vieillese pépère. Je ne suis pas Jack Rabbit, et j'ai accepté que c'était correct aussi. De toute manière, l'énergie de la jeunesse n'est plus au rendez-vous; ce qui me prenait une demi-journée me prend maintenant deux jours. Des choix s'imposent ainsi par la force des choses. Parfois, quand on est plus jeune, on projette qu'on va vouloir demeurer actif en prenant de l'âge, mais c'est parce qu'on voit ce qu'on peut perdre, pas ce que la réalité va nous imposer.

À un certain âge, certaines personnes souhaitent continuer à œuvrer pour se réaliser, ce qui est très bien. Je vais peut-être décider un jour de me réimpliquer socialement, mais je ne veux pas le faire pour être une bonne vieille, mais bien parce que j'en aurais sincèrement envie. Pour le moment je signe beaucoup de pétitions et j'évite temporairement tout ce qui pourrait me rendre captive. Je profite de mon grand prix.



## Le prix de la vieillesse

Qu'ai-je gagné? Mes grandes vacances! Elles sont enfin arrivées et je nage dans le bien-être depuis! Comme dans la vie active, certains font un grand voyage outre-mer, d'autres vont 2 semaines à la plage Jean Doré. Moi, j'ai gagné la plage Jean Doré. Je n'ai pas beaucoup d'argent, mais j'en ai assez pour vivre. Je me considère quand même chanceuse car il y a trop d'aînés dans la pauvreté. Sans un sou, sans santé, leur grand voyage, c'est le CHSLD. Oublie la plage, même le bain c'est compliqué!

C'est horrible de devoir survivre ainsi. Je fais une différence entre cette vieillesse où la mort a déjà empiété sur la vie, où chaque minute semble être du temps emprunté, de l'étape où j'en suis dans ma vie: la prime vieillesse. C'est une expression de Serge Bouchard qui m'a frappée car elle correspond bien à mon sentiment du moment. Je rencontre quand même des petits cailloux sur ma plage dorée.

J'aurais pu mieux préparer ma retraite. Par exemple, on pense aux postes budgétaires qui vont disparaître à la retraite, mais pas à ceux qui apparaissent. Il n'y a qu'à aller dans une pharmacie pour le constater et prendre peur: en plus des médicaments, il y a des allées complètes réservées aux vieux. Il y a aussi toutes ces crèmes anti-rides, mais ça bien des jeunes en raffolent. Je ne me suis jamais soucié de mon apparence, mais je prends davantage soin de mon corps et de ma santé, tout un contrat! Ce qui m'importe, c'est de me sentir bien. Avec l'âge, certaines contraintes physiques apparaissent, il faut faire plus attention.

## Le temps de vivre

On s'aperçoit qu'on est vieux quand on arrache des pages entières de son carnet d'adresse. On est confronté à la mort plus régulièrement, et on sait qu'on a moins de temps. Et pourtant, maintenant, l'urgence de vivre, c'est de prendre mon temps, tout simplement. Je cueille ce qui passe au lieu de laisser passer.

Quand je suis partie en vacances, j'avais encore des fantômes dans mes bagages. Je m'en départis sur le chemin pour voyager léger. J'ai commencé un grand ménage pour ne pas m'encombrer des haillons du passé. Je me soucie moins de la destination, j'apprécie le sentier.

**VISAGES  
PLURIELS**

## **RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET ÉQUIPE**



### **Jacques Beauchemin**

Racines et terreaux mouvants



### **Le temps et l'espace soigneusement mis en mémoire**

Recompter ma vie ...

Ces chiffres, ces nombres, autant de repères alignés clairement dans mes souvenirs qui ponctuent mes amitiés, mes études, mes amours, mes engagements, les métiers que j'ai occupés.

Je pourrais vous nommer toutes les adresses où j'ai habité dans le Mile End. Ce quartier bordé par le chemin de fer, ce terreau où j'ai repris racine quand ma famille a été dispersée au départ de mon Drummondville natal, les 3 enfants confiés à des parents proches ou éloignés...



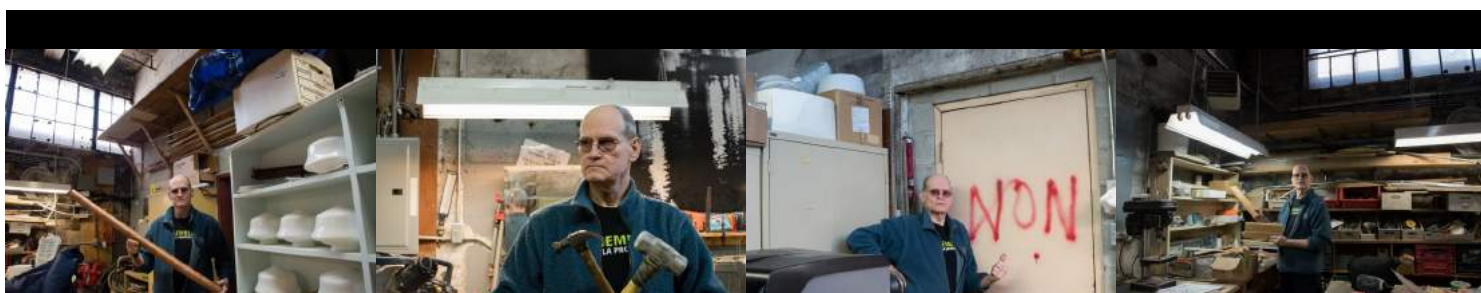
Je pourrais vous nommer toutes les écoles où j'ai été, en quelle année, sur quelles rues, les années de scolarité qui y ont été complétées.



## **Le savoir-faire : un précieux héritage paternel**

Enfant, j'ai toutefois pu côtoyer mon père, qui m'a formé et intégré graduellement au travail. Je me revois monter les 5 étages des logements où, pour aider mon père, je livrais le lait pour la Ferme St-Laurent.

Puis, je lui ai été d'une aide précieuse et précise avec mes petits doigts d'enfant. Je me revois insérer des ressorts dans les loquets de ces anciennes armoires de bois.



## **«Jack of all trades»: 56 métiers, 56 misères**

J'ai fait plusieurs métiers, petits et grands dès mon jeune âge, de servent de messe à livreur à bicyclette, d'installateur de lignes téléphoniques à agent de sécurité puis enquêteur et depuis de nombreuses années : homme à tout faire dans la construction et la rénovation, en passant par la surveillance de chantier à la plomberie et la menuiserie. Je me surnomme : «Jack of all trades».

---

Étant à l'emploi de la Northern Electric et n'en pouvant plus d'étouffer au centre-ville de Montréal, j'avais alors demandé à être affecté en région. Je me suis retrouvé pendant plusieurs mois dans un village perdu au cœur de Terre-Neuve, très loin du pittoresque port de mer.

Je retrace en pensée les 3 000 milles parcourus par la suite sur des pneus usés à la fesse, pour aller travailler dans l'immensité glacée de l'hiver du Manitoba dans un endroit aussi exigu qu'une petite cuisine pour y installer des lignes téléphoniques.

Puis, un épisode de 9 mois pour reprendre mes forces, comme pour accoucher à nouveau de moi-même, un nouveau départ vers un travail au soleil en Floride avec les oncles, les neveux et les frères de ma future femme.

Je me remémore les dizaines de pièces où j'ai travaillé ou dormi, lorsque je veillais 24 heures sur 24 à la surveillance du chantier lors de l'élaboration du centre communautaire où j'avais été employé. Je travaille encore de temps en temps, j'ai un agenda qui se remplit mensuellement et à l'occasion sur appel.



## **La solidarité comme tissu social**

On peut se fier à moi, je suis responsable et solidaire.

Je fais partie d'une communauté, à la fois ancestrale, familiale, amicale, paroissiale et communautaire. Je souligne mes appartenances, elles me sont chères.

La vie a brisé tôt et abruptement certains de mes liens familiaux et en a tissé et retissé certains autres. J'ai accepté comme mienne l'instabilité de la vie.

Jeune homme, j'ai aidé à prendre soin de la famille de celle qui allait devenir par la suite ma femme. Mon beau-père, frappé par une maladie grave et fulgurante ne pouvait plus voir aux besoins de 7 de ses enfants en bas âge, les 7 autres ayant quitté le nid familial.

J'ai été un proche aidant de mes parents dans leur fin de vie. J'ai aussi fait beaucoup de bénévolat dans le passé pour des organismes en faisant de menus travaux. Maintenant encore, quand je peux donner un coup de main, je le fais. Je peux aider un ami malade, je peux payer le transport à quelqu'un de plus mal pris que moi à l'occasion.

Bien que je vive maintenant pauvrement, j'accepte tout de même avec joie ce que la communauté peut m'apporter : événements, expositions, activités éducatives et culturelles... Je côtoie des gens de tous milieux et je vis des expériences solidaires.



## L'importance de l'instant présent

Le fragile équilibre entre l'appartenance à un lieu, à une fratrie, à une communauté et la résilience face à ce que la vie apporte.

Je sais d'où je viens, je ne connais pas mes prochaines destinations. Je pourrais tout laisser et partir en voyage, si je le voulais. J'ai des rêves. Un de ceux-ci a fort peu de chances de se réaliser, mais un monsieur de 71 ans peut bien rêver... en couleurs. Je me vois lancer un dard sur une carte du monde et me rendre à cet endroit.

Plus sérieusement, j'aimerais bien faire un voyage pour renouer avec certaine personnes chères du passé, je connais leurs coordonnées, je vais y aller.

Je pourrais aussi aller à Vancouver, m'acheter une moto... quitte à devoir quitter la résidence où je vis. Vivre l'instant présent, c'est ce qui me permet de faire face à tout ce que le destin peut m'apporter. Ça ne me fait pas peur le changement, pour moi c'est de l'agrément.



## **Christian Vaillant**

La guitare de mon grand-père



## **La musique de mon histoire**

À la mort de ma mère il y a 5 ans, j'ai récupéré la guitare de mon grand-père, Paul, dans un étui capitonné comme une vieille dame mal emmanchée, à moitié mourante. J'avais déjà depuis longtemps le banjo de mon grand-père, mais l'arrivée de sa guitare m'a complètement chamboulé. J'en ai pleuré d'émotion mais aussi de consternation car elle était dans un piteux état. Que faire de cette vieille dame de 86 ans qui venait de traverser l'Atlantique après de nombreuses tempêtes? Allais-je la pendre au mur ou la prendre dans mes mains?

J'ai toujours été mélomane, mais pas musicien. Lorsque j'ai eu 6 ans, ma mère a voulu que j'apprenne la guitare avec mon grand-père, musicien de métier, mais il n'avait pas la constance de m'enseigner même si nous étions très proches. À cette époque il avait environ 67 ans et il souffrait trop de son arthrite. Il supportait mal de ne plus pouvoir jouer. Devant la

difficulté d'apprendre la musique, cette langue compliquée et le peu de patience de mon grand-père, j'ai vite abandonné.

Pour décrire mon grand-père, j'emprunterais les mots d'un compositeur que j'aime bien : « Il a dû faire toutes les guerres de la vie. Et l'amour aussi. » Pour le dire autrement, il a été enrôlé dans les deux grandes guerres et il a enjôlé plus de deux femmes... Né en 1889, Tsigane d'origine Sinti (Le mot sinti désigne les Tsiganes des régions germanophones qui ont été déportés et exterminés en partie (85 %) par les Allemands lors de la Seconde Guerre mondiale<sup>1</sup>), il a beaucoup souffert de ses origines et c'est seulement au crépuscule de sa vie qu'il me révéla ses racines.

Il a dû mener plusieurs combats, de l'intérieur comme de l'extérieur, et au fil du temps j'ai aussi eu les miens, différents. J'ai quitté la maison à 14 ans car je haïssais mon père qui nous battait. Bref, j'ai eu une histoire familiale en dents de scie et je n'ai jamais appris la musique. J'avais des regrets: j'avais l'impression d'avoir déçu mon grand-père, ma mère et moi-même. Je me suis donc lancé: j'allais faire réparer la guitare et apprendre à en jouer. En même temps que la guitare, je pourrais peut-être réparer ce qui était brisé à l'intérieur.

---

[1] Source: MALHERBE, Michel. *Les langages de l'humanité*, Robert Laffont



## **Maccaferri, lutherie et cie**

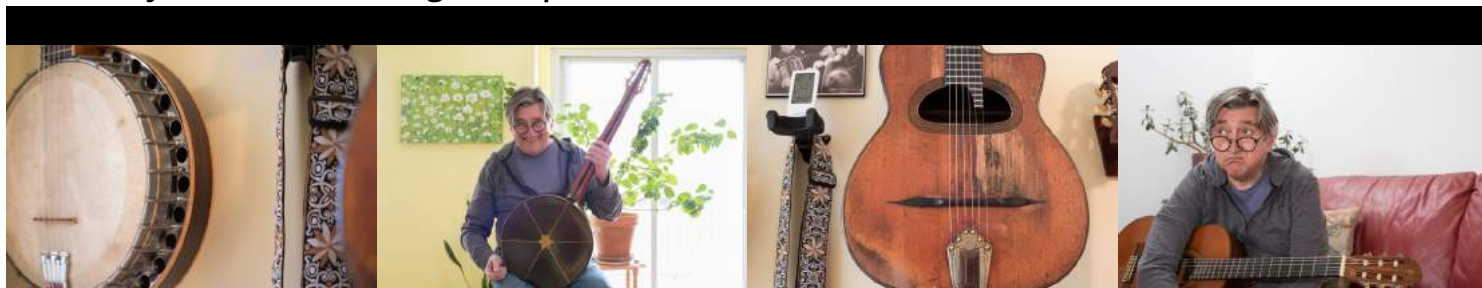
Je me renseigne d'abord sur la guitare, c'est une Selmer Maccaferri! L'histoire des objets m'a toujours passionné. J'achète l'histoire des guitares Selmer Maccaferri de François Charle et j'apprends qu'il y en a eu environ 500 de fabriquées ! Celle de Paul a été fabriquée dans le premier semestre de 1932.

Pour le coup, je m'intéresse à l'univers des hôpitaux pour guitare car ma vieille dame va devoir y séjourner, et je suis heureux d'apprendre que la lutherie québécoise est une des mieux cotées sur le marché mondial ou pour le moins sur le marché nord-américain. Je choisis forcément un bon luthier, le meilleur pour mon amour mal emmanché. Il est très impressionné lorsqu'il la voit! Il me dit qu'elle ressemble à une guitare de Félix Leclerc qu'il a déjà réparée....

---

## Une guitare à la mer

Après avoir récupéré ma vieille dame requinquée, je prends des cours avec une professeure de guitare qui fait du jazz manouche. Fière de sa sonorité et prête pour une nouvelle virée, ma vieille dame se retrouve dans mes doigts maladroits. Je la balade en vélo, je l'amène en vacances, je la trimballe au bord de la mer... Pauvre guitare, elle a eu un coup de chaleur! Les vacances ne lui ont pas fait du bien, il faut retourner chez le luthier. À sa vue il s'exclame: « Tu es fou! As-tu une idée de la valeur de cette guitare ? » En effet en plus d'avoir une valeur sentimentale inestimable, elle a une certaine valeur monétaire. Aussi, je dois la laisser chez moi et j'achète une autre guitare pour mes sorties!



## Des guitares à chaleur humaine

Ayant compris que je dois amener ma vieille dame aux urgences dès qu'elle éternue, je décide d'acheter une guitare seconde main pour la route. Je choisis une Simon et Patrick (Godin) à la sonorité folk fabriquée dans une lutherie à La Prairie. Je l'ai achetée à un jeune étudiant en lutherie qui l'avait depuis peu mais il a décidé de s'en départir pour pouvoir s'acheter du matériel pour se fabriquer sa propre guitare. Cette guitare avait déjà son début d'histoire et voici sa suite.

Elle est maintenant dans les mains de Michel McLean, un ami musicien et chanteur qui a déjà joué notamment dans Starmania. J'avais envie de jouer avec Michel, alors je lui ai demandé et on s'est mis à gratouiller et à parler musique. Sous le poids de mes questions incessantes et de mon grand enthousiasme, ce « vieux chanteur-guitariste » s'est remis à jouer de la guitare, ce qu'il n'avait pas fait depuis 5 ans. Il avait déjà mis sa guitare en vente lorsqu'il y a repris goût, alors je lui ai prêté la mienne.

J'ai aussi hérité d'une guitare classique (une Yamaha GC de 1974), celle de Denis, le père de ma belle-fille. Lorsqu'il était aux urgences, j'ai été faire du ménage chez lui et voyant sa guitare « gisant » dans un coin enfumé j'ai décidé de la nettoyer, j'ai changé et accordé les cordes. Je l'ai bichonnée en pensant à lui...il aurait peut-être du plaisir à gratter quelques cordes en sortant de l'hôpital. Je ne pouvais rien faire pour Denis, mais je pouvais soigner sa guitare et ainsi donner un coup de pouce à son moral. Parfois en soignant la tête on soigne le

corps aussi. Il a été très touché, mais peu de temps après il est décédé, alors j'ai hérité de sa guitare et j'ai décidé de continuer à la faire vivre. Le plus grand mal d'une guitare, c'est de ne pas être utilisée...



## La musique en héritage

Chacune de mes guitares a un vécu, une personnalité et une magnifique histoire de cœur. L'âge permet d'avoir cette relation avec l'instrument. Mes guitares ont été dans les bras d'hommes très inspirants, et de façon interposée, ils continuent de vivre en moi, à travers mes doigts.

Je suis un modeste guitariste amoureux qui joue des ballades. Mes guitares me font rêver, mais elles me gardent aussi éveillé, alerte, car je travaille ma concentration, ma souplesse, ma coordination et ma mémoire. Ma mémoire familiale aussi, car celle de Paul m'a fait replonger dans mon histoire. À travers des photos de ses guitares, je peux retracer le parcours de mon grand-père. Avec qui joue-t-il? Dans quel endroit? De qui a-t-il eu cette guitare? C'est peut-être Django qui lui a donnée...

Je suis tellement fier d'avoir appris la guitare et d'avoir fait la paix avec mon passé! J'en ai gratté des cordes sensibles et des bibittes! Il est important de connaître son histoire, de savoir accepter d'où l'on vient, de comprendre qui on est et de vivre en harmonie avec soi et avec les fantômes du passé. Ainsi, grâce à la guitare, j'ai fait du chemin pour qu'au moment de ma mort je sois souriant et serein. Oui, je veux que mon histoire se termine sur une bonne note, et je souhaite que mes guitares partent avec toute leur histoire et qu'elles suivent quelqu'un d'autre. Je souhaite à ma vieille dame d'être au moins tricentenaire et de s'épanouir en beauté dans des bras qui sauront l'aimer et la faire vibrer.

**VISAGES  
PLURIELS**

**RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET  
ÉQUIPE**



**François Chevalier**

La quête



**La quête, le passage, l'arche**

La quête de soi

Le chemin vers soi et les autres

L'appartenance à un moi fragile et collectif

J'avais une identité laborieuse officielle, je traduisais des textes

Je suis également chercheur de sens, fragment de sens

Je suis une voix qui veut s'élever, un corps qui s'élance contre la gravité

Je suis un passage, un torrent endigué

Entravé par une blessure qui se dresse obscure, floue et refoulée

Je suis une ancre enfoncée dans un passé matériel qui alourdit mon présent

Je suis aussi une source écumeuse et pétillante qui jette des éclairs

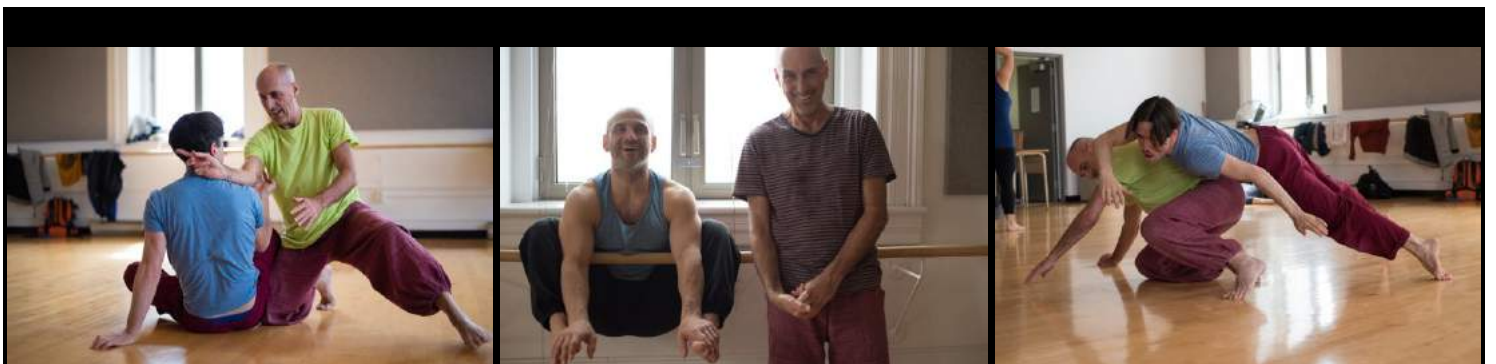


Une parole souhaite émerger de ces nombreux carnets qui se remplissent à ras bord  
Ce flot de mots sur lesquels une arche s'esquisse  
L'œuvre documentée qui n'en peut plus de s'inachever  
Je voudrais tant pouvoir me poser sans plus de luttes à mener.



## Sur cet esquif, une ruche

Je fais un documentaire sur l'apiculture  
Sur le thème de l'arche « structure de préservation du vivant »  
Sur cet esquif  
Qui se veut une arche à laquelle je m'identifie  
Je tangue à contre-courant  
Arche parfois immense qui engloberait l'humanité entière  
Arche parfois minuscule de se fragmenter dans le gouffre des souvenirs perdus  
Sur cet esquif  
Il m'arrive de tergiverser dans une valse-hésitation sans musique où ma peine figée hurle  
muettement  
Comme il arrive que ma joie s'unisse, sereine et silencieuse, avec d'autres corps, êtres ou  
esprits  
Il est impossible de s'isoler dans un point de tangente.



J'ai suivi un apiculteur toute une saison  
Une ruche vit dans ma mémoire  
Elle y est captée, captive et en dormance, en devenir sur une table de montage  
J'ai foi en sa survie, loin de moi sur la péninsule gaspésienne  
Je tangue à contre-courant  
Je me veux léger comme une abeille ivre de nectar  
Qui dans son vol zen enfante le monde  
Au zèle laborieux qui va de soi, qui part de soi,  
Offrant son nectar par osmose à l'or nourri du moi collectif.



Je voudrais tant me laisser bercer, est-ce l'âge ou une certaine lassitude ?  
La force est dans la douceur de l'aube que je souhaite éternelle  
Me rappelant l'énergie, la ferveur naïve de ma jeunesse où je voulais rallier les forces de la  
conscience d'un soi universel  
Une arche mythique aussi fragile qu'une bulle qui s'agglutine, qui gonfle et s'enveloppe de  
douceur  
Cette arche se voulait un doux bouclier contre la toxicité, contre la destruction  
Sauver la planète, me sauver moi-même  
Communiquer, toucher, me laisser toucher  
Sans cette blessure que je ne sais cautériser  
Je suis ombre et je suis lumière  
Je suis espoir et je suis lassitude  
Et je danse léger sur la musique qui se pose discrète, muette, riche de promesses.

**VISAGES  
PLURIELS**

**RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET  
ÉQUIPE**



## **Rozalie Versailles**

La vie en rose



## **Libre comme l'air**

La liberté est mon choix de vie.

Être célibataire volontaire et ne pas avoir d'enfants m'ont permis de demeurer indépendante.

Opter pour la liberté a aussi eu des répercussions sur ma carrière. À travers les années, j'ai pratiqué deux professions qui m'ont permis d'entrer en contact avec d'innombrables personnes. J'ai été technicienne en laboratoire au centre de prélèvement de Sainte-Justine pendant 10 ans. J'ai aussi été comédienne. En effet, j'ai étudié au Conservatoire d'art dramatique. J'ai fait des apparitions au théâtre, à la radio, à la télévision et dans des

---

publicités. Je n'ai pourtant jamais cherché à faire une grande carrière afin de conserver ma si chère liberté.



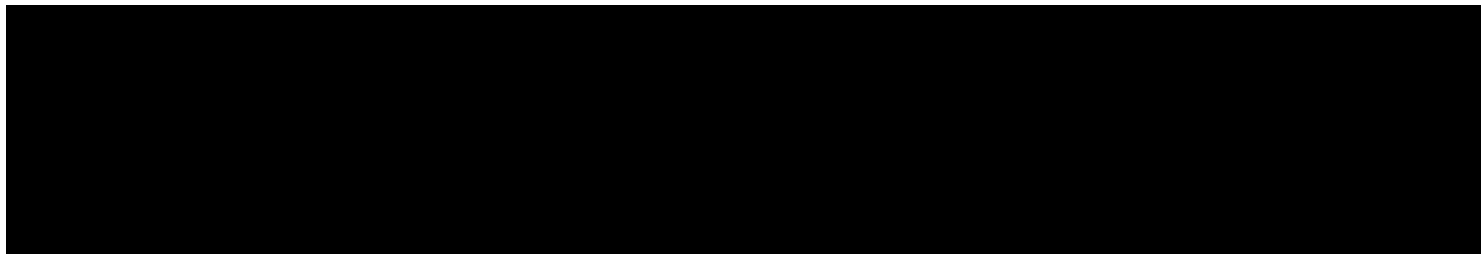
## **Le pouvoir de la pensée**

Notre subconscient agit comme un ordinateur: il enregistre tout ce que nous expérimentons de manière neutre. Notre conscient, lui, peut être positif ou négatif. Il est normal de se heurter à du découragement de temps en temps, mais il faut l'accepter et s'attendre à ce que la lumière revienne.

Par la suite, il est possible d'orienter notre conscient vers une manière plus positive de voir les choses. Rien n'est coulé dans le béton! Pour y parvenir, il faut travailler à modifier nos pensées, nos discours et nos croyances afin qu'ils deviennent plus optimistes. C'est pour cela que je dis que nos pensées et nos paroles sont créatrices et influencent beaucoup les autres.

Il devient alors primordial de porter une attention particulière aux mots que nous employons. Les expressions que nous utilisons ont souvent une connotation négative sans que nous nous en rendions compte. Par exemple, pourquoi dit-on « toute bonne chose a une fin » au lieu de « toute bonne chose a une continuité »?

Également, en tant que personnes âgées, il faut éviter de dire « à mon âge » ou « dans mon temps ». Ces types de discours nous mettent en tête que nous sommes vieux et vieilles, alors que l'âge est un concept sans intérêt.





## Le cercle de la vie

Mon développement spirituel et ésotérique, ainsi que mon intérêt pour les phénomènes parapsychologiques ont débuté il y a une soixantaine d'années.

Il est important de différencier spiritualité et religion, car il est possible d'adhérer aux deux simultanément. Moi, je fréquente des églises de guérison, où je peux pratiquer la méditation et entrer en contact avec l'au-delà, mais aussi des églises chrétiennes.

Je crois aussi à la réincarnation. À travers nos vies multiples, nous avons tout connu: chacun et chacune a déjà été homme et femme. Éventuellement, nous pouvons retrouver des êtres connus lors d'existences antérieures, ce que l'on nomme des retrouvailles de familles d'âmes. Moi, je suis convaincue d'avoir retracé des personnes de mon passé. Je dîne avec eux tous les jours au Resto-Plateau.

Mes croyances influencent beaucoup ma réalité. Je crois fortement au pouvoir du moment présent. Il faut s'ancrer au ici et maintenant le plus possible sans tout de même en faire une obsession. J'essaye également de bien vivre sans culpabilité. J'aime ma réincarnation. Beaucoup de personnes se demandent ce qu'elles font dans cette galère. Moi, je crois que nous sommes privilégiés d'être sur la Terre.

Ce sont surtout les jeunes qui veillent à la sauvegarde de la planète grâce à leur conscience. La génération Y, désignant les personnes nées à partir des années 80, est caractérisée par sa capacité à comprendre le mal que nous faisons subir à la Terre.



---

## Vivre dans le moment présent

Récemment, j'ai pris conscience du fait que la vie ne nous mènera nulle part, car nous suivons un chemin sans fin. Nous avons toujours été et nous serons toujours. Notre existence ne connaîtra jamais de finalité.

Pour cette raison, il faut pratiquer le moment présent. Chacune de mes journées est parsemée de magie. D'ailleurs, je suis tombée sur un jeu de mots qui m'inspire: magie signifie l'âme qui agit. En percevant la magie sous cet angle au lieu de la démoniser, la magie devient soudainement plus accessible. Elle fait partie de notre quotidien. Elle peut se manifester simplement à travers une rencontre significative ou un contact avec la nature.

Au printemps, je vais dire bonjour aux premiers pissenlits et j'étreins les arbres. J'éprouve autant de respect pour les plantes, les arbres et les animaux que pour les êtres humains.

Enfin, vivre dans le moment présent me permet de prendre conscience de la valeur de mon existence. Antoine de St-Exupéry a si bien exprimé cette pensée à travers ce passage dans Le Petit Prince: « C'est le temps que j'ai mis à ma rose qui fait ma rose si importante ».



© Clé Montréal 2018  
[www.clemontreal.org](http://www.clemontreal.org)



**VISAGES  
PLURIELS**

**RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET  
ÉQUIPE**



## **Ling Shu Wang**

Le savoir qui vient de ma famille



## **Se soigner par soi-même**

Quand j'étais enfant, je vivais dans la grande ville de Taipei à Taiwan. Nous n'avions pas beaucoup d'argent pour payer les médecins. J'allais passer mes vacances à la campagne auprès de ma tante et de ma grand-mère. Elles m'ont appris à prendre soin de ma santé de façon autonome. Nous allions dans une petite montagne cueillir des plantes pour soigner la famille. Ces plantes soignaient la toux, le mal de tête, le nez bouché, etc.

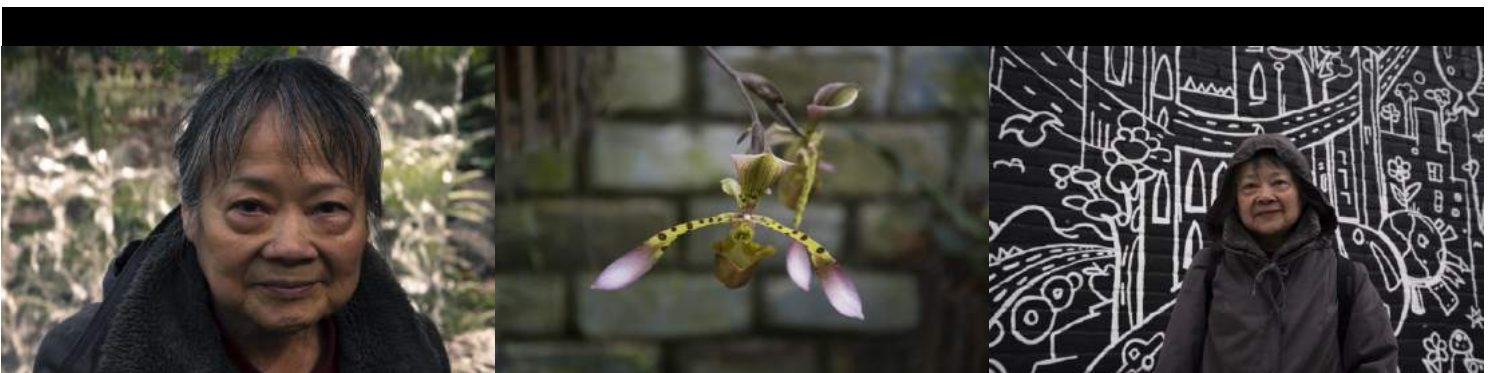


## Soif de connaissance

Je suis heureuse d'avoir accès à la connaissance. Je suis une personne qui aime apprendre. J'aime tout apprendre : les langues, la culture ou les savoirs de la nature et de la science. Je m'intéresse à tout ce qui peut nous aider naturellement à être en santé et avoir de l'énergie comme les plantes médicinales, l'alimentation et les massages.

J'ai regardé plusieurs vidéos de médecine traditionnelle chinoise d'acupression en mandarin fait par des médecins reconnus. En Chine, la médecine traditionnelle est enseignée dans les universités en même temps que la médecine officielle. Les deux formes de médecine sont utilisées souvent ensemble.

Je lis beaucoup de livres en français chez-moi et à la Bibliothèque nationale du Québec.



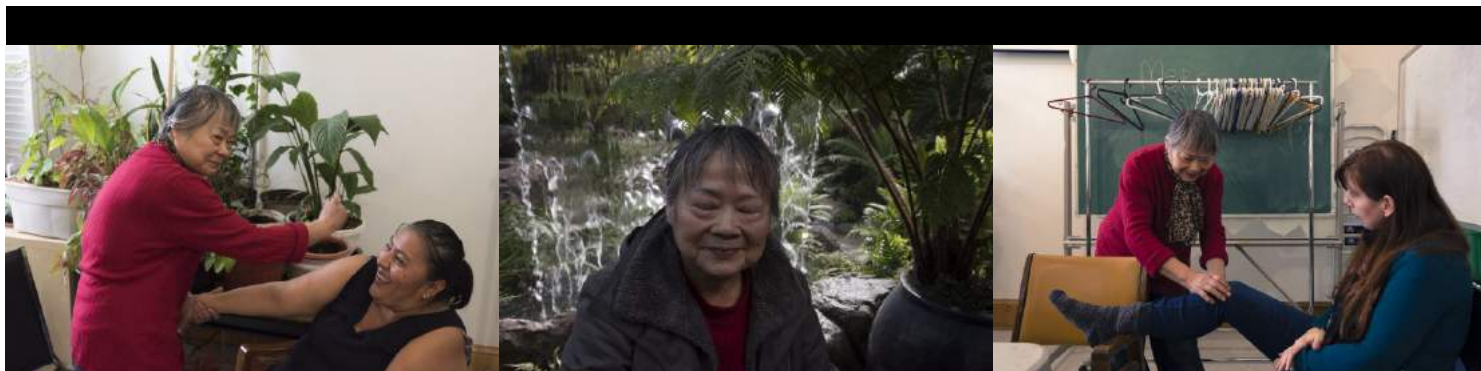
## Prendre soin

La prudence est mère de sûreté. La médecine douce est un complément à la médecine officielle. Le premier conseil est de toujours consulter son médecin. Je ne veux pas soigner à la place des médecins, ni mettre personne en danger.

Il faut prendre soin de soi et des autres avec l'aide de la nature et d'autres gens solidaires. Je crois à l'entraide, j'étais bénévole dans une association qui fait des visites auprès des



malades à l'hôpital. Si je peux le faire en partageant mes connaissances et donner des conseils qui peuvent aider, je le fais aussi. J'aime aider les autres quand j'ai le temps. Je le fais naturellement si les personnes de mon entourage sont intéressées à apprendre.



## Massages

Je connais un peu de massages pour guérir. Ça me fait plaisir de faire un massage, si je peux aider, quand on me le demande et quand j'ai le temps. J'ai montré certains massages d'acupression à des personnes de mon entourage. Elles ont soigné quelques-uns de leurs petits problèmes de santé que la médecine officielle ne pouvait pas parfois traiter de façon certaine.

La vie n'est pas toujours facile et les gens sont souvent très fatigués, il y a des façons très simples de prendre des forces et de retrouver son énergie avec des petits massages pas compliqués. Je pense que chaque personne devrait apprendre à prendre soin d'elle-même par elle-même. Je crois que, tous les jours, si vous vous faites un massage, vous aurez une vie confortable et une meilleure santé.

### Conseils simples pour apprendre

Vous pouvez, par exemple : chercher sur Google-Images des massages d'acupression pour les sinus. Vous pouvez également chercher des vidéos en écrivant -massage acupression sinus- sur Google et Vidéos. Vous allez trouver des personnes beaucoup plus compétentes que moi, j'en suis certaine.



## Ma routine santé

Je mange beaucoup de fruits et de légumes. Bien que je sois bouddhiste, je mange quand même un peu de viande, 2 fois par semaine. Je fais pousser mes plantes médicinales quand je peux avoir les semences pour le faire et je vais acheter celles que je ne peux pas cultiver. Je me fais aussi des massages d'acupression, des automassages.

Je vous souhaite une longue vie heureuse, paisible et en santé!



© Clé Montréal 2018  
[www.clemontreal.org](http://www.clemontreal.org)



**VISAGES  
PLURIELS**

## **RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET ÉQUIPE**



### **Guy Dubé**

Quand dessin et dessein ne font  
qu'un



### **L'éveil d'une passion**

Ma passion, c'est le dessin.

Lorsque j'étais en maternelle, j'ai remarqué que j'avais de la difficulté à me faire des amis. J'ai toujours été un gars solitaire. Le dessin, c'est aussi une activité solitaire. Je m'y suis donc réfugié. Vers l'âge de sept ou huit ans, je me suis mis à copier des personnages de bandes dessinées comme Astérix et Lucky Luke.

Adolescent, je réalisais déjà que le métier de dessinateur n'en était pas un facile. À cet âge, dessiner faisait de moi une personne marginale. C'était le sport et la mécanique qu'on trouvait cool.



## Avancer à contre-courant

Être artiste, c'est monter une montagne très à pic à bicyclette et la redescendre à toute vitesse. On demeure au sommet de la montagne pour un court cinq minutes de gloire. Il est très difficile de percer dans le domaine du dessin au Québec. Il faut vraiment frapper aux bonnes portes au bon moment. Faire fortune de son art est extrêmement rare.

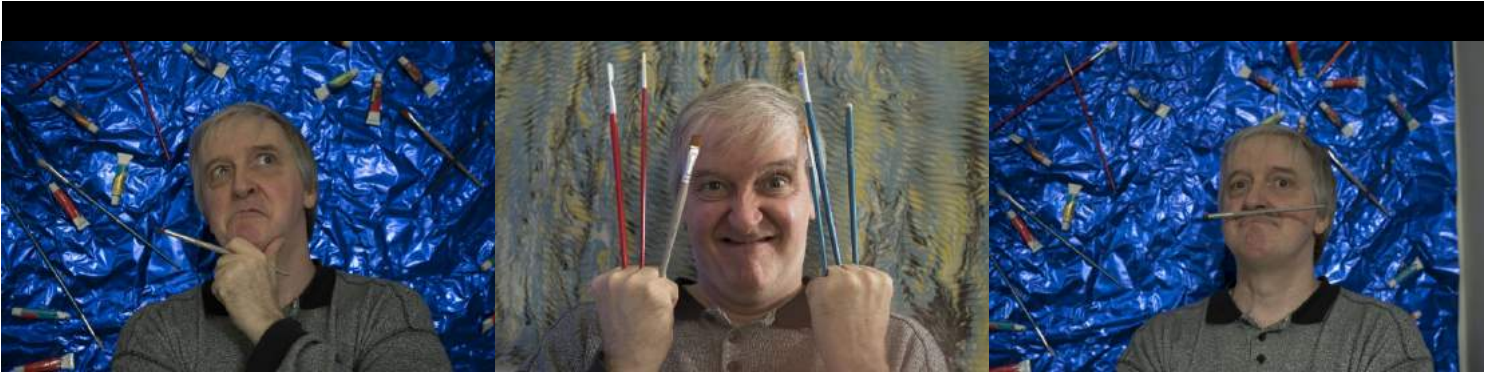
Un jour, j'ai assisté à une conférence portant sur l'employabilité et qui s'adressait aux personnes qui bénéficiaient de l'aide sociale. D'un côté, on nous a parlé du domaine de la production qui est linéaire, constant, sûr. De l'autre côté, on nous a expliqué que les domaines qui dépendent de la créativité sont instables et plus incertains pour le portefeuille.

En plus, il faut dire que la création est une question de goûts. Par exemple, lorsque je travaillais pour une compagnie de T-shirts, on m'a dit préférer les dessins plus abstraits et simplistes que les miens.

Mon style de dessin est plus figuratif. Je représente beaucoup d'objets de la vie courante et des personnages semblables à ceux des bandes dessinées. Parfois, je dessine aussi des paysages.

En ce moment, je travaille sur quelques contrats. Pour les Éditions Passe-Temps, je dessine des illustrations qui permettent à des élèves du primaire en difficulté d'améliorer leur français écrit et oral à travers des jeux éducatifs. Mes dessins accompagnent les différentes narrations de ces jeux. Parfois, je m'associe aussi avec le Centre de lecture et d'écriture de Montréal (CLÉ), un organisme d'alphabétisation populaire.

J'ai découvert CLÉ grâce à un poster que j'ai vu dans un studio de recherche d'emploi. CLÉ m'a donné un coup de pouce avec les fautes d'orthographe et la lecture. Les cours d'informatique qui y sont offerts m'ont aussi permis de me mettre à jour avec les nouvelles technologies. Maintenant, je suis capable de surfer sur Internet afin de m'informer sur les arts et la culture.



## **Le futur, c'est maintenant!**

En ce qui concerne les nouvelles technologies, je connais seulement la pointe de l'iceberg. J'ai commencé à me sentir dépassé par toutes ces avancées dans les années 90, lorsque les jeux vidéo en 3D sont apparus.

Des fois, j'ai l'impression que l'évolution est un train au bord duquel je n'ai pas embarqué à temps. Moi, je suis resté sur le quai, pantois et admiratif devant toute cette technologie.

Je me sens comme un grand-père parce que, pendant que j'ai encore la télévision branchée dans le mur, les autres regardent leurs émissions sur leurs iPhones, iPads, portables et autres machins trucs. Je me sens comme un voyageur du temps qui se serait retrouvé dans le futur.

En ce moment, je vois que mon domaine de travail se modernise aussi avec l'arrivée de l'animation 3D. Moi, je crée des dessins animés, mais en suivant la méthode classique d'image par image. Je suis désavantagé dans le domaine de l'emploi parce que je ne me sers pas de l'ordinateur pour créer.



## **Une passion persistante**

Malgré les obstacles rencontrés sur le marché du travail, je continuerai à poursuivre mon œuvre pour d'autres et pour moi-même. Faire des dessins pour les autres, c'est un défi que

je me lance. Le dessin, c'est mon moyen de communication. Enfin, en plus de me permettre de m'ouvrir aux autres, il m'apaise et me redonne confiance.





## RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET ÉQUIPE



### Danielle Paquin

Électrons libres liés par le cœur



### Diverses activités

Je suis bénévole à la Maison des Grands-Parents de Villeray.

Toutes les activités reposent sur la participation de bénévoles ainés. Je me suis laissée guider à mon arrivée par la directrice alors en poste, Clémence. Je me suis impliquée dès le début dans une panoplie d'activités, j'étais disponible et ouverte à tout : de l'accueil à l'aide aux devoirs, j'ai été également membre du conseil d'administration.

Nous avons des activités pour les mères et leurs enfants, une forme de halte-garderie. Je suis responsable de cette activité. Nous nous occupons des bébés, souvent encore allaités, pendant que les mères sont en rencontre individuelle avec une intervenante du CLSC et deux bénévoles dans une pièce adjacente. Dès qu'un bébé pleure on va le reconduire à la mère.

L'implication auprès des enfants et adolescentEs rejoint mes intérêts. En ce moment, nous apportons notre soutien au programme Motivation Jeunesse avec un professeur de l'école

secondaire Lucien Pagé. Nous sommes là pour encourager et aider des jeunes par notre amitié et notre soutien. Ensemble, nous apprenons à faire tomber certains préjugés mutuels intergénérationnels. Nous proposons diverses activités aux 2 semaines.

Nous invitons également à la Maison des Grands-Parents, des jeunes qui fréquentent l'école Charles Bruneau à venir faire une activité mensuelle pouvant prendre diverses formes. Chaque activité doit avoir un résultat le jour même. Ce peut être un repas collectif, une activité de bricolage, une visite au bazar, souvent des projets manuels. La visite au bazar est une activité particulièrement appréciée des jeunes. Peu importe l'activité réalisée, nous apprécions beaucoup les moments que nous passons tous ensemble.



## **Le projet de mon cœur**

Mon jumelage avec les centres jeunesse, ça c'est le projet de mon cœur. Il s'agit d'un jumelage d'amitié entre une dizaine de bénévoles et une dizaine de jeunes suiviEs par la DPJ.

Un projet particulier, que j'ai démarré avec l'ancienne directrice, Clémence et son mari, un intervenant en centre jeunesse. Ce programme est encadré par un protocole rigoureux établi avec les intervenantEs des centres jeunesse. L'acceptation inconditionnelle des jeunes fait partie de la richesse de ce programme. Les ainéEs bénévoles ont un rôle déterminé qui fait en sorte qu'ils et elles n'ont pas de rôle décisionnel sur la vie des jeunes.

Nous vivons parfois des situations difficiles, ça demande certains ajustements mais nous avons la protection de la Maison des Grands-Parents. Nous sommes suiviEs et soutenuEs par des intervenantEs responsables. Malgré le soutien et l'encadrement reçus, nous nous sentons parfois sans filet, sur la corde raide... Nous nous attachons aux jeunes et on ne sait pas ce qui peut arriver.

Entre les réunions mensuelles avec l'intervenante du centre jeunesse et la directrice de la Maison des Grands-Parents où nous partageons notre vécu, chaque bénévole gère ses activités avec les jeunes. Chaque jeune a des besoins particuliers et chaque bénévole également, on doit s'apprivoiser. Ça prend beaucoup de tolérance, de compréhension des deux côtés.



## Approche souple

Je crois qu'il ne faut pas avoir une vision qui voudrait nous pousser seulement à instrumenter les jeunes, il ne faut pas, à mon avis suivre un protocole trop rigide. Il faut accepter le fait que les besoins des enfants puissent être différents. Ils ont des vécus qui leur sont propres, les situations diffèrent. Il faut respecter la diversité des gens.

### Contributions diverses et complémentaires

J'ai une formation qui, certes, peut m'aider dans l'intervention auprès des jeunes. J'ai été professeur en éducation spécialisée et intervenante. Je n'ai jamais voulu imposer quelque autorité dans le domaine. Toutefois, on m'a confié quelques jeunes qui avaient un vécu assez difficile estimant que je pourrais leur être un bon appui.

Au sein des bénévoles, personne ne met de l'avant ses expertises; tout le monde vient avec son bagage personnel sans vouloir s'imposer, nous nous sentons tous en égalité, sur le même pied.

### Mandats et responsabilités

À la Maison des Grands-Parents, les bénévoles ne sont pas simplement des exécutantEs, ils et elles s'impliquent comme responsables d'activités. Je ne prends aucune décision majeure, je ne suis pas en autorité. Je m'en réfère à l'équipe de travail si j'estime qu'une situation pose problème.

### Du travail au bénévolat

Au début de mon implication, j'avais gardé les réflexes du milieu du travail, je me sentais obligée de m'impliquer dans le suivi des activités. Puis, on apprend à relativiser peu à peu face aux responsabilités qui ne nous incombent plus. Maintenant, je prends cela avec plus de légèreté. J'assume cependant les activités et responsabilités qu'on me confie avec sérieux et rigueur.



## Bénévole, pourquoi, pour qui?

Certaines personnes autour de moi, ont une vision un peu péjorative du bénévolat. On s'étonne, on me demande pourquoi je fais ça, est-ce que j'aurais un vide à combler? Est-ce que je voudrais me donner bonne conscience? Est-ce que je fais cela pour me glorifier auprès des autres?

Cette implication, c'est un privilège, c'est un investissement. Pour moi, ce bénévolat, c'est égocentrique, c'est mon réseau social, c'est un filet pour mon équilibre et en plus, on développe des amitiés solides.

Je ne me voyais pas vieillir seulement avec des gens de mon âge. Toute ma vie j'ai été avec des ados, soit en intervention soit en enseignement, au Cégep ce sont encore des ados. Je me sens comme un des personnages du roman de John Irving, Une prière pour Owen, qui disait ceci, à peu près dans ces mots : «J'ai enseigné toute ma vie à des adolescents. Je ne sais pas si j'en ai fait des adultes. Mais, ils ont tous fait de moi un éternel adolescent.»

On vit une liberté dans nos interventions, on partage les mêmes valeurs sociales. Notre travail est encadré mais nous sommes comme des électrons libres. Nous avons beaucoup de plaisir ensemble.

À la Maison des Grands-Parents, les bénévoles prennent la décision d'apporter leur soutien. On peut choisir ce qu'on veut faire. On est là pour les jeunes, c'est ça qu'on a à donner de l'amour aux jeunes.

## L'avenir?

Je ne sais pas comment ça va évoluer. Je me dis : «Va où ton cœur te mène».

Qu'est-ce qui se passera dans 5 ans? Je n'en ai aucune idée. Je pourrais m'impliquer ailleurs... Je suis bien présentement à la Maison des Grands-Parents et en plus, c'est à 2 pas de chez-moi.



© Clé Montréal 2018  
[www.clemontreal.org](http://www.clemontreal.org)





## RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET ÉQUIPE



### Alexandra Philoctète

Le récit de ma vie



### La rencontre avec l'autre

J'ai réalisé une étape importante de mon existence récemment : écrire le récit de quelques tranches de ma vie. La rédaction de cette autobiographie fait partie d'un projet du département de Géographie de l'Université Concordia (voir les détails de ce projet en ligne à [l'adresse suivante: http://geomedialab.org/images/projects/artist\\_workshop/RencontreAvecLautre.pdf](http://geomedialab.org/images/projects/artist_workshop/RencontreAvecLautre.pdf)). Nous étions quatre personnes de différentes nationalités à participer à ce projet.

Ce récit des tranches de ma vie présente quelque chose de particulier, car chaque endroit que j'ai vécu ou que j'ai visité est accompagné de cartes géographiques permettant de faire le lien entre mon environnement, mes émotions et mon cadre de vie.

---

C'est ainsi qu'à travers ce voyage dans le temps, j'ai revu les principales périodes de mon existence: mon enfance à Jérémie (Haïti), mon adolescence à New York (États-Unis) et ma vie d'adulte au Québec (Canada).

J'ai découvert à travers ce travail de mémoire que la rencontre avec l'autre a représenté un aspect primordial dans ma vie. Comme tout être humain, il m'est arrivé, en cours de route, de recevoir des baffes, mais peu importe, je me rends compte que c'est en allant vers les autres, en faisant fi des préjugés, en échangeant avec eux quels qu'ils soient que j'ai pu aller de l'avant, évoluer sur le plan personnel et apprendre à apprécier et à aimer la vie.

À mon arrivée dans le Bronx à New York, j'ai appris une grande leçon de vie : ne pas laisser la peur du rejet nous empêcher d'aller vers les autres. Fréquenter différentes communautés culturelles m'a amenée à comprendre très jeune qu'on ne se définit pas par rapport à une religion, à une couleur, à une nationalité, mais plutôt par des valeurs humaines communes. Le sectarisme m'effraie.



## **Mon engagement social**

C'est ce qui m'a amené à m'intéresser à la fin de mes études secondaires à diverses causes sociales et politiques. J'ai participé à de nombreuses marches contre les dictatures, le racisme et la pauvreté.

À mon arrivée au Québec je m'intéresserai au féminisme, grâce à ma nouvelle amie Micheline Corbeil Laramée qui m'offrira le livre de Germaine Greer, *La femme eunuque*. Plus tard, je deviendrai membre du Point de Ralliement des femmes d'origine haïtienne et vers cette même époque, je ferai la rencontre de la grande humaniste et féministe Léa Roback.

## **Mes années au Québec**

---

Les années 1970 à 2014 seront des périodes charnières pour moi, elles me permettront de découvrir non seulement une bonne partie du Québec mais également du Canada. C'est ainsi que je visiterai Rimouski, la Côte Nord et quelques petites villes proches de Rivière-du-Loup telles que Saint-Louis-du Ha ! Ha ! Là Je découvrirai des paysages pittoresques qui m'amèneront à conclure que pour bien connaître le Québec, il ne faut pas se cantonner strictement à la Vieille Capitale et à Montréal, mais il faut également découvrir ses régions.

Dans le cadre de mes contrats je visiterai également des régions du Canada tels que la Colombie Britannique, la Saskatchewan et le Nouveau-Brunswick. Ces déplacements au Québec et au Canada vont être d'une importance capitale pour moi : ils vont m'enrichir intellectuellement et humainement et me permettre de mieux connaître mon pays d'adoption.

Le fait d'avoir été travailleuse autonome durant plus d'une vingtaine d'années m'a permis d'évoluer dans bon nombre de milieux stimulants et de réaliser des projets d'envergure dans plusieurs domaines : théâtre, radio, cinéma, presse, édition, organisation d'événements, milieux communautaires, fonction publique, etc. Toutes ces expériences m'ont permis de satisfaire ma curiosité intellectuelle, de m'engager socialement, d'avoir des échanges passionnants et de recevoir des marques de reconnaissance qui m'ont touché profondément.



## L'amitié

À travers ces expériences diverses, je rencontrerai bon nombre de gens sur ma route. Quelques-uns deviendront des intimes, d'autres de bons amis et certains resteront des relations sociales, sans plus. Il m'est arrivé au cours de ma vie d'être déçue par quelques personnes, mais avec le temps, j'ai réussi à tourner la page, je ne leur garde pas rancune. J'ai appris une chose de ma mère qui me disait : « Alex, lorsque quelqu'un te fait du tort, souhaite-lui le plus grand bonheur possible afin qu'il t'oublie ». Je crois que ce n'est pas toujours facile, mais lorsqu'on y arrive, on se libère d'un poids.

Ce que je constate en prenant de l'âge, c'est que j'ai de moins en moins de gens qui me déçoivent et je comprends pourquoi. La réponse m'est venue d'une remarque de Charlie Chaplin : « Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me

---

tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse ! » Plus on s'estime, moins on se laisse affecter par les mesquineries des autres. Ce que j'ai appris également avec le temps, c'est de me méfier des gens qui ont une très faible opinion d'eux-mêmes et qui n'arrivent pas à s'assumer.

Pour en revenir à l'amitié, je la considère comme un bien précieux. Mes amis ont toujours été présents dans les pires et les meilleurs moments de ma vie. Et je le leur rends bien, je crois. Pour tout dire, ils représentent ma deuxième famille.

## **L'horrible rencontre**

Je dois dire que la rencontre avec le cancer a été la pire épreuve de mon existence. Cependant, il y a un côté absurde dans cette expérience que je ne saurais ignorer, c'est tout l'amour que j'ai reçu de mon entourage : amis, famille, collègues de bureau, voisins, personnel médical et connaissances. Les marques d'affection étaient si nombreuses que je ne saurais toutes les énumérer. Que dire de plus ? Je dis merci à tous ceux et toutes celles qui m'ont aidée à traverser cette période difficile.

## **De rêve en rêve**

Maintenant que j'ai atteint d'autres rives, j'ai encore d'autres rêves. Ma priorité est de partager mon récit de vie avec ma famille, mes amis et avec toutes les personnes qu'un tel sujet intéresse. J'espère aussi que le livre dont je suis l'initiatrice, D'Haïti au Québec, quelques parcours de femmes, publié en 2016, par un collectif de femmes, pourra être utile et continuera sa route. Finalement, grâce à ma famille, mes amis, mon oncologue et mes connaissances, je remonte la pente après mon cancer et je peux continuer à dire comme toujours : Le meilleur reste à venir.



## **Ginette Morrier**

Amitié intergénérationnelle



## **Jason et Julien**

Tout a commencé il y a plus de six ans. Chaque matin, j'avais l'habitude de bavarder avec ma voisine, une femme ayant émigré de la Chine avec son mari.

J'ai toujours été attirée par la Chine. Je l'avais visitée avant même d'y adopter mes enfants. Mon intérêt pour la Chine et l'origine de mes enfants ont certainement favorisé le lien de confiance entre elle et moi.

À un moment donné, cette femme a demandé à ma fille si elle désirait passer du temps avec Jason, son petit garçon. Ma fille étant trop occupée, c'est moi qui ai hérité de ce privilège au moment de prendre ma retraite!

La mère de Jason espérait que je partage avec son fils la culture québécoise et que nos interactions lui permettent de se sentir suffisamment à l'aise en français pour bien comprendre les consignes données à l'école et assurer ainsi sa réussite scolaire. Au début, je l'aidais à faire ses devoirs et je l'initiais à différents jeux de société. Par la suite, nos activités se sont diversifiées : visite de musées, cuisine, jeux dans les parcs, etc. Petit à petit, je me suis liée à la famille et je les invite chez moi pour certaines occasions, par exemple à Noël.

Jason a maintenant 10 ans et il est entièrement autonome pour faire ses devoirs. Il continue à me visiter et à faire des activités avec moi. Depuis deux ans, je m'occupe également de son petit frère, Julien, qui a quatre ans. Habituellement, je les garde tous les deux une soirée par semaine lorsque leur mère suit des cours le soir et que le papa travaille.

Nous avons développé notre petite routine. Nous commençons par souper ensemble chez moi. Par la suite, a lieu la période de jeu. Lorsque l'heure du coucher approche, je ramène les enfants à leur maison. Je fais la toilette du plus petit qui peut s'avérer très amusante pendant que le plus vieux s'adonne à la lecture. Jason est un mordu de bandes dessinées. Je lui ai fait découvrir toute ma collection de Tintin. J'emprunte aussi pour lui des Astérix à la Maison des Grands-Parents de Villeray où je suis bénévole. À mon tour, je lis des histoires à Julien et, avec un peu de chance, je parviens à l'endormir!

À travers les années, j'ai créé un beau lien d'amitié avec Jason et Julien. Je les aime comme s'ils étaient mes petits-enfants. Je prends plaisir à les regarder évoluer. Jason est un grand frère remarquable et patient. Julien, lui, nous impressionne avec la richesse et la précision de son vocabulaire en français.



## **La Maison des Grands-Parents de Villeray**

La Maison des Grands-Parents (MGPV), un organisme communautaire existant depuis 25 ans, me permet d'ajouter du piquant aux soirées passées avec les enfants. À la bibliothèque, je peux emprunter des jeux de société et des livres.

Je suis bénévole et présidente du conseil d'administration à la MGPV. Ici, les personnes âgées ne sont pas des bénéficiaires. Au contraire, ce sont elles qui offrent les services. Le travail des 105 bénévoles, la plupart étant des aînés, permet la création de liens sociaux et la mise en



place d'activités intergénérationnelles. Beaucoup de liberté et de pouvoir sont conférés aux bénévoles qui jouent un rôle central dans la prise de décisions de l'organisme.

De mon côté, je m'implique dans plusieurs services offerts: l'aide aux devoirs deux jours par semaine, le programme Motivation Jeunesse auprès de jeunes décrocheurs, le journal de l'organisme, Mémoire collective, et plusieurs activités ponctuelles telles des entrevues à la télévision pour faire connaître notre organisme.



## Bouger pour soi et pour la planète

Lorsque je passe du temps avec Jason et Julien, j'essaie de leur transmettre le plus possible ma passion pour le sport. Il est important de prendre conscience de la nécessité de bouger dès le plus jeune âge, car, par la suite, il sera plus facile d'intégrer l'activité physique à nos routines d'adultes.

Mes passions, ce sont le cyclisme, la randonnée pédestre et le ski de fond. L'activité physique me garde en santé. Durant la saison chaude, je vais participer au Tour de l'Île de Montréal et à la Grande Virée, un parcours à vélo organisé par Vélo Québec, se déroulant sur une semaine entre La Pocatière et Rimouski.

L'activité physique est aussi intimement liée à l'écologie qui me tient grandement à cœur. Il faut diversifier nos moyens de transport. De nombreuses alternatives existent à la voiture : métro, autobus, covoiturage, vélo et marche à pied. Il devient donc très important de développer le réseau de pistes cyclables à Montréal et d'encourager l'utilisation des vélos en libre-service offerts par Bixi. Je m'abonne à chaque année et j'incite les autres à le faire, pour avoir la clé Bixi très pratique qui nous incite à prendre ce moyen de transport écologique.

Sensibiliser son prochain aux bienfaits de l'activité physique autant pour la santé que pour l'environnement est important. C'est un peu ce que je tente de faire auprès de ma famille et de mes deux jeunes amis, Jason et Julien.

**(VISAGES  
PLURIELS)**

**RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET  
ÉQUIPE**



## **Madeleine Giguère**

L'école de la vie



### **Ce désir de sauver le monde**

Je trouve que «vieillir» apporte sa part de satisfactions et un sentiment du devoir accompli qui a su remplir avec joie ma vie. En effet, ce contentement est dû à de nombreuses expériences qui nous sont offertes, entre autres, par les organisations sociales de notre milieu: activités au centre communautaire pour les 50 ans et plus, bénévoles, voyages organisés pour le troisième âge, etc. Consacrer du temps à nos proches nous apporte beaucoup aussi.

Je suis née dans un milieu québécois chrétien durant le premier quart du siècle dernier. Ma nombreuse famille (dix enfants) était assez pratiquante, ce qui m'a influencée toute ma vie durant. Pour moi cela a été bénéfique et réconfortant : chaque individu rencontre, au cours de sa vie, des hauts et des bas. C'est ainsi que la vie nous forme et nous fait

---

avancer. À 17 ans, j'ai dû travailler suite au décès de mon père. De 1956 à 1959, j'ai enfin pu réaliser mon rêve : devenir infirmière. Par la suite, j'ai été amenée à travailler dans plusieurs pays dont l'ex-Congo belge, le Liban-Syrie et la Tunisie. Dans ce dernier pays, j'ai travaillé 13 ans comme infirmière sage-femme diplômée de l'Université Laval.

Après presque 20 ans d'absence, je suis revenue au Canada. En même temps que je travaillais comme coordonnatrice de nuit dans un centre hospitalier pour enfants, j'ai poursuivi des études à l'Université de Montréal pour l'obtention d'un baccalauréat en Sciences nursing (option mère et enfant), ce qui m'a permis de décrocher le poste de cheffe de programme en périnatalité dans un Département de santé communautaire à Montréal. Puis, sont apparus les CLSC...

## **Vivre pleinement une retraite**

Lorsque j'ai pris ma retraite à 67 ans, la vie m'a orientée vers le bénévolat humanitaire, puis, par la suite, vers le bénévolat dans le milieu artistique.

Durant toutes ces années bien remplies, j'ai conservé quelques amies de longue date. Leur grand malheur, c'est que je déteste les jeux de cartes. Par chance, j'ai encore le plaisir de retrouver régulièrement quelques bonnes amies «ex-Tunisiennes». Ensemble au moins une fois par mois, nous partageons un repas et discutons de la vie contemporaine qui évolue continuellement à travers les âges... et à grands pas! De nos jours, la plupart d'entre nous communiquons avec nos parents et amis(e)s au moyen des nouvelles technologies; cellulaires, iPod, ordinateurs...

## **Voyager autrement**

J'ai d'autres ami(e)s qui, comme moi, aiment beaucoup voyager. Mexique, Équateur, Alaska, Colombie-Britannique, Japon, Chine, Makao, Corée du Sud et la Grèce sont des pays que nous avons visités pour le plaisir et pour connaître d'autres cultures; les autres ont tellement à nous apporter! J'ai été marquée par la splendeur et le raffinement du Japon et de la Corée du Sud. En Tunisie, durant mon travail en coopération internationale, je me suis liée d'amitié avec un agent de l'ambassade canadienne après avoir rendu service à ses parents qui étaient en visite. Lorsque l'occasion se présentait, j'étais invitée à passer les Fêtes dans les pays où cette bonne amie travaillait, ce qui m'a amenée à passer de beaux moments au Liban, en Belgique, au Venezuela... L'un des plaisirs des voyages est de le partager avec des ami(e)s qui sont, eux (elles) aussi, ouvert(e)s à rencontrer et à communiquer avec les gens venant de partout dans le monde et admiratifs devant les beautés de chaque pays.

Je voyage aussi autrement par les romans et les livres historiques portant sur différents pays et époques. Rome et le Moyen Âge m'interpellent particulièrement. La lecture compte beaucoup pour moi. Maintenant, j'ai une bibliothèque dans mon iPad. Je m'en sers entre autres quotidiennement pour lire La Presse+. La nouvelle technologie me passionne et m'épate. Tout a commencé lorsque je me servais du fax au travail... Ensuite, j'ai appris à faire du traitement de texte à l'ordinateur lors d'une expérience de bénévolat.



## Apprendre n'a pas d'âge

À la retraite, il est important de continuer à stimuler l'intellect. Encore maintenant, je me rends au théâtre, aux concerts symphoniques ou au ballet lorsque je peux être accompagnée. À la télévision, j'aime beaucoup visionner le canal Classique et le téléjournal, ainsi que quelques téléromans. J'ai aussi déjà suivi des cours d'histoire organisés par l'Université de Sherbrooke. L'instruction a toujours été très importante pour moi: j'encourage les jeunes de mon entourage à poursuivre leurs études. De mon côté, j'ai tenu à obtenir mon baccalauréat à 50 ans malgré le fait que j'ai toujours travaillé à temps plein.

L'école de la vie m'a, elle aussi, amenée à tirer trois belles leçons que je vais partager avec vous. Mon professeur au niveau du baccalauréat, Guy Corneau, nous a enseigné qu'en clarifiant depuis le début une situation, on évite bien des «chicanes» et on s'assure de la réussite de notre engagement envers l'autre. Il est aussi important de réaliser que le mot trop est toujours de trop autant verbalement qu'en action. Enfin, il faut savoir «laisser sa place» et se détacher lorsqu'on doit quitter. C'est d'ailleurs ce pourquoi, toute ma vie, j'ai dit: «Je ne tourne pas la page, je ferme le livre». Et par la suite, on passe à autre chose et la vie avance...

**VISAGES  
PLURIELS**

## RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET ÉQUIPE



### **Pierre Guèvremont**

Je deviens réel



### **Je deviens réel**

Ma créativité s'est d'abord manifestée avec de la gouache à la garderie et petit à petit elle s'est transformée en écriture. J'ai étudié les déclinaisons latines et les structures grammaticales du français au secondaire, le livre des versions latines s'appelait le Civis Romanus (le Citoyen Romain). Lors de mon cours universitaire, j'ai appris à utiliser la rigueur des formules mathématiques pour décrire les phénomènes de la physique. La recherche du mot juste, la description d'une situation, susciter l'intérêt du lecteur, transmettre un sentiment sont devenues pour moi aujourd'hui presque une obsession.

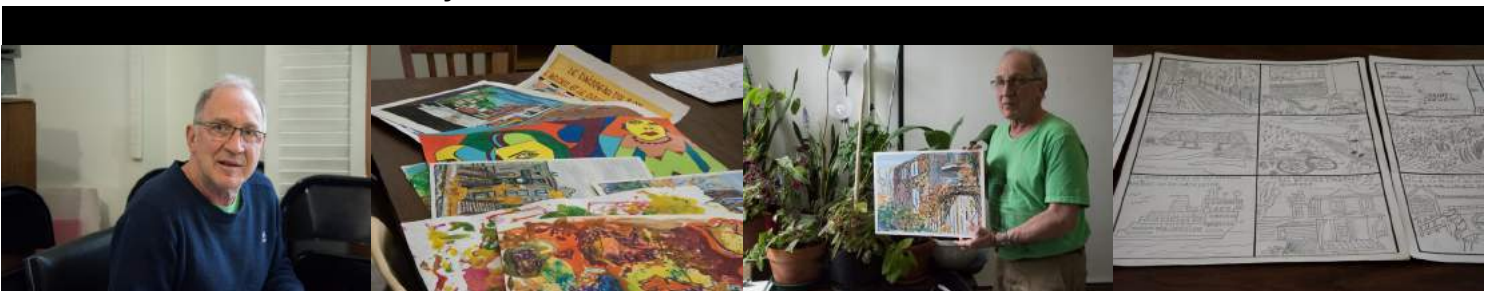
Je me souviens avoir écrit à ma mère une lettre à 23 ans pour lui exprimer l'émotion que me causait le départ de l'appartement d'une jeune femme avec qui j'habitais. J'ai entretenu une correspondance postale assidue durant une trentaine d'années avec ma mère qui

---

vivait à l'étranger. J'ai principalement travaillé dans un hôpital dédié aux traitements des maladies mentales dont une vingtaine d'années en tant que préposé aux bénéficiaires. Une de mes fonctions à laquelle je m'appliquais particulièrement consistait à écrire à mes collègues dans le cahier de rapport quotidien mes observations concernant le suivi des soins envers les usagers. Je me suis familiarisé avec des abréviations comme PMD, TOC, TDAH pour désigner des maladies mentales que je ne connaissais pas, et avec des noms de médicaments de plus en plus sophistiqués tels que antipsychotique, antidépresseur, anxiolytique... Clozapine, Zyprexa, .... Suite à une intervention chirurgicale mineure et à la convalescence qui s'en ai suivi, mon employeur m'affecta à du travail de bureau durant lequel j'appris à utiliser l'ordinateur. Je m'achetai un lap-top et j'abandonnai ma dactylo. Dernièrement j'ai élaboré un dossier d'une trentaine de pages pour revendiquer à la Régie du logement mes droits en tant que locataire.

J'ai perdu mes repères à plusieurs reprises durant ma vie. La dernière fois, lorsque j'ai pris ma retraite en 2012, j'ai consulté une psychologue qui m'a demandé de lui décrire mes cauchemars par écrit, ce que je fis. Je garde en permanence, six ans plus tard, du papier et un crayon à mon chevet. Je suis retourné travailler à temps partiel et sur appel pour mon ancien employeur à raison d'une cinquantaine de jours par année. Durant mes nombreuses journées libres, je peins sur place des ruelles ou des parcs et à l'intérieur je m'inspire de photos. J'ai fait de la bande dessinée et de la sculpture, le théâtre est plus exigeant. J'écris à l'occasion dans un journal communautaire pour mettre mes idées de l'avant. La langue française et le développement de la culture canadienne française font partie de mes priorités. J'en suis venu après beaucoup d'efforts à me consacrer aux véritables enjeux de ma vie.

J'ai développé un prétexte d'écriture qui me satisfait pour l'instant du moins. Je raconte par écrit comme si c'était un roman, les heureuses rencontres que m'apportent les hasards surprenants de la vie. Peut-être les hasards me sont-ils de plus en plus fréquents avec le temps que j'accumule et qui passe devant moi comme l'eau d'un fleuve. Depuis deux mois je prends des cours d'espagnol pour approfondir la culture latine et je donne des conversations en français à de nouveaux arrivants.



**Le silence m'apaise**

Quand je compose il me faut un endroit calme, spacieux de préférence, j'aime bien aller à la Grande Bibliothèque. Un certain café de la rue Mont-Royal fait mon affaire, son plafond haut en tuiles repoussées est accueillant. Un homme est assis devant une femme plus jeune, le tintement de leur jeu électronique m'agace, je change de table trois fois, je souffre du syndrome de la page blanche. Sinon je retourne chez moi, le soleil entre dans ma cuisine les après-midis de printemps, j'entends la voix de la voisine de l'autre côté de la ruelle qui est sortie sur sa galerie pour appeler son chat. Ce matin un autre café parmi d'autres me convient.

Le plus difficile pour moi est encore de me remettre à jour, à chaque jour, jour après jour, de recueillir mon inspiration. Je remplis mon calendrier mural que j'utilise comme un agenda pour noter mes rendez-vous et pour planifier mon emploi du temps. Il est tout bariolé en trois couleurs avec des flèches et des chiffres au marqueur rouge et des ratures, du liquid paper pour effacer si nécessaire et un bout de masking-tape parce qu'il n'y avait plus d'espace. Je conserve depuis des années mes anciens calendriers dans le haut de mon garde-robe. J'écris de préférence le matin en retrouvant mes esprits, je donne un sens à ma vie, je rêve à mes désirs. J'arrange mes idées au fur et à mesure qu'elles se présentent, selon mes besoins, selon mes priorités, je récupère les notes que j'ai laissées la veille sur ma table de travail, à côté de mon ordi ou devant la TV et je reviens où j'en étais rendu, mon inspiration circule.

Les mots servent à fixer ma pensée. Lorsqu'il est écrit, le mot reste. On peut valider ce qui a été écrit. On peut garder une idée, la travailler, y revenir à sa guise. L'écriture sur le papier ou à l'ordi, et même dans les messages-textes, la peinture, une œuvre d'art, ont ce caractère irrévocable, permanent, stable et définitif.

Je deviens réel.





## RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET ÉQUIPE



### Jeannine Bourget

Mon bonheur à partager



### L'insaisissable impact des petits gestes

Mon nom est Jeannine Bourget, Sœur de Miséricorde, et j'ai 86 ans. Bien sûr que je ne pouvais pas prévoir vivre aussi longtemps mais...

À l'âge de dix-neuf ans, j'ai fait mon entrée chez les Sœurs de Miséricorde, une communauté vouée à l'apostolat auprès de mères monoparentales, de même qu'aux soins des malades dans les hôpitaux. Dans une communauté religieuse, les trois vœux constituent, de même que sa mission, une marque extérieure de son identité. Lorsque j'ai fait profession, j'ai mis mes mains entre celles de ses supérieures, et j'ai promis d'être fidèle. Le jour de ma profession religieuse, la Communauté m'a nommée comme étudiante en nursing. Ce n'est pas sans un pincement au cœur que j'ai accepté ce choix de ma propre vie, par esprit de sacrifice.



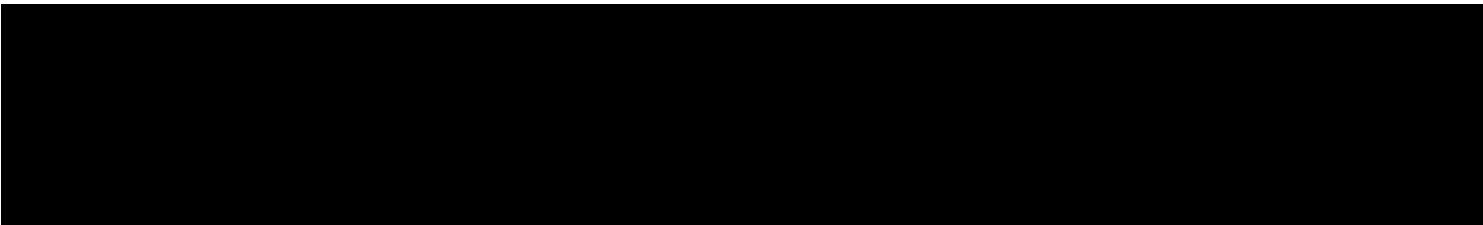
---

Pendant près de trente ans, je me suis dévouée corps et âme aux soins des malades, à titre d'infirmière bachelière, licenciée. J'ai œuvré au Canada anglais, aux États-Unis et à Montréal, surtout dans les départements de cardiologie, de chirurgie, en salle d'accouchement et en urgence, et quelques fois au soin direct des malades. Mais je dois avouer que ce n'était pas le choix de carrière que j'aurais désiré parce que ça ne faisait pas partie de mon ADN et pourtant j'aimais bien mes patientEs... Mais le devoir m'attendait là. À cet endroit même qui a été un tremplin pour autre chose, mon premier amour: lutter pour la justice.

Ma motivation pour lutter contre les injustices et la souffrance m'est venue très jeune. À l'âge de sept ans, je me suis sentie blessée par l'attitude d'une professeure à l'égard d'une petite fille dans ma classe. Et je me souviens de m'être dit intérieurement : «Ce n'est pas juste...». Cet événement a été l'élément déclencheur de mes luttes après un long moment d'incubation... Mon caractère combatif a certes été utile tout au long de ma vie. Il m'a cependant paru essentiel de corriger mon attitude, d'adoucir ce trait de caractère, plutôt prompt, voire parfois agressif. Je comptais arriver à une certaine sérénité et pratiquer la douceur. En conséquence, est devenu présent le sentiment de ma propre dignité en vue d'une plus grande profondeur de vie, d'où l'impact sur la façon de traiter mon entourage. Je me suis appliquée à être de bonne humeur et agréable avec les autres, à garder la paix autour de moi, à accueillir l'autre avec respect, à ne pas perdre une occasion de sourire, même de rire, de dire un mot aimable, de savoir dire merci, de faire n'importe lequel petit geste qui sème la paix et favorise l'amitié. Quand j'ai pris conscience d'avoir besoin des autres, ça valait la peine d'être vraie et honnête. Une décision aussi claire résultait du reflet de l'autre sur moi. Aujourd'hui, je crois que tous mes efforts étaient la quête de ma propre humanité et m'assuraient une vie heureuse. Cette croissance en maturité, il va sans dire, a exigé le passage de moments de crise.

Depuis 1970 et même avant, nous avons été les témoins d'une profonde transformation sociale au Québec. Aujourd'hui, être quelqu'un, c'est être capable de prendre des décisions d'importance au sujet de sa propre vie, c'est d'avoir une direction. Ce que je fais aujourd'hui doit prendre sens à la lumière de ce que j'ai fait auparavant. L'obéissance comprise dans les années 50 procurait une sécurité dans la vie d'une personne. Être infirmière, ce n'était pas seulement un service, c'était une vie, de la jeunesse à la vieillesse.

Dans ces années-là, j'étais dans la quarantaine et il y a eu un important déclic dans ma vie: celui d'avoir le goût de partager mon bonheur avec d'autres, selon mes aptitudes. Je comptais sur ma capacité d'empathie et ma facilité de relation. Et il me fallait trouver une nouvelle manière d'entrer en contact avec le monde en recherche de sens.

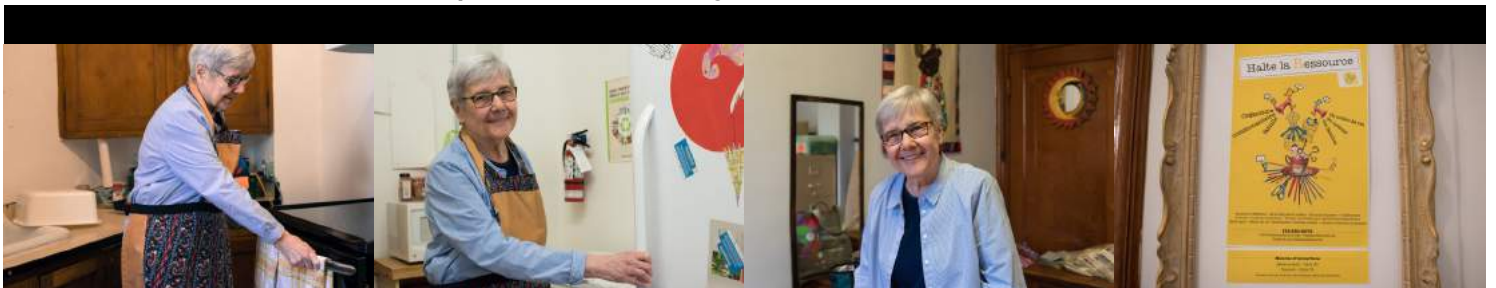




De 1973 à nos jours, Halte la Ressource s'avère mon lieu d'engagement. Comment décrire cet organisme communautaire? Quelqu'un me l'a résumé comme étant « un petit coup de pouce pour la vie ». Oui, un petit coup de pouce peut devenir un grand coup de main. Les petites attentions sont généralement des semences de vie. L'histoire de Halte la Ressource a été écrite sur des lignes courbes.

L'ouverture d'une maison a permis d'accueillir des prostituées. Ma compagne, Maria Bonenfant, et moi-même leur avons offert un accueil inconditionnel de jour et de nuit. La prostitution était un milieu spécial à découvrir. Ma compagne, Maria Bonenfant, assurait l'accueil à la maison tandis que moi, le travail de rue; et ce, tout en gagnant notre vie et en étudiant la théologie. Parfois la nuit, les policiers étaient autour. Quant aux proxénètes, il était préférable de les garder à distance. La mort subite de Maria a mis fin, après 6 ans, à notre merveilleuse aventure.

En 1980, Halte la Ressource (HLR) nouvellement enregistré comme organisme de charité, a ouvert de nouveau ses portes suite à l'arrivée du frère de St-Gabriel, Roma Lavoie, âgé de 59 ans, qui voulait lui aussi s'impliquer auprès de personnes marginalisées: les habitués de la drogue, de la boisson et autres. C'était l'année de la désinstitutionnalisation à Montréal. Des personnes avec des troubles mentaux, retrouvées à la rue, envahissaient les organismes communautaires du milieu. Vous devinez que cette expérience a été exigeante et dangereuse à certains moments. Et un jour, après 19 ans d'accueil, de relations d'aide, d'activités spirituelles, éducatives et sociales, un geste malheureux a failli me coûter la vie, je suis passée à deux cheveux de me faire étouffer par un malade en crise. Suite à cet événement, ma réflexion a été de ne plus continuer dans ce milieu-là. À son tour, Roma mourait, d'une crise cardiaque. De nouveau, je restais seule. C'était en 1998.



Par la suite, HLR reprenait son envol de façon différente. Cinq ans plus tôt, suite à des besoins exprimés par un groupe de mamans d'origine latino, l'organisme les a accueillies et accompagnées. Je me suis de nouveau sentie interpellée. C'était une belle occasion en tant que Sœur de Miséricorde d'être en lien avec les mères. Du même coup, HLR s'est tournée

vers le multiculturalisme. Ça a été l'occasion de revoir notre charte et de devenir un organisme communautaire pour la famille.

Et la suite fut heureuse. En 2001, suite au besoin criant de logements pour les familles, ces dernières se sont réunies pour y réfléchir. Ce n'est qu'en 2012 qu'un projet a pris forme : La Coopérative de Solidarité la Familiale. Ce projet suscite un intérêt réel depuis son ouverture sur le Plateau Mont-Royal à Montréal. Des 20 logements construits, 10 sont subventionnés pour des personnes à faible revenu. La coopérative compte maintenant 16 familles dont 12 monoparentales, 4 personnes seules, 33 enfants.

Aujourd'hui en 2018, «Situé en plein cœur de Rosemont–La Petite-Patrie à Montréal, Halte la Ressource est un organisme communautaire famille à géométrie variable, tout comme l'est la réalité des familles d'aujourd'hui: monoparentales, recomposées, nucléaires ou autre. C'est un milieu de vie chaleureux et accueillant, lieu de presque tous les possibles, de toutes les initiatives.» (Extrait du site Web de Halte la Ressource : <http://www.haltelaressource.org/>).

Une équipe formidable a pris la relève et j'en suis reconnaissante. Pour ma part, je continue à rendre de petits services sur place. De même que le rêve d'un logement pour les familles est devenu réalité, je souhaite rassembler des mamans pour réaliser la deuxième phase de la Familiale dès qu'un terrain sera disponible.

Pendant 45 ans, le chemin s'est fait en marchant à petits pas et à contre-courant. Toutes ces années d'engagement, d'accueil inconditionnel à HLR, de suite de petits gestes d'entraide, de travail contre les inégalités sociales auprès de femmes et d'hommes en recherche de sens, comment pouvons-nous en mesurer l'impact? Je crois que cet organisme communautaire voué au bien-être des familles aura été l'instrument d'une noble action et continuera de travailler et de cheminer en solidarité humaine pour appuyer les droits humains et rendre la société plus juste.

En terminant, après avoir vécu si longtemps, et ce n'est pas fini, une constatation s'impose : Mon passage sur la terre m'aura permis de mettre mon petit grain de sel dans l'engrenage et ça me reconforte. Je crois que mon bonheur à partager avec d'autres était au rendez-vous pendant toutes ces années de service. Vivre dans la confiance en vaut la peine, j'en suis témoin.



## RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET ÉQUIPE



### Lise Gratton

Plier sans briser



### Une femme à tout faire

À travers ma vie, j'ai été confrontée à toutes sortes de situations qui m'ont demandé de me retourner rapidement de bord. Enfants, ma mère nous a placés, mes frères et moi, dans plus de douze familles différentes afin de pouvoir travailler. Adulte, différentes circonstances ont semé l'instabilité dans ma vie, que ce soit mon mariage, mon divorce ou mes changements d'emplois.

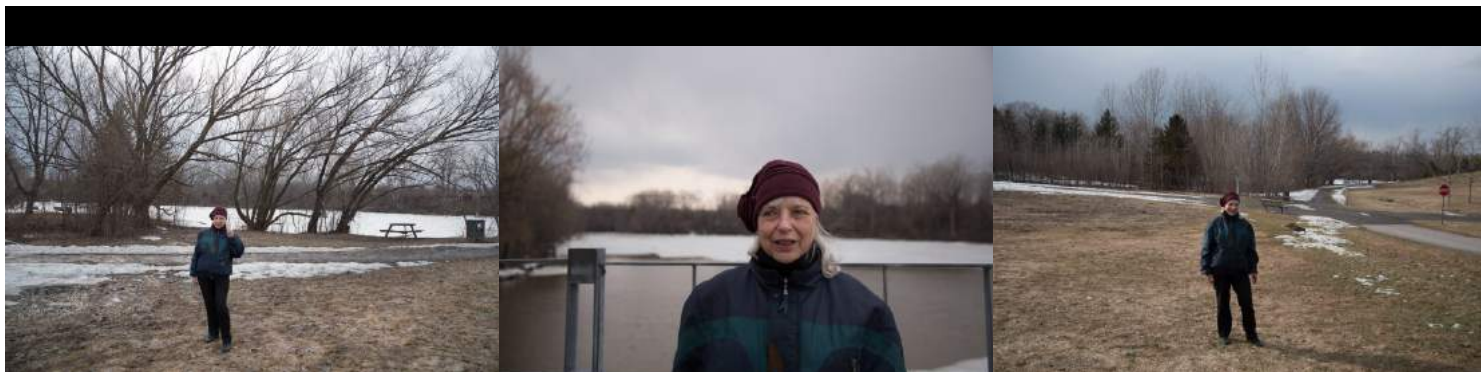
En effet, à l'âge de 39 ans, je me suis retrouvée seule avec ma fille. Je n'avais ni emploi ni argent. Après avoir œuvré 14 ans comme infirmière, je me suis sentie épuisée à cause des conditions de travail rencontrées dans les agences de nursing. J'ai donc entrepris un

cours de secrétariat qui s'est avéré être une erreur, car j'ai horreur d'être assise toute la journée !

Par chance, je suis autodidacte, ce qui m'a permis d'occuper plusieurs autres postes: monitrice dans un camp de vacances, comédienne, femme de ménage, massothérapeute spécialisée en shiatsu, éducatrice, surveillante dans des écoles et gardienne. J'ai également étudié et été stagiaire comme animatrice en croissance personnelle. J'ai suivi tout le cours. Malheureusement, des obstacles divers m'ont empêchée de le mettre en pratique jusqu'ici, mais je suis encore vivante! Parfois, j'ai eu besoin d'un coup de pouce financier de la part de l'aide sociale. Maintenant, j'ai accès à ma pension!

Mon adresse a elle aussi changé maintes fois. J'ai habité à Montréal, à Drummondville, à Laval, à Sainte-Adèle, à Deux-Montagnes, à Mont-Tremblant et encore à Montréal.

Je suis toujours allée là où la vie me promettait un peu de bonheur. Chaque fois que je faisais face à une difficulté, je me demandais : « Vu que j'aime la vie, qu'est-ce que je fais? ».



## **Mon dernier déménagement**

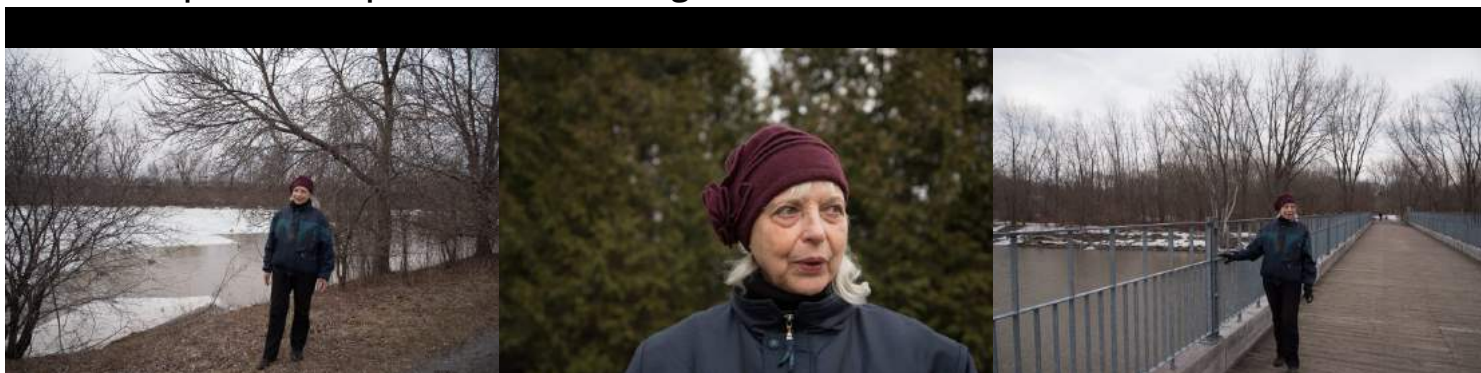
Mon dernier déménagement remonte à 2009. J'habite depuis dans un ensemble d'habitations à loyer modique (HLM) dédié aux personnes âgées. Mon appartement est plus grand que mon ancien et se trouve tout près d'un parc!

Dès mon arrivée sur les lieux, j'ai fait la rencontre d'une femme très active qui m'a incitée à m'impliquer dans le comité du Collectif Bruchési dont le but était de gérer un budget commun servant à organiser des activités récréatives pour les locataires des HLM.

---

Pendant 5 ans, j'ai fait partie du comité. J'avais le désir de réunir mon voisinage. Je m'occupais principalement de la paperasse parce que j'avais de l'expérience en secrétariat et que j'avais déjà fait partie d'un conseil d'administration dans le passé.

Le bon fonctionnement d'un comité demande beaucoup d'implication de la part de ses membres. Dans notre cas, l'action de notre organisation a, petit à petit, perdu de son ampleur. Chaque personne rencontrait ses propres obstacles à la participation: mobilité réduite, troubles cognitifs, déménagement, etc. De mon côté, j'ai fini par m'épuiser à force de prendre trop de tâches en charge.



## **Souris, la vie est merveilleuse!**

Je suis débordante d'énergie et je possède un amour sans fin envers les enfants, les jeunes adultes, les personnes âgées stimulantes, les animaux, les plantes. Bref, envers tous les êtres vivants!

Mon envie de participer à une activité intergénérationnelle m'a menée à la Maison des Grands-Parents de Villeray (MGPV). J'ai découvert cet organisme par hasard en visitant le quartier dans lequel ma mère habitait durant mon enfance. Je suis devenue bénévole à la MGPV. J'ai commencé par participer à l'aide aux devoirs, à l'heure du conte dans les garderies et à Motivation Jeunesse auprès des jeunes raccrocheurs. Actuellement, je m'investis dans le programme Emploi-Jeunesse.

Récemment, j'ai décidé d'entretenir davantage ma musculature en m'inscrivant à des cours de musculation et d'aérobic. J'adore conduire, alors je dois me maintenir en forme pour pouvoir profiter le plus longtemps possible de Communauto, qui m'a permis de monter au volant de ma toute première voiture électrique!

Je pratique également d'autres sports comme le cyclisme, le patinage (à glace et à roues alignées) et la natation en plus de ne jamais rater une occasion de monter les escaliers.

---

---

En plus, je suis végétarienne depuis 47 ans simplement parce que j'aime la vie, les animaux et être en santé!

Enfin, mes petits-enfants m'apportent beaucoup de joie. Ensemble, nous organisons des batailles d'épées et de ballons d'eau. Nous faisons aussi des sports et de la peinture.

## Visualiser son avenir

En visualisant précisément ce dont nous avons envie ou besoin, nous pouvons l'obtenir. C'est ainsi que j'ai acquis ma chère voiture bleue lorsque je vivais à Sainte-Adèle. Maintenant, je représente dans ma tête l'abondance monétaire. J'aimerais aussi déménager dans un 4 et demi afin de pouvoir recevoir ma famille plus souvent.

Naturellement, je me projette toujours dans l'avenir. Je rêve d'habiter à la campagne dans une maison intergénérationnelle. Cette maison serait dotée d'un immense jardin biologique et accueillerait plein d'animaux.

Dans le passé, j'ai eu le bonheur de vivre à la campagne où les forêts, lacs et montagnes n'attendaient qu'à être explorés. Voyons si mon désir deviendra un jour réalité!



© Clé Montréal 2018  
[www.clemontreal.org](http://www.clemontreal.org)



**VISAGES  
PLURIELS**

## **RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET ÉQUIPE**



### **Esther Farrera**

Le bon côté des choses



### **Le sourire comme philosophie de vie**

Je suis cette personne qui parle à tout le monde, que ce soit en attendant l'autobus ou en magasinant. J'ai de la facilité à me faire des amis. Serait-ce à cause de ma manière de m'exprimer et de rigoler?

La bonne humeur me rajeunit. J'aborde les gens avec le sourire même lorsque je traverse une période plus difficile. Je pense que mes problèmes ne devraient pas affecter les autres. Je me trouve positive, car j'ai appris à voir les petits problèmes comme des petits problèmes: je ne les laisse pas prendre de trop grosses proportions.

Je n'ai pas toujours suivi cette philosophie. Avant, j'avais un caractère plus rigide et combatif. Durant ma jeunesse passée au Mexique, j'étais très sportive. Je jouais à tous les



sports: basketball, volleyball... J'aspirais toujours à devenir championne. Maintenant, je suis devenue plus relax. J'ai réalisé que se fâcher pour rien, ne donnait rien. Dans la vie, il faut accepter les choses comme elles viennent...



## **La Catrina peut bien attendre!**

Penser à la mort ne me rend pas triste parce que je considère qu'elle fait simplement partie de la vie. Au Mexique, la mort est célébrée durant la Día de los Muertos! Durant cette fête, la mort est personnifiée à travers le personnage de La Catrina, une femme squelettique habillée richement.

Dans le pays d'où je viens, la plupart des gens sont de bonne humeur même lorsqu'ils vivent un malheur. Moi, je voudrais que mes funérailles soient joyeuses et qu'il y ait de la musique qui joue. Comme je suis croyante, la religion est aussi un aspect important pour moi lors des rites de passage. Je suis née dans la religion catholique et je vais mourir dans la religion catholique.

Mais jusqu'à là, j'évite de parler de la mort pour ne pas qu'elle vienne plus vite. Elle viendra quand elle le voudra, mais pas maintenant!

## **Se définir autrement que par l'âge**

Mon âge ne me dérange pas. Même à 71 ans, je sens que mon cœur est encore jeune. Le matin, dès mon réveil, je mets de la musique de tous genres pour bien commencer la journée! Aussi, je m'habille comme je le désire et non comme les autres pensent que je devrais m'habiller à mon âge. Mes vêtements sont colorés et confortables.

Même si j'habite seule, je suis débrouillarde et je ne rate pas une occasion de sortir. Je me déplace fréquemment en autobus... même si cela peut inquiéter mes fils. Mais, après tout, je suis majeure et vaccinée! Je me rappellerai toujours que ma mère me disait: «Si tu veux

quelque chose, fais-le seule». Elle m'a appris à avoir confiance en moi et à être indépendante.



## Se réchauffer de chaleur humaine

J'ai toujours eu une vie très active. Avant même de prendre ma retraite, j'ai commencé à faire du bénévolat. Depuis longtemps, j'accompagne des femmes du troisième âge lors de leurs rendez-vous à l'hôpital.

Récemment, j'ai suivi une formation donnée par l'Archidiocèse de Montréal me permettant de soutenir les personnes malades et seules que je connais ou qui me sont référées par l'église. Je leur offre mon écoute. Comme les personnes sentent que je les respecte, elles me parlent, parlent et parlent. Elles se confient à moi. J'aime beaucoup être en contact avec les gens. À mon âge, je ressens que toutes les personnes ont quelque chose en commun, peu importe leur nationalité, leur couleur ou leur âge.

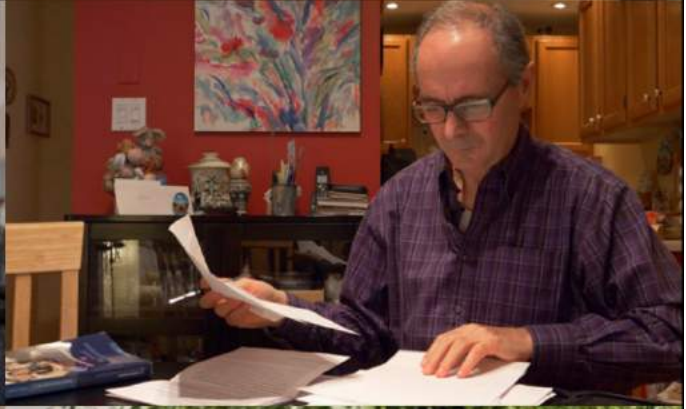
La famille est aussi un aspect important de ma vie. C'est d'ailleurs grâce à mes petits-enfants que j'ai trouvé la motivation d'améliorer ma connaissance du français. Un jour, lorsque je les gardais, je leur lisais une histoire en français. Ma petite-fille Jade m'a interrompue parce qu'elle ne comprenait pas ce que je disais. Elle pensait que je parlais en espagnol.

Peu après, j'ai découvert le Centre de lecture et d'écriture de Montréal. J'ai commencé à assister aux ateliers. Maintenant, je représente les participantes au conseil d'administration.

La socialisation est bel et bien ma vocation!

Découvrez des vies passionnantes qui défient les clichés







# RÉCITS-PHOTOS COURTS-MÉTRAGES PROJET ÉQUIPE

Le projet Instantané sans cliché, Visages pluriels, a été réalisé par le **Centre de lecture et d'écriture (CLÉ Montréal)**.

## Équipe de travail

Responsable du projet : Geneviève Charbonneau

Réalisation des vidéos : Pierre-Marc Asselin, Samuel de Chavigny

Montage des vidéos : Julieta Gueorguieva, Pierre-Marc Asselin, Samuel de Chavigny,  
Terence Chotard

Photographies : Geneviève Charbonneau

Récits : Sânziana Chira, Diane Lambert, Geneviève Charbonneau

Site Internet : Julieta Gueorguieva ([jgvisualsplash.com](http://jgvisualsplash.com))

## Courts-métrages

Jean-Luc Archenault, Denis Bourbeau, Evelyne Brédy-Emmanuel

Janine Clavé, Jeanne-D'Arc Hovington, Véronique Dorison

André Dufour, Éric Forest, Diane Groulx

Serge Leclerc, Paul Rousseau, Michel St-Arnaud

Sylvie Thibault, Philippe Trolliet, Youssef Tizhouch

## Récits-photos

Jacques Beauchemin, Jeannine Bourget, François Chevalier

Alice Dionne, Guy Dubé, Esther Farrera

Madeleine Giguère, Lise Gratton, Pierre Guèvremont

Ginette Morrier, Danielle Paquin, Alexandra Philoctète

Christian Vaillant, Rozalie Versailles, Ling Shu Wang

---

## Collaborations

Carole Boucher, Nicole Brisebois, Marc-Antoine Chérilus, Ahmed Chetioui, Raymond Dany  
Paule Duranleau, France Frenette, Jean-Philippe Gay, Denis Giraldeau, Gilles Landry  
Chantal Langlois, Christelle Le Bot, Julien Le Hégarat, Pierre Marquis, Ferozan Noori,  
Hélène Ranger

Julie Aubin, Timothée Bourbeau Prud'homme, André Dudemaine, Josianne Gagnon  
Anthony Gamache, Alix Jean, Céline Lafontaine, Emmanuelle Lane, Sandra Lopez Cabrera  
Fernand-Philippe Morin-Vargas, Gilles Trépanier, Éloïse Trudel, Sandra Valade, Marjorie  
Villefranche

Jean-François Beaudet, Marc Bompont, Christine Brizard, Sophie Dargy, Isabelle Element  
Andrée Forest, Mariette Forest, Francine Goyette, Stella Hubert, Xavier Lluis, Kim Morency  
Maude Morrier-Bompont, Magdalena Schweiger, Catherine Simard, Jason Wang, Julien  
Wang

Le Carrefour des Femmes de Saint-Léonard, CDC – Action Solidarité Grand Plateau  
Centre de services communautaires du Monastère, Halte la Ressource, Lettres en mains  
Bouffe-Action de Rosemont, La Maison des Grands-Parents de Villeray, La Maison d'Haïti  
Regroupement des comités logements et associations de locataires du Québec, Resto  
Plateau  
La résidence Ambiance de l'Îles-des-soeurs, L'Université du Troisième Âge d'Anjou et Saint-  
Léonard

## Contact

514-849-5473  
écriture@clemontreal.org  
[www.clemontreal.org](http://www.clemontreal.org)

Centre de lecture et d'écriture (CLÉ Montréal)  
4450, rue St-Hubert, local 217  
Accès par le 4449, rue Berri



© Clé Montréal 2018  
[www.clemontreal.org](http://www.clemontreal.org)

