

# Hommage à des personnes de valeur



*Gatineau ville en santé et CAP Santé Outaouais sont heureux de rendre hommage à quatre personnes de grande valeur qui se sont impliquées dans l'entraide: madame Cécile Laniel, madame Claire Branchaud, madame Jocelyne Desjardins et madame Lise Racine.*

## Hommage à madame Cécile Laniel, bénévole de L'Apogée

L'Apogée désire rendre hommage à une pionnière en matière de bénévolat.

Mme Cécile Laniel offre une partie de son temps à L'Apogée en animant des groupes d'entraide. Elle a longtemps occupé le poste de présidente du Conseil d'administration, préférant maintenant celui de vice-présidente. Elle oeuvre à l'intérieur de cet organisme depuis plus de 15 ans.

Merci Mme Laniel de porter autant d'intérêt au bien-être des courageuses personnes qui se présentent aux groupes d'entraide afin de partager leur vécu. Mme Laniel orchestre les discussions enrichissantes basées sur le savoir, le savoir-être ainsi que le vécu de l'animatrice et des participants. Des liens se créent, les préjugés diminuent. Savoir que d'autres personnes vivent des situations similaires aide à dédramatiser les situations et prédisposent à sortir de sa solitude. Le soutien est tellement bénéfique pour surmonter une épreuve difficile que tous les outils accumulés pendant ces rencontres sont utiles... Donner permet de recevoir, c'est ce que Mme Laniel a compris et pratiqué.



Continuez à répandre vos encouragements, à faire preuve d'empathie et à reconforter ces personnes afin que la vie leur soit plus agréable. Votre accueil fait du bien.

Belle continuité!

## Capsule CAP-Info

*Le guide d'accompagnement pour les groupes d'entraide est le joyau de notre catalogue de publications. Publié en 1997, il est l'aboutissement de 5 ans de travail auprès de divers groupes d'entraide. Un outil incontournable autant pour l'entraïnant que pour l'intervenant. Cet ouvrage est également disponible en version anglaise.*

# *Hommage à des personnes de valeur*

## *Reconnaissance à madame Claire Branchaud et à madame Jocelyne Desjardins, bénévoles à Entraide-Deuil de l'Outaouais*

Entraide-Deuil de l'Outaouais offre des groupes d'entraide aux personnes endeuillées de l'Outaouais depuis 1988. En 2006, nous devrions tenir notre 100e groupe. C'est grâce à l'implication de bénévoles comme Claire Branchaud et Jocelyne Desjardins que nous en sommes là aujourd'hui.

Depuis 2003 que nous tenons des statistiques, nous comptons plus de 3 900 d'heures de bénévolat à la fin janvier 2006. Claire et Jocelyne en avaient fourni 1 061 uniquement à leur deux. Un gros bravo!

Claire est active au niveau de l'animation, du Un à un en attendant un prochain groupe d'entraide, de la formation des bénévoles, de présentations publiques, des soirées d'entraide et de partage ainsi que du conseil d'administration et de plusieurs comités.



Jocelyne Desjardins ne sait pas dire non. Elle s'implique quant à elle dans l'animation de groupes d'entraide, dans le Un à un où elle bat des records et dans les présentations publiques. C'est la sorcière des animatrices, comme l'a déjà appelée une participante. Elle sait faire parler les participants, afin de les aider. Sensible et empathique, dévouée et chaleureuse, c'est une personne qui ne laisse personne indifférent et tout le monde l'aime !

Claire Branchaud est une femme d'action, toujours prête à entreprendre de nouveaux projets, de nouveaux défis au sein de l'organisme. Ainsi, c'est elle qui a co-animé notre premier groupe pour enfants en deuil. Fonceuse, son jugement, sa sensibilité, son empathie, sa vision du développement à Entraide-Deuil sont de grands atouts pour nous.

Claire a animé 8 groupes d'entraide tandis que Jocelyne en a 11 à son actif. On les soupçonne de vouloir battre le record d'animation de 29 groupes d'entraide détenu par Rosa Bouchard-Pichard, notre fondatrice, décédée en avril 2005.

Un grand grand merci à vous deux. Vous êtes de véritables inspirations pour tous les bénévoles d'Entraide-Deuil. On vous aime. Lâchez pas!

# Hommage à des personnes de valeur

## Hommage à madame Lise Racine, « Gérer son anxiété »

Saviez-vous qu'il existe dans la région un groupe de soutien qui se nomme « Gérer son Anxiété » et qui s'adresse aux gens qui vivent des troubles paniques tels que : l'agoraphobie, la crise panique, la dépression, l'angoisse, la phobie sociale, l'anxiété généralisée et l'épuisement professionnel.

Madame Racine qui en est la coordonnatrice et l'animatrice depuis 1996 a fait face à plusieurs défis qu'elle a relevés haut la main. Le premier consistait à enseigner à des gens qui n'avaient jamais fait de croissance personnelle, comme à ceux qui cheminaient depuis un an ou deux ou à d'autres qui avaient plusieurs années à leur actif. À chaque jeudi soir, elle communique des connaissances nouvelles aux membres réguliers du groupe tout en prenant le temps de répondre aux questions des nouveaux arrivés en utilisant un langage à la portée de tous.



Le deuxième défi était d'apporter de l'aide dès que la personne faisait appel au groupe. C'est pour cette raison qu'elle a fait un groupe ouvert. Elle offre écoute et compassion à une partie de la population qui avait pris l'habitude de souffrir en silence.

Le troisième défi consistait à apprendre aux gens à trouver eux-mêmes les causes de leur anxiété tout en les incitant à développer une approche différente : travailler avec des mots, c'est-à-dire avec le corps mental. Cette approche amène la personne à l'intérieur d'elle-même afin qu'elle puisse comprendre ce que l'anxiété veut lui dire. Le trouble panique est un professeur, un cri de l'âme qui n'a pas ce qu'elle désire.

Le temps et les efforts investis par Madame Racine et les membres du groupe ont aidé plusieurs personnes à diminuer l'intensité et la fréquence de leurs crises paniques. D'autres conduisent maintenant leur voiture eux-mêmes et peuvent se déplacer sur un territoire de plus en plus grand au lieu de rester à proximité de la maison. D'autres ont même pu retourner sur le marché du travail.

Le travail est un atout précieux pour la société. C'est un complément important au rôle des professionnels. Les gens sont accueillis sans jugement et elle est capable d'ouvrir son cœur à leur souffrance sans entrer dans leurs émotions ayant elle-même vécue une période d'angoisse il y a plus ou moins 15 ans.

Si vous désirez encourager Madame Racine ou encore la remercier d'être là depuis près de 10 ans, vous pouvez la rencontrer en allant au stand Gérer son anxiété et elle accueillera vos paroles comme un précieux cadeau.

## Capsule CAP-Info

### Les Lundis de CAP Santé

De 1991 à 1997, CAP Santé Outaouais a présenté des conférences gratuites un lundi par mois en partenariat avec l'UQAH (l'UQO). Plusieurs conférenciers ont participé bénévolement à la réalisation de ces activités dont madame Gaétanne Payeur, madame Sylvie Giasson, monsieur Claude Vendelac et plusieurs autres. Environ 2000 personnes ont assistées à ces conférences qui furent également télé-diffusées au réseau Canal Vox.