

JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES LE 5 DÉCEMBRE

Le 5 décembre, comme à chaque année, se tiendra la *Journée internationale des bénévoles*.

En 1985, l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations Unies (ONU) a institué la *Journée internationale des bénévoles* (JIB) **LE 5 DÉCEMBRE** afin de souligner toute l'importance de la contribution des bénévoles au développement économique et social des communautés. La résolution, adoptée à cet effet par l'ONU, prie les gouvernements et les organisations de prendre les mesures nécessaires pour mieux faire connaître l'importante contribution qu'apporte le bénévolat, inciter les individus de tous métiers ou professions à devenir bénévoles et promouvoir des activités qui feront mieux connaître la contribution que les bénévoles apportent par leurs actions.



Source : Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ)

Voir le site <https://www.rabq.ca/journee-internationale-des-benevoles.php> .

Merci aux bénévoles

Pourquoi ne pas profiter de cette journée pour penser à désigner des candidatures aux médailles du Lieutenant-gouverneur du Québec, au Prix hommage Aînés (PHA) 2021, à la Médaille du Souverain du gouverneur général du Canada, ou autres prix.

La publication des Bulletins « Généralions + »
bénéficie d'un soutien financier de Desjardins

CORRECTIF AU DERNIER BULLETIN SUR LA PRÉSIDENTE DU CDA

N.D.L.R. Dans la dernière édition du Bulletin Générations +, Vol. 7, # 31, en date du 24 novembre, on pouvait lire en page 1 au 3^e paragraphe : « *Madame Champagne est la première femme à occuper la présidence de l'organisme depuis sa fondation en 1996* ». Cette affirmation est inexacte puisque M^{me} Gisèle Vaillancourt de Coleraine a été présidente de notre organisme de 1996 à l'automne 2005, soit pendant 10 ans. Merci à M. Maurice Boulet de nous avoir permis de rétablir les faits. Nous présentons ici nos excuses, reconnaissant l'importante implication de M^{me} Vaillancourt et nous réjouissons de l'arrivée de M^{me} Champagne.

EXPRESSION CENTRE D'ÉCOUTE ACTIVE : UN SERVICE ESSENTIEL

LE POTENTIEL INOÛI DE L'ÉCOUTE EN TEMPS DE CRISE : LETTRE OUVERTE D'EXPRESSION

En effet, *Expression centre d'écoute active* est un organisme qui permet aux personnes de communiquer en exprimant leur vécu dans le plus grand des respects. Ils recevront une écoute de qualité à dimension humaine et une présence empathique.

La pandémie a provoqué un long confinement au printemps, suivi d'une période plus relaxe pendant l'été, pour apporter une accentuation des restrictions depuis septembre. Alors la COVID-19 amène beaucoup de stress et d'anxiété. Le *Conseil des aînés* invite les personnes âgées vivant seules ou dans le besoin, à profiter de ce service.



Pour obtenir des services d'écoute, on s'adresse au téléphone # 418 338-5522.

VOIR à L'ANNEXE : la lettre ouverte d'*Expression centre d'écoute active*.

APPEL DE CANDIDATURE - PRIX HOMMAGE BÉNÉVOLAT-QUÉBEC

DITES-LUI MERCI!

PRIX HOMMAGE BÉNÉVOLAT-QUÉBEC 2021

Date limite d'inscription :
5 décembre 2020

ACTION BÉNÉVOLE QUÉBEC

La période de mise en candidature se terminera le 5 décembre 2020. Pour avoir plus d'informations on visite le site www.ditesluimerci.gouv.qc.ca.

Noter qu'il faut demander un # de code à la *Fédération des Centres d'action bénévoles du Québec* pour AVOIR ACCÈS au formulaire en ligne : FCABQ 514 843-6312.

PRIX HOMMAGE AÎNÉS 2021

Comme par les années passées, c'est le temps d'être à la recherche de candidats ou de candidates pour le **PRIX HOMMAGE AÎNÉS 2021 (PHA)**. Plusieurs personnes de notre milieu ont déjà reçu ce prix. Le processus est décentralisé. Au printemps ou à l'automne 2021, selon l'évolution de la pandémie, il devrait y avoir une remise des PHA pour la région de Chaudière-Appalaches, à raison d'un(e) représentant(e) par table locale. Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches est une table locale. Nous avons droit de présenter un(e) candidat(e).

Les organismes de la MRC des Appalaches ont jusqu'au 26 mars 2021 pour déposer des candidatures auprès du Conseil des aînés (CDA). S'il y a plusieurs candidats ou candidates, le CDA fera une sélection. **Cependant le CDA trouvera un moyen de souligner toutes les candidatures déposées en 2021.** Le formulaire et les directives sont disponibles auprès du CDA.

L'AMÉLIORATION DE NOS CIMETIÈRES

Novembre nous fait penser à nos défunts. On visite alors nos cimetières. Rappelons qu'il y a un organisme qui met des énergies à l'embellissement de certains cimetières de Thetford Mines, il s'agit du **Comité d'embellissement des cimetières Saint-Alphonse et Saint-Maurice, le CECSAM**. Fondé en 2005, le CECSAM comme son nom l'indique, s'est fixé pour objectif de créer et maintenir un environnement agréable dans les cimetières de Saint-Alphonse et Saint-Maurice. Les améliorations exécutées au cours des dernières années ont été la plantation d'arbres et l'aménagement d'arrangements floraux.



UN OUTIL : LE TÉLÉCHARGEMENT DE L'APPLICATION ALERTE COVID

Selon Hélène Buzzetti (Le Devoir du 27-11-2020) seulement 24 % des canadiens ont procédé au téléchargement de l'application *Alerte COVID*. Il en faudrait le double pour que ce soit efficace. Santé Canada invite la population à utiliser cet outil supplémentaire pour nous protéger, nous et nos proches. L'application permet d'aviser les autres utilisateurs en cas d'exposition potentielle, avant même que des symptômes apparaissent.



NOUVELLE ADRESSE POSTALE DU CONSEIL DES AÎNÉS

CONSEIL DES AÎNÉS DE LA MRC DES APPALACHES
Case postale 821
Thetford Mines G6G 5V3

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	RESPONSABLE
5 déc. 2020	Journée internationale des bénévoles	

Communication d'INFORMATIONS : par téléphone au 418 338-1078 ou par courriel : bretongregoire@cgocable.ca .

LETTRE OUVERTE D'EXPRESSION CENTRE D'ÉCOUTE ACTIVE

LE POTENTIEL INOÛI DE L'ÉCOUTE EN TEMPS DE CRISE

Thetford Mines le 27 novembre 2020 - Depuis plusieurs mois, la pandémie COVID-19 et les mesures sanitaires qui l'accompagnent nous restreignent considérablement dans nos contacts humains. Tandis que le sens du *toucher* est mis à mal, *l'ouïe* se révèle comme une aide hautement nécessaire, efficace et appréciée. *Expression centre d'écoute active* et l'*Association des centres d'écoute téléphonique du Québec* nous rappelle les vertus de l'écoute et la présence réconfortante des centres d'écoute téléphonique pour briser l'isolement, atténuer l'anxiété et reprendre confiance en soi.

Depuis 36 ans, *EXPRESSION centre d'écoute active* a pour mission la prévention de la détresse psychologique et du suicide. À travers l'*Association des centres d'écoute téléphonique du Québec* (ACETDQ), qui regroupe 22 centres d'écoute téléphonique gratuite et anonyme répartis sur l'ensemble de la province, nous rappelons combien l'écoute active est utile pour surmonter les défis individuels et sociétaux auxquels nous sommes confrontés.

L'IMPORTANCE DE L'ÉCOUTE

Bien que souvent méconnue ou sous-estimée, l'écoute active est une alliée précieuse pour notre santé globale. Le simple fait de recevoir un accueil empathique et dénué de tout jugement peut apporter soulagement et réconfort lorsqu'on traverse une période plus difficile. Lorsqu'un trop plein, lié à sa situation personnelle, sociale ou professionnelle, se fait sentir, il est bon de se rappeler que plus de 800 écoutants bénévoles sont à notre disposition et offrent une lueur d'espoir au bout du fil.



L'écoute active est une approche probante pour démêler bien des situations conflictuelles.

Pierre Plourde, coordonnateur de l'ACETDQ commente : « Les services d'écoute téléphonique, gratuite et confidentielle, existent depuis plus de 50 ans au Québec. Plutôt que de laisser un trop plein s'accumuler et de s'exposer à une crise, j'invite toute personne qui en ressent le besoin à faire appel à un de nos centres. Une simple écoute empathique peut réellement faire de petits miracles! ».

LETTRE OUVERTE D'EXPRESSION CENTRE D'ÉCOUTE ACTIVE (suite)

France Gagnon, directrice générale ajoute : « Nous offrons l'opportunité à la personne d'exprimer son vécu, de briser l'isolement et de prévenir la détresse psychologique. Le service est gratuit anonyme et confidentiel et l'écoute est neutre et sans jugement. Une écoute de qualité à dimension humaine et une présence empathique qui accompagne la personne qui appelle. Les écoutants sont formés et encadrés de façon professionnelle ».

ÉCOUTE ET GESTION DE CRISE, UN DUO SALUTAIRE

De multiples ressources, tant du point de vue de l'écoute que de la gestion de crise, existent sur l'ensemble du territoire pour répondre aux besoins des appelants. S'il s'agit d'un état critique nécessitant une réponse d'urgence et spécialisée, les centres de crise et de prévention suicide sont entièrement habilités et équipés pour intervenir.

S'il s'agit d'un besoin de se confier, de briser sa solitude ou de ventiler un trop plein émotionnel, les centres d'écoute téléphonique offrent alors une réponse accessible, réconfortante et adaptée. En bref, on pourrait considérer les premiers comme des « hotlines », tandis que les seconds s'apparentent davantage à des « softlines ». Les deux se complétant judicieusement dans leurs missions et services.

DE L'ÉCOUTE GÉNÉRALISTE VERS LES RESSOURCES SPÉCIALISÉES

Parfois, parler à une oreille attentive est un premier pas dans le « prendre soin de soi ». Si la pertinence d'une intervention spécialisée se fait ressentir, les écoutants bénévoles peuvent aussi référer vers des ressources adéquates. Ainsi, les centres d'écoute téléphonique jouent un rôle important dans la mise en relation et la collaboration avec de multiples acteurs en santé mentale.

À PROPOS *Expression centre d'écoute active* agit en partenariat avec les différentes ressources spécialisées de son milieu afin de s'assurer que la personne qui appelle reçoive le meilleur service en fonction de ses besoins.

À PROPOS DE L'ASSOCIATION DES CENTRES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE DU QUÉBEC

L'ACETDQ regroupe les Centres d'écoute téléphonique du Québec offrant un service gratuit d'écoute active, généraliste, anonyme et confidentiel aux personnes ressentant des émotions fortes avec le besoin intense de se confier. L'Association œuvre pour la reconnaissance sociale du rôle de l'écoute active et le travail essentiel effectué par les centres d'écoute téléphonique.

Les coordonnées d'*Expression centre d'écoute active*

- Ligne d'écoute : 418 338-5522
- Administration : 418 338-3933
- Internet: www.ligneexpression.ca et www.lignedecoute.ca

Expression offre un soutien à toutes personnes. Un service gratuit à dimension humaine pour les personnes afin qu'ils puissent exprimer leur situation dans le plus grand respect.



Source : France Gagnon, *Expression centre d'écoute active*