



La bénévoles SASMAD, Rose Marie Gilles fêtant les 100 ans de sa bénéficiaire, Madame le née le 14 octobre 1921 et ce le jour même de son propre anniversaire.

## Une centenaire choyée et une bénévole fidèle

Le 14 octobre 2021, Madame Jeannine Bourjolly Viau a reçu une bénédiction de l'archevêque le jour même de son centenaire. Coïncidence originale, la bénévole SASMAD qui l'accompagne spirituellement depuis 2007, Madame Rose Marie Gilles, célèbre, elle aussi, son anniversaire. Depuis 14 ans, le Seigneur, dans son grand amour pour ses enfants, réunit à chaque semaine ces deux femmes nées à la même date mais avec plusieurs années d'écart.

André Dupré, le directeur, s'est déplacé lui-même pour aller offrir la bénédiction en compagnie de Rose Marie et du curé de la paroisse, M. l'abbé, Louiders Jean Pierre. Une petite partie de sa grande famille (elle a 15 arrière-petits-enfants) était venue féliciter la jubilaire.

Cf. photo multigénérationnelle



La jubilaire portant fièrement sa bénédiction, sa bénévole montrant un lampion, Monsieur le curé et un des fils de madame.



## RESPIRE

La semaine dernière, on a commencé à parler de cette nouvelle websérie en cours d'élaboration par l'organisme RESSPIR. On aimerait éventuellement proposer, aux personnes bénévoles intéressées, dans le cadre d'une rencontre virtuelle, un moment de discussion pouvant faire partie de nos activités de formation continue sur ce sujet. Au programme, on pense regarder en continu et ensemble les trois premiers épisodes déjà produits et poursuivre avec une discussion informelle sur l'importance et la faisabilité d'offrir un accompagnement spirituel lorsqu'il arrive un accident ou une nouvelle maladie dans la vie d'une personne et de son entourage. À SUIVRE

Extraits d'un texte intitulé Un baume sur l'usure, 25 août 2021



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Montréal  
La santé mentale pour tous

## Un soupir.

C'est ce que j'entends le plus souvent ces temps-ci lorsqu'il est question pour une énième fois de pandémie, de mesures

sanitaires de distanciation sociale. À ces irritants, qui usent la patience des Québécois, l'optimisme d'une sortie imminente de la crise sanitaire s'essouffle peu à peu...

Face à cette pandémie qui perdure, il devient de plus en plus ardu de présenter des conseils bien-être « taille unique ». La santé mentale n'est pas un concept fixe, statique ou complètement prévisible, et la pandémie met encore une fois le tout en lumière. Nous sommes fatigués (épuisés peut-être) et avons aussi l'impression que tout a été dit sur le sujet. Les stratégies qui nous semblaient peut-être inspirantes au tout début (prendre une marche, se reposer, ...) nous ennuient peut-être dorénavant. Pour comprendre notre lassitude, on peut se référer au phénomène de « l'habituation ». Après un certain temps, l'être humain s'adapte et s'habitue, et ce même à une situation qui était pour lui très perturbante. Ainsi, il n'y a pas que du mauvais dans la lassitude actuelle qui nous habite. Elle est aussi symbole de notre adaptation au fil du temps à ce nouvel état, qui ne nous laisse dorénavant plus en constant état d'alerte. À l'ennui et à la fatigue que cet état génère, nous pouvons répondre par la nouveauté.

## Le bonheur, la nouveauté et l'émerveillement.

Un des éléments qui contribuent grandement au bonheur des humains est cette grande catégorie de la nouveauté, qui inclut ses cousins l'excitation et la spontanéité. Alors que la situation à laquelle nous sommes confrontés est à plusieurs niveaux nouvelle, elle comporte bien peu d'excitation et de spontanéité. Y a-t-il moyen pour nous d'insuffler un peu de magie dans nos quotidiens? Mettons à profit notre créativité,



qui a certainement été aiguisée au cours des derniers temps. Laissons-nous inspirer par ces voyages qui nous manquent tant et tentons d'en distiller un peu l'essence dans notre quotidien confiné. L'émerveillement n'a peut-être pas la cote en ce moment, mais il a le potentiel d'être un de nos grands alliés. Il se pratique au quotidien, certes, sous la forme de la gratitude, mais le moment présent n'est pas le seul temps qui peut nous apporter du bien-être. Aussi important soit-il de se recentrer sur notre réalité et nos sensations actuelles, il est tout à fait légitime de revisiter des souvenirs heureux et de rêver à ce que nous ferons de cette liberté retrouvée une fois le confinement terminé. Y a-t-il même quelques activités que nous pouvons faire dans le moment présent en prévision de ces projets à plus long terme (planifier l'itinéraire d'un voyage à venir, ou apprendre une nouvelle langue dans le but de la pratiquer à l'étranger, etc.)?

La nouveauté et l'émerveillement ont besoin d'être nourris, et ils vivent actuellement une sérieuse carence. Pensons à des manières de s'offrir un petit boost vitaminé qui combattra la morosité de la fin du beau temps. Ou inspirons-nous de nos cousins scandinaves, qui pratiquent le hygge, ou l'art de rester à la maison tout en mettant l'accent sur le confort et la douce quiétude que cela nous procure.

(D'un auteur non identifié, trouvé sur le site : <https://acsmmontreal.qc.ca/news/> )

Adresse courriel pour envoyer vos intentions de prière : [misericorde.mercysasmad@gmail.com](mailto:misericorde.mercysasmad@gmail.com)

Pour accéder au site du SASMAD : <https://microsites.diocesemontreal.org/microsites/sasmad>