Printemps-été 2016, no 9

Vivere

La compassion!

Dans un monde où l'individualisme et la technologie nous éloignent constamment des autres, avoir un peu de compassion est vraiment nécessaire et doit être au cœur de nos actions. La compassion est une attitude qui peut réellement transformer la vie de quelqu'un. Pour moi, la compassion c'est avoir un réel souci des autres, savoir écouter, garder silence parfois et être capable de tendresse autant par le toucher que par les mots.

Vous aurez compris que le thème de ce numéro printemps-été du Vivere, est « la compassion ». Il est en lien avec l'activité de réflexion et de partage qui a lieu durant la Semaine des aînés de Longueuil qui se tiendra du 15 au 22 mai (tous les détails en page 3).

Dans ce numéro, vous serez touchés par les témoignages d'aînés de différents horizons et par celui d'une jeune mère de famille. Témoignages de compassion reçus, donnés et vécus. Également, vous y trouverez des textes de réflexion et une bibliographie en lien avec le thème de la compassion.

Comme c'est notre dernier numéro de l'année, je souhaite que ce printemps, où la nature renaît de toutes ses feuilles et ses fleurs, vous donne ce regain de vie dont notre être a tant besoin. Après, il y aura les vacances et c'est avec grand bonheur que nous vous retrouverons cet automne!

Bonne lecture!

Chantale Boivin
Pastorale des aîné(e)s et des malades
Diocèse Saint-Jean-Longueuil

SOMMAIRE

Intro. : *Présentation du numéro par Chantale* …1

La Semaine des aînés de Longueuil …3

Un cadeau de mes grands-parents, Stéphanie Lanzac,p.s.j. …4

Lettre à Georgette, Monique Gilbert …5

Les grands-grands-mamans, Émylie Mercure …6

La compassion dans ma vie, Marianne Daudelin …7

Une communauté accompagnée, Jacques Larose …8

Extrait de la lettre d'adieu à ses amis, Gabriel Garcia Marquez …9

La compassion en chanson …10

Suggestion de livres …11

REMERCIEMENTS

- Aux personnes qui ont accepté de collaborer à la rédaction du *Vivere:* Stéphanie Lanzac p.s.j., Monique Gilbert, Émylie Mercure, Marianne Daudelin, Jacques Larose.
- Au Fonds de soutien « Coup de pouce » dont la générosité est toujours appréciée pour la publication de *Vivere*.

Vous avez des commentaires sur ce numéro de *Vivere*, des suggestions en fonction de prochains numéros ou encore vous désirez écrire un article, n'hésitez pas à nous contacter :

France Lamontagne
450 679-1100, poste 272
france.lamontagne@dsjl.org

Chantale Boivin
450 679-1100, poste 282
chantale.boivin@dsjl.org

La Semaine des aînés de Longueuil!

Du 15 au 22 mai 2016 se tient la 23e édition de la Semaine des aînés de Longueuil! Le Service de pastorale auprès des aînés et des malades du diocèse de Saint-Jean-Longueuil inscrit une activité depuis 10 ans. Voici le thème de cette année :

Les aînés...des gens de

Il s'agit d'une activité de réflexion et de partage. À partir de chants, de textes et de vidéos, vous êtes invités à prendre un temps ensemble et à partager sur l'importance de la compassion dans vos relations.

Le choix et l'élaboration de ce thème est l'initiative d'une équipe de personnes en relation avec le monde des aînés (es), soit par leur bénévolat ou leur engagement pastoral. Il s'agit de Nancy Chénier, Henriette Doré-Mainville, Clément Gauthier et Chantale Boivin.

DATES

Lundi 16 mai – 14 h à 15 h 30
Résidence Lafayette (salle à manger)
100, boul. Lafayette, Longueuil

Mardi 17 mai – 10 h à 11h30
Résidence Promenades du Parc
(salle communautaire)
1910, rue Adoncour, Longueuil

Vendredi 20 mai – 14 h à 15 h 30
Église Notre-Dame-de-l'Assomption
(sous-sol) 1720, rue Georges,
St-Hubert

INFORMATION :
CHANTALE BOIVIN
450-679-1100, poste 282

Outre cette rencontre, le programme de la Semaine des aînés de Longueuil offre une multitude de propositions. Vous pouvez consulter le programme qui est distribué dans la plupart des lieux publics de la Ville de Longueuil ou sur le site internet : www. longueuil.quebec/aines

Chantale Boivin

Un cadeau de mes grands-parents
par petite sœur Stéphanie

Le mot «compassion» revêt pour moi un souvenir concret et très ancien. L'histoire se passe il y a 80 ans, j'ai alors 7 ans. Je passe des vacances à la maison familiale de mes grands-parents, lorsqu' un matin, je descends déjeuner à la cuisine en oubliant de fermer le robinet de la salle de bain située au premier étage. Soudain, des flots d'eau commencent à tomber du plafond. Je ressens comme un coup de poing au cœur. Terrorisée, les jambes tremblantes, je cours fermer le robinet à l'étage. Je suis désespérée, je me vois comme une « rien du tout », seule et misérable devant ce qui, à mes yeux, est un drame que j'ai moi-même provoqué.

Stupéfaction en redescendant! Mon grand-père, paisible, éponge l'eau...Ma grand-mère, voyant mon désespoir, m'attire tendrement sur ses genoux et calme ma détresse par des paroles douces et réconfortantes. Son attitude de compassion me touche directement le cœur.

Puis, tout à coup, la paix, la joie, l'amour envahissent tout mon être! Ce qui semble être un événement insignifiant me marque pour la vie. Recevoir de la compassion dans un moment de détresse, n'est-ce pas le plus beau cadeau qu'on puisse recevoir dans la vie? Ce cadeau me met au cœur le goût d'en faire profiter les autres…

Serait-ce cela qui m'a rapprochée des personnes en prison? Ces personnes qui, en plus d'être privées de leur liberté, ne peuvent pas cacher au monde qu'elles ont fait du mal, ce mal que nous portons tous, d'une manière ou d'une autre, et que nous cherchons tellement à cacher!

Au-delà des personnes détenues de partout dans le monde, qui ont une place spéciale dans mon attention et ma prière, j'ai eu le cadeau d'en connaître plusieurs personnellement, soit en les visitant à la prison, soit en les accueillant lors de leurs sorties. Pendant plusieurs années, j'ai eu la joie de créer avec eux et elles un climat de confiance où prenaient part café et fraternité. À ma grande surprise, je me laissais évangéliser par ces personnes!

Petite sœur Stéphanie

Merci chers grands-parents pour ce grand cadeau de la compassion; aujourd'hui, il porte encore des fruits!

Lettre à Georgette...par Monique Gilbert

Souvent, quand je te visite au CHSLD Argyle, tu me dis : «Tu sais, Monique, je vais mourir». Sur le coup, je suis sans mot... Je te regarde... je te vois courbée, vieillissante et fragile... et le cœur me manque... En même temps, je vois combien tu es réaliste et forte quand tu me dis calmement : «Tu sais, Monique, je vais mourir.» Je suis impressionnée par la confiance que tu me fais et l'état d'abandon que je ressens chez toi!

Avant, tu réagissais à mes propos en mordant dans les mots : « oui, mais!». Et sur plusieurs sujets de nos conversations, tu trouvais à répliquer : « Oui et non! » avec beaucoup d'explications à l'appui. Depuis un certain temps, je te sens un peu différente... toute réceptive à mes gestes d'affection et de taquinerie. Tu ne le dis pas avec des mots, mais moi je ressens ton plaisir quand je te brosse les cheveux doucement ou que je te sers un petit biscuit au chocolat...

Tu me confies que tu n'as pas peur de mourir, mais que l'inconnu te fait peur. Pour t'aider, j'ai plongé au fond de moi, au fond de ma foi... Ce que j'ai trouvé pour te rassurer devant l'inconnu, c'est l'image utilisée par le bon pape Jean XXIII quand il disait : « Mourir, c'est comme sauter par-dessus un p'tit fossé, puis se retrouver dans les bras du Bon Dieu! » En te disant ça, j'ai ressenti que je te donnais le meilleur de moi-même, ma foi dans la vie, ma foi en Jésus, ma foi en Dieu qui nous aime tous et toutes et nous attend avec un grand amour!

Nos rencontres me font réfléchir... à ma propre mort... Je crois que même si l'on est entouré des nôtres, il reste qu'on est seul pour « faire le grand voyage » comme disait ma mère. Et je souhaite qu'à ce moment-là, «quand viendra mon tour» comme disait mon père, quelqu'un me redise qu'un grand Amour m'attend! À la prochaine!

Monique Gilbert

Les grands-grands-mamans par Émylie Mercure

La relation de mes enfants avec leurs arrière-grands-mères a commencé dès leur naissance. Non, plutôt pendant la grossesse!

Ces relations exceptionnelles ont débuté quand nous avons choisi quel nom donné aux trois arrière-grands-mères. Moi et leur père avons choisi « Grand-grand-maman ». Nous trouvions que c'était la façon la plus chaleureuse et douce de les appeler, tel le lien qui s'est développé entre elles et nos quatre enfants.

Grand-grand-maman Claire est active, chaleureuse et toujours de bonne humeur. Quand Jérôme était tout petit, il ne voulait pas se laisser approcher. Grand-grand-maman Claire l'acceptait, restait à distance, mais toujours souriante. Grand-grand-maman Claire ne désespérait pas; elle lui parlait, se rapprochait et, Jérôme acceptait peu à peu. Un jour, sans préambule, Jérôme a pris un livre et est allé voir grand-grand-maman, qui était assise au canapé. Jérôme a montré le livre et lui a demandé de le lui lire. C'était le début d'une grande amitié.

Grand-grand-maman Margot est énergique, c'est une battante au cœur tendre. Grand-grand-maman Margot ne peut pas beaucoup se déplacer, elle a mal aux jambes. Rosine et Liliane sont un peu intimidées. Cependant, le lien est là. Les enfants jouent près d'elle, elle leur parle, elles lui répondent. Parfois, les petites ne comprennent pas ses mots, qui datent d'une autre époque. Parfois, c'est grand-grand-maman qui ne comprend pas les mots, les enfants trouvent des façons d'expliquer.

Grand-grand-maman Marthe est douce, joueuse et créative. Loralie lui parle de son école, elle lui raconte des anecdotes. C'est difficile, car grand-grand-maman Marthe oublie beaucoup. Ça n'est pas grave, Loralie recommence, patiemment, inlassablement, en souriant : « Oui, grand-maman, je vais à l'école maintenant, oui, j'ai appris à lire, non, je ne suis pas en maternelle grand-maman, je suis maintenant en 3e année. »

Chacune de ces grands-grands-mères a une personnalité et un lien différent avec leurs arrière-petits-enfants. Mais une chose est pareille avec chacune, c'est la douceur, l'approbation et l'amour inconditionnel.

Émylie Mercure, 34 ans

La compassion dans ma vie…par Marianne Daudelin

Nous savons tous que la compassion est une qualité importante dans le monde où nous vivons.

> « Je crois que simplement prendre conscience de cette souffrance et accepter de me laisser toucher par l'autre m'amène à une plus grande proximité avec cet Autre qui fait partie de moi. »

Je réalise également que lorsqu'on parle de compassion, on sous-entend une certaine souffrance qui y est liée.

Je pense que je suis allergique à la souffrance humaine. Je suis incapable de rester passive ou inactive lorsque je sais qu'il y a une certaine souffrance vécue par des êtres humains. Alors mon cœur se liquéfie et ma vie va changer afin de trouver des solutions pour soulager la souffrance qui habite l'autre. C'est ainsi que je m'engage pour différentes causes. Je sais que ce que je peux faire est une goutte d'eau dans la mer de souffrance qui submerge tant d'êtres. Je crois que simplement prendre conscience de cette souffrance et accepter de me laisser toucher par l'autre m'amène à une plus grande proximité avec cet Autre qui fait partie de moi.

Par contre, souvent, je reste complètement impuissante à agir de quelque façon que ce soit. C'est alors que mon cœur se branche à mon âme pour porter intérieurement les personnes qui souffrent. Je les laisse vivre en moi afin de sentir leur détresse et je la laisse me transformer par la prière. Je suis impuissante, alors je les confie à Celui qui a traversé la mort pour nous donner toujours plus de vie.

Un jour où je vivais ce vif sentiment d'impuissance face à une situation insoluble qui m'emplissait de tristesse, je suis allée me confier à mon ami Charbel. Il m'a dit que la femme de compassion en moi avait le cœur ouvert pour détecter dans tout ce qui m'entoure ces situations de souffrance et, que si l'action ne peut pas toujours tout régler, la prise de conscience de la situation, être touchée profondément par cette souffrance qui habite l'autre, c'est déjà faire quelque chose. C'est ça la compassion, se laisser toucher et continuer à aimer sans toujours être capable d'agir d'une autre façon.

Je nous souhaite de devenir de plus en plus des êtres de compassion pour les autres.

Marianne Daudelin

Une communauté accompagnée par un aveugle…

Aveugle à deux ans et demi, à huit ans, j'entre à l'Institut Nazareth, voué à l'éducation des enfants aveugles. Très tôt, j'apprends le piano, et l'orgue vers 14 ans. L'année suivante, à l'Institut Louis-Braille je poursuis l'étude de l'orgue. Je remporte plusieurs prix qui m'amènent à étudier l'orgue à l'Institut national des jeunes aveugles de Paris.

En 1969, l'église Saint-Jean-Vianney, paroisse Franciscaine à Longueuil, me demande de m'occuper de la formation des chantres pour les cinq messes de la fin de semaine, nous avions une répétition le mercredi soir. À la messe du dimanche, nous enseignions les chants à la foule pour qu'elle participe pleinement.

En 1973, Ginette, mon épouse, s'occupe d'une messe familiale pour créer un lien entre la paroisse, l'école et la famille. Pour Noël, les enfants venaient chez nous dans le salon pour apprendre « les Anges dans nos Campagnes » à la flûte à bec. À la messe de la veillée de Noël, c'était une fête pour tous.

Quand je ne connaissais pas la musique d'un chant ou d'un psaume, Ginette me la dictait, car je tenais à avoir la musique exacte et à la savoir de mémoire. Nous nous efforcions de choisir les chants en rapport avec les textes liturgiques. Nous apprenions toujours dans la semaine et répétions aussi le dimanche matin avant de partir à la messe. À l'église, nous montrions les nouveaux chants à la foule et nous avions la plus belle chorale possible.

Mon plus beau souvenir demeure le suivant : avec l'orgue hérité de Sainte-Louise-de-Marillac, j'ai obtenu des sons extraordinaires. Par exemple, à Noël, je faisais tinter le carillon avant le « Ô nuit de paix » de Grüber. La foule, médusée par ce carillon qui résonnait dans la nuit silencieuse, laissait éclater sa joie en chantant avec âme une si belle mélodie.

J'ai toujours éprouvé une joie profonde et un plaisir fou à accompagner les gens à l'église. Ils se sentaient soutenus et heureux de faire communion.

J'ai toujours éprouvé une joie profonde et un plaisir fou à accompagner les gens à l'église. Ils se sentaient soutenus et heureux de faire communion.

Jacques Larose
Organiste pendant près de 40 ans à Saint-Jean-Vianney.

Extrait de la lettre d'adieu à ses amis

Gabriel Garcia Marquez, prix Nobel de littérature

Si pour un moment Dieu pouvait oublier que je suis une marionnette de chiffon et me donner en cadeau une parcelle de vie, j'en profiterais le plus possible.

Je ne dirais probablement pas tout ce que je pense, mais sûrement je penserais tout ce que je dis.

Je dormirais peu, je rêverais davantage, sachant que pour chaque minute pendant laquelle nous fermons les yeux nous perdons soixante secondes de lumière.

Aux hommes, je leur prouverais combien ils se trompent en pensant qu'ils cessent d'être amoureux en vieillissant, sans savoir qu'ils vieillissent quand ils cessent d'être amoureux.

À un enfant, je lui donnerais des ailes, mais je le laisserais apprendre à voler tout seul.

J'ai tant appris de vous, les humains… j'ai appris que tout le monde veut vivre au sommet de la montagne sans savoir que le vrai bonheur est dans la manière de l'escalader.

J'ai appris que lorsqu'un nouveau-né serre pour la première fois dans sa petite main le doigt de son père, il le garde attrapé pour toujours.

Il y a toujours un lendemain et la vie nous donne une autre opportunité de faire les choses bien, mais si je me trompe et que ce jour-ci est le seul qui nous reste, j'aimerais te dire combien je t'aime et que je ne t'oublierai jamais.

Aujourd'hui, ce peut être la dernière fois que tu vois ceux que tu aimes. N'attends donc pas davantage, agis aujourd'hui parce que demain n'arrivera peut-être jamais et que sûrement tu regretteras le jour où tu n'as pas pris le temps d'un sourire, d'une étreinte, d'un baiser et où tu as été trop occupé pour leur adresser un ultime souhait.

Garde auprès de toi ceux que tu aimes; dis-leur à l'oreille que tu as besoin d'eux; aime-les et soigne-les bien, prends le temps de leur dire « je te comprends », « pardonne-moi », « s'il te plaît », « merci » et tous les autres mots d'amour que tu connais.

Personne ne se souviendra de toi pour tes pensées secrètes. Demande au Seigneur la force et la sagesse de les exprimer. Démontre à tes amis et êtres chers combien ils comptent pour toi.

Adapté par Chantale Boivin

La compassion en chanson

Une simple pensée d'amour

C'est peu, c'est peu
Il faut si peu
Presque rien moins que rien
Une parcelle, une flamme
Un soupir, une poussière
À peine une pensée
Simple pensée d'amour

Une simple pensée d'amour
Et la terre tourne mieux
Une simple pensée d'amour
Et l'hiver paraît moins long
[....]

Paroles : Gilles Carle

Cette chanson a été composée par Gilles Carle pendant sa maladie (Alzheimer) et interprétée par Chloé Ste-Marie, sa conjointe.

Je veux

Donnez-moi une suite au Ritz, je n'en veux pas!
Des bijoux de chez Chanel, je n'en veux pas!
Donnez-moi une limousine, j'en ferais quoi?

Offrez-moi du personnel, j'en ferais quoi?
Un manoir à Neuchâtel, ce n'est pas pour moi.
Offrez-moi la Tour Eiffel, j'en ferais quoi?

Je veux d'l'amour, d'la joie, de la bonne humeur,
C'n'est pas votre argent qui f'ra mon bonheur,
Moi j'veux crever la main sur le cœur.
[...]

Paroles et musique : Zaz

Suggestions de livres en lien avec la compassion

♥ **À CHACUN SA MISSION,** Jean Monbourquette, Novalis, 2009
Dans certains cas, la Mission consiste à opérer un changement d'attitude : devenir, par exemple, plus créateur, plus compatissant, plus encourageant, moins craintif, plus entreprenant, plus engagé, plus satisfait, plus porté à exprimer sa gratitude... (attitudes de compassion). Page 19.

L'ART DE LA COMPASSION, Dalaï-Lama, Edition Robert Laffont, 2002
«L'art de la compassion propose aux hommes du XXIe siècle les clefs d'une vie meilleure dans un monde pacifié... En développant l'altruisme, l'amour, la tendresse et la compassion, on réduit la haine, le désir ou l'orgueil... La compassion n'est utile que si elle est mise en pratique, elle doit devenir la clef de notre relation aux autres, le fondement de nos pensées et de nos actions. Je crois que la compassion est l'une des rares choses que nous pouvons pratiquer qui va nous donner un bonheur immédiat et à long terme dans nos vies.»

LE POUVOIR DES PETITS RIENS, Rick Hanson, Éditions des Arènes, 2013
52 exercices tout simples pour faire du changement dans sa vie.

C'est par le biais de plusieurs petits exercices tout simples à mettre en pratique hebdomadairement que l'auteur Rick Hanson nous démontre qu'il est possible de transformer sa vie de chaque jour afin de se diriger vers le mieux-être. Être enthousiaste est un sage conseil. Apprendre à aimer un peu plus la vie, se réjouir et être en paix sont ces petits riens qui pourtant peuvent faire la différence pour accéder au bonheur.

♥ **LEÇONS DE VIE,** comprendre le sens de nos désirs, de nos peurs et de nos espoirs, Elisabeth Kubler-Ross, Édition Pocket, 2002
Cet ouvrage ne parle ni de la mort ni des mourants, mais de la vie, car « la vie est un accomplissement et la mort est le terme de cet accomplissement. Liste des leçons : la leçon de l'authenticité, de l'amour, de la relation à l'autre, du deuil, de la culpabilité, de la peur, de la colère, de la patience, du lâcher-prise, du pardon et du bonheur... »

♥ **LA MORT INTIME**, Marie de Hennezel; Edition Robert Laffont, 2001
Marie de Hennezel témoigne de son expérience de psychologue auprès de ceux qui vont mourir. Ce livre, si riche d'espoir et de compassion, a déjà bouleversé un immense public.

S'APPROPRIER LA BIENVEILLANCE, transformez-vous et tout changera, Mike Robbins, Édition Le Dauphin Blanc, 2015
Savoir faire preuve de bienveillance à son égard, faire la paix avec soi-même et cesser l'auto sabotage sont des éléments essentiels à intégrer à son style de vie afin d'être en harmonie, tant envers sa personne, qu'avec les autres. La Bienveillance et la compassion sont sans doute les principaux thèmes qui sont véhiculés dans ce livre.

S'OUVRIR À LA COMPASSION, Lytta Basset, Albin Michel 2009
«La compassion est souvent mal interprétée : on a en effet tendance à la confondre avec l'amour, la charité, la pitié, l'empathie. Pourtant, retrouver la force de ce sentiment c'est apprendre à accompagner la souffrance de l'autre, à faire preuve de tendresse ou à accéder à notre moi profond. C'est ce que nous expliquent les penseurs chrétiens, juifs, et bouddhistes réunis ici par la philosophe et théologienne Lytta Basset.»

♥ Livres disponibles à la bibliothèque du Centre diocésain.

La compassion s'appelle Amour

La compassion, c'est écouter sans juger bien sûr.
Accepter l'autre dans sa totalité, avec ses faiblesses, avec sa force aussi,
La compassion, c'est l'aimer pour ce qu'il est et aussi pour ce qu'il n'est pas.
La compassion, c'est accepter ses propres faiblesses
et les faiblesses des autres.
La compassion, c'est ouvrir son cœur sans crainte,
La compassion, c'est être à l'écoute du désir de l'autre,
C'est savoir faire le geste qui fait plaisir.
La compassion, c'est le sourire, la compassion, c'est le mot gentil.
La compassion s'appelle AMOUR.

Canalibe

LA MISSION DE *VIVERE*

- **Faire connaître la contribution des personnes aînées à la communauté en présentant des parcelles de leur vie, des expériences de bonheur, des récits d'engagement, des questionnements.**
- **Susciter la réflexion personnelle et alimenter les échanges avec d'autres.**
- **Soutenir leur quête de sens.**

Les lecteurs et lectrices en font la promotion

Vivere vient d'un mot latin signifiant VIVRE.

Il se prononce vivéré en français comme en italien

Bibliothèque du Centre diocésain, 740, boul. Ste-Foy, Longueuil J4J 1Z3
Heures d'ouverture : mardi, mercredi et jeudi de 10 h à 16 h;
fermée entre 12 h et 13 h

La publication numérique de ce bulletin se trouve sur le site du diocèse de Saint-Jean-Longueuil : www.dsjl.org/*vivere*. Toute reproduction en partie ou en totalité de cette publication est permise en indiquant la provenance.