

JOURNAL

Le Rendez-vous

**ÊTES-VOUS UN
BON MESSAGER ?**

**ÉGALITÉ ENTRE
LES GÉNÉRATIONS**

SURDITÉ / MALENTENDANCE

**COMMENT LA NATURE
COMMUNIQUE-T-ELLE ?**

PORTRAIT D'UNE BÉNÉVOLE

LES ABEILLES

**LE PLAISIR DE
FAIRE SES SEMIS**

**CHRONIQUE DU PHARMACIEN :
L'IMPORTANCE DE BIEN COMMUNIQUER
AVEC SON PHARMACIEN**



**CE JOURNAL A ÉTÉ RÉALISÉ GRÂCE AU
SOUTIEN DU DÉPUTÉ DE ROUSSEAU,
LOUIS-CHARLES THOUIN.**

“ Entre
Ce que je pense
Ce que je veux dire
Ce que je crois dire
Ce que je dis
Ce que vous avez envie d'entendre
Ce que vous croyez entendre
Ce que vous entendez
Ce que vous avez envie de comprendre
Ce que vous croyez comprendre
Ce que vous comprenez
Il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer.
Mais essayons quand même... ”
-Edmond Wells

Êtes-vous un bon messenger ?

La **communication**, qui vient du latin « **communicare** », signifie « **partager** » ou « **mettre en commun** ». Elle permet à un individu de **transmettre** un message à son auditeur. Saviez-vous que, selon une étude du chercheur Albert Mehrabian, la communication serait principalement constituée du **non verbal** et de l'**intonation** de voix ?

En effet, le même message peut être perçu de manière différente dépendamment de notre **posture**, de nos **expressions faciales**, de notre **ton** et **volume** de voix, etc. Alors, est-ce qu'on naît bon **orateur** ou on le devient ?

En réalité, nous sommes influencés par certains **modèles de communication** depuis notre enfance. Afin de s'**ouvrir** à l'autre, il faut donc **apprendre** à communiquer **différemment**, un peu comme **apprendre une nouvelle langue**.

Voici quelques pistes pour vous aider à mieux communiquer :

- **Cadre** (lieu calme, moment propice, personnes disposées);
- **Clarté** (mettre de l'ordre dans les idées, quitte à les écrire);
- **Centrer** (parler au 'je', afin que l'autre ne se sente pas attaqué);
- **Calme** (utiliser un ton de voix calme et lent);
- **Curiosité** (écouter attentivement, poser des questions et reformuler au besoin);
- **Courtoisie** (faire preuve d'empathie, essayer de se mettre à la place de l'autre);
- **Conflit** (en cas de conflit, rester calme, identifier les besoins de chacun et trouver une solution commune).

Lequel de ces conseils allez-vous mettre en place prochainement ?

N'oubliez pas que la communication est un art qui se raffine !



Un comité local du
Centre d'éducation
Bénévoles
Montcalm

Activités pour les
ainé-e-s de 65 ans et +

**Groupe
entraide et amitié**

DÉCOUVREZ LA PROGRAMMATION COMPLÈTE
EN VISITANT LE SITE CABMONTCALM.COM.



LE 15 JUIN
Soulignons la Journée
mondiale de lutte
**contre la maltraitance
des personnes âgées**

Ligne téléphonique Aide Abus Aînés
1 888 489-ABUS (2287)

Votre
gouvernement

Québec

L'Égalité entre les générations, CUI c'est possible!

C'est souvent en communiquant que l'on apprend, grandit et accepte les différences. Et si on en jasait comme le disait si bien Janette Bertrand.

Les **aînés** jouent un **rôle essentiel** dans la société en tant que porteurs de **sagesse**, d'**expérience** et de **traditions**. Ils ont traversé des épreuves, acquis des connaissances et contribué au développement des **générations futures**. Cependant, il est parfois facile de les oublier ou de les sous-estimer dans un monde qui valorise la jeunesse. Pourtant, il est crucial de reconnaître leur **importance** et de promouvoir un **respect mutuel** entre les générations. L'**égalité** entre les aînés et les jeunes ne doit pas être un simple principe abstrait, mais un **engagement concret** à créer une société **inclusive** et **solidaire**.

Il est important de rappeler que les jeunes et les aînés ont des **besoins** et des **attentes** différents, mais cela ne signifie pas qu'un groupe soit supérieur à l'autre. Les **aînés** ont beaucoup à offrir, notamment par leurs **expériences de vie**, leur **résilience** et leurs **perspectives uniques**. De leur côté, les **jeunes** apportent **dynamisme**, **créativité** et une **vision nouvelle** de l'avenir. Une véritable **égalité** entre ces deux groupes réside dans la reconnaissance de la **valeur** de chacun, la possibilité d'**apprendre les uns des autres** et la création de **liens intergénérationnels**.

Favoriser cette **égalité** passe par des **actions concrètes** : encourager les **échanges**, la **communication**, promouvoir des **espaces de dialogue** entre générations et **lutter** contre les stéréotypes liés à l'âge. Les **aînés** doivent être perçus non comme une charge, mais comme une **ressource précieuse**, et être **valorisés** et **respectés**. C'est ainsi que l'on construira une **société plus juste**, où chaque génération trouve sa place et où le **respect mutuel** devient un pilier de notre **vivre-ensemble**.

Référence à lire sur ce sujet

Cent ans d'amour par Janette Bertrand
Disponible au CAB (emprunt)



“

**LA COMMUNICATION
EST LE PONT ENTRE
LES CŒURS,
TRANSFORMANT LES
MALENTENDUS EN
COMPRÉHENSION
MUTUELLE.**

- JAË L PHANIA

”



Fleurs, légumes et fines herbes peuvent croître à l'intérieur.

Nul besoin d'être un jardinier hors pair pour faire des semis, ni d'équipement sophistiqué.

Un simple contenant à œufs pourra recevoir vos semences, celles-ci pourront être achetées dans une jardinerie ou chez un grand quincailler avec une section jardinage. Ensuite, vous n'aurez qu'à vous procurer du terreau, un dôme transparent ou un papier plastique pour recouvrir vos pots ou contenants à œufs. Disposez vos contenants près d'une fenêtre, arrosez 2 à 3 fois par semaine; ou tel que requis pour votre type de semence. Après plusieurs semaines, vous aurez le plaisir de voir vos bégonias commencer à fleurir, et vos légumes croître.

Ensuite viendra le moment de transplanter vos semis à l'extérieur. Vous n'avez pas de terrain où les planter ? Des pots à fleurs et un balcon suffiront à les faire croître.

Les abeilles ayant pollinisé vos fleurs ainsi que vos belles tomates, et le soleil les ayant réchauffées, vous pourrez déguster une savoureuse tomate et contempler vos magnifiques fleurs!

Envie d'enfiler vos gants de jardinage? Bonne récolte !

Nos amis les abeilles



La nature utilise divers moyens pour transmettre ses messages aux humains. Les saisons, par exemple, rythment nos activités et nous rappellent l'importance de l'adaptation et du renouvellement. La faune et la flore sont également des médiateurs essentiels. Parmi ces communicateurs naturels, les abeilles incarnent un rôle très important.

Leur principale mission – la pollinisation – est un processus fondamental pour la reproduction des plantes à fleurs. Ce processus, qui permet la production de fruits, de graines et d'oxygène, est très important pour la nature et la vie humaine.

Cependant, la disparition progressive des abeilles – due notamment à l'utilisation des pesticides, à la perte d'habitats et aux changements climatiques – est un cri d'alarme. En mettant en péril ces pollinisateurs, nous mettons en danger notre propre avenir.

La nature nous parle à travers ses merveilles et ses avertissements, favoriser l'agriculture biologique, planter des fleurs, limiter l'usage des produits chimiques et éviter de tondre la pelouse au printemps sont des moyens concrets d'agir. Il est temps d'écouter, de comprendre, et d'agir en harmonie avec ce que la nature cherche à nous dire.



la presbyacousie

Dans l'édition du printemps 2024, nous avons fait un survol de la sensibilisation à la santé auditive. Il se peut que cela vous ait encouragé à consulter. Peut-être avez-vous appris que le vieillissement de l'audition porte un nom: la presbyacousie, qui est la perte progressive de l'audition liée à l'âge.

La presbyacousie se manifeste par une perte de la perception des sons aigus, lesquels permettent une bonne compréhension des mots. La perception de la parole est alors affectée, surtout pour les consonnes sifflantes (S, Z, Ch) et les fricatives (F, V). (Wikipédia)

Cela étant dit, que faire face à cette nouvelle réalité? On pourrait avoir tendance à s'isoler, car on a du mal à comprendre. Sachez toutefois qu'il existe des trucs et stratégies pour adapter notre environnement physique et social. Une chose importante en communication, c'est d'entendre ce qui n'est pas dit. (inspiré de Peter Drucker)

Tout d'abord, le cerveau va naturellement essayer de compléter les mots incompris en regardant la bouche (pour lire sur les lèvres), le visage et tout le non-verbal, afin de tenter de comprendre. En communication, 55% du message est visuel (gestuelle et expression du visage), selon le professeur Albert Mehrabian (règle des 3V en communication).

Il est donc essentiel d'avoir un bon **ÉCLAIRAGE**. Privilégiez la lumière naturelle et les plafonniers; sinon, choisissez des lampes torchères. La personne malentendante doit se placer dos à la fenêtre pour que le visage de l'interlocuteur soit bien éclairé.

Ensuite, si vous portez des **prothèses auditives**, il se peut que vous ayez besoin de temps pour vous adapter. Peut-être que tous les **BRUITS AMBIANTS** vous semblent plus forts. Réduisez le son ou éteignez la télévision et la radio lorsque vous recevez un visiteur; faites fonctionner les électroménagers la nuit; évitez les discussions importantes dans la voiture; fermez portes et fenêtres si l'endroit est bruyant.

Mon dernier conseil: votre **ATTITUDE** face à ces adaptations vous permettra d'entretenir des relations plus harmonieuses. N'ayez pas peur de dire que vous avez du mal à entendre; mettez-vous face à face pour discuter et demandez à votre interlocuteur de vous regarder (le son se dirigera mieux vers vos oreilles); invitez la personne à ralentir son débit de parole et à simplifier ses explications; évitez les discussions d'une pièce à l'autre et, surtout, soyez indulgent envers vous-même et vos proches.

SUDOKUS

Le **sudoku** est un jeu de logique: il faut remplir une grille 9x9 avec les chiffres de 1 à 9, sans répéter un chiffre dans chaque ligne, colonne et sous-grille.

		4			7	2		
7				2	9	6	4	8
	6		4		8	7		
	2	3			5			
				4	1	5	3	
4	1	5	3			8		9
	5	6	9	8	2	3		4
					3			
		2	6	1	4	9	8	5



Portrait d'une bénévole

MME. NICOLE RICHARD



**TÉLÉPHONES
D'AMITIÉ**

Madame Nicole Richard est bénévole au Téléphone d'Amitié depuis 12 ans. Elle a choisi cet engagement pour sortir de son isolement, rencontrer des gens et apporter du bonheur à la communauté. Ce qui la passionne dans le bénévolat, ce sont les liens qu'elle développe avec les personnes, qui deviennent comme une famille. Elle a découvert cette opportunité grâce à une connaissance.

Son rôle consiste à écouter les bénéficiaires, à s'assurer de leur bien-être et à les aider à briser leur isolement. Elle fait face à des défis émotionnels, notamment lorsque ses bénéficiaires traversent des moments difficiles. Pour gérer les confidences qu'elle reçoit, elle utilise l'écriture comme exutoire.

Au fil du temps, elle estime avoir développé son écoute, son empathie et sa sociabilité. Pour celles et ceux qui envisagent de devenir bénévoles, elle les encourage vivement, car cette expérience lui procure beaucoup de bonheur.

Sur le plan personnel, le bénévolat l'a aidée à se valoriser et à devenir la femme qu'elle est aujourd'hui. Ses valeurs incluent le respect des confidences et l'authenticité. Elle a constaté un impact positif auprès des personnes qu'elle appelle, certaines affirmant que cela a changé leur vie. Enfin, elle conseille aux futurs bénévoles que l'engagement est un acte de cœur et que la confidentialité est primordiale.

Nous sommes par ailleurs en train de mettre en place un nouveau programme intitulé Visite d'Amitié. Son objectif est de rendre visite aux personnes isolées à leur domicile afin de les aider à sortir de leur isolement social. En établissant un lien amical et en offrant un soutien adapté, nous espérons favoriser le bien-être et l'inclusion de chacun au sein de notre communauté.

**VOUS ÊTES INTÉRESSÉ À VOUS
IMPLIQUER, CONTACTEZ NOUS
AU 450-839-3118 !**





CHRONIQUE DU PHARMACIEN

L'IMPORTANCE DE BIEN COMMUNIQUER AVEC SON PHARMACIEN

PAR JEAN-FRANÇOIS LAFRANCE, PHARMACIEN PROPRIÉTAIRE FAMILIPRIX 

Votre **santé** est précieuse et en prendre soin passe par une bonne communication avec les professionnels qui vous entourent, notamment avec votre **pharmacien**. Trop souvent, nous **hésitons** à **poser des questions** ou à exprimer nos **préoccupations**, pensant que certains détails sont insignifiants. Pourtant, chaque petite information peut être essentielle pour assurer un **suivi optimal** de votre santé.

En plus de délivrer vos **ordonnances**, votre pharmacien est là pour vous aider à répondre à vos **interrogations**. Vous avez un **doute** sur la façon de prendre un **médicament**? Vous ressentez un **effet secondaire** qui vous inquiète? Vous avez des **difficultés** à gérer la **prise de plusieurs traitements** en même temps? Votre pharmacien est le professionnel de la santé pour vous **accompagner** et vous conseiller en ce sens.

En discutant avec lui, vous pouvez **éviter** de nombreuses **erreurs**, comme une mauvaise **prise de médicament**, des **interactions médicamenteuses** ou encore l'oubli d'un **traitement important**. De plus, si vous ressentez des douleurs inhabituelles, une **fatigue persistante** ou tout autre changement dans votre état de santé, en parler à votre pharmacien peut vous permettre d'obtenir de précieux conseils et si nécessaire, d'être orienté vers un **médecin**.

N'hésitez pas à partager vos **préoccupations**, même si elles vous paraissent anodines. Votre pharmacien est un allié de votre **bien-être** et un être de **confiance** pour assurer votre sécurité et votre confort au quotidien. **Prenez soin de vous** et surtout **osez poser vos questions!**

Votre santé mérite toute votre attention.

MOTS CACHÉS

- BÉNÉVOLE
- AMITIÉ
- ENGAGEMENT
- FAMILLE
- ÉCOUTE
- SOLEMENT
- EMPATHIE
- SOUTIEN
- COMMUNAUTÉ
- CONFIDENTIALITÉ

I	S	F	Q	I	S	O	L	E	M	E	N	T	T
W	W	V	A	B	A	P	P	Y	N	J	S	B	T
C	T	Z	K	H	V	E	M	P	A	T	H	I	E
B	É	N	É	V	O	L	E	K	P	T	K	Q	Z
Y	Y	L	X	U	D	R	C	G	S	F	D	V	O
E	H	F	V	T	E	J	A	L	E	M	S	C	M
J	X	J	F	E	N	G	A	G	E	M	E	N	T
D	H	Q	Q	C	O	M	M	U	N	A	U	T	É
C	H	H	Y	Q	U	S	T	P	O	I	W	K	S
L	C	J	F	A	M	I	L	L	E	V	E	D	L
C	O	N	F	I	D	E	N	T	I	A	L	I	T
E	H	V	E	K	W	S	O	U	T	I	E	N	K
K	D	R	V	A	M	I	T	I	É	M	M	S	N
É	C	O	U	T	E	J	A	G	T	N	B	Z	Y



MERCI À
ROBERT FAUCHER
SUZANNE BINETTE
ET LOUISE MARSOLAI
POUR LEUR CONTRIBUTION
À LA DISTRIBUTION DU
JOURNAL.

DEVENEZ MEMBRE

RECEVEZ LE JOURNAL
PAR LA POSTE !

CONTACTEZ-NOUS!



COORDONNÉES

- 27, RUE SAINT-LOUIS, SAINT-ESPRIT
- TÉLÉPHONE : 450 839-3118
- SANS FRAIS : 1 888 839-3440
- WWW.CABMONTCALM.COM
- LEQUIPE@CABMONTCALM.COM

RÉPONSES DES JEUX

Y	Z	B	N	T	A	G	J	E	J	A	V	E	U	T	E	C	O	U	C	E
N	S	M	S	E	M	I	T	I	E	M	V	A	V	A	M	R	V	R	M	S
K	V	E	K	W	S	O	U	T	I	E	N	K	E	H	V	E	K	W	S	O
T	L	I	A	L	I	D	E	N	T	I	A	L	I	C	O	N	F	I	D	E
L	L	E	V	E	D	L	E	L	E	L	L	E	F	A	M	I	L	L	E	V
S	K	S	T	P	O	I	W	K	S	A	O	U	S	T	P	O	I	W	K	S
E	T	E	G	O	M	U	N	A	U	T	E	D	H	O	O	G	O	M	U	N
T	E	N	T	E	M	E	N	T	J	X	J	F	E	N	G	A	G	E	M	E
M	C	M	J	A	L	E	M	S	C	M	E	H	F	V	T	E	J	A	L	E
O	V	O	R	C	G	S	F	D	V	O	Y	L	X	U	D	R	C	G	S	F
Z	K	O	L	E	K	P	T	K	O	Z	B	E	N	E	V	O	L	E	K	P
E	H	I	E	M	P	A	T	H	I	E	C	T	Z	K	H	V	E	M	P	A
T	S	B	T	S	B	T	W	V	A	B	A	P	P	Y	N	J	S	B	T	W
T	N	T	I	S	O	L	E	M	E	N	T	I	S	O	L	E	M	E	N	T

5	8	7	2	9	3
2	6	4	1	5	8
7	3	1	5	2	9
8	4	6	8	7	5
1	4	5	6	9	2
6	2	3	8	9	5
7	4	1	5	3	8
3	7	8	2	6	9
9	2	8	6	7	3
4	1	5	3	7	6
8	9	7	2	4	1
6	2	3	8	9	5
2	6	9	4	3	8
7	3	1	5	2	9
8	4	6	8	7	5
5	8	4	1	6	7
3	9	2	7	1	5