

109, rue Wright, suite 003,
Gatineau (Québec) J8X 2G7
Tél: 819-776-2727
Fax: 819-776-2001
info@lebras.qc.ca

**Les idées et les opinions
émises par les auteurs
n'engagent qu'eux-mêmes**

Dans ce numéro :

Éditorial	1
Mot de Daniel	2
Les dernières nouvelles	2
La Maison des Oliviers	4
Michelle Désormeaux	5
Les questions de Raymond	6
Le mot du JEEP	7
Le calendrier	8

« Vous savez, moi, je crois en la vie et dans les êtres humains. Eh bien! J'ai été bien servie, la vie m'a offert le BRAS avec une méchante belle gang d'êtres humains, tous aussi différents en soi mais avec un élément en commun, celui d'être des PERSONNES DE CŒUR. »

Michelle Désormeaux, p. 5

INTERNET

**À TOUS LES INTÉRESSÉS!
VOUS POUVEZ TROUVER
LE BRAS EXPRESS EN
CIRCULANT DANS NOTRE
MERVEILLEUX SITE WEB.
LE SITE INTERNET DU
BRAS EST :
LEBRAS.QC.CA**

ÉDITORIAL : Et je vous souhaite de la santé !

Quand au début de l'année nous avons rencontré nos parents et nos amis, nous nous sommes souhaités une « Bonne année » en n'oubliant pas de rajouter : « Et surtout je te souhaite de la santé... quand on a la santé, tout le reste va. » C'est absolument vrai que lorsque la santé va bien, il y a de bonnes chances que toutes les autres composantes de notre vie aillent assez bien : le moral, le social, le travail, les finances, etc.. Mais c'est quoi la santé au juste ? Est-ce que la santé c'est seulement de ne pas être malade ? Et si c'était un peu plus que ça ?

Il y a différents concepts qui définissent la santé, et celui qui m'attire le plus tourne autour de la « promotion de la santé ». « La promotion de la santé se définit comme le processus qui donne aux gens la faculté d'avoir une influence sur leur santé et de

l'améliorer. » On dit que pour promouvoir la santé, il faut élaborer une politique publique saine, créer des milieux favorables, renforcer l'action communautaire, acquérir des aptitudes individuelles, réorienter les services de santé. Nous pourrions donc, dans une certaine mesure, avoir un certain pouvoir sur notre propre état de santé.

Après s'être fait souhaiter la santé pour cette année, pourrions-nous nous demander, chacun à notre niveau, comment nous pouvons avoir une influence sur notre santé et comment nous pouvons l'améliorer ? Bien sûr, quand un malaise physique nous tombe dessus, nous ne pouvons pas toujours avoir du pouvoir sur la maladie. C'est le cas bien souvent des personnes atteintes du VIH et les malaises sont bien souvent causés par les effets se-

condaires des traitements. Par contre, pour une personne vivant avec le VIH qui prend soin de sa santé (y compris de sa santé psychologique) et qui suit bien ses traitements, il y a des chances d'avoir une meilleure qualité de vie. Il y a bien d'autres choses sur lesquelles nous avons du pouvoir et qui peuvent contribuer à améliorer et à préserver notre santé. Les nommer nous font souvent apparaître comme moraliste ou casse-pied. Je vais résister à cette tentation et les faire présenter par quelqu'un d'autre (ci-après).

En attendant, je vous souhaite de la santé et je vous invite à profiter de toutes les activités du BRAS qui peuvent contribuer à l'améliorer, que ce soit au niveau de la prévention ou du soutien.

Réjean Piché
Directeur général

Dix conseils pour la santé Donaldson, 1999



1. Ne fumez pas. Si vous le pouvez, arrêtez. Si vous ne pouvez pas, diminuez votre consommation.
2. Ayez une alimentation équilibrée, avec beaucoup de fruits et de légumes.
3. Faites de l'exercice.
4. Gérez votre stress, en dialoguant, par exemple, ou en vous réservant du temps de détente.
5. Si vous buvez de l'alcool, faites-le de façon modérée.
6. Sous le soleil, couvrez-vous et veillez à ce que les enfants n'attrapent pas de coups de soleil.
7. Adoptez des pratiques sexuelles sans risques.
8. Profitez des ressources de dépistage du cancer.
9. Soyez prudent au volant et suivez les consignes du Code de la sécurité routière.
10. Apprenez les rudiments des premiers soins : les voies d'air, la respiration, la circulation.

Le mot de Daniel

Bonjour à tous et à toutes,

L'activité de levée de fonds du Bureau régional d'action sida (BRAS) est en préparation. En effet, un comité a été formé afin de dresser les grandes lignes de notre événement. Nous prévoyons organiser un souper/spectacle qui devrait avoir lieu au mois de mai 2007. Évidemment, il y a beaucoup de choses à penser : les permis, les réservations,



la nourriture, les breuvages, la salle, l'artiste, les commanditaires, les billets, les affiches, les médias, etc. Il est clair que lorsque viendra le temps de la vente des billets, votre collaboration sera grandement appréciée afin que cet événement soit un succès puisque sans l'appui de tous et toutes, l'événement ne pourrait pas avoir autant d'importance.

Je vous donnerai des nouvelles en rapport à la progression de l'activité dans mon prochain article.


Sincèrement,
Daniel Brunet

Pour tous commentaires
et suggestions :

(819) 776-2727
daniel.brunet@lebras.qc.ca

Les dernières nouvelles : Services et vie communautaire

SOUPER DES HOMMES GAIS SÉROPOSITIFS

 Vous en avez peut-être entendu parlé déjà, il y aura un souper pour les hommes gais séropositifs le **mercredi 7 mars** prochain. Nous voulons démarrer des rencontres pour les hommes gais séropositifs simplement pour socialiser, pour aborder certains thèmes qui vous touchent et pour faire ensemble des activités de votre choix. Si ça vous tente d'y participer, appelez Serge dès maintenant pour réserver votre place.

Au plaisir de vous voir.

UNE SOIRÉE DE CABANE À SUCRE !

Le temps des sucres est presque là ! C'est le temps de se sucrer l'bec, de profiter d'un délicieux repas traditionnel (une fois par année, y'a pas de problème) et de se dégourdir les jambes en « swingant » sur du disco, du country et du rock'n roll ! **Les BRAS-seurs d'activités** vous invitent tous, le **22 mars** prochain à 18 h, pour une soirée de plaisir à la Cabane à sucre Beaugard. Vous pouvez vous inscrire en payant 16.50 \$ à la réception du BRAS avant le 16 mars. Il y a un *prix spécial* pour les personnes vivant avec le VIH, vous n'avez qu'à communiquer avec Serge ou Nathalie.

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME !

 Ça vous dirait de vous refaire une beauté, de vous sentir belle et bien dans votre peau? Grâce à l'implication de 2 coiffeurs de la région, Gaétan et Marc-Antoine, nous pouvons vous offrir une coupe de cheveux et mise en plie en plus d'un bon dîner et d'autres surprises. La journée aura lieu le **5 mars** et vous n'avez qu'à communiquer avec Nathalie ou Lina pour vous inscrire.

Roger Larouche Consultations

Pharmacien

Lundi au vendredi 9h à
20h

Samedi 9h à 17h

Service de pilulier Dosett^{Mc}

164, rue Eddy, Hull, Québec J8X 2W8

Tél : (819) 777-5273 Fax : (819) 777-



Les dernières nouvelles : Chronique du Ghana

Il m'est difficile de croire que mon expérience au Ghana tire à sa fin. Au cours du dernier mois, j'ai tellement été surchargée de travail que le temps a passé à une vitesse inimaginable. Le mois de janvier représenta le retour en classe pour de nombreux élèves.



J'ai donc pu recommencer à visiter les écoles et donner des formations en prévention VIH/SIDA. J'ai donc tout au long du mois, eu l'occasion de me rendre dans plusieurs écoles où j'y ai donné des séances d'informations en santé reproductive. En fait, plusieurs activités ont été organisées, portant sur des thèmes tel que le VIH/SIDA. D'abord, les élèves ont pu participer à des jeux de rôles ou plusieurs mises en situation ont eu lieu et les élèves devaient répondre à des questions en lien avec ces mises en situation. J'ai aussi eu l'opportunité d'assister à un quiz où deux écoles s'affrontaient. Ces activités m'ont permis d'apprendre de nouvelles méthodes qui sont très utiles lors de formations en santé reproductive.

De plus, je me suis beaucoup impliquée dans la réorganisation du Fond d'Urgence mis en place l'année

dernière par d'anciens volontaires. Ce fond d'urgence, sert à dépanner financièrement les personnes atteintes du VIH/SIDA qui, pour de nombreuses raisons, ne peuvent pas payer pour leur transport pour se rendre à l'hôpital ou ont un besoin urgent de prendre des médicaments autres que ceux inclus dans les traitements d'antirétroviraux.

En lien avec le Fond d'Urgence, il est désormais possible de fournir un soutien à des orphelins du SIDA en acceptant de payer pour leur traitement d'antirétroviraux pour une période minimum d'une année. De plus, la famille en charge de l'enfant doit s'engager à payer le traitement une fois l'année écoulée. En fait, c'est seulement pour garantir que si la personne qui fait un don cesse de payer après une année, la famille d'accueil s'assurera que le traitement de l'enfant n'est pas interrompu, ce qui pourrait être très dommageable. Mon travail consista donc à sélectionner des enfants qui pourraient être éligibles à recevoir de l'aide et de créer un profil de l'état de santé et la situation familiale de chacun. Dans la même optique, une brochure a été créée afin que de futurs donateurs puissent en apprendre davantage sur le fond d'urgence ainsi que sur le soutien financier pour les traitements d'antirétroviraux. Pour le moment, les fonds proviennent surtout d'anciens volontaires qui ont participé à l'élaboration du projet, mais de toute façon le nombre de clients n'est pas trop nombreux. En effet, malgré toutes les campagnes de sensibilisation effectuées par Pro-Link afin que les gens viennent se faire tester, ils sont peu nombreux à le faire. Plusieurs personnes vivent avec le VIH/SIDA sans même le savoir. Les personnes

atteintes du VIH/SIDA sont victimes de beaucoup de discrimination au Ghana, comme un peu partout d'ailleurs. Même si bon nombre suspectent qu'ils sont séropositifs, ils sont tellement terrifiés par le regard des autres qu'ils refusent de se faire tester. C'est d'ailleurs pourquoi Pro-link offre des séances de consultations gratuites pré et post-diagnostiques. Les clients viennent donc dans le bureau et on leur explique tout ce que le processus de se faire diagnostiquer implique, physiquement et émotionnellement. On tente de leur fournir des outils qui leur permettront d'expliquer le mieux possible leur statut à leur famille. J'ai tout de même espoir qu'avec le temps et beaucoup d'efforts autant de la part de Pro-Link que de la part des communautés, ces stigmas s'atténueront. Voilà donc ce à quoi ressembla mon mois de janvier. Je profite de mon expérience à 100 % et mon sprint final en vaut vraiment la peine, je suis impliquée dans plein de projets intéressants, ce qui rend mon séjour encore plus agréable. Je quitterai le Ghana le 9 mars, donc je tenterai d'écrire dans le prochain journal pour vous raconter mon dernier mois.

Merci,
Annabelle



LA MAISON DES OLIVIERS : Et si l'amour était plus fort?

La maison des Oliviers accueille présentement 4 résidents.

Le respect, l'entraide font partie intégrante de la maison des Oliviers.

Merci à l'équipe de contribuer par son travail au bien-être de chaque personne résidente.

Le premier outil que doit posséder un intervenant qui travaille à la Maison des Oliviers est sans contredit l'Écoute. L'Écoute est un don reçu de Dieu ou de Dame Nature ou pour qui bon vous semble selon votre croyance. Parfois, certaines personnes demandent de nous qu'un mot, qu'une phrase qui saura alléger son mal de vivre. Mais entre notre Écoute et les mots à dire pour aider, il y a tout un monde.

J'ai trouvé un texte d'un homme plein de sagesse du nom de Osho Raineesh qui confirme mes dires. Ce texte qui porte à réfléchir a pour titre VIDE TA TASSE!

Bonne lecture mes amis.

VIDE TA TASSE!

Un jour, un éminent professeur de philosophie rend visite à un sage pour l'interroger sur Dieu, la méditation et mille autres choses. À peine lui a-t-il dit bonjour qu'il lui parle à n'en plus finir de toutes les philosophies, du bien, du mal, de la vie...

- **Vous venez de loin**, lui dit le sage. **Permettez-moi de vous servir un café.**

Le professeur poursuit ses questions sur la mort, l'enfer, le purgatoire, Dieu, les anges déchus, le Nirvana, Mahomet, Bouddha...

- **Encore un peu de patience**, dit le sage. **Qui sait, la tasse de café résoudra peut-être vos questions ?**

Le professeur pensait qu'il perdait son temps. Ce moine était bizarre. Comment la réponse à des questions spirituelles pourrait-elle se trouver au fond d'un bol de café?

Le sage versa le café dans la tasse de son visiteur. Le liquide bientôt déborda, se répandit dans sa soucoupe et le sage continuait de verser.

- **Arrêtez ! s'écria le professeur.** **Ne voyez-vous pas que la tasse est pleine!**

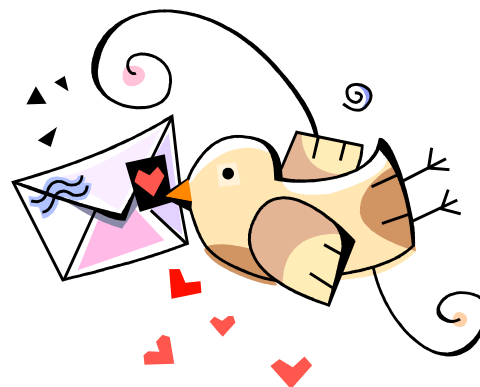
- **Vous êtes comme cette tasse de café**, répliqua le sage. **Votre esprit est plein d'interrogation.** **Il n'y a plus la moindre place pour recevoir une réponse de ma part.** **Dès que vous êtes entré, le flot de vos questions a inondé mon logis.** **Rentrez chez vous, videz votre tasse et revenez quand vous aurez ménagé un peu d'espace en vous-même.**



Raymond Lavigne

Val-des-Monts, le 22 janvier 2007

BUREAU RÉGIONAL D'ACTION SIDA
109, rue Wright, Bureau 003
Gatineau (Québec)
J8X 2G7



À la direction générale,
aux membres du conseil d'administration,
aux personnes atteintes,
et à mes collègues de travail,

Par la présente, je vous informe de mon départ à l'emploi du BRAS avec beaucoup d'émotions. J'ai été privilégiée d'avoir été choisie par vous (un merci tout spécial à Léo-Paul, qui, en persistant, m'a trouvé une place parmi vous). Cette belle expérience m'a permis de reprendre confiance en moi après une longue absence du marché du travail. Un merci tout spécial à ma coordonnatrice, Nathalie, qui dès la première semaine, a su avec ses mots m'obliger à reprendre contact avec mes forces en me lançant avec sa grande générosité « Michelle! Tu sais, tu m'intimides avec tes expériences... ».

Mon poste, intervenante responsable du projet PQV. WOW! Quel beau défi, j'ai pu explorer, développer, renouveler, améliorer des compétences qui sont miennes maintenant, et qui font de moi une personne fort bien équipée avec un méchant beau coffre à outils. Ce poste m'a permis de rencontrer de merveilleuses personnes, si différentes et si uniques. Nos premiers contacts furent par ce cher téléphone, un peu nerveuse j'étais, mais nous nous sommes apprivoisés assez vite et ces moments sont devenus pour moi familiers et tellement cordiaux.

Vous savez, moi, je crois en la vie et dans les êtres humains. Eh bien! J'ai été bien servie, la vie m'a offert le BRAS avec une méchante belle gang d'êtres humains, tous aussi différents en soi mais avec un élément en commun, celui d'être des PERSONNES DE CŒUR. Je vous le dis tout haut, fière j'ai été de faire partie de cette gang et à jamais vous serez dans mon cœur.

Je souhaite à vous tous un avenir pleins d'espoir et de plaisir et profitez grandement de la vie.

En toute amitié
Michelle Désormeaux

Les Questions de Raymond sur les côtés cachés de : **Michelle Désormeaux,** Intervenante responsable du projet PQV (Promotion Qualité de Vie) - Café Rencontre

As-tu consulté une voyante

Une fois et j'ai exigé d'être remboursée, trop de mensonges

Quel métier aurais-tu de la difficulté à pratiquer

Chef cuisinier, impossible à cause de mon handicap

Quel mot n'es-tu jamais capable de prononcer

Wachichi – Wachacho – Wachechawer.....sauce

Ta mauvaise habitude

Me ronger les ongles

Que portes-tu pour dormir

Rien, je suis nue comme un ver

La dernière fois que tu as pleuré

La dernière fois que j'ai épluché 5 gros oignons

Qu'est-ce que tu fais qui ressemble à ton père et mère

Détermination de mon père et l'intensité de ma mère

Un bruit qui t'énerve

L'aspirateur Cocriss (p.s. ce mot « cocriss » est son juron)

À l'épicerie, tu ne peux résister à...

À tout même que ma blonde ne veux plus venir avec moi

Un bon moyen de te défouler

L'amour, quoi d'autre...

Selon toi, qui est la plus belle femme au monde

Ma blonde Sylvie – cocriss

Le dernier film que tu as loué

Un Cocriss de bon film

Quel est ton moment préféré de la semaine

Quand je retrouve ma blonde, mon bel amour

Un de tes plus beaux souvenir d'enfance

J'avais un Poney nommé Nelly et habillé en cowboy
Je me promenais chez mes cousines

Qu'es-tu capable de faire facilement

Parler, cuisiner et faire l'amour

Qu'elle a été la plus grande douleur de ta vie

J'ai appris au téléphone la mort de mon père, 18 décembre 2005

De quoi as-tu de la difficulté à te départir

Tous mes petits bouts de bois restant après avoir construit

Qu'as-tu mangé de plus exotique dans toute ta vie

De plus érotique, une framboise cueillie par ma blonde
Et qu'elle a déposé très gentiment dans ma bouche

Tu serais jamais capable de te débarrasser de...

Ma blonde Sylvie, ma plus que bel amour Cocriss

Ton porte bonheur

C'est ma blonde, mon bel amour

La plus vieille chose que tu possèdes

Ma blonde mais avec amour

Quel comportement humain n'acceptes-tu pas

Quelqu'un qui est fermé d'esprit

Quel truc t'empêche de pogner les nerfs

Ma sagesse mais elle ne fonctionne pas toujours

Et quand tu veux passer une nuit sexy

Toujours rien, toute nue comme Ève

De quoi es-tu plus fière

De ma propre personne

As-tu coupé une de tes mauvaises habitudes

Je ne fume plus depuis 2 ans 7 mois et quelques jours

À qui as-tu dit non récemment

Au Cocriss de Témoins de Jéhovas à ma porte le matin

Quels sont tes passe-temps préférés

L'amour, fabriquer des meubles et encore l'amour

Quelle chanson aimerais-tu chanter au karaoké

Je t'aime à la folie de Serge Lama

Et le plus bel homme au monde

Mon père

Dans quel type de magasin veux-tu tout acheter

Chez Rona et à mon I G A

Fêtes-tu l'Halloween

Bien oui et j'aime me déguiser en Clown

Dans quel genre d'environnement habites-tu

En campagne entre de beaux arbres près d'un lac majestueux avec des dindes sauvages, des chevreuils et des les oiseaux

Au plan travail, de quoi es-tu le plus fier

Mon grand sens de l'engagement

Qu'elle a été la plus grande joie de ta vie

De rencontrer ma blonde mon bel amour de Sylvie – cocriss

Si tu pouvais te payer un luxe, ce serait quoi

Je m'achèterais tous les outils jaunes de construction Dewalt

Pour quelles raisons aimerais-tu être un homme

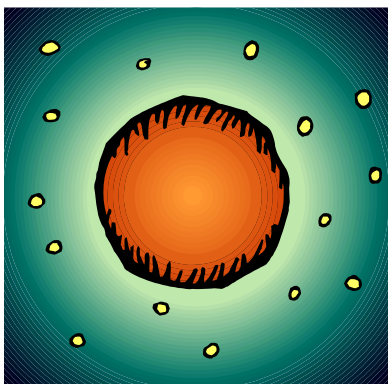
Pour pouvoir pisser debout en plein hiver et ne pas avoir à baisser mon costume de ski-doo

À quand remonte ton dernier fou rire

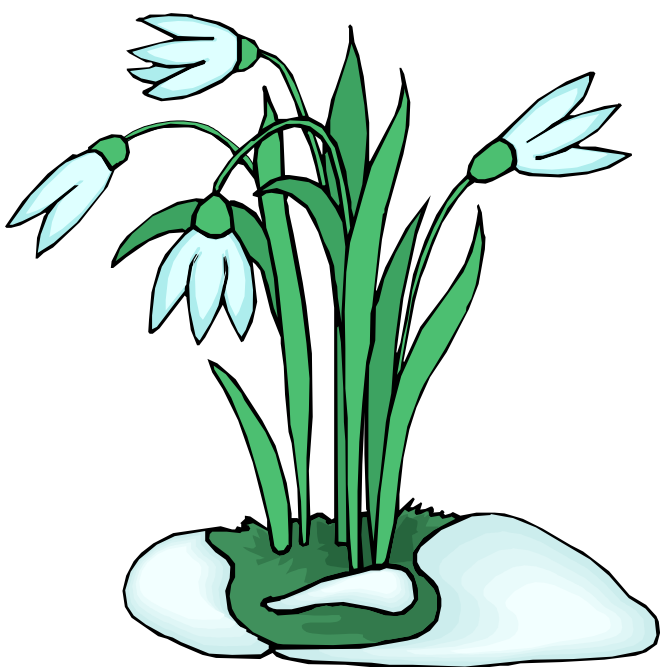
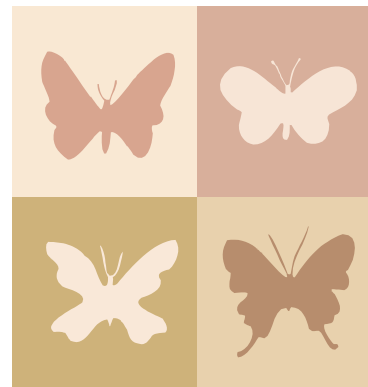
Rire de Raymond en répondant à ses questions

Le mot du JEEP : MARS

Si je ne me trompe pas, parce que ça m'arrive des fois, Mars, c'est le nom d'une planète. C'est aussi le nom d'une divinité grecque : le Dieu de la Guerre. C'est aussi le nom d'un papillon diurne, brun tacheté de blanc avec des reflets bleus ou violets, changeants. Mais **MARS** est surtout reconnu comme étant le troisième mois de l'année et encore mieux, pour la fin tant attendue du maudit hiver et le début du câline de printemps mouillé. La période « mouillée » ne sera pas trop longue, j'espère (mon Dieu que je l'espère) et le **printemps** pourra faire sa grande rentrée si



attendue (impatiemment par moi, c'est évident) le **30 mars**, comme à toutes les années. J'ai bien hâte de voir les perce-neige se montrer le bout du nez. Là, je commencerai peut-être à me sentir mieux. Je ferai probablement des textes moins négatifs et je me ferai une grande joie de vous écrire de beaux textes songés, comme par le passé. Mais aujourd'hui est un tout autre jour et je peux vous annoncer que je suis prêt à affronter l'hiver. Avec toutes les tempêtes de neige qui me tomberont sur la tête, tout le vent qu'il pourra m'envoyer dans la face et même le -40C qui arrivera bientôt, j'en suis certain. Je suis prêt et je l'attends avec une brique pis un fanal! Oui, monsieur!



envoyer dans la face et même le -40C qui arrivera bientôt, j'en suis certain. Je suis prêt et je l'attends avec une brique pis un fanal! Oui, monsieur!

Pour terminer ma chronique, je vous souhaite un bien beau restant d'hiver, pas trop froid, et un merveilleusement beau printemps, plein de perce-neige ! Alléluia!

Salut mes amis et à bientôt!

JEEP XOX

MARS 2007

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2	3
4	5	6	7 Soirée des hommes gais séropositifs	8 Journée de la Femme	9	10
11	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; transform: rotate(-5deg); color: red; font-style: italic;"> Détails des activités à surveiller à la page 2 </div>		14	15	16	17
18			19	20	21	22 Cabane à sucre
25	26	27	28			

Voici quelques sites Internet pour personnes séropositives :

www.ausida.net	www.ruban.org
www.sida-info-service.org	www.fugues.com
www.sidaventure.net	www.survivre.org
www.123positive.org	

Maintenant des sites où vous pouvez aller chercher des informations soit sur les nouveaux traitements ou des sites de défense de droits des personnes atteintes du VIH/SIDA :

www.canfar.com : Fondation sur la recherche VIH/SIDA	www.catie.ca : informations des traitements du VIH/SIDA
www.aidslaw.ca : Questions de droits, d'éthiques, de politique et de droits humains dans le contexte du VIH/SIDA	www.cpavivh.qc.ca : information des traitements et la défense de droit

Pour plus d'informations veuillez contacter Serge ou Nathalie.

Retrouvez-nous sur
le Web :
www.lebras.qc.ca

Si vous possédez une adresse de courriel, nous pouvons vous faire parvenir le BRAS Express en format PDF (Acrobat Reader). De cette façon, vous nous aiderez à économiser temps et argent! Écrivez-vous à info@lebras.qc.ca pour nous donner votre courriel. MERCI!

LE COMITÉ DU BRAS EXPRESS



Daniel BRUNET
Jeanne CHOQUETTE
Jean-Pierre DELORME
Roseline GUILLEMETTE
Raymond LAVIGNE