

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
Les dernières nouvelles	2
La Maison des Oliviers	3
Le retour d'Annabelle	4
Spectacle-bénéfice	4
Ass. gén. annuelle	5
Les questions de Raymond	6
Le mot du JEEP	7
Le calendrier	8

« Malgré le fait que certains sont très malades et ne suivent aucun traitement, ils ont une joie de vivre incroyable. Ils savent voir le bon côté dans chaque chose et surtout ne baissent jamais les bras. »

Le retour d'Annabelle,
page 4

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 : TOUS ENSEMBLE POUR LA CAUSE !

Il y a deux ans, nous avons commencé à rêver d'un lieu communautaire pour les personnes atteintes du VIH. Nous avons alors obtenu un financement pour mettre sur pied une ressource de type « café ». Un groupe de personnes a travaillé très fort au cours des deux dernières années afin de bien saisir les besoins des personnes atteintes à l'égard de cette ressource communautaire. Ce lieu, bien que plus modeste que prévu, est enfin aménagé à l'intérieur de nos locaux actuels : « Le Recto-Verso » est apparu grâce à un partage des lieux avec Jeunesse Idem.

Nous n'avons pas seulement besoin d'un local. Il s'agit plutôt des personnes séropositives qui ont le goût de se rassembler pour partager, être moins isolées, pour se donner des informations et des services afin d'améliorer leur qualité

de vie. C'est ainsi que des groupes spécifiques sont nés tels que le groupe des femmes et le groupe des hommes gais. Mais il faut encore plus, il faut aussi un ou une intervenant(e) pour continuer à planifier les activités et animer cette vie communautaire.

Nous croyons pouvoir atteindre cet objectif (nous pourrions dire ce rêve) de poursuivre le « Projet café » au cours de la prochaine année grâce à l'activité de levée de fonds du 17 mai prochain. En effet si tous ensemble nous croyons à cette cause, le spectacle « Passionnement Dalida », qui aura lieu à la Salle Gabrielle-Roy du CEGEP de l'Outaouais, devrait nous permettre d'obtenir le financement nécessaire lequel, jumelé à d'autres revenus, nous permettra de continuer l'animation de nos activités commu-

nautaires au cours de la prochaine année. Pour y arriver, il faut mettre tous ensemble notre épaule à la roue et remplir la salle par la vente des billets du spectacle. Ensemble, nous y arriverons, j'en suis certain ! En plus, cette soirée de spectacle nous réserve des surprises et des moments d'émotion.

Merci à celui qui a cru à ce projet de levée de fonds et qui n'a ménagé aucun effort pour sa réussite, notre adjoint à la direction, Daniel. Merci au comité de levée de fonds qui l'a appuyé : William, Pierrette, Michel et Gabrielle. Un grand merci à Yves qui a sollicité et réussi à recueillir les commanditaires qui apparaissent sur les annonces publicitaires.

Prêt ? Que le rideau se lève sur « Passionnement Dalida » et sur nos activités communautaires pour 2007-2008 !

Réjean Piché
Directeur général



Les dernières nouvelles : Services et vie communautaire



Ce camp organisé spécialement pour les personnes vivant avec le VIH-SIDA des quatre coins du Québec vous offre la chance de vivre une semaine de ressourcement dans le décor enchanteur des Laurentides. Des ateliers sur différents aspects de la santé sont organisés. Il y aura aussi des activités sociales en plus de la plage et de la randonnée en montagne. C'est toute une expérience!

Camp Kinkora

Du 24 juin au 30 juin 2007
Coût : 30 \$ ou 50 \$ selon le revenu
(à l'inscription)



Si cela vous intéresse, veuillez communiquer avec Nathalie ou Serge au 7 7 6 - 2 7 2 7
AVANT LE 4 MAI.

Invitation aux femmes!

Le samedi 2 juin prochain, les femmes séropositives de l'Outaouais sont invitées à participer à « Liaisons positives » une journée complète d'activités et d'ateliers avec des femmes de partout au Québec. C'est un vrai « remontant » cette journée, je vous le dis. Il ne faut pas manquer ça ! Appelez Nathalie tout de suite au 776-2727 pour plus d'information et 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-



La Maison des Oliviers célèbre ses 10 ans de fondation

La date de la célébration du 10^e anniversaire de la Maison des Oliviers n'a pas encore été officiellement choisie. Ce que je peux vous dire par contre, c'est que cette soirée débutera par un souper suivi d'une soirée dansante et beaucoup de surprises. D'autres détails vous seront dévoilés au cours des mois à venir.

LA MISSION DE LA MAISON DES OLIVIERS



C'est en 1997 que la Maison des Oliviers (exploitée par le Bureau Régional d'Action Sida) a vu le jour dans l'Outaouais. Elle s'est donnée comme mission de développer et de promouvoir des actions communautaires visant l'amélioration de la qualité de vie des personnes vivant avec le VIH/sida. La résidence compte cinq chambres individuelles, une chambre d'ami, ainsi qu'un appartement de transition.

La Maison des Oliviers est en constante collaboration avec le soutien du BRAS, tous les CLSC de la région, la clinique d'immuno-déficié (qui offre les services de travailleuse sociale, infirmière, médecin spécialiste, diététiste, pharmacienne) et autres partenaires du milieu.

Les personnes qui séjournent à la Maison des Oliviers peuvent bénéficier des services suivants : activités sociales, soutien émotionnel, soins de santé, accompagnement, aide à la réintégration sociale et repas de qualité.

L'objectif principal de la Maison des Oliviers est d'offrir aux personnes ainsi qu'à leurs proches, des services de soutien afin de les aider à conserver, maintenir et accroître leur qualité de vie pour ainsi répondre aux multiples besoins suscités par les différents stades du VIH.

Raymond Lavigne



FORMATION SUR LE VIH

Comment le virus du VIH agit-il dans l'organisme ? Comment les traitements peuvent-ils arriver à le bloquer ? Quel sont les traitements possibles et lesquels choisir ? Comment composer avec les effets secondaires ? Est-ce que je suis en mesure de parler de ces questions avec mon médecin ou avec mon pharmacien ? Voilà autant de sujets et d'autres encore qui seront présentés lors de deux jours de formation intensive sur le VIH/sida qui auront lieu les 18 et 19 juin prochain de 9 h à 16 h 30. Ces formations seront animées par Michael Bailey de CATIE (Réseau canadien d'info-traitement sida). Elles s'adressent aux personnes vivant avec le VIH, aux bénévoles et à l'équipe du personnel. Mettez ces deux jours immédiatement à votre agenda et inscrivez-vous en téléphonant à Marie-Josée (819) 776-2727 ou par courriel : mjcrispin@lebras.qc.ca

Me voilà de retour à la maison, le jour tant attendu par mes proches est arrivé. J'écris « par mes proches » car si ce n'était que de moi je serais restée au Ghana beaucoup plus longtemps.

Bien que ma famille et mes amis me manquaient beaucoup, je suis partie à un point où tout allait très bien, autant au plan personnel que professionnel. En effet, j'avais un groupe d'amis bien établi dans mon village et l'organisation me faisait travailler sur plein de projets très passionnants.

Mon stage au sein de l'Organisation Pro-Link est sans aucun doute l'expérience la plus enrichissante que j'ai vécue jusqu'à maintenant. Bien que cela a pris un certain temps avant que les employés de l'organisation se sentent assez à l'aise pour me déléguer des tâches, une fois cela accompli, tout s'est déroulé à merveille. Je ne crois pas que j'aurais pu espérer être placée avec une meilleure organisation, que je considère d'ailleurs maintenant comme une deuxième famille. Au début, j'ai eu des difficultés à accepter le fait qu'aucune tâche ou presque ne m'était déléguée. J'ai par la suite pris conscience que cela avait ses avantages. En fait, cela m'a permis de prendre mon temps de bien connaître les communautés avant de commencer à travailler étroitement avec elles. Pro-Link a appris à me faire confiance avant que je ne débute le programme de sensibilisation, ce qui fut un

atout pour moi, car ils étaient plus ouverts et prêts à me parler.

En ce qui concerne les projets, j'ai eu le temps de voir la fin de certains d'entre eux alors que d'autres continueront après mon départ. J'ai eu la chance de participer à une dernière réunion pour les personnes vivant avec le VIH/SIDA. Cette rencontre qui s'est déroulée encore une fois à la maison où j'habitais, fut très difficile émotionnellement. J'ai du dire au revoir à tous ces gens avec qui j'avais partagé tant de choses et de moments incroyables. Ces amis, que je n'oublierai jamais, m'ont toujours très bien accueillie et ont su me démontrer une très grande affection et surtout une très grande confiance. Plusieurs, se sont sentis à l'aise de se confier sur certains aspects de leur vie qui les inquiétaient ou même simplement pour partager de bons moments qu'ils avaient vécu récemment. Malgré le fait que certains sont très malades et ne suivent aucun traitement, ils ont une joie de vivre incroyable. Ils savent voir le bon côté dans chaque chose et surtout ne baissent jamais les bras.

Mon séjour au Ghana m'a ouvert les yeux sur bien des choses et est surtout venu modifier mes valeurs. J'aborde désormais une approche plus positive face aux obstacles que je rencontre et j'essaie de trouver un bon côté à toute chose. Je ne pourrais prétendre que c'est facile, car au contraire, je trouve qu'il est beau-

coup plus facile de se plaindre constamment et de s'apitoyer sur son sort. Je crois qu'être optimiste peut parfois demander beaucoup plus d'effort, mais ça en vaut certainement la peine.

Depuis mon retour, j'ai besoin d'une grande dose d'optimisme, car je trouve ma réadaptation assez difficile. Non seulement le rythme de vie ici me déboussole un peu, mais il est assez compliqué aussi d'expliquer aux gens ce que j'ai vécu. Tout le monde est intéressé à savoir comment mon voyage s'est déroulé, mais il me serait impossible de le résumer en quelques phrases. Mon voyage a donné tout son sens au mot « stage », je ne croyais pas pouvoir en apprendre autant en 6 mois. Il est important de mentionner qu'environ 70 % de mon apprentissage s'est fait au plan personnel plus que professionnel. Je crois que ce programme pour les jeunes, subventionné par l'ACDI, est l'une des choses qui ne devraient jamais être remises en question. Je crois que tout le monde peut bénéficier comme moi d'une expérience à l'étranger. Alors, voilà, j'ai fait de mon mieux tout au long de ces 6 mois pour vous résumer mon expérience au Ghana. Merci de m'avoir accompagnée dans cette démarche, l'écriture fait parfois beaucoup plus de bien qu'on ne le croit.

À bientôt peut-être

Annabelle

SPECTACLE-BÉNÉFICE

Un spectacle-bénéfice pour le BRAS se tiendra au Cégep de l'Outaouais à la salle Gabrielle-Roy du secteur Hull. C'est avec enthousiasme que nous vous présenterons le spectacle qui s'intitule « Dalida Passionnement » présenté par Claudine Carle. Sous

forme de biographie, la vie de Dalida vous est racontée et présentée à partir d'un montage audio-visuel de qualité, projeté sur un écran géant. Le spectacle est d'une durée de 1 h 30 entrecoupé d'une vingtaine de chansons de Dalida. Accompagné d'excellentes trames sonores et de trois musiciens "live", le spectacle se déroule au rythme des coups de cœur de Dalida. Après avoir présenté son spectacle à La Maison de la Culture de Gatineau, au Festival des Montgolfières et dans des dizaines de salles de concert au Québec, c'est au Cégep de l'Outaouais que Claudine Carle vient présenter son spectacle tout en soutenant la cause du BRAS. Parlez-en à votre famille et à vos amis et venez en grand nombre !

Pour en connaître davantage au sujet de Claudine Carle vous pouvez visiter son site Internet au <http://www.claudinecarle.com/>

Si vous avez des questions ou des commentaires veuillez communiquer avec :

Daniel Brunet, Adjoint à la direction du B.R.A.S.
(819) 776-2727 ou daniel.brunet@lebras.qc.ca



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE : 11 juin au Centre communautaire Fontaine

Notre assemblée générale annuelle aura lieu le lundi 11 juin prochain à 17 h au Centre communautaire Fontaine, 120 rue Charlevoix à Gatineau (secteur Hull). C'est donc une date à mettre à votre agenda ! Un souper sera servi à partir de 17 h. L'assemblée générale est un moment important pour rencontrer tous les membres du BRAS, pour recevoir le rapport d'activités de l'année écoulée, le rapport financier et la programmation de l'année 2007-2008. C'est aussi l'occasion de participer à l'élection des nouveaux membres du conseil d'administration. Il faut donc renouveler votre carte de membre pour avoir le droit de vote. Pourquoi ne pas aussi recruter au moins un nouveau membre ? Pour obtenir votre carte de membre, vous pouvez vous adresser directement à Pierrette Bélisle à l'administration ou bien utiliser le formulaire ci-dessous.

CARTE DE MEMBRE

Pour devenir membre et avoir droit de vote à l'assemblée générale annuelle, vous devez vous procurer une carte de membre. La carte doit avoir été émise après le 1^{er} juin 2007. Vous êtes invité(e) à compléter le formulaire ci-dessous et nous le retourner avant l'AGA ou lors de celle-ci. Nous vous remettrons votre carte le soir de l'AGA, si vous ne pouvez être présent (e) nous vous la ferons parvenir par la poste dans les semaines suivantes.

En devenant membre vous recevrez notre journal le BRAS EXPRESS, publié tous les mois. Vous pourrez y lire des chroniques santé, traitements, recettes et plusieurs autres qui traiteront de divers thèmes. Nous vous tiendrons au courant des diverses activités du BRAS. Surveillez nos invitations tout au cours de l'année. Vous pouvez en tout temps consulter notre site web www.lebras.qc.ca

Si vous désirez continuer de recevoir notre journal ou toute autre correspondance, veuillez nous informer de tout changement d'adresse. Si vous ne recevez pas présentement le BRAS EXPRESS et que vous désirez le recevoir n'hésitez pas à communiquer avec les responsables de l'accueil afin qu'on ajoute votre nom sur notre liste d'envoi.

Je veux devenir un membre du Bureau régional d'action sida. Je joins ma contribution de 5,00\$ ou plus.	
Nom :	
Adresse :	
Ville :	
Province :	
Code Postal :	
Téléphone :	Résidence : Travail :
Courriel :	
Cotisation :	5,00\$
Don :	
Total :	\$ Reçu sur demande 10\$ et + (s.v.p. cochez)

Veuillez remplir et retourner à l'adresse suivante :

Bureau régional d'action sida
109, rue Wright, bureau 003
Gatineau (Québec) J8X 2G7

Les Questions de Raymond sur les côtés cachés de Eileen Charron

Intervenante de nuit à la Maison des Oliviers

Ta spécialité culinaire

Du STIR FRY, mélange de légumes et viandes

Es-tu capable de garder un secret

(Elle garde silence pour marquer sa réponse)

Es-tu superstitieuse

Je crois à la loi du retour

Quel métier aurais-tu de la difficulté à pratiquer

Croque-mort, embaumeur, thanatopracteur ... la mort STI

Quand dis-tu « Ça n'arrive qu'à moi »

Quand je m'écarte mais j'ai Tequiero pour me guider

Combien de langues parles-tu

Au moins deux, celle de mon chum et la mienne

Que portes-tu pour dormir

C'est pas de vos affaires... STI

Ton parfum préféré pour le romantisme

L'odeur du corps naturel

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

De la vitesse en auto

Un bon moyen de te défouler

Faire de la vitesse, contravention de \$450.00 STI

Quelle chanson aimerais-tu chanter au Karaoké

J'ai pas de voix...STI

Un bruit qui t'énerve

Quelqu'un qui pète sa gomme constamment

À quel âge voudrais-tu mourir

Demain car je ne veux pas être ridée ou est-il déjà trop tard ?

Pour qu'elle raison aurais-tu aimé être un homme

Mon père m'aurait prise au sérieux quand je lui ai dit que je voulais être mécanicienne. Il m'a envoyé faire la vaisselle

Si tu pouvais te payer un luxe, ce serait quoi

Voyager au tour du monde

Ton surnom durant ta jeunesse

Gibier à l'enfance !!! puis Philomène

Choses dont tu parleras jusqu'à la fin de tes jours

L'automobile, la danse et si je m'en rappelle, des voyages

Si tu avais du cran que ferais-tu aujourd'hui

De la course automobile

Ton chiffre chanceux

J'ai finalement trouvé mon chiffre chanceux. **Le 7**
Quand j'ai divorcé, je suis parti avec le 7 de chambre,
Le 7 de salon, le 7 de cuisine, le 7 de vaisselle, etc...

Qu'est-ce qui te soutire ton énergie

Raymond avec ses maudites questions

As-tu déjà consulté une voyante

Oui.. A rien vu STI...Je dois être trop épaisse

As-tu déjà eu un grand rêve

Missionnaire laïque en Afrique avec mon 1^{er} mari

La plus vieille chose que tu possèdes

Jonc de mariage de grand-mère et ma date de naissance

Quel comportement humain n'acceptes-tu pas

La violence

As-tu des travers qui énervent tes amis.es

Oui, mon humour sarcastique

Et quand tu veux passer une nuit sexy...

Je portes mon beau Baby-Doll rouge feu

La dernière fois que tu as pleuré

Au moins une fois par semaine. Je suis sensible!

La voiture que tu rêves de posséder

Une Solara convertible 2007 de Toyota

Quels sont tes passe-temps préférés

La DANSE, La DANSE, La DANSE et voyage

De quoi as-tu de la difficulté à te départir

De tout ce qui m'entoure

Tu aimerais que ta vie reste figée à quel âge

39 ans comme ça **j'attends qu'à rentre**. Excusez... 40

Que serait-on surpris de savoir à ton sujet

Que j'ai été marié 3 fois

Ton plus grand regret

De ne pas avoir tenu tête à mon père et me diriger en mécanique d'automobile spécialement de course

Un gadget dont tu ne peux te passer

Un démarreur à distance

À quel âge es-tu sortie de l'enfance

Veux-tu savoir à quel âge j'ai perdu mon fruit ?

Qu'es-tu capable de faire facilement

De la vitesse...STI

Ce que tu aurais aimé faire comme carrière

Mécanicienne automobile ou vétérinaire

As-tu un fantasme sexuel

Faire l'amour enrobé d'huile de bébé sur le plastique d'un lit d'eau. (Pas d'huile à moteur STI, c'est sale)

Le mot du JEEP : ALLÉLUIA ! C'EST ENFIN LE MOIS DE MAI !

“C’est le mois de Marie, c’est le mois le plus beau !
À la Vierge chérie, chantons ce chant nouveau !”

Pas si nouveau que ça, ce chant. Je me souviens qu’on le chantait en 2^{ième} année, puis en 3^{ième}, en 4^{ième}, en 5^{ième} et puis en 6^{ième} et 7^{ième} car j’ai été choisi pour faire les deux en un an. C’est arrivé deux ans avant qu’ils décident d’enlever carrément la septième année. Système d’éducation foutu? ... Probablement ... Revenons à avril. Qu’est-ce que j’dis-là?

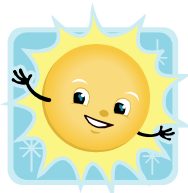
ALLÉLUIA ! C'EST ENFIN LE MOIS DE MAI !

Revenons au mois de **MAI**, le mois qui annonce officiellement que l’été s’en vient, et plus vite qu’on ne le croit. Bien sûr qu’il pleuvra, mais ça aidera à fondre ce qui nous reste de la neige et là, les arbres commenceront à bourgeonner, les fleurs à montrer leurs belles couleurs et la température sera plus douce. Chose étrange, l’humeur des gens deviendra meilleure et leur caractère plus tolérant. **C’est ça, le printemps !!!** Et c’est aussi la saison des amours naissants!!!

Maintenant, je m’en excuse, je vais être plus technique (*et ce n’est pas de ma faute!*). Le mot **mai** est bien connu comme étant le cinquième mois de l’année. **Mai** vient d’un dérivé du latin. *Maius mensis*, mois de la déesse Maia. Moi qui croyais que c’était un dérivé du québécois (*Marie-Mai?*).

Vous savez bien que je ne suis pas Jojo Savard, ni Mme Minou, mais je vais essayer, quand même, de vous expliquer à quoi vous attendre en fait de climat grâce à mon fidèle almanach 2007. Bon! J’y vais!

1 au 5 mai : Le mois s’ouvrira un sur ciel dégagé et un peu frisquet. Mais ça ne durera pas. Le soleil rayonnera malgré que le vent persistera. Le thermomètre vous donnera l’air du temps!



6 au 12 mai : Le soleil brillera mais les nuits et les matinées seront assez fraîches. Ce ne sera pas le temps de mettre des plants en terre bien que le temps frais sera très agréable.

7 au 19 mai : Semaine de nuages en perspective. Beaucoup de pluie aussi. Mais celles-ci seront de courte durée et le soleil reviendra avant la fin de la semaine.



20 au 29 mai : Après quelques jours de pluie et de gros vent, le ciel deviendra plus beau et le soleil s’installera pour un bout. Les nuits demeureront plus froides bien que les journées seront assez chaudes. On pourra enfin jouir d’un temps doux et agréable.



27 au 31 mai : Journées claires et chaudes, mais vers la fin de la semaine on peut s’attendre à des orages, surtout en régions montagneuses. Ceux-ci rafraîchiront le temps et le mercure chutera pour ramener le temps frais qu’on a connu avant.

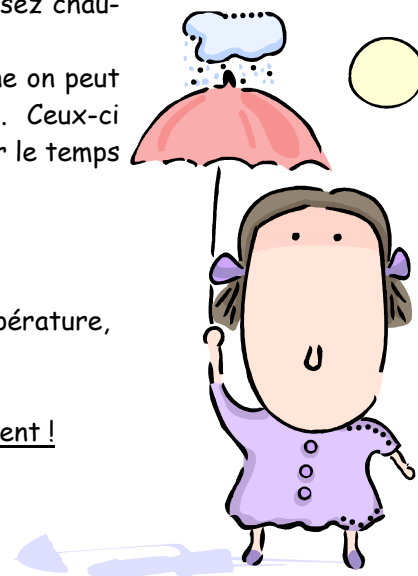
Ouin!
C’est
p a s

fort! Moi qui voulais vous souhaiter un beau mois de mai ensoleillé avec des fleurs et beaucoup de joie. Et l’almanach 2007 prédit cette horrible température, (*le torrieux*).

Vous remarquerez que ce ne sont que des prévisions. Ce n’est pas coulé dans le ciment !

Je vous souhaite quand même un très beau printemps. Aussi
beau que vous l’espérez!

Be-bye JEEP XOX



MAI 2007

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
		1	2	3	4 Date limite inscriptions Camp Kinkora Voir page 2	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	17 Journée internationale de lutte contre l'homophobie		18	19
20	21	22	23	24	25 Formation de base Date limite candidatures Prix Lemieux Tremblay	
27	28	29	30	31	1er juin	2 juin « Liaisons positives » activités pour les femmes Voir page 2

17 mai : Spectacle Dalida passionnément au Cégep de l'Outaouais (détails à la page 4)

MISES EN CANDIDATURE POUR LE « PRIX LEMIEUX TREMBLAY »

**Formulaire de mise en candidature
PRIX LEMIEUX TREMBLAY 2007**

Nom du, de/la candidat(e) : _____

Proposé par : (signature) _____

Date : _____

Les détails concernant ce prix ont été présentés dans le dernier « Bras Express », nous vous invitons à vous y référer.

S.V.P. Faire parvenir votre bulletin de mise en candidature à l'attention de Daniel Brunet avant le 25 mai 2007.

Bureau régional d'action sida
109, rue Wright, bureau 003
Gatineau, Qc J8X 2G7

Téléphone : 776-BRAS(2727)
Télécopieur : 776-2001
Courriel : dbrunet@lebras.qc.ca

**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
Marie-Josée Crispin
Jean-Pierre DELORME
Roseline GUILLEMETTE
Raymond LAVIGNE