

# L'espoir, c'est la vie

AUTOMNE  
2010



CE PROGRAMME D'ENTRAIDE BÉNÉVOLE EST OFFERT AUX PERSONNES ATTEINTES DE CANCER ET À LEURS PROCHES, GRÂCE À LA GÉNÉROSITÉ DE DONATEURS

Mentorat par un pair · Consultations professionnelles · Groupes d'entraide · Centre de ressources · Éducation du patient · Bibliothèque · Soins palliatifs

## À L'INTÉRIEUR

Salutations de nos coprésidentes .....	2
Nouveau look de L'espoir c'est la vie sur le Web .....	2
Encore un honneur pour Sheila Kussner ....	3
Félicitations Joey .....	3
Un dix sur dix à la Journée de conférence des bénévoles .....	4
Une bonne nutrition : la clé des soins oncologiques .....	7
Les bénévoles en vedette à l'assemblée générale annuelle/soirée des bénévoles .....	8
Des petits extras à l'intention des patients .	9
Une communauté altruiste .....	10
Échos de la recherche .....	12
Une semaine dans la vie du Centre de bien-être .....	14
<i>Une petite heure de yoga au Centre de bien-être? Qu'en dites-vous?</i>	
<i>Danser avec Eva Von Gencsy</i>	
<i>Fermez les yeux et détendez-vous!</i>	
<i>L'art et la vie</i>	
Pleins feux sur nos équipes .....	16
<i>Arielle Elkrief</i>	
<i>Eva Von Gencsy</i>	
Lettres .....	17
Division des jeunes adultes .....	18
<i>Denim &amp; Diamonds</i>	
<i>Une nouvelle initiative</i>	
<i>Le Club de lutte</i>	
La Soirée fantastique .....	21

## Nourrir l'espoir

### Lancement du livre de cuisine de L'espoir, c'est la vie durant la Journée des survivants



Photo : Mike Musacchio

Célébrant un événement couronné de succès. De gauche à droite : Mariam Bowen et Darline Rosenhek, coprésidentes du comité du livre de cuisine, Hinda Goodman, Nancy Wiseman, présidente de l'événement, Jessica Miller, Faygie Bard, Lucy Fazio, Marla Stermer.

Plus qu'une célébration, la Journée des survivants 2010 a également été un festin. Le 7 juin, les membres de la communauté se sont réunis pour échanger des histoires, célébrer la survie et lancer le nouveau livre de cuisine de L'espoir, c'est la vie, *Nourishing Hope with Recipes to Cope*.

Dans la chapelle lumineuse du pavillon H, patients, amis et membres des familles sont venus en grand nombre entendre la première conférencière, Marie-Geneviève Crépeau, raconter son expérience au Centre de bien-être. Après ses traitements, Marie-Geneviève s'était sentie épuisée, physiquement et mentalement. « J'étais guérie, mais loin d'être rétablie », a-t-elle confié. Elle a donc décidé de suivre des cours de yoga, d'exercice et de fabrication de bijoux au Centre, qu'elle a couvert d'éloges pour avoir été son point d'ancrage et l'élément essentiel de son rétablissement au cours

de la dernière année. « C'est un merveilleux milieu qui nous amène à la paix intérieure. J'y ai découvert l'importance du terme « maintenant » et la nécessité de s'arracher aux idées toutes faites. J'ai aussi appris à établir mes priorités et à concentrer mon énergie là où il le fallait. » En terminant, Mme Crépeau a remercié la prochaine conférencière et invitée d'honneur de l'événement Joey Adler, qui est la principale bienfaitrice du Centre de bien-être, que l'on dénomme également *Chez Lou* en mémoire de son défunt mari. Dans un hommage émouvant, Mme Crépeau a ajouté : « Joey, vous m'avez donné le plus beau des cadeaux : l'espace et le temps ». Joey nous a par la suite captivés par ses histoires sur ce qui l'avait motivée à soutenir la création d'un centre dédié au rétablissement et au bien-être.

Au cours d'une lutte de 18 mois contre le cancer, Lou, le mari de Joey, a subi de nombreuses

*Suite à la page 6.*

**Nous franchissons le cap des 30 ans... venez célébrer avec nous!**

L'espoir, c'est la vie célébrera en 2011 son 30<sup>e</sup> anniversaire. Durant toute l'année, vous aurez de nombreuses occasions de célébrer avec nous... simples pique-niques, prestigieux galas et bien d'autres événements, petits et grands.

## Un programme, deux sites, une foule de services

### Soutien bénévole

- Jumelage patient/bénévole ayant vécu une expérience similaire.
- Présence dans les cliniques de radiothérapie et d'oncologie.
- Visites aux patients hospitalisés.
- Navigateurs bénévoles pour guider les nouveaux patients en oncologie.

### Consultation professionnelle

- Consultation, information et orientation, soutien, service de porte ouverte.

### Voici divers groupes d'entraide créés :

- pour patients, familles et amis, pour jeunes adultes, pour laryngectomisés, pour femmes avec un récent diagnostic de cancer du sein, pour les Amies de cœur, amies de sein (femmes vivant avec un cancer du sein métastatique), soupers-partage;
- réseau et soutien pour personnes atteintes d'un cancer colorectal;
- pour personnes atteintes d'un myélome multiple.

### Bibliothèque

- Livres, cassettes audio et vidéo, DVD, dépliants, musicothèque.

### Éducation du patient

- Conférences sur la santé/conférences internes.
- Conférences annuelles et hommage aux survivants du cancer.
- Cours sur la navigation Internet/CD-ROM.
- Trousses d'information.

### Programmes corps-esprit

- Relaxation et imagerie mentale
- Expression artistique, fabrication de bijoux
- Yoga, Qi Gong
- Salle d'exercice
- Nutrition
- Ateliers de formation sur les techniques d'adaptation.

### Centre de ressources

- Perruques, écharpes, turbans offerts gratuitement.
- Information sur les ressources à l'hôpital ou à l'extérieur.
- « Belle ... et bien dans sa peau » : séances de maquillage.

### Transport et stationnement

- Options de stationnement durant les traitements (circonstances spécifiques).

### Soins palliatifs et partage du deuil

- Visites à l'hôpital par les bénévoles des soins palliatifs.
- Soutien individuel ou en groupe offert à la suite d'un deuil.

CE BULLETIN EST PUBLIÉ PAR

## L'espoir, c'est la vie

Hôpital général juif – Sir Mortimer B. Davis  
3755, chemin de la Côte-Ste-Catherine, Montréal, QC H3T 1E2  
• Bureau principal, salle E-730.1  
• Bureau satellite de radiation-Oncologie, salle G-18  
• Bureau de soins palliatifs, salle B-400.1  
Du lundi au vendredi 8h30 – 16h30  
514 340-8255

### Centre de bien-être de L'espoir, c'est la vie HGJ

4635, chemin de la Côte-Ste-Catherine, Montréal, QC H3W 1M1  
Lundi et mercredi : 9 h – 17 h  
Mardi et jeudi : 9 h – 21 h  
514 340-3616

Site web : [HGJ.ca/hopecope](http://HGJ.ca/hopecope)

Courriel : [hopecope@onco.jgh.mcgill.ca](mailto:hopecope@onco.jgh.mcgill.ca)

### Direction de L'espoir, c'est la vie :

Sheila Kussner, O.C., O.Q. - présidente-fondatrice  
Serena Black et Jeannette Valmont - coprésidentes  
Lucy Fazio - présidente sortante

### Comité de rédaction :

Contributrices : Mireille Alvo, Mariam Bowen (chef d'équipe), Giulia Filato, Gurbinder Kenth, Ph.D., Gayle A. Shinder, Ph.D.  
Révisseuses : Charlotte Colson, Simone Paradis, Betty Rozovsky Simak  
Rédactrice-en-chef : Hena Kon

Directrice générale : Suzanne O'Brien

Traductrice : Louise Trépanier

Graphiste : Christine Lalonde

Les opinions émises dans cette publication n'engagent que leurs auteurs.

## Salutations de nos coprésidentes

**A** titre de coprésidentes de L'espoir, c'est la vie, nous nous sentons privilégiées de travailler aux côtés de bénévoles et de membres du personnel si dévoués, qui répondent inlassablement aux besoins des patients. Bien que nous soyons venues à l'Espoir, c'est la vie à des moments différents et par des voies différentes, nous sommes investies d'une même mission - aider les personnes à composer avec le cancer. Nous partageons avec les autres bénévoles ce même sentiment d'immense satisfaction en rendant à la communauté ce qu'elle nous a donné.

Nous vivons un moment passionnant dans l'histoire de L'espoir, c'est la vie alors que nous célébrons ses remarquables réalisations des 30 dernières années tout en traçant la voie de sa constante croissance durant la prochaine décennie.

Mais rien de ce qui a été accompli au sein de cet organisme n'aurait pu avoir lieu sans la vision, la grâce et la résilience de notre très estimée fondatrice de L'espoir, c'est la vie, Sheila Kussner. Sheila est notre mentor, notre modèle et une véritable source d'inspiration; nous sommes extrêmement fiers d'appartenir à cet organisme.

C'est donc avec enthousiasme que nous entrevoyons l'année 2011 et le 30<sup>e</sup> anniversaire de L'espoir, c'est la vie. Nos objectifs consistent notamment à poursuivre la mise en œuvre de notre plan stratégique à peaufiner le rôle de L'espoir, c'est



Serena Black (à gauche) et Jeannette Valmont.

la vie au sein de l'Hôpital et de ses partenariats avec d'autres programmes, à lancer une nouvelle campagne de marketing et à tendre la main, par l'entremise du Centre de bien-être, à davantage de patients de la région montréalaise. Alors que notre croissance se poursuit, l'une de nos priorités est de préserver notre sens de la communauté, car si le soutien aux patients est notre mission, l'entraide est notre force.

Nous prospérons en puisant à même l'énergie positive qui circule dans nos rangs et nous vous convions à célébrer avec nous notre glorieux anniversaire.

*Serena Black*  
Serena Black

*Jeannette Valmont*  
Jeannette Valmont

## Nouveau look de L'espoir c'est la vie sur le Web

Après des mois de travail (conceptualisation, planification, création, écriture, réécriture et traduction), L'espoir, c'est la vie vient enfin de lancer son tout nouveau site Web! Parmi bien d'autres caractéristiques, le site présente tous nos programmes et services, notre calendrier des événements, les nouvelles et événements de l'organisme en mettant l'accent sur les activités du Centre de bien-être de L'espoir, c'est la vie HGJ. Visitez-nous au [hopeandcope.ca](http://hopeandcope.ca)

Nous continuerons en même temps d'afficher notre présence sur le site Web de l'Hôpital général juif. Pour nous trouver, visitez le [JGH.ca/hopecope](http://JGH.ca/hopecope).



## Erratum

Dans l'édition d'hiver 2010 du bulletin de L'espoir, c'est la vie, nous avons omis de mentionner le nom du photographe Marc Muri pour sa belle photo en page couverture sur la retraite des jeunes adultes ainsi que pour ses photos illustrant le reste de l'article en page 9. Nous nous excusons de cette omission auprès de M. Muri. Pour avoir un aperçu de son travail, visitez le [www.muri.viewbook.com](http://www.muri.viewbook.com)

## Encore un honneur pour Sheila Kussner

**L**a présidente-fondatrice de L'espoir, c'est la vie, Sheila Kussner, est la récipiendaire d'un autre honneur à ajouter à son impressionnant curriculum vitae : l'Université de Montréal vient de lui conférer un doctorat honoris causa. Ce prix—le premier doctorat honoris causa à avoir été attribué par la Faculté des sciences infirmières—lui a été remis, le 4 novembre 2010, au cours de la cérémonie de collation des grades.

D'éminents représentants de l'Université, incluant le recteur Guy Breton, l'ancien recteur Luc Vinet et la doyenne de la Faculté des sciences infirmières Francine Girard, ont fait l'éloge de Mme Kussner pour son énergie inépuisable, la qualifiant de femme de cœur et d'esprit qui a consacré sa vie au bien-être d'autrui. À ce titre, elle illustre les valeurs et la philosophie de la faculté

**« En raison de l'espoir que vous suscitez en tant que modèle, de l'espoir que vous insufflez aux hommes et aux femmes, d'une vie consacrée à tant de personnes, nous sommes heureux de vous rendre cet hommage ».**

des sciences infirmières de l'Université. En lui remettant son doctorat honorifique, M. Vinet a déclaré : « En raison de l'espoir que vous suscitez en tant que modèle, de l'espoir que vous insufflez aux hommes et aux femmes, d'une vie consacrée à tant de personnes, nous sommes heureux de vous rendre cet hommage ».

Dans son discours de remerciement à l'Université, Mme Kussner a déclaré : « Je suis particulièrement touchée que cet honneur me soit décerné par la Faculté des sciences infirmières car je sais, d'expérience, que les infirmières sont le cœur et l'âme de notre système de santé. »

En termes poignants, elle a raconté comment celles-ci l'ont encouragée au moment où elle-même a eu à relever le défi que représentait la forme particulièrement agressive de cancer qu'elle a affronté à 14 ans, puis comment elles l'ont soutenue à nouveau, quelques années plus tard, quand, à son tour, son mari Marvyn a mené sa propre lutte contre cette maladie.

Mme Kussner a également établi un parallèle entre la mission de L'espoir, c'est la vie et celle des infirmières : d'un côté, il s'agit de mettre l'accent sur "l'aspect humain du cancer", formule établie par la Dre Jimmie Holland, considérée comme la fondatrice de l'oncologie psychosociale; de l'autre, l'impératif pour les infirmières non seulement de traiter la maladie mais aussi de satisfaire aux besoins des patients dans la totalité de leur être. « À L'espoir, c'est la vie, nous avons appris que, quand nous mettons en évidence l'aspect humain du cancer, quand nous écoutons avec le cœur, nous pouvons répondre aux besoins des patients grâce à des stratégies et à des programmes bien pensés, s'appuyant sur des preuves solides, visant à leur procurer tout le bien-être possible. Ainsi, ce que je vous souhaite, cher/ères diplômée/es, c'est de garder à l'esprit qu'il vous faudra constamment tenir compte de l'aspect humain de la maladie. Écoutez avec la tête et avec le cœur, et, ensemble, vous pourrez accomplir des miracles. »



Sheila Kussner (au centre) reçoit son doctorat honorifique de la Faculté des sciences infirmières de l'Université de Montréal en compagnie de : (de gauche à droite) Alexandre Chabot, secrétaire général; Dr Guy Breton, recteur; Louise Roy, chancelière; Luc Vinet, ancien recteur.



Célébrant au Centre de bien-être, de gauche à droite : Johanne Goudreau, vice-doyenne aux études de 1<sup>er</sup> cycle (FSI), Faculté des sciences infirmières, Université de Montréal; Sharon Harvie, adjointe à la doyenne (FSI); Francine Girard, doyenne (FSI); Louise Roy, chancelière; Sheila Kussner; Laetitia Muresan; Chantal Cara, vice-doyenne aux études supérieures (FSI); Donat Taddeo, vice-recteur, Finance.

Photos : Howard Kay

### Vos commentaires SVP!

**Notre prochain numéro du bulletin de L'espoir, c'est la vie coïncidera avec notre 30<sup>e</sup> anniversaire. Cette publication présentera une rétrospective des 30 dernières années de l'organisme. Veuillez nous dire ce que L'espoir, c'est la vie signifie pour vous, comment nous vous avons aidé dans le passé ou comment nous vous aidons aujourd'hui.**

Vous pouvez nous écrire par courriel à : [hkon@jgh.mcgill.ca](mailto:hkon@jgh.mcgill.ca) ou par courrier (régulier) postal à : Hena Kon, L'espoir, c'est la vie 3755, chemin de la Côte-Sainte-Catherine, salle E-730.1 Montréal, Québec H3T 1E2

**Date limite pour les soumissions : 18 février 2011.**

### Félicitations Joey

**L**e 1<sup>er</sup> novembre, Joëlle (Joey) Berdugo Adler s'est vu attribuer un doctorat honorifique par l'École de gestion John Molson de l'Université Concordia, dans le cadre de la collation des grades de l'automne. Mme Berdugo-Adler, personnalité dynamique du monde de la mode et force motrice derrière la fondation de bienfaisance ONEXONE (One by One) créée à la mémoire de son mari Lou Adler, a été sélectionnée en reconnaissance de son sens des affaires et de son action philanthropique au Canada, en Haïti et ailleurs dans le monde.

Principale bienfaitrice du Centre de bien-être de L'espoir, c'est la vie HGJ—La maison de Lou—, Joey est membre du conseil d'administration de L'espoir, c'est la vie depuis octobre 2009.

# Un dix sur dix à la Journée de conférence des bénévoles

**E**n septembre, plus de 100 bénévoles de L'Espoir, c'est la vie, certaines récemment recrutées, d'autres affiant plus de vingt années d'expérience, ont consacré leur dimanche après-midi à approfondir leurs connaissances et à perfectionner leurs compétences. En plus des conférences données en séance plénière par Lynne McVey, directrice des soins infirmiers, et par le Dr Richard Margolese, chirurgien oncologue et ancien chef du Service d'oncologie de l'HGJ, la journée comprenait des ateliers sur divers sujets—la perte d'un être cher, la colère, la diversité culturelle, la sexualité et la communication.

## La perte d'un être cher

Deux femmes dynamiques, Bessy Bitzas, infirmière-chef de l'Unité des soins palliatifs de l'HGJ, et Niki Liarikos, chef d'équipe d'un programme d'entraide de L'Espoir, c'est la vie, ont donné une impressionnante présentation, qui a suscité bien des réflexions et des discussions. Mme Bitzas a parlé de l'importance de donner un sens à son propre rôle au sein de l'équipe de soins palliatifs tout en déterminant les limites et l'équilibre entre l'intimité et la distance qu'il convient d'établir avec les mourants et les familles endeuillées. Comme ce type de travail peut être très exigeant sur le plan émotif, elle a suggéré plusieurs stratégies pour éviter l'épuisement professionnel : se réserver du temps pour des activités agréables, cultiver l'humour dans la vie quotidienne, s'accorder le droit d'exprimer sa peine et parler de situations difficiles avec ses collègues et le reste de l'équipe.

Mme Liarikos, dont le mari est décédé il y a sept ans, a donné un compte rendu émouvant de son cheminement marqué par le deuil, la peine, la colère, l'acceptation et le rétablissement. Elle a décrit les premiers mois de son deuil, durant lesquels elle s'était sentie envahie par une léthargie, accompagnée de moments de peur, de crises de panique et, en tant que jeune veuve, d'un vif sentiment de solitude dans un monde où dominent les couples et les familles. « Je me sentais mise à l'écart », a-t-elle confié. Son adhésion au groupe de soutien aux personnes endeuillées de L'Espoir, c'est la vie fut une excellente décision. « J'y ai trouvé la validation, l'acceptation et la compréhension dont j'avais besoin. » Comme elle le notait dans sa présentation, « l'expérience du deuil est parsemée d'imprévus ». Cette jeune veuve avait souvent l'impression de fonctionner comme un robot, tant sur le plan physique qu'émotif. Quatre ans et demi après le décès de son mari, Mme Liarikos a retrouvé la force mentale nécessaire pour devenir animatrice bénévole du groupe de soutien aux personnes endeuillées, un rôle qu'elle continue de trouver important et gratifiant.

## La colère

« Les émotions ne sont ni positives ni négatives—c'est notre façon d'y faire face qui compte », a expliqué Nelly Martinez, bénévole et chef d'atelier pour L'Espoir, c'est la vie. La colère réprimée est problématique, car elle peut se loger dans l'organisme, causer des douleurs et même des maladies physiques. La meilleure façon de



*Le Dr Richard Margolese décrit les progrès qui ont été accomplis en matière de traitement du cancer du sein.*

composer avec la colère des patients ou celle des membres de leur famille est de les prendre à part pour, si possible, leur parler doucement et calmement, et leur laisser savoir que vous êtes à l'écoute. « Accordez aux gens une oreille attentive et toute la compassion dont ils ont besoin », a-t-elle suggéré. Mme Martinez a également parlé de l'importance de la respiration profonde, qui permet de se recentrer et de détendre à la fois le corps et l'esprit. Un moyen efficace pour exprimer sa colère peut être d'écrire une lettre brutale, mais honnête, à la personne qui en est la cause, puis de la déchirer avant de l'envoyer. C'est très bien, car vous avez exprimé votre colère sans nuire à votre relation avec la personne en question.

## La gestion de la diversité culturelle

Sandy Lipkus, coordonnatrice en radiothérapie, et Naajia Isa, bénévole de L'Espoir, c'est la vie, ont engagé une discussion animée sur la diversité culturelle. Le cancer ne fait aucune discrimination; il frappe des personnes de tout âge et de toute origine ethnique. Bien que chaque culture ait ses propres rites, ses propres mécanismes d'adaptation durant la maladie et différentes façons d'exprimer les émotions et de s'habiller, il est important de ne pas perdre de vue dans nos relations avec les patients que, derrière les apparences, il y a un être apeuré et vulnérable. Pour être efficaces, les bénévoles doivent passer outre, oublier ces différences et établir une relation fondée sur notre commune humanité.

## La sexualité

La Dre Sylvie Aubin, psychologue de la santé spécialisée en oncologie psychosociale, possède une expertise en recherche clinique centrée sur la sexualité en oncologie ainsi que sur les mécanismes d'adaptation du couple après le cancer. Son atelier portait sur la sexualité, l'image du corps et les problèmes de couple pouvant survenir durant et après les traitements du cancer. Elle a discuté de problèmes fréquents, notamment de la diminution du désir sexuel, des changements dans la fonction et dans la réaction sexuelles, des changements physiologiques et physiques susceptibles d'affecter l'image de soi et d'engendrer des inquiétudes concernant les sentiments de son partenaire, ses réactions et son désir sexuel. Grâce à son expérience clinique, elle a également pu fournir des renseignements encourageants sur le désir sexuel et la réaction des patients après leurs traitements. La Dre Aubin a encouragé les bénévoles à écouter les patients et à les renseigner sur les ressources susceptibles de leur être utiles pour gérer des problèmes spécifiques.

## La communication

Dans son atelier, Louise Lachapelle, une enseignante spécialisée dans l'art de communiquer, a combiné allocution et exercices de groupes pour enseigner aux bénévoles de meilleures techniques de communication durant leur travail auprès des patients. Après avoir énuméré les trois techniques de communication *Questions, Écoute, Message*, Mme Lachapelle a parlé des techniques d'écoute

active et d'écoute réflexive. Elle a abordé quatre types de question : les questions ouvertes, fermées, obliques et multiples, puis elle a expliqué comment contrôler ses émotions et demeurer conscient de son propre ton de voix et du langage du corps. Pour mieux illustrer certains points, Mme Lachapelle a divisé les participants en groupes. Elle leur a demandé de discuter de certaines questions et d'en arriver à un consensus. Leurs réponses ont été transmises aux autres participants.

### Présentation en séance plénière : Lynne McVey, inf., M.Sc.

Au cours de la matinée, Lynne McVey, directrice des soins infirmiers et codirectrice du Centre du cancer Segal, a donné une présentation en séance plénière, intitulée *Partnered Management Model: Volunteers are Important Partners in Health Care*. Mme McVey a cité des exemples tirés de la littérature scientifique indiquant que le partenariat médecin-infirmière est un important prédicteur de résultats positifs, car il a des effets bénéfiques sur la vigueur de toute l'équipe et permet, au bout du compte, de sauver des vies. Un solide partenariat médecin-infirmière exerce une influence positive sur les autres membres de l'équipe soignante et les incite souvent à s'y joindre. L'objectif principal de ce modèle consiste à « développer un milieu de soins de santé centré sur le patient, où l'on accorde de l'importance aux partenariats entre les médecins, le personnel infirmier, les autres professionnels de la santé et les bénévoles. »

De nombreuses équipes de soins cliniques à l'HGJ sont en bonne voie d'implanter ce modèle de gestion partagée. Mentionnons, par exemple, les partenariats entre médecins et infirmières qui occupent déjà une place importante au sein des équipes d'oncologie, de soins critiques et d'accidents vasculaires cérébraux. Au niveau de la gestion, les partenariats entre médecins et infirmières guident l'orientation du Centre du cancer Segal, des services de médecine et de chirurgie. Parmi les cadres supérieurs, le directeur des Services professionnels (Dr Joseph Portnoy) travaille conjointement avec la directrice des soins infirmiers (Lynne McVey), et en tant que partenaires, ces derniers supervisent le programme de la qualité ainsi que le Comité de la qualité et de la gestion des risques de l'HGJ. Les bénévoles jouent un rôle essentiel dans ces comités car, en plus de représenter les patients, ils contribuent à trouver des solutions qui protègent les intérêts des bénéficiaires. Au fur et à mesure que le modèle de gestion partagée prendra forme à l'HGJ, les bénévoles deviendront une précieuse ressource, qui aidera l'Hôpital à adopter une approche plus centrée sur le patient.



**Conférenciers invités (de gauche à droite) :**  
 Dre Sylvie Aubin,  
 Louise Lachapelle,  
 Nelly Martinez,  
 Scott Adams, Sandy Lipkus,  
 Niki Liarikos.

**Comité organisateur, de gauche à droite :**  
 Neicie Levi,  
 Mirna Alter,  
 Lynda Lubin,  
 Hinda Goodman,  
 Dre Gayle Shinder,  
 Serena Black,  
 Nancy Wiseman,  
 coprésidente,  
 Lucy Fazio,  
 Arlene Walters,  
 coprésidente.



### Présentation en séance plénière : Dr Richard Margoless

Au cours de la séance plénière de l'après-midi, le Dr Richard Margoless a parlé du pour et du contre de l'utilisation de l'hormonothérapie substitutive (HTS) pour alléger les symptômes de la ménopause. Il a décrit certaines études publiées dans la littérature scientifique, qui abordent l'effet de l'HTS sur les risques de cancer du sein, la fonction cardiaque, la démence et la qualité de vie en concluant que l'HTS n'apportait aucun bienfait, sinon un soulagement des bouffées de chaleur, et qu'elle augmentait légèrement le risque de développer un cancer du sein. « Si l'œstrogène augmente les risques de cancer, les antiœstrogènes peuvent-ils les réduire? », s'est demandé le Dr Margoless, une hypothèse qui lui a servi de tremplin pour parler d'un essai clinique sur le tamoxifène. L'étude en question a révélé que l'usage du tamoxifène avait réduit de 49 % l'incidence de cancer invasif du sein, un bienfait constaté chez des femmes de tout âge, présentant divers niveaux de risques de cancer du sein. Mais le tamoxifène ne convenant pas à toutes les femmes, le Dr Margoless a décrit celles qui étaient les plus susceptibles d'en bénéficier.

Insistant sur l'importance de la recherche pour déterminer l'efficacité et l'innocuité de nouveaux composés dans les thérapies du cancer, le Dr Margoless a abordé la question de la naturopathie et de la phytothérapie ainsi que de leurs effets secondaires. Il a également mis l'accent sur l'importance de la recherche scientifique pour évaluer adéquatement ces composés. Le cancer étant ultimement lié aux dommages de l'ADN, la prévention ou la réparation des dommages est essentielle pour prévenir le cancer. La recherche fondamentale menée en laboratoire a permis d'étudier minutieusement les multiples voies cellulaires, dont le mauvais fonctionnement peut avoir un effet d'entraînement qui occasionne à la longue des dommages au niveau de l'ADN et favorise l'apparition du cancer. Le Dr Margoless a donné un bref aperçu du type d'études menées au Centre du cancer Segal et dans d'autres centres pour examiner ces voies cellulaires, établir le type de problèmes qui augmente les risques de cancer et trouver potentiellement des thérapies médicamenteuses aptes à réduire ces risques.

— Hena Kon et Gayle A. Shinder, Ph.D.

# Nourrir l'espoir

... suite de la page 1.



Une salle comble lors du lancement du livre de cuisine de L'espoir, c'est la vie.



Les quelques exemples de mets tirés de notre livre de cuisine ont été dévorés par les invités lors de son lancement.

complications, dont certaines graves et même rares. Durant cette période, Lou n'a jamais perdu espoir. « L'espoir est une force toute puissante, et l'âme a besoin d'être nourrie durant la maladie, a dit Joey, qui a qualifié le Centre d'oasis. Dès qu'on y pénètre, on sent immédiatement la sérénité des lieux. » Elle a vanté Sheila Kussner, fondatrice de L'espoir, c'est la vie, pour son dynamisme, sa passion et son énergie, des qualités que Joey manifeste dans son fidèle soutien envers la maison *Chez Lou*.

Le Dr Neil MacDonald, directeur-fondateur du Programme de nutrition et réadaptation en oncologie de McGill, a décrit le livre de cuisine de L'espoir, c'est la vie comme étant « un partenariat entre de la bonne science et un cercle de patients et d'amis ». Presque toutes les thérapies du cancer s'accompagnent d'une perte d'appétit, a-t-il expliqué en ajoutant que manger est l'un des plaisirs de base de l'existence. Les recettes du livre, goûtées, approuvées et personnellement transmises par des patients ou des membres de leur famille, ont été testées avec minutie par la diététiste en oncologie Nelda Swinton dans notre cuisine du Centre de bien-être. Le Dr MacDonald s'est dit honoré d'avoir été approché pour écrire la préface de cet unique projet.

Darline Rosenhek et Mariam Bowen, coprésidentes du comité du livre de cuisine, ont convié les invités à monter au 4<sup>e</sup> étage pour déguster de savoureux échantillons des recettes du livre. Mais auparavant, on avait prévu un tirage de prix de présence ainsi que la remise par le bénévole Stanley Gold d'exemplaires gratuits de *Cancel the Funeral, I'd Rather Play Golf*, un ouvrage dans lequel il raconte comment il a survécu à un mélanome métastatique.

Les invités ont eu l'occasion de goûter à deux soupes froides, trois sortes de salades et trois différents desserts, le tout accompagné de crème glacée Ben & Jerry, une tradition pour cet événement. L'atmosphère était festive, et les invités se sont longuement attardés à déguster la nourriture, puis ils ont fait la queue pour acheter des exemplaires du livre de cuisine. À la fin de la soirée, les restes de nourriture ont été envoyés au Service de l'urgence et distribués dans un foyer du quartier.

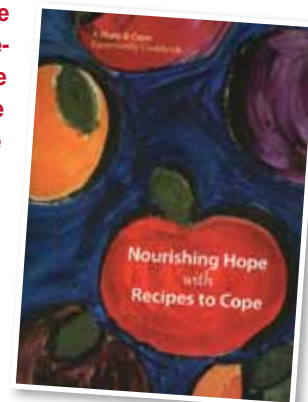
Grâce à la présidente de la Journée des survivants, Nancy Wiseman, organisatrice de l'événement, et à Hinda Goodman, membre du personnel, tout avait été prévu dans les moindres détails. Marla Stermer a accompli un excellent travail en recrutant familles, amis et bénévoles de L'espoir, c'est la vie pour préparer la nourriture, mettre la table, servir et nettoyer. Bravo à tous les bénévoles pour avoir contribué à l'énorme succès du lancement du livre de cuisine et des célébrations de la Journée des survivants.

— Mariam Bowen



Les bénévoles Claude et Ida Rouben, Lucienne Namer et Serena Black avec leur livre qu'ils viennent tout juste d'acheter.

À 20 \$ l'exemplaire, le livre de cuisine représente un merveilleux complément à toute collection et un cadeau de choix pour un anniversaire ou pour le temps des fêtes. C'est également une excellente façon de soutenir L'espoir, c'est la vie et de goûter à de délicieux plats. Le livre de cuisine est disponible au Centre de bien-être et au bureau de L'espoir, c'est la vie au 7<sup>e</sup> étage de l'Hôpital. Téléphonnez au 514 340-8222, poste 5534 ou au 514 340-3616 pour réserver un exemplaire ou venez en chercher un durant nos heures d'ouverture.



## Une bonne nutrition : la clé des soins oncologiques

Cet article par le Dr Neil MacDonald a déjà servi de préface au livre de cuisine *Nourishing Hope with Recipes to Cope*.



Photo : Mike Musacchio

Les conférenciers invités Dr Neil MacDonald (à gauche), Joëlle Berdugo Adler, Marie-Geneviève Crépeau

Bonne chère et bonne compagnie sont au cœur de nombreux moments de joie. Oui, nous devons manger pour vivre, mais parfois—comme disait la fille d'un patient—, nous devrions également vivre pour manger!

C'est dans cet esprit qu'a été conçu *Nourishing Hope with Recipes to Cope*—un livre intelligent, bien rédigé, qui n'est pas le produit du hasard. Son contenu nutritionnel judicieux a été conçu et analysé par une équipe qui a suivi l'évolution scientifique de la nutrition dans le traitement du cancer et qui—pour avoir vécu une expérience de cancer ou avoir collaboré avec des patients et des familles—connaît l'importance des mets qui flattent le palais. Leur connaissance des maladies qui peuvent altérer l'appétit a brillamment influencé le choix des recettes qui nous sont présentées. Toutes ont été testées et personnellement transmises par des patients ou des membres de leur famille, qui les ont mises au point en réponse à d'évidents besoins.

La bonne nutrition est la clé pour réduire l'incidence de cancer, sa récurrence et les effets secondaires de la thérapie. Pour les personnes qui vivent avec une maladie récurrente, les bons mets améliorent l'appétit, la force et la qualité de vie. Il s'agit de toute évidence d'un domaine négligé, dont l'importance est mieux comprise par les patients et les familles que par les professionnels de la santé.

De concert avec la diététiste Nelda Swinton, la physiothérapeute Mary-Ann Danzell et le généreux soutien de la famille Riddell et de la Fondation Webster, j'ai mis sur pied, en 2003, le Programme de nutrition et réadaptation en oncologie de McGill à l'Hôpital général juif. Notre objectif consistait à améliorer la qualité de vie des patients en leur offrant de bons conseils sur la nutrition, du soutien et des exercices pour améliorer leurs fonctions physiques—un concept simple et manifestement apprécié des patients et de leur famille, mais jamais traité auparavant dans le cadre d'un programme bien établi, ni ici ni ailleurs. Nous avons énormément appris des patients avec qui nous avons collaboré au cours des sept dernières années. Voici donc, grâce à leurs idées originales, un livre de cuisine à caractère unique.

Et maintenant, attaquez!

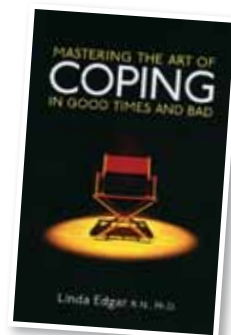


## Mastering the Art of Coping: In Good Times and Bad

par Linda Edgar inf., Ph.D.

### Compte-rendu de Donna Gibbons

Linda Edgar a travaillé à L'espoir, c'est la vie à titre de principale consultante à la recherche; aujourd'hui, elle publie cet ouvrage basé sur son expertise. Ce livre s'adresse principalement aux individus et aux groupes d'entraide à la recherche de mécanismes d'adaptation. On y trouve des idées d'exercices à faire chez soi, des conseils, des questionnaires, des stratégies, des illustrations et des citations. Le texte étant interactif, c'est un outil pratique pour composer avec les hauts et les bas de la vie quotidienne. S'éloignant du format traditionnel des livres autodidactiques ou de développement personnel, Mme Edgar a laissé des espaces blancs sur de nombreuses pages pour favoriser la réflexion et noter ses idées en cours de lecture.



Linda Edgar décompose le secret des « bonnes techniques d'adaptation » en plusieurs chapitres : *La pleine conscience*, *Plusieurs façons de penser*, *La relaxation et l'imagerie*, *L'établissement d'objectifs*, *La résolution de problèmes*, *La communication et L'entraide sociale*. Chaque technique fait l'objet d'un chapitre soigneusement développé, où l'auteure indique les principaux points à retenir. Les exemples fictifs sont une autre méthode utilisée par Mme Edgar pour renseigner les lecteurs sur des sujets qui pourraient leur être peu familiers. Le chapitre sur la résolution de problèmes, par exemple, expose clairement les étapes à franchir pour arriver à une solution acceptable.

Ce livre fait partie des nouveaux titres disponibles à la bibliothèque de L'espoir, c'est la vie.

## Une ovation pour les marcheurs devant le Centre de bien-être



Un groupe d'employés et de bénévoles, a acclamé avec beaucoup d'enthousiasme les marcheurs du Week-end pour vaincre les cancers féminins. Ces derniers sont passés devant le Centre de bien-être de L'espoir, c'est la vie HGJ en distribuant gratuitement des bracelets portant l'inscription « end cancer » (mettez fin au cancer).

L'année prochaine, pour le 30<sup>e</sup> anniversaire de L'espoir, c'est la vie, nous espérons former une belle équipe de 30 marcheurs. Si plus de 30 personnes s'inscrivent, aucun problème. Plus nous serons de marcheurs, mieux ce sera.

## Les bénévoles en vedette à l'assemblée générale annuelle/soirée des bénévoles

Le 7 juin 2010, L'espoir, c'est la vie a conjugué avec succès affaires et plaisir : près de 150 bénévoles et membres du personnel ont assisté à l'assemblée générale annuelle, combinée à la soirée des bénévoles.

Dans leur présentation, la présidente Lucy Fazio et la directrice générale Suzanne O'Brien ont mis l'assistance au courant des réalisations de la dernière année et des futurs défis de l'organisme. Un grand nombre de réalisations ont été soulignées, notamment :

- ◆ l'amélioration de la qualité dans de nombreux services grâce au travail du Comité d'assurance de la qualité, sous la présidence de Lucy Fazio;
- ◆ les progrès enregistrés dans les principaux volets de notre plan stratégique :
  - **Gouvernance** – nouveau conseil d'administration très engagé et dynamique
  - **Efficacité organisationnelle** – politique en matière de ressources humaines et évaluation de la performance du personnel
  - **Division des jeunes adultes** – retraites très populaires menées conjointement avec les partenaires de la communauté, attirant quelques douzaines de jeunes adultes du corridor Montréal, Ottawa, Toronto et sud de l'Ontario; volonté croissante d'identifier les besoins spécifiques et d'y répondre
  - **Marketing et communications** – énorme travail effectué dans le nouveau site Web
- ◆ Perfectionnement du programme de recherche avec 15 projets en cours, des présentations lors de congrès nationaux et internationaux ainsi que des publications;
- ◆ Centre de bien-être – une réussite avec un échantillon plus vaste de Montréalais.

Le principal défi de L'espoir, c'est la vie est de répondre à la demande croissante de ses services, dans l'Hôpital et au Centre de bien-être, demande qui exerce une pression sur les ressources humaines et financières limitées.

Dans son allocution, la présidente de L'espoir, c'est la vie Sheila Kussner a noté avec fierté ses affinités particulières avec les bénévoles : « Comme membres d'une même famille, nous sommes unis par des expériences et des objectifs communs : alléger la détresse liée au cancer en offrant aux patients des ressources pratiques, une écoute attentive, des programmes efficaces et ce cadeau indéfinissable, mais combien essentiel qu'est l'espoir ».

Le Living Room constituait le lieu idéal pour la tenue de cet événement, et les invités ont apprécié l'ambiance toute spéciale, les délicieux hors-d'œuvre et le buffet portant la signature typique de Phil Bloom.



15 à 20 ans, de gauche à droite : Pia Guralnick (20 ans), Brenda Blatt, ancienne présidente (20 ans), Darline Rosenhek (15 ans). N'apparaissent pas sur la photo : Sarah Morris (20), Sukie Nadler (15), Rick Simoneau (15).



Épinglettes pour 10 ans de service : Nelson Seltzer, Antoinette Criticos, Joanne Litvack, Estie Radowitz-Walsh, Jessica Miller (ancienne présidente qui a remis les épinglettes), Stephen Vineberg. N'apparaissent pas sur la photo : Terrye Perlman, Beverly Shapiro, Robyn Wilkenfeld.



Épinglettes pour 5 ans de service : Lester Percs, Doreen Tanzer, Elaine Zeidel, Neil Zeidel, Leona Abrams, Barbara Knobovitch (ancienne présidente qui a remis les épinglettes), Judy Wilhelm-Kunstler. N'apparaissent pas sur la photo : Mireille Alvo, Marcia Cartman, Miriam Cherry, Jacquie Coffen, Edgar Goldstein, Barbara Kom, Chris Latchem, Marielle Regnier, Laura Rose, Natalie Segal.

## Des petits extras à l'intention des patients

Deux semaines après le décès de sa mère, **Karen Cuttler** apprend qu'elle est atteinte d'un cancer du sein. Elle se fait opérer et, juste avant de subir le premier de ses quatre traitements de chimiothérapie, elle reçoit une couverture molletonnée bien douillette d'une bénévole de L'espoir, c'est la vie. « Son geste a déclenché quelque chose en moi; j'avais le sentiment que je venais de m'inscrire à un club auquel personne ne voulait appartenir, mais où l'on allait prendre bien soin de moi. Je savais bien qu'un jour, je rendrais la pareille à d'autres patients. »

Durant ses traitements de radiothérapie, Karen avait pris l'habitude d'apporter un fourre-tout en nylon pour y transporter ses effets personnels (vêtements, gants, foulard, chapeau, etc.), plutôt que de les ranger dans un casier. Euréka! Elle achèterait des fourre-tout légers sur lesquels elle ferait imprimer un motif et un message positif de son choix. Elle entreprend des recherches et des collectes de citations, mais aucune ne lui convient. Elle décide finalement de composer un message positif de son cru :

**« May you never need to carry more than you can hold. »  
(Puissiez-vous ne jamais avoir un fardeau trop lourd à porter.)**

Grande adepte de la mode et de la décoration et dotée de dispositions créatrices depuis sa tendre enfance, Karen élabore plusieurs concepts. Comme elle travaille dans le secteur des produits promotionnels, elle côtoie une artiste capable de peaufiner son concept et elle a accès à un fournisseur prêt à lui fournir 500 sacs de couleurs vives, à prix réduit. Elle rédige alors une note expliquant l'origine du cadeau. Enfin, aidée de sa fille Carly, de son fils Jeremy et de son mari Morrie, Karen insère la note dans chaque fourre-tout, qu'elle plie de manière à le transformer en petite pochette, facile à insérer dans un sac à main ou dans une poche.

Pour le plus grand bonheur des patients des cliniques d'oncologie et de radiothérapie, Karen a fait don à L'espoir, c'est la vie de ces fourre-tout aussi jolis que pratiques.



Montrant les sacs fourre-tout, debout : **Jeremy et Morrie**; assises **Carly et Karen Cuttler**.



**Yvon Patry** parle de sa passion pour le golf avec les patients de radiothérapie.

**Yvon Patry**, bénévole à L'espoir, c'est la vie, est un passionné de golf. Une figure familière de la Clinique de radiothérapie du vendredi après-midi, il est aimé de tous pour son attitude positive et ses façons simples et amicales.

L'automne dernier, Yvon a entrepris de visiter plusieurs magasins de détail qui lui ont fait don de tuques. Plus tard, au printemps, ce fut au tour des magasins d'articles de sport de lui donner des casquettes de golf à distribuer aux patients. Yvon estime que la salle de ressource de L'espoir, c'est la vie, remplie de perruques, de chapeaux, de turbans et de foulards, est une merveilleuse ressource pour les femmes, mais, ajoute-t-il, la perte de cheveux peut aussi être traumatisante pour les hommes. Comme tous ces cadeaux ont été très populaires, Yvon a l'intention de solliciter à nouveau les magasins cette année.

L'approche d'Yvon consiste à distraire les patients en leur demandant quel est leur passe-temps favori. Certains patients doivent attendre longtemps avant de recevoir leur traitement et, « il est extrêmement important de leur changer les idées et de les mettre à l'aise. » Cet été, Yvon a préparé un petit extra pour tous les patients qui partagent son intérêt pour le golf. Il a remis à chacun une balle de golf emballée dans une boîte portant ces mots : *GOOD LUCK / BONNE CHANCE*. Une femme a été tellement touchée par le geste d'Yvon qu'elle lui a demandé d'écrire le même message sur une balle de golf et d'y apposer sa signature. Elle entend garder la balle en souvenir de ses encouragements qui l'ont aidée à traverser ce moment difficile.

## UNE COMMUNAUTÉ ALTRUISTE

*En tant qu'organisme financièrement autonome, L'espoir, c'est la vie dépend du soutien d'une communauté altruiste, ici à Montréal, et au-delà de nos frontières. Chaque don contribue à soutenir nos programmes et services d'une grande diversité, que nous offrons gratuitement aux survivants du cancer et à leurs proches.*

Pour la troisième année d'affilée, **Alex Trichas** et ses associés **Jimmy, Andre, Chris et Nick Dimopoulos**, propriétaires de **Dorval, Sources et St. Henri Auto Parts**, se sont mobilisés pour organiser et animer un marchethon au profit de L'espoir, c'est la vie. Le dimanche 12 septembre, les familles, employés, amis, voisins, clients et fournisseurs ont enfilé leurs chaussures de course pour traverser allègrement le parc Saint-Maxime à Chomedey, Laval, et prendre part aux festivités qui les attendaient.

Le marchethon a permis d'amasser au total 42 000 \$ pour L'espoir, c'est



*Durant le marchethon organisé par Dorval, Sources et St. Henri Auto Parts, tout sourire, de gauche à droite : Nick Dimopoulos, Andre Dimopoulos Scott Adams, Anouline Sintharaphone, Suzanne O'Brien, Marcelle Kecman, Alex Trichas, Chris Dimopoulos.*



*Les marcheurs, venus en grand nombre, ont vu leurs efforts récompensés durant cette journée fort divertissante : Georgia Dimopoulos, Helen Trichas, Sophie Trichas, Chris Dimopoulos, Jansen Trichas.*

la vie. M. Trichas a précisé avec ferveur : « Nous avons recueilli plus de 100 000 \$ en trois ans seulement ». La directrice générale Suzanne O'Brien a exprimé sa gratitude au nom de toute l'équipe de L'espoir, c'est la vie, en soulignant que ce marchethon procure un important soutien au programme d'exercices si populaire du Centre de bien-être. « L'année dernière, explique Mme O'Brien, nous avons enregistré 2 127 visites dans notre gymnase supervisé et entièrement équipé, ce qui représente une augmentation de 8 % par rapport à l'année précédente. C'est un merveilleux exemple de ce qui peut être accompli quand les gens unissent leurs forces autour d'une même cause. »

Le 20<sup>e</sup> anniversaire du tournoi de golf de la Fondation Linda Saab a été à la fois une soirée de célébration et de commémoration. L'événement, comprenant une journée de golf, suivie d'un souper, s'est déroulé le 2 septembre à Boucherville. Le quatuor de L'espoir, c'est la vie était formé des ferventes golfeuses Susan Polisuk, Rhonda Diamond, Barbara Klineberg et Nancy Wiseman. Pour couronner cette journée en beauté, Nancy a remporté le trophée féminin de « la balle la plus près du trou ». S'étant jointes aux golfeuses pour le souper, Sheila Kussner, présidente-fondatrice de L'espoir, c'est la vie, Suzanne O'Brien, directrice générale et Lucy Fazio, présidente sortante, ont gracieusement accepté un chèque de 25 000 \$. Mme Fazio et Mme Kussner ont exprimé leur gratitude aux membres de l'assistance pour leur fidèle soutien en soulignant notamment les efforts inlassables des organisateurs du tournoi et des collecteurs de fonds Charlie Bozian et Mel Peress.

La Fondation Linda Saab, l'un des généreux bienfaiteurs de L'espoir, c'est la vie depuis les 15 dernières années, a versé au total 250 000 \$ à notre organisme.



*Le quatuor de L'espoir, c'est la vie lors du tournoi de golf Linda Saab. De gauche à droite : Susan Polisuk, Barbara Klineberg, Nancy Wiseman et Rhonda Diamond.*

Après la tenue d'une dégustation de vins et fromages, organisée par l'un de ses fils pour ses camarades d'université, **Dominique Gervais** a réalisé qu'elle n'avait jamais assisté à ce type d'événement. Voulant combler cette lacune, elle a organisé, chez elle, une dégustation de vins et fromages au profit de L'espoir, c'est la vie. « Je suis traitée depuis 10 ans en oncologie, explique Mme Gervais, et j'admire énormément tout ce que fait L'espoir, c'est la vie, tant ses services que ses activités. » Le 20 février, après une planification de deux mois, elle et son mari ont accueilli 30 invités moyennant un prix d'entrée. Outre les dons de personnes incapables de participer à l'événement, Mme Gervais a également reçu des gâteries, de la nourriture et du vin, offerts par plusieurs commerçants du quartier. Selon Mme Gervais, ce fut une magnifique soirée. « J'étais très fière de mes deux fils et de leurs amies qui avaient entrepris de servir les invités. En plus d'apprécier la sélection des vins et fromages, tout le monde a bien aimé pouvoir bavarder dans un lieu intime naturellement propice à la détente. » Un total de 1 735 \$ a été amassé pour L'espoir, c'est la vie.



*Les voix de la chorale de L'espoir avec le marié, Maxx Steinberg et son épouse, Rona Solomon (première rangée, deuxième et troisième à partir de la gauche).*

Bien que chaque mariage soit unique, celui de **Rona Solomon** et de **Maxx Steinberg** fut particulièrement significatif. Rona, membre de la chorale Les Voix de l'espoir, a voulu rendre hommage au Centre de bien-être de L'espoir, c'est la vie HGJ qui l'avait aidée dans son cheminement vers le bien-être. Elle a donc convié les membres de la chorale à chanter le jour de son mariage. Les invités ont été profondément touchés par leur interprétation joyeuse et émouvante. Ensemble depuis des années, le couple a également renoncé aux cadeaux, établi un fonds pour L'espoir, c'est la vie et demandé à leurs invités de célébrer cet événement spécial en faisant un don à cet organisme qui leur tient tant à cœur. Vers la fin du mois d'octobre, ce fonds avait atteint plus de 3 000 \$.

En tant que couple, **Lois et Stanley Tucker** aiment soutenir des projets spécifiques et contempler les résultats de leurs efforts. Après avoir visité le Centre de bien-être et s'être renseignés à fond sur les services de L'espoir, c'est la vie, ils ont été particulièrement touchés par le cas des jeunes adultes dont la vie est bouleversée par le cancer, et celui des jeunes familles qui



*Stanley et Lois Tucker.*

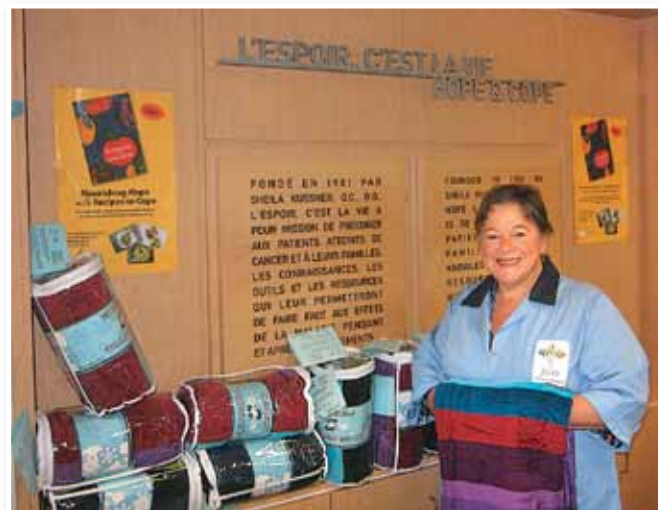
tentent d'expliquer tant bien que mal à leurs enfants le diagnostic de cancer qui touche l'un des parents et les complexités de la maladie.

En plus de son très généreux don versé aux programmes spécialisés de L'espoir, c'est la vie pour les jeunes adultes et les jeunes familles, M. Tucker a voulu s'impliquer concrètement. Ainsi, le 3 novembre, à titre de chef invité, il a fait frire des tomates dans la cuisine du Centre de bien-être au grand plaisir de tous. Les yeux pétillants, M. Tucker a souligné : « Je ne lave ni les fenêtres ni les planchers, mais je fais les meilleures tomates frites en ville »

Avez-vous l'intention de vous marier prochainement? Si oui, songez à participer à notre nouveau **Programme pour futurs mariés**. Au lieu de remettre à vos invités la traditionnelle bonbonnière, pourquoi ne pas les remercier de leur participation à cette journée festive en faisant un don à L'espoir, c'est la vie?

Nous fournissons de magnifiques cartes à vos invités pour les informer de votre don.

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme pour futurs mariés, veuillez vous adresser à Lora Tombari au 514 340-8255 ou [ltombari@jgh.mcgill.ca](mailto:ltombari@jgh.mcgill.ca)



*La bénévoles Roz Kasner distribue des couvertures généreusement offertes par Eugene Textiles.*

Une oreille attentive, une épaule accueillante sur laquelle il faut bon s'appuyer, une couverture chaude—ces choses toutes simples peuvent aider à tolérer les traitements.

Grâce à la générosité de **Max Haupt** et de ses fils **Steven et Josh**, les patients sous chimiothérapie du Centre du cancer Segal seront bien au chaud, tant à l'hôpital qu'à la maison, grâce à de belles couvertures douillettes données par l'entreprise de M. Haupt, **Eugene Textiles**. Les Haupt ont fait don de 500 couvertures au programme de couvertures de L'espoir, c'est la vie, démontrant qu'il y a bien des façons de répandre de la chaleur—au sens propre comme au sens figuré.

En remerciant la famille Haupt, la directrice générale Suzanne O'Brien a déclaré : « Ces couvertures sont parfaites pour adoucir les rigueurs de nos hivers. Des cadeaux de cette nature sont très importants pour le moral des patients ».

## UNE COMMUNAUTÉ ALTRUISTE

... suite de la page 11.

La majorité des personnes qui subissent des traitements de chimiothérapie ont trop peu d'énergie pour mener une vie sociale active et encore moins pour collecter des fonds. Mais quand **Eleni Stavropoulos** a voulu amasser de l'argent pour L'espoir, c'est la vie et la lutte contre le cancer de l'ovaire à l'Hôpital général juif, elle s'est attelée à la tâche malgré sa fatigue. Aidée des membres de sa famille, Eleni a fabriqué de jolis bracelets de perles, que ses proches ont vendus à tout leur entourage—amis, voisins, collègues et connaissances. À la grande surprise d'Eleni, 800 bracelets ont été vendus en moins de deux semaines. Le 13 octobre, Eleni a également organisé un événement-bénéfice à guichets fermés, « Comédie pour une cause », au Bourbon Street West.

Quand on lui demande ce qui l'a motivée à entreprendre de tels projets durant ses traitements, Eleni répond : « La Dre Susie Lau et le Dr Walter Gotlieb ont été extraordinaires, et L'espoir, c'est la vie m'a tellement soutenue que je devais leur rendre la pareille. » Ayant amassé un total de 9 500 \$, qui seront divisés à parts égales entre les deux causes, Eleni consacrera maintenant son énergie à se rétablir. Ce faisant, elle se propose d'assister à une session de *Belle et bien dans sa peau* et de participer aux activités et aux cours offerts au Centre de bien-être.

*Si vous désirez organiser un événement-bénéfice pour L'espoir, c'est la vie, appelez la directrice générale Suzanne O'Brien pour en discuter les détails : 514 340-8255, sobrien@jgh.mcgill.ca*

Un jeune homme de 13 ans, **Dylan Cherry**, a voulu faire une *mitsva* (bonne action) dans le cadre de sa *bar-mitsva* en donnant à L'espoir, c'est la vie un magnifique panier rempli de produits pour le bain destinés à être offerts en cadeau-surprise aux patientes venues choisir une perruque, un chapeau, un turban ou un foulard à notre Centre de ressources.

« J'ai choisi de faire un panier pour L'espoir, c'est la vie, parce que c'est un organisme de bienfaisance qui me tient beaucoup à cœur, a confié Dylan. Ma grand-mère a survécu trois fois au cancer. Une fois par semaine, elle fait du bénévolat à L'espoir, c'est la vie. J'espère que mon panier mettra un peu de douceur dans la vie de quelques personnes. »

De toute évidence, la pomme ne tombe jamais loin de l'arbre. Merci Dylan!



## Échos de la recherche

### La recherche—À la recherche de nouveaux moyens pour mieux vivre avec le cancer

La recherche est depuis longtemps une priorité pour L'espoir, c'est la vie. Au fil des ans, Linda Edgar, Ph.D., inf., et Jean Remmer, M.S.W., ont mené plusieurs études qui ont été publiées dans des journaux d'oncologie psychosociale revus par les pairs. Mais en 2007, l'ouverture du Centre de bien-être a annoncé l'avènement d'une nouvelle ère en matière de recherche à L'espoir, c'est la vie en devenant le point de convergence de tous les programmes de recherche. Afin de consolider son engagement envers l'expansion de la recherche, le renforcement de collaborations déjà existantes et l'établissement de nouveaux partenariats, L'espoir, c'est la vie a recruté, en 2008, Tanya Fitzpatrick, Ph.D., MSW, inf., comme directrice de la recherche.

Outre la Dre Fitzpatrick, la Dre Edgar et Mme Remmer, l'équipe de recherche de L'espoir, c'est la vie comprend également Mary-Ann Dalzell, M.Sc., PT, Scott Adams, M.Sc. (candidat), Shirin Shallwani, M.Sc., pht, ainsi que plusieurs bénévoles adjoints à la recherche.\* Divers programmes de recherche sont actuellement en cours, tels que L'assistance professionnelle pour l'exercice et le style de vie et son impact sur l'activité physique et la fatigue dans les activités de la vie quotidienne (Mary-Ann Dalzell); L'impact de la chimiothérapie sur la fonction du système nerveux autonome et la réactivité cardiovasculaire chez les jeunes adultes atteints de cancer (Scott Adams); La faisabilité et l'efficacité d'un service visant à suggérer aux patients, par l'entremise du Centre de bien-être, des activités saines liées au style de vie (nutrition, exercice) et à fournir aux survivants du cancer des programmes sur les mécanismes d'adaptation (soutien social, formation cognitive, relaxation, éducation) (Jean Remmer et Linda Edgar); La participation occasionnelle ou la non participation de personnes inscrites au Centre de bien-être (Tanya Fitzpatrick); Les effets de l'intervention du travailleur social sur la tension des membres d'une famille qui soignent un patient atteint de cancer ou un patient en phase terminale (Tanya Fitzpatrick); une étude pilote terminée et une demande de subvention auprès de l'Institut de recherche de la Société canadienne du cancer sur le conditionnement physique, la cognition, la santé et la qualité de vie des survivants du cancer plus âgés (Tanya Fitzpatrick).

\*Les bénévoles de l'équipe de recherche comprennent : Helen D'Orazio, Kim Davidman, Naomi Finckelstein, Edgar Goldstein, Gurvinder Kenth, Christine Kupka, Terrye Perlman, Laura Rose, Ann Ross Robinson, Gwen Vineberg.

### Pleins feux sur la recherche : l'exercice et les jeunes femmes atteintes d'un cancer du sein

En 2010, le Dr Thierry Muanza et Mary Ann Dalzell ont obtenu des fonds du *Week-end pour vaincre le cancer du sein* du Centre du cancer Segal afin de mener leur recherche. Ce projet conjoint entre L'espoir, c'est la vie et le Programme d'oncologie pour adolescents et jeunes adultes de McGill est un essai clinique aléatoire visant à examiner les effets d'un programme d'exercice progressif sur l'évolution du rétablissement après les traitements de radiothérapie de jeunes femmes (de 18 à 39 ans) atteintes d'un cancer du sein non métastatique. Les jeunes femmes atteintes du cancer du sein ont un risque plus élevé de développer des problèmes fonctionnels liés à leur traitement, en raison de leur âge et de la probabilité d'une survie à long terme. La nature de leur traitement de radiothérapie, incluant un dosage plus puissant pour prévenir la récurrence, peut également contribuer à l'incidence et au développement de douleurs thoraciques ainsi que limiter le mouvement de l'épaule—une cause d'inconfort chez les femmes durant leurs activités quotidiennes, qui peut même affecter le retour au travail. Des études ont révélé les bienfaits de l'exercice sur l'ensemble de la qualité de vie chez les populations atteintes du cancer du sein. Afin de déterminer les effets de l'exercice pour réduire l'invalidité à long terme et améliorer le taux de reprise des activités normales, le Centre a procédé à l'évaluation de l'efficacité d'un programme d'exercice de 12 semaines après la radiothérapie en surveillant l'évolution du rétablissement et la reprise des activités quotidiennes. Les participantes de l'étude sont supervisées par les physiologistes de l'exercice du Centre de bien-être. L'objectif de cette étude est de vérifier si une intervention liée à l'exercice peut accélérer le retour à la vie normale des patientes sur le plan physiologique et à déterminer comment leur fournir de meilleurs soins pour parvenir à cette fin.

*Mary Ann Dalzell et Shirin Shallwani ont présenté cette recherche lors du récent Canadian Physiotherapy Conference à St. John's, Terre-Neuve. Pour prendre connaissance du rapport de Shirin, voir l'encadré.*

### Stagiaires de recherche

Grâce à la Fondation Jean-Louis Lévesque, L'espoir, c'est la vie a pu venir en aide à deux stagiaires de recherche, Tammy Son et Jamie Penner, doctorantes de l'École des sciences infirmières de McGill. Elles mènent actuellement des recherches au Centre de bien-être de L'espoir, c'est la vie HGG sous la supervision de Tanya Fitzpatrick.

— Gurvinder Kenth, Ph.D. et Gayle A. Shinder, Ph.D.

## Le congrès de l'ACP 2010

**Présentation :** *Choices, benefits and risks related to physiotherapy treatment modalities for patients with past or present diagnosis of cancer*

(Choix, bienfaits et risques liés aux modalités de traitements de physiothérapie pour les patients aux prises avec un diagnostic de cancer, ancien ou actuel)

**Présentatrices :** Mary-Ann Dalzell, M.Sc., pht et Shirin Shallwani, M.Sc., pht

**Sommaire :** Lors du congrès de l'Association canadienne de physiothérapie 2010, à St. John's (Terre-Neuve), Mary-Ann Dalzell et Shirin Shallwani, physiothérapeutes et chercheuses spécialisées dans l'exercice à L'espoir, c'est la vie, ont fait une présentation sur le rôle des modalités de traitements de physiothérapie et la prescription d'exercice en oncologie. En se basant sur les recherches actuelles et sur leur propre expérience de cliniciennes/chercheuses avec le Programme d'oncologie pour adolescents et jeunes adultes de McGill, elles ont souligné les bienfaits et les indications liés à divers traitements de physiothérapie pour les patients avec des antécédents de cancer. Parmi les bienfaits de l'exercice bien documentés chez de tels patients, notons un taux de survie plus élevé, une meilleure gestion des symptômes et l'amélioration de la fonction physique. Dans leur présentation, les chercheuses ont également expliqué en détail l'importance de définir les précautions, les contre-indications et les facteurs de risques en oncologie, liés à l'usage des techniques de physiothérapie aussi bien qu'à l'exercice. Cet atelier visait à aider les physiothérapeutes travaillant dans divers milieux cliniques à mieux comprendre les problèmes relatifs au cancer ainsi que l'usage sécuritaire de la prescription d'exercice et d'autres techniques de traitement de physiothérapie pour cette population.

## Rencontres au sommet

### ... à Québec

Six membres de l'équipe de L'espoir, c'est la vie —bénévoles et membres du personnel— se sont rendus à Québec pour participer, du 26 au 30 mai, à un congrès organisé conjointement par l'ACOP (Association canadienne d'oncologie psychosociale) et par l'IPOS (International Psychosocial Oncology Society). Le thème du congrès, *Hope, Meaning and Science for Quality of Care in Psychosocial Oncology and Palliative Care*, touchait particulièrement notre équipe en raison de sa vaste

expérience en matière de soutien psychosocial bénévole et de sa présence active à l'Unité des soins palliatifs de l'Hôpital général juif.

Les contributions de L'espoir, c'est la vie à cet exceptionnel congrès comprenaient :

- une présentation en séance plénière par la conférencière invitée Suzanne O'Brien, directrice générale de L'espoir, c'est la vie (*Separate and Joined: a Unique Partnership Between Community and Hospital Based Cancer Support Services*);
- un atelier précongrès, animé par Mme O'Brien (*Community Partnership in Psychosocial Oncology*);
- un atelier animé par Mme O'Brien et par sa collègue Zelda Freitas, membre du Conseil sur les soins palliatifs (*Take It and Go—Turn-key training for Palliative Care Volunteers*);
- une présentation par affiches de Tanya Fitzpatrick, directrice de la recherche de L'espoir, c'est la vie (*Needs, Expectations and Attendance Among Infrequent Users of a Wellness Centre in Montreal, Quebec*);
- une présentation par Mary-Ann Dalzell (*The Impact of Exercise and Lifestyle Coaching on Levels of Activity and Fatigue in Young Adults with Cancer*).

### ...à Montréal

Du 5 au 8 octobre, les bénévoles et le personnel de L'espoir, c'est la vie ont partagé leurs expériences et enrichi leurs connaissances lors du 18<sup>e</sup> International Congress on Palliative Care, qui se tenait au Palais des Congrès. La directrice générale Suzanne O'Brien, conférencière invitée en séance plénière, a présenté une communication fort appréciée, intitulée *Volunteerism as a Core Value in Palliative Care*. Sa présentation comprenait une vidéo sur des bénévoles aux soins palliatifs œuvrant dans le réseau hospitalier McGill, dont plusieurs de L'espoir, c'est la vie, —un témoignage éloquent sur le rôle des bénévoles et sur ce qui les soutient durant leurs interactions avec les patients en phase terminale et leurs proches. Sandy Lipkus, coordonnatrice au Service de radiothérapie, a dirigé un atelier intitulé *Volunteer Participation with the Bereavement Program at Hope & Cope*, tandis que Tanya Fitzpatrick, directrice de la recherche, a fait une présentation par affiches intitulée *Caregiver Strain among Terminally Ill and Cancer Family Members: Social Work Hospice Interventions*. Pedro Mejia, coordonnateur des soins palliatifs, et 12 bénévoles ont assisté à plusieurs ateliers et présentations.

### ...à San Diego

Si vous êtes spécialisé dans l'éducation des patients, San Diego était certes l'endroit où il fallait

être, du 24 au 27 octobre 2010, lors de la rencontre du Cancer Patient Education Network. Hinda Goodman, coordonnatrice du Programme des survivants de L'espoir, c'est la vie, a dirigé un atelier intitulé *Volunteer Education: Supporting the Supporters*, dans lequel elle abordait des sujets très variés : manuels de formation des bénévoles, orientation, réunions d'équipes, programmes d'accompagnement destinés aux nouveaux bénévoles, supervision, résolution de conflits et notre Journée des bénévoles. Les membres de l'assistance ont été impressionnés par l'ampleur des responsabilités de nos bénévoles et par l'importance de leur rôle au sein de l'équipe soignante en oncologie.

## L'espoir, c'est la vie au congrès national sur le cancer du sein

Du 29 au 31 octobre, 400 jeunes femmes vivant avec le cancer du sein se sont jointes à des professionnels de la santé, chercheurs, organismes d'entraide et décideurs de tout le Canada réunis à Toronto dans le cadre du congrès du Canadian Breast Cancer Network, intitulé *Body, Mind, Spirit 2010 : National Conference for Young Women Living with Breast Cancer*. Le congrès a débuté par la séance du petit-déjeuner, présentée par Yvonne Jones, membre de la Chambre de l'Assemblée législative, et par Joyce Smith, présidente du Comité permanent de la santé de la Chambre des communes. Les ateliers portaient sur divers sujets, dont les questions d'argent, la compréhension des rapports de pathologie, le cancer du sein métastatique, les lesbiennes et le cancer du sein.

Réputé pour ses programmes avant-gardistes destinés aux jeunes adultes atteints de cancer, L'espoir, c'est la vie a eu l'honneur d'être invité à donner une conférence intitulée *Psychological Issues after Breast Cancer: Theory and Reality* (Les problèmes psychologiques après le cancer du sein : théorie et réalité). Hinda Goodman, coordonnatrice du Programme des survivants, en collaboration avec Frédérique Denis, a abordé dans sa conférence les aspects théoriques, les nouvelles recherches et les études cliniques en cours, ainsi que les problèmes propres aux jeunes femmes en rémission d'un cancer du sein — fertilité, sexualité, image corporelle et le simple retour à la vie normale. De son côté, Frédérique Denis a parlé ouvertement de son cheminement personnel avec le cancer et de son adaptation durant la rémission.

« Ce fut un excellent congrès, avec de nombreux stands d'exposition et des quantités d'ateliers instructifs, a conclu Mme Goodman. Des jeunes femmes en provenance de tout le Canada ont eu l'occasion d'échanger sur leurs expériences, d'établir des contacts et de bénéficier de stratégies et de conseils utiles pour leur vie quotidienne. »

— Giulia Filato

# Une semaine dans la vie du Centre de bien-être

## Une petite heure de yoga au Centre de bien-être? Qu'en dites-vous?

Une musique apaisante, une douce mélodie, accompagnée par les sons mélodieux d'une flûte, provenait de la salle de yoga; c'était comme une invitation à entrer. À la porte de la salle, des personnes avaient déposé leurs chaussures; j'ai fait comme elles et je suis entrée sur la pointe des pieds. On avait soigneusement disposé dans la salle des tapis de yoga, des oreillers moelleux et des couvertures faites main. Je me suis étendue, et le stress du matin s'est évaporé.

La salle de yoga est située au troisième étage du Centre de bien-être L'espoir, c'est la vie HGJ. Ses six grandes fenêtres offrent une vue tranquille sur les jardins et sur la cime des arbres. Le décor est dépouillé : planchers de bois naturel, murs beiges, plafonds blancs et moulures décoratives en bois. À peine entrée, dans la semi-obscurité de la pièce, bercée par la musique, j'ai fermé les yeux. D'autres personnes sont entrées et se sont installées silencieusement autour de moi.

En ouvrant les yeux, j'ai compté huit autres femmes étendues sur leur tapis. Notre monitrice, Ruth Wani, nous faisait face. Elle nous a invitées à nous relever lentement et à adopter avec elle la posture assise. Sa voix était feutrée comme pour ne pas rompre le charme de la relaxation dans la pièce.

Ruth est une monitrice de yoga qui, depuis trois ans, fait du bénévolat à L'espoir, c'est la vie. Elle nous a expliqué soigneusement qu'elle montrerait

trois façons de faire les étirements selon notre niveau d'énergie et de flexibilité, en précisant que nous devions être à l'écoute de notre corps, c'est-à-dire retourner dans la posture *shavasana* pour nous reposer, en nous étendant sur le dos, les bras allongés sur les côtés, les paumes face au plafond, chaque fois que nous aurions besoin de prendre une pause. Avec douceur, Ruth nous a rappelé de prêter attention à notre respiration chaque fois qu'elle nous enseignait une posture, décrivant exactement comment faire les mouvements. En focalisant notre esprit sur le corps et sur la respiration, nous avons pu apprendre des techniques de yoga qui favorisent la détente et la sérénité. « C'est une pratique, et non une formule miracle, m'a-t-elle dit plus tard. Il faut du temps pour retrouver la sérénité. »

Les instructions de Ruth furent faciles à suivre, mais, à l'occasion, je devais ouvrir les yeux pour la regarder et savoir où placer mon bras ou ma jambe. Il lui arrivait de se lever pour aider les participantes et corriger leur posture. Elle ajusta tout doucement ma tête. Ruth nous a demandé de « nous abandonner aux bienfaits du yoga »; j'ai alors été envahie d'un sentiment de paix et de bien-être, tant mental que corporel.

En terminant par l'imagerie mentale, Ruth nous a guidées vers un lieu paisible dans notre imaginaire. Vers la fin du cours, alors que j'étais étendue dans la posture *shavasana*, j'ai entendu un ronflement et, gênée, j'ai réalisé que je m'étais



endormie. Mais peu après, une autre personne a émis le même son. J'ai alors souri, heureuse sous ma couverture gracieusement offerte au Centre de bien-être, la tête sur l'oreiller et le corps détendu. Ruth nous a ramenées en position assise et nous avons entonné « ohm » trois fois, nos voix en harmonie, refaisant la paix intérieure que nous avons ressentie ensemble durant l'heure de yoga au Centre de Bien-être.

— Mariam Bowen

## Danser avec Eva Von Gencsy

J'étais plutôt intimidée à l'idée de m'inscrire pour la première fois au cours de danse d'Eva Von Gencsy, qui avait été, entre autres, première danseuse aux Grands Ballets Canadiens et au Royal Winnipeg Ballet. Mais à mi-chemin de la première danse, sur l'un des classiques de Frank Sinatra, j'ai réalisé à quel point Eva était chaleureuse, patiente et attentionnée.

Chaque mardi, à 12 h 30, ses fidèles étudiantes se présentent au Centre du bien-être pour un 45 minutes de danse thérapeutique. « J'aime ce cours pour la joie qu'il me procure », a répondu une étudiante à qui l'on demandait pourquoi elle aimait le cours. « C'est aussi un lieu d'amitiés chaleureuses, de créativité, et un bon exercice. » Eva encourage la participation tout en tenant compte du fait que les participantes n'ont pas toutes les mêmes capacités ni la même force, car certaines viennent même après une journée de traitements. Eva a le don d'insuffler de l'énergie et le désir de danser. « Chère Eva, elle est ma source d'inspiration », confie l'une de ses étudiantes.

Son cours est une façon amusante de faire de l'exercice, et je le recommande à tous les survivants du cancer qui ont un penchant pour la danse ou qui aimeraient explorer ce domaine. L'inscription est obligatoire. Veuillez téléphoner au Centre de bien-être au 514 340-3616.

— Giulia Filato



## Fermez les yeux et détendez-vous!



Cet homme affable aux cheveux blancs, qui enseigne les techniques de relaxation, se nomme Ron Grossman et il est l'image même de la détente. Depuis un an, il partage bénévolement ses vastes connaissances et compétences d'instructeur avec des patients du Centre de bien-être de L'espoir, c'est la vie HGJ. Environ 8 personnes, désireuses de réduire leur niveau de stress, participent à ce cours hebdomadaire.

Avant le cours, comme il le fait avec tous les nouveaux participants, Ron m'a prise à l'écart pour me poser quelques questions sur mon état de santé et me donner des conseils sur la façon de tirer le maximum de profit de l'expérience. « Essayez de suivre les instructions que vous entendrez sur bande magnétique. Mettez de côté votre passé; concentrez-vous sur le présent et sur votre respiration. Si vos pensées vous gênent, laissez-les défler et concentrez-vous de nouveau sur votre respiration. »

Après avoir installé les tapis et les coussins sur le plancher de la salle de yoga, Ron donne des instructions : s'étendre sur le tapis, mettre les mains sur le ventre pour sentir le diaphragme monter et descendre au rythme de la respiration, fermer les yeux et viser mentalement le plafond. L'objectif? Limiter les entrées visuelles qui peuvent être distrayantes. Les lumières étaient éteintes, et la pièce, silencieuse. Ron nous a offert des couvertures pour améliorer notre confort.

Cette session a débuté par l'écoute de *Body Scan*. Malgré mon léger scepticisme du début, je me suis rapidement attachée aux paroles enregistrées qui m' enjoignaient de me concentrer sur différentes parties du corps—commentant par les orteils pour finalement monter jusqu'au visage et abandonnant chaque sensation avant de passer à la suivante. La combinaison de la respiration profonde et de la relaxation musculaire fut si efficace qu'à un certain moment, j'ai eu de la difficulté à suivre les paroles exactes de l'enregistrement. Comme Ron me l'a plus tard expliqué, j'avais atteint l'état dit « alpha »—celui qui précède le sommeil lorsque le corps est très détendu.

À la demande d'un autre participant, la bande *Body Scan* a été suivie d'un autre enregistrement axé sur les affirmations. Ces énoncés positifs, que l'on doit écouter et répéter (affirmer) durant un état de détente, suggèrent aux personnes des façons plus positives d'aborder la vie.

Après le cours, j'ai demandé à Ron pourquoi il utilisait ces bandes au lieu de donner lui-même les instructions. Selon lui, cela lui permet de surveiller les réactions des participants—de vérifier, par exemple, s'ils sont agités ou

inconfortables.

Il existe de nombreuses recherches pour appuyer les dires de Ron, selon qui les techniques de relaxation réduisent le stress—le stress aigu dû à la maladie et le stress chronique qui s'installe avec le temps. Comme la maîtrise de la bicyclette, la relaxation est une compétence que l'on apprend et qui exige de la pratique. « L'objectif de mon cours est de fournir aux participants un lieu sécuritaire où ils peuvent se détendre et, pour ceux que cela intéresse, d'apprendre des techniques de relaxation efficaces comme la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive et les façons de maîtriser le tourbillon de nos pensées. »

Outre le cours de Ron Grossman, le Centre de bien-être offre un cours de relaxation en français, intitulé « *Relaxation, méditation et visualisation* », qui est enseigné par Annick Allée.

— Hena Kon

## L'art et la vie



Ça ne pouvait pas mieux tomber. Je venais de terminer mon cours de yoga et j'étais très détendue en entrant dans la salle où avait lieu le cours d'art. Dans cette salle bien éclairée et bourdonnante d'activités, la bénévole Sarah Bromberg disposait sur une grande table au centre de la pièce des feuilles de papier pour l'aquarelle. Ce jour-là, Sarah remplaçait sa fille, Joanne Litvack, qui dirige le programme d'art avec Elaine Dubrovsky, également bénévole. Une fois assises, les habituées du cours, dont plusieurs femmes du cours de yoga, se sont mises au travail.

Je me suis versé une tasse de thé à l'extérieur de la salle. Des participantes avaient accroché leur production sur un tableau de liège, où s'affichaient de nombreuses peintures des cours précédents. Comme Sarah ne parvenait pas à trouver les assiettes en papier servant de palettes, l'une des participantes a couru à la cuisine pour en rapporter du papier-parchemin, que Sarah a rapidement découpé en carrés. Son inventivité s'ajoutait à l'esprit de collaboration que je sentais autour de moi. À l'arrière de la pièce, un téléviseur diffusait un programme-radio de musique espagnole, et bientôt la femme en face de moi s'est mise à fredonner les airs que nous entendions. En mélangeant mes couleurs, je pouvais entendre de charmants bavardages sur fond de musique. J'avais l'impression d'être en vacances. À mon tour, j'ai commencé à chanter un air familier (*Gracias a la Vida*), puis à échanger des histoires sur le

... suite page 16.

## Centre de bien-être

... suite de la page 15.

cancer avec ma voisine. Toutes les participantes s'entraidaient et s'encourageaient l'une l'autre, distribuant compliments et conseils amicaux.

Une fois par semaine, depuis l'ouverture du Centre de bien-être, Elaine Dubrovsky et Joanne Litvack donnent bénévolement des cours d'art. Toutes deux détiennent un baccalauréat en beaux-arts mais, rejetant le terme de monitrices, elles se décrivent plutôt comme des animatrices qui aident les gens à découvrir leur propre créativité. « L'art est un sentiment, explique Elaine. Vous devez y prendre plaisir et ne pas vous en faire avec ça. » Elle m'a raconté comment les participantes se plongent dans l'expérience au point d'en oublier leurs problèmes. « Elles n'en reviennent pas de leurs propres créations. Elles apprennent à voir, à se concentrer et elles adorent ça! En plus, nous leur servons des biscuits et des gâteaux délicieux ainsi que du thé. C'est la fête! » Joanne précise que ce studio est ouvert à tous, et qu'aucune expérience artistique n'est nécessaire. « C'est très peu structuré; les groupes sont chaleureux et accueillants. Ce n'est ni intimidant ni à huis clos, et les cours sont libres. » Elle se souvient à quel point chaque personne avait tenu à donner une peinture pour le livre de cuisine de L'espoir, c'est la vie, et elle a très hâte d'organiser un vernissage des œuvres des deux classes.

En moins de deux, il fut temps de nettoyer. Alors que je faisais le tour de la salle pour admirer les peintures, une participante m'a demandé ce que je pensais de son travail. Elle n'avait pas eu peur d'utiliser des couleurs vives et fortes pour peindre de grandes gerbes de fleurs. Son tableau était joyeux, révélant une volonté de puissance et de maîtrise de soi. Je sentais sa profonde confiance en elle. Le cours d'art avait pris fin trop rapidement, mais heureusement, les pouvoirs thérapeutiques de l'art demeurent à tout jamais.

— Mariam Bowen



## Pleins feux sur nos équipes

### Qui est Arielle Elkrief?

#### Rencontre avec une jeune bénévole qui a tout ce qu'il faut pour faire une différence

Nul n'est jamais trop jeune pour s'impliquer dans une cause, et c'est certainement le cas d'Arielle Elkrief qui, à l'âge de 18 ans, passe ses heures de liberté à faire du bénévolat pour L'espoir, c'est la vie. Actuellement inscrite en sciences de la santé au Collège Dawson, cette jeune femme, dotée d'un charme hors du commun, touche la vie des personnes atteintes de cancer en leur consacrant du temps et en les accompagnant durant leur cheminement.

« L'hiver dernier, je me suis rendue au Soroka Hospital, à Beersheva, en Israël, où j'ai fait du bénévolat dans les unités d'oncologie pédiatrique et de soins intensifs, raconte Arielle. J'ai eu le privilège de travailler auprès d'enfants d'un courage et d'une résilience inouïs. J'ai aussi eu l'occasion de mieux connaître le dur cheminement des patients atteints de cancer et de leur famille. Par mon travail avec le centre d'enseignement de l'hôpital, j'ai pu aider les enfants en oncologie et leur famille. »

Touchée par son expérience en Israël, Arielle Elkrief est devenue l'une des bénévoles



dévouées de L'espoir, c'est la vie, où elle visite les patients atteints de cancer en prêtant une oreille attentive à leurs préoccupations. « Je fais de mon mieux pour voir la vie à travers leurs propres yeux, dit-elle. L'expérience de chaque patient est unique. Ils ont des besoins qui leur sont propres et, en tant que bénévole, je dois en tenir compte. »

« En plus de m'apprendre le véritable sens de la compassion, L'espoir, c'est la vie m'a convaincue, plus que jamais, qu'il est beaucoup plus gratifiant de donner que de recevoir, raconte Arielle. Sa mission a trouvé un écho chez moi et a renforcé mon désir d'aider les personnes affectées par le cancer. »

Lorsqu'on lui demande où elle se voit dans dix ans, Arielle répond : « J'espère que j'aurai parcouru le monde et terminé mes études de médecine avec une spécialité en oncologie pédiatrique ». Avec une telle compassion et détermination à aider les autres, Arielle ne peut faire autrement que réussir.

— Mireille Alvo

### Eva Von Gencsy, une bénévole qui danse à L'espoir, c'est la vie

Vivacité, énergie, souplesse —trois mots qui résument bien Eva Von Gencsy. À 86 ans, Eva est l'une des bénévoles les plus âgées de L'espoir, c'est la vie. Quiconque a déjà eu le privilège de croiser Eva sait que cette femme est un puits de sagesse et de jouvence. Cofondatrice de la compagnie *Les Ballets Jazz de Montréal*, elle parle avec passion des pouvoirs thérapeutiques de la danse. « La danse a des pouvoirs thérapeutiques magiques. Durant mes moments difficiles, la danse me remontait le moral, et c'est ce que je veux promouvoir. »

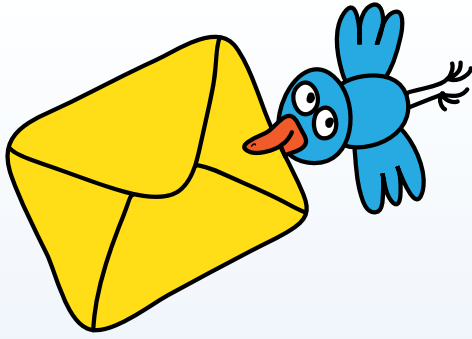
Eva enseigne un cours de danse au Centre de bien-être, les mardis après-midi, de 12 h 30 à



13 h 15. Encore aujourd'hui, plusieurs de ses anciennes élèves suivent son cours. Qu'elles soient patientes atteintes de cancer ou survivantes, elles ont voulu continuer d'apprendre auprès d'Eva, l'une des meilleures danseuses de ballet jazz qui croit au « pouvoir salvateur du mouvement ».

Son affiliation à L'espoir, c'est la vie a commencé alors qu'elle cherchait un endroit où elle pourrait aider les gens du mieux possible—par la danse. Depuis ce jour, Eva Von Gencsy, membre essentiel et estimé de L'espoir, c'est la vie, répand son message : « ajouter un peu de beauté dans la vie par la danse ».

— Giulia Filato



Chère Marcelle,

Au risque de sembler répétitive (bien que je croie impossible d'exprimer trop de gratitude), je vous remercie encore de ce merveilleux atelier de fabrication de bijoux, auquel j'ai eu la chance de participer aujourd'hui pour la deuxième fois. Comme je traverse une période particulièrement difficile, je suis arrivée en classe plutôt découragée, mais j'en suis ressortie incroyablement revigorée avec un magnifique collier que j'ai fabriqué avec l'aide de cette merveilleuse Sophie. Son amabilité et ses encouragements ont le don de stimuler la créativité souvent cachée des participantes. Quelle chance pour nous de l'avoir au Centre; ma vie est certainement beaucoup plus positive depuis que je l'ai rencontrée. En très peu de temps, elle a su établir un climat positif et thérapeutique qui était presque palpable dans la salle. Je l'ai personnellement remerciée après le cours. Elle est tellement humble que, de toute évidence, elle n'a aucune idée de l'influence positive qu'elle a eue aujourd'hui sur les cinq femmes qui assistaient à son cours. Le centre est une oasis pour de si nombreux participants grâce à la clarté de votre vision et à votre capacité de recruter et de soutenir des bénévoles aussi efficaces et attachantes que Sophie.

Veillez agréer, chère Marcelle, l'expression de mes sentiments les meilleurs,

ML

À tous les bénévoles de radiothérapie,

Je désire tout simplement vous remercier de m'avoir donné une si grande partie de vous-même. Vous avez partagé vos propres expériences avec moi pour rendre la mienne aussi agréable que possible. Vous êtes l'ossature de cet hôpital et, sans vous, sans votre générosité, ces moments auraient été terrifiants pour moi.

Vous êtes toutes des personnes remarquables et chaleureuses. Vous m'avez énormément impressionnée et réchauffé le cœur.

Que Dieu vous bénisse, et puissiez-vous continuer à répandre de la joie.

Merci pour tout,  
Un patient reconnaissant

Cher Dr Dworkind,

...Avant de vous rencontrer, nous ne savions plus, ma famille et moi, comment composer avec la rapide détérioration physique de ma femme...

...Ma fille, mon fils et moi-même, nous aimerions saisir cette occasion pour vous exprimer, à vous et à vos collègues, notre appréciation pour votre exceptionnelle organisation et les services que vous avez mis sur pied à l'Unité des soins palliatifs dans le but d'aider les familles qui traversent des moments difficiles. J'aimerais exprimer notre gratitude au Dr Baird, à l'infirmière Gwen ainsi qu'à Pedro Mejia et à son groupe de bénévoles de L'Espoir, c'est la vie. Mis à part leur professionnalisme, tous ont fait preuve d'une extrême compassion et d'une très grande compréhension...

Sincères salutations,  
GB

# DIVISION DES JEUNES ADULTES

## Évasion au pays des merveilles

### Une histoire de Denim & Diamond

**Q**ui a dit que les contes de fée ne se concrétisent jamais? Le 15 mai 2010, lors du 10e anniversaire de *Denim & Diamonds*, les invités ont été conviés à mettre de côté leur scepticisme et à pénétrer au pays des merveilles pour aider à amasser 150 000 \$ au profit de L'espoir, c'est la vie.

Dans une salle de bal du Windsor, plus de 750 Montréalais ont été plongés dans un univers de champignons géants, de salons de thé, d'encans silencieux et de cocktails. Tous furent séduits par le thème d'Alice au pays des merveilles et par l'éblouissante prestation de la chanteuse et compositrice Éva Avila. On avait prévu pour la soirée un superbe choix de cocktails, de desserts et de plats préparés par quelques-uns des restaurants les plus cotés de Montréal, ainsi qu'un spectacle de tam-tam, mettant en vedette Fadi King of Drums.

Cette année, Phil Bloom, extraordinaire planificateur d'événements, s'est vu attribuer le prix de L'espoir. L'engagement indéfectible de Phil Bloom envers L'espoir, c'est la vie et son implication auprès de *Denim & Diamonds*, depuis sa création, ont contribué à faire de cet événement un formidable succès. Mais qu'est-ce qui le motive à participer à la soirée, année après année? « Oh, c'est très simple, dit-il, le beau monde! Honnêtement, j'aime les défis. J'aime le dévouement et l'engagement manifestes de ce groupe...et bien sûr, il y a l'incroyable Sheila Kussner! Comment dire non? »

En dix ans, cet événement toujours très attendu et organisé par la Division des jeunes adultes a permis de recueillir plus d'un million de dollars au profit de L'espoir, c'est la vie pour le financement de ses services de soutien psychosocial novateurs —des services destinés aux patients atteints de cancer, âgés de 18 à 39 ans, et à leur famille.

— Mireille Alvo



*Eva Avila, gagnante du prix Canadian Idol 2006, interprète ses chansons à succès.*



*Et l'on dansa toute la nuit*



*Quel homme chanceux! Phil Bloom, récipiendaire du prix de L'espoir, entouré des coprésidentes de Denim & Diamonds Deborah Bridgman (à gauche), Teresa Izzo et Cristal Agostino.*



*Les bienfaiteurs actuels et futurs de la Division des jeunes adultes de L'espoir, c'est la vie!*



*L'un des nombreux groupes d'amis qui ont profité de mets délicieux, d'un excellent spectacle et de la merveilleuse ambiance durant le 10e anniversaire de Denim & Diamonds.*

# Le cancer? Je n'ai pas assez de temps pour ça

## Une nouvelle initiative pour aider les jeunes adultes atteints de cancer

**T**oute la ville en parle : un programme de recherche a été conçu pour aider les jeunes adultes, de 18 à 39 ans, à composer avec le cancer. L'objectif d'un tel programme d'intervention consiste à cibler les problèmes et les préoccupations propres à ce groupe d'âge.

La Dre Sylvie Aubin, psycho-oncologue, est à l'origine de la recherche. Récipiendaire d'une bourse de recherche postdoctorale à l'université de Washington, à Seattle, elle travaillait à cette même université avec deux groupes de cliniciens/chercheurs lorsqu'un poste s'est libéré au département d'oncologie de l'Université McGill. Après avoir passé 7 ans à l'étranger, Sylvie Aubin revient au pays avec l'intention d'y offrir des programmes d'intervention conçus spécifiquement pour les jeunes adultes atteints de cancer.

Aujourd'hui membre du Programme d'oncologie psychosociale Louise Granofsky de l'Hôpital général juif, Sylvie Aubin rend hommage à ses patients qu'elle qualifie de forces motrices derrière sa nouvelle initiative de recherche.

« Mes patients sont toujours une source d'inspiration pour moi, souligne-t-elle. Ce sont eux qui font mon éducation. Vous pouvez lire une foule d'ouvrages sur le combat que mènent ces jeunes adultes, mais c'est seulement dans une rencontre face à face que vous découvrirez leur vérité. Leurs besoins et leurs préoccupations sont un secteur encore négligé, car il manque actuellement de programmes d'intervention conçus à leur intention. »

Ce programme, destiné aux jeunes adultes atteints de tout type de cancer à n'importe quel stade de son évolution (diagnostic, traitement, post-traitement ou survie), est divisé en trois sessions thématiques individuelles.

1. « *Boxing the Cancer* » (Compartimenter le cancer) : Cette session aide les jeunes adultes à compartimenter toute question liée au cancer afin d'offrir des stratégies pour gérer des problèmes, tels que la peur de la récurrence, et de promouvoir les techniques de résolution de problèmes efficaces.
2. « *Hey, Remember Me?* » (Te souviens-tu de moi?) : Cette session porte sur les relations des jeunes adultes avec leurs proches - famille et amis. Ces jeunes sont nombreux à être très préoccupés ou bouleversés par les réactions de leur entourage.
3. « *Fertility, Sex, Dating and Couple Relationship Stuff* » (Fertilité, sexualité, fréquentations et relations de couple) : Cette session est centrée sur divers changements, liés à l'image corporelle ou à la fonction sexuelle, susceptibles d'apparaître après le cancer. On y aborde également les stratégies employées pour faire face à ces changements.

Qu'espère accomplir Sylvie Aubin? « Nous voulons surtout trouver les meilleures façons d'aider les jeunes adultes à s'adapter. Ce programme est le premier du genre à Montréal. À l'heure actuelle, les jeunes adultes ont très peu de ressources à leur disposition pour parler de leurs besoins. Il existe bien sûr des groupes de soutien, mais ce programme d'intervention est différent des autres. La vie existe après le cancer, et ce programme vise à enseigner des mécanismes d'adaptation pour aider les participants à atteindre un juste équilibre entre s'occuper de leur cancer et vivre leur vie. »

— Mireille Alvo

### Intéressé(e)?

Pour participer à ce programme ou obtenir plus de détails à ce sujet, veuillez vous adresser à la coordonnatrice du programme de recherche, Samantha Eiding, au 514 340-8222, poste 6865.



Dre Sylvie Aubin

## Le Club de lutte contre le cancer

—une première à L'espoir, c'est la vie



La période printemps/été 2011 sera marquée par le lancement de la toute dernière ressource de L'espoir, c'est la vie : le Club de lutte contre le cancer. Cette ressource en ligne a été spécifiquement conçue pour les jeunes adultes, de 18 à 39 ans, atteints de cancer ou ayant déjà été touchés par la maladie. Une série de rencontres et de retraites, organisée pour discuter du contenu et du format du site, a pris fin le 11 septembre 2010.

Le site sera accessible aux patients qui vivent non seulement dans les villes, mais aussi dans les régions éloignées, surtout ceux dont l'accès aux ressources est limité. Ce site, comprenant une banque de données, permettra de relier entre eux patients et survivants et de les mettre en contact avec des professionnels—médecins, psychologues, diététistes et autres. Outre les groupes d'entraide animés en direct, ce site présentera des pages de questions/réponses supervisées par des professionnels spécialisés. De plus, les participants auront accès à de l'information sur différents programmes relatifs notamment à l'oncologie, la fertilité, la planification familiale et la garde d'enfants.

De nombreux bénévoles dévoués constituent l'âme de ce site. Bien que le Club de lutte contre le cancer ait fait ses débuts avec une poignée seulement de bénévoles, le taux de participation n'a cessé d'augmenter à raison de deux à cinq nouveaux bénévoles chaque semaine, les nouveaux bénévoles étant toujours les bienvenus. Si vous désirez participer au projet, veuillez vous adresser à Scott Adams, coordonnateur des Jeunes adultes de L'espoir, c'est la vie au 514 340-3616, sadams.wellness@gmail.com.

— Giulia Filato



