

# UNE RESSOURCE INCONTOURNABLE

## Grâce à vous!



Je dis souvent qu'il n'y a pas de hasard dans la vie, il n'y a que des rendez-vous...

Novembre 2020. Je sors le nouveau clip de ma chanson L'incontournable, un hommage à ma belle-mère qui est décédée d'un cancer, à son amoureux endeuillé et à tous ceux qui restent. Ça semble alors tout naturel pour moi d'offrir à la Fondation québécoise du cancer la possibilité d'utiliser ma chanson pour mieux rejoindre le monde.

Avec les gens de la Fondation, ça clique dès notre première rencontre. Bruno Pelletier vient de tirer sa révérence après 7 ans de loyaux services en tant que porte-parole bénévole, et ils se cherchent une nouvelle voix. Et moi? Eh bien dans ma vie, ça tombe pile au bon moment.

J'ai envie de parler au nom des femmes de mon âge. Je parle en tant que mère, en tant que fille, en tant qu'amie, en tant que belle-fille. Je veux me servir de ma vie et de mon expérience pour guider tous ceux touchés par la maladie, de loin ou de près. Ça a au moins ça de bon, vieillir!

Par-dessus tout, je voudrais que la Fondation québécoise du cancer soit plus souvent dans notre tête et dans notre cœur. Et particulièrement en ce moment, alors qu'on entend tellement parler de statistiques qu'on en oublie presque les humains derrière...

J'aimerais qu'on entende plus parler de son éventail de services.

J'aimerais que les gens sachent que c'est pour tout le monde, que vous veniez d'une région ou pas, que vous en ayez les moyens financiers ou pas.

La madame qui vient de Girardville, mon village natal, puis qui est obligée de venir suivre ses traitements à Montréal, je veux qu'elle sache que grâce à des donateurs comme vous, elle pourra bénéficier de services d'hébergement et qu'elle aura ça de moins à se soucier.

**On n'a pas tous le même bagage. On n'a pas tous un réseau d'aide et de soutien autour de nous. Et la Fondation québécoise du cancer, c'est le premier contact qu'on devrait avoir quand on fait face au cancer. Une ressource... incontournable.**

Il faut croire que c'est notre rendez-vous, à la Fondation – À VOUS – et à moi. Mais pas besoin de contourner le destin : j'accepte l'invitation avec plaisir!



**Guylaine Tanguay,**  
Porte-parole de la Fondation  
québécoise du cancer

BULLETIN 2021

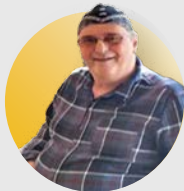
▷ De Montréal  
à Gaspé

▷ Du rire aux larmes  
(et vice versa)

▷ De vous  
à nous

# De Montréal à Gaspé... en passant par Lévis!

La pandémie aura eu ça de bien qu'elle nous aura forcés à faire un virage numérique réussi pour rejoindre encore plus de personnes, là où elles se trouvent. On peut alors vraiment affirmer que **la Fondation québécoise du cancer est maintenant présente partout au Québec!**



« C'est ma fille qui m'a inscrit à ces ateliers de kinésiologie en ligne. J'ai décidé de me prêter au jeu car je n'avais rien à perdre et aucun déplacement n'était requis. Aujourd'hui, je n'ai aucun regret car j'ai adoré l'expérience! Il faut dire que l'offre en ligne est très pratique. Je suis de Saint-Samuel et je n'aurais probablement pas pu bénéficier d'un tel service en présentiel. Nous étions une dizaine de participants par séance et nous sommes tous repartis avec un programme d'exercices personnalisés, adapté à chacun. »

Philippe Labarbe,  
Saint-Samuel



« L'art-thérapie, c'est le tremplin qui m'a permis d'avancer après mon cancer. Les premières fois, je me défoulais beaucoup, mes émotions déferlaient pendant les sessions. Petit à petit, j'ai pu retrouver le calme. Je n'avais jamais vraiment eu l'occasion de développer mon sens artistique. Et aujourd'hui, j'ai besoin de créer. COVID pas COVID, les rencontres virtuelles sont une merveilleuse opportunité pour les gens comme moi qui vivent en région. On parcourt les distances tout en restant chez nous. On diminue stress et fatigue liés au transport. Et surtout, on brise la solitude. »

Véronique Mailhot,  
La Sarre



« Dans la traversée de l'épreuve du cancer, l'atelier de visualisation de la Fondation québécoise du cancer est l'une des meilleures ressources dont j'ai pu bénéficier. L'animateur met tout son cœur dans le partage de ses connaissances en matière de visualisation et de mieux-être. Il est très à l'écoute et a une attitude d'ouverture et de non-jugement. Une partie de la rencontre est consacrée à la théorie et le reste consiste en une séance de visualisation guidée. Nous repartons ensuite avec du matériel enregistré pour pouvoir pratiquer entre les sessions hebdomadaires. Merci à la Fondation et à ses donateurs de nous offrir de l'aide d'aussi bonne qualité! »

Lisane Turcotte,  
Québec



## Nouveau :

Une 5<sup>e</sup> hôtellerie ouvre ses portes à Lévis!

Bonne nouvelle pour les personnes qui devront recevoir des traitements contre un cancer dans la région de Québec! Située à quelques pas du Centre régional intégré de cancérologie (CRIC) de Chaudière-Appalaches et de l'Hôtel-Dieu de Lévis, la nouvelle Maison Dessercom offre désormais 30 chambres principalement destinées aux personnes atteintes d'un cancer

et à un proche les accompagnant, que ce soit pour une nuit, quelques jours ou quelques semaines.

En pleine pandémie, la Fondation québécoise du cancer vient donc d'atteindre l'objectif qu'elle s'était fixé en 2019 : doubler la capacité d'accueil de son réseau d'hébergement.



# Quelque part entre le rire et les larmes

C'est incontournable : le cancer amène son lot d'émotions. Et à la Fondation québécoise du cancer, grâce à vos dons, nous offrons une panoplie de services variés qui permettent de les extérioriser ou de mieux les accueillir, qu'elles soient négatives ou positives. En voici deux qui peuvent paraître opposés, mais qui sont en fait complémentaires. Des façons différentes de se trouver des ressources intérieures, quelque part entre le rire et les larmes...



## Le service de soutien psychologique de la Ligne Info-cancer

On le sait, la pandémie a entraîné une hausse de la détresse dans la population en général. Comment ça se répercute chez les personnes qui font face au cancer?

« Ce qu'on a remarqué, c'est que les proches ont vécu beaucoup d'impuissance », explique Séverine Hervouet,

psychologue à la Ligne Info-cancer. « Quand le proche habite la même bulle, il peut aider. Mais pour les autres, c'est plus difficile. Il y a les restrictions, et aussi la crainte d'infecter les patients qui sont immunosupprimés. »

Comment faire alors pour aider? « On essaie d'abord de faire la différence entre un problème et

une épreuve », confie-t-elle. « En mode résolution de problèmes, on aide la personne à trouver des solutions pour augmenter son sentiment d'utilité. Il y a de réelles limitations, mais la pandémie nous force aussi à être créatifs! » Puis il y a le registre des émotions et de l'épreuve du cancer. « À ce moment-là, juste nommer et valider les sentiments, ça aide déjà beaucoup. Il y a un certain niveau de normalité à se sentir tout croche dans cette situation... et particulièrement en temps de pandémie. »

Mais il n'y a pas non plus que de la détresse qui ressort des appels. « Le cancer n'est pas toujours vécu comme un drame. Il y a des gens qui découvrent en eux une résilience qui peut s'exprimer de différentes façons. L'art ou l'humour, par exemple, peuvent devenir des soupapes. Ça n'enlève pas la souffrance, mais ce sont des moyens de la transformer en quelque chose qui nous propulse, qui nous énerveille, au lieu de nous écraser. »



Séverine Hervouet,  
psychologue



## Les ateliers virtuels de yoga du rire

Qu'est-ce que ça mange en hiver, le yoga du rire? « C'est le fait de s'exercer à rire sans raison », explique Claude Couture, qui anime l'atelier *Rire, c'est la santé* de la Fondation québécoise du cancer sur une base régulière.

Parce que le corps ne ferait pas la différence entre un rire naturel et un rire forcé, et qu'il sécrèterait quand même sa DOSE d'hormones du bonheur. « D pour dopamine, O pour ocytocine, S pour sérotonine, E pour endorphine », nous explique le coach, qui suit de près les travaux scientifiques sur les bienfaits du rire.

Rire comme un choix que l'on fait pour son propre bien-être, donc. « Dans mes exercices, je donne aussi des outils aux gens pour qu'ils puissent les reproduire dans leur quotidien. Ça peut être aussi simple que de rire dès qu'on croise son reflet dans un miroir! »

Et comme le rire, c'est contagieux, le fait d'avoir un rendez-vous hebdomadaire avec des participants qui reviennent chaque semaine ajoute à l'expérience vécue, qu'ils soient atteints d'un cancer, en rémission, ou qu'ils soient des proches ou des amis.

« On crée une petite communauté dans laquelle c'est correct de ne pas se prendre au sérieux et de ne pas juste parler du cancer ou de la COVID. Pour certaines personnes immunosupprimées, c'est un rendez-vous privilégié qui leur permet de voir du monde sans mettre leur santé en danger. »

Bon pour l'égo, bon pour le système immunitaire, bon pour la santé mentale : pourquoi on s'en passerait?



Claude Couture,  
coach de yoga du rire



À ne pas manquer!

# LE GRAND *fou rive*

Venez lâcher votre fou pour la cause  
le 12 juin prochain!

Détails et Inscriptions sur [legrandfourire.com](http://legrandfourire.com)



**En se défoulant  
tous ensemble  
on fait du bien  
autour de nous.**

[lamarchegd.ca](http://lamarchegd.ca)

Montréal • Québec • Trois-Rivières • Granby  
Rimouski • Laval • Gatineau • Abitibi-Témiscamingue




*La marche!*

## Où vont vos dons?


- ★ **6 000 participations** à nos thérapies complémentaires en 2020, en personne ou en ligne
- ★ **15 000 nuitées** offertes dans nos 5 hôtelleries réparties à travers le Québec
- ★ **200 000 visites** sur notre site web pour y trouver une ressource, de l'information ou de la documentation
- ★ Des **milliers d'heures d'écoute** à notre Ligne Info-cancer

 **Avec 120 \$  
ou 10 \$/mois**

Vous offrez à **12 personnes** atteintes d'un cancer la possibilité de participer à un **atelier d'art-thérapie**, en ligne ou en personne, lorsque ce sera possible.

 **Avec 240 \$  
ou 20 \$/mois**

Vous garantessez l'hébergement de **5 personnes** atteintes d'un cancer pour **une nuit** près d'un centre d'oncologie (incluant les repas et le transport).

 **Avec 180 \$  
ou 15 \$/mois**

Vous permettez à **2 personnes** atteintes d'un cancer de **consulter un psychologue** des Services Info-cancer par téléphone.

Peu importe votre façon de donner, peu importe le montant, votre générosité nous permet d'être au rendez-vous, à l'endroit et au moment où ça compte. Une présence rassurante, au détour du chemin. Une ressource incontournable, lorsqu'on fait face au cancer. Au nom des milliers de personnes qui croiseront notre route cette année, **MERCI!**