



Photo prise par : Marylène Leblond

# BON ÉTÉ !

Pensées du mois :

Juin

« Les grandes réalisations sont toujours précédées par de grandes pensées. »

Steve Jobs

Juillet

« Le but n'est pas tout. Chaque pas vers le but est un but. Ce sont tous les petits buts qui font le but. »

Confucius

Août

« L'action n'apporte pas toujours le bonheur, sans doute, mais il n'y a pas de bonheur sans action. »

Benjamin Disraeli

Veillez prendre note que nos bureaux sont ouverts du :

**Lundi au vendredi**

**De 8H à 12H et de 13H à 16H**

Prendre note que le Centre sera fermé **jeudi 24 juin** pour la Saint-Jean-Baptiste et **vendredi 2 juillet** pour la fête du Canada.

Nos bureaux seront aussi fermés à compter du **vendredi 16 juillet**, à partir de **12H** pour les vacances estivales. L'équipe sera de retour pour vous accueillir le **lundi 2 août** dès **8H**.

Bonne lecture !





### Conseil d'administration :

**Rolland Simoneau**  
Président

**Réjeanne Paquet**  
Vice-présidente

**Réal Vigneault**  
Trésorier

**Liliane Searles**  
Secrétaire

**Rémi Beaupré**  
Administrateur

**Liette Bergeron**  
Administratrice

**Poste vacant**  
Administratrice ou  
Administrateur

L'année 2020-2021 est terminée. La pandémie de la COVID-19 a contraint tout le monde à des sacrifices et à des privations. Des projets ont été suspendus, faute de liberté pour y travailler. Heureusement, j'ai pu compter sur le personnel du Centre pour maintenir le cap, servir la population et trouver des réponses nouvelles pour pallier aux lacunes. Cette situation a toutefois permis de découvrir certaines de nos faiblesses ou, du moins, d'en prendre davantage conscience. Comme dans tous les organismes où il se fait du bénévolat, les personnes les plus disponibles sont les personnes plus âgées de notre société (retraitées et autres). C'EST UNE FAIBLESSE À LAQUELLE NOUS PENSONS PEU DANS UNE SITUATION NORMALE. Pendant plusieurs mois, plusieurs de ces personnes ne pouvaient exercer leur bénévolat, au risque de leur santé. Sans ignorer nos bénévoles d'expérience, il faut aussi recruter des personnes plus jeunes comme bénévoles. Après avoir consulté certains articles sur l'Action bénévole, je vous résume ce que j'ai retenu. (Source : Fédération des Centres d'action bénévoles du Québec et le WEB).

#### C'est quoi le bénévolat?

Pour les personnes qui seraient tentées de s'engager, il est bon de savoir que le bénévolat est une action signifiant le don de son temps, de son savoir et de ses habiletés. On trouve toujours la notion de gratuité. Ce sont des gestes quotidiens d'entraide. La personne bénévole s'engage selon ses goûts, ses aptitudes et sa disponibilité afin de combler des besoins du milieu. C'est avant tout une histoire d'amour pour soi et pour les autres. Une histoire où on se fait du bien en faisant le bien.

#### Qui peut faire du bénévolat?

Tout le monde peut faire du bénévolat, jeune ou moins jeune. Au Québec, le bénévolat représente 2,5 millions de personnes et 310 millions d'heures d'engagement.

#### Quels sont les bénéfices du bénévolat?

Il existe au moins trois (3) bonnes raisons pour s'engager. Au plan social, cela permet de découvrir un passe-temps et de nouvelles personnes, cela renforce l'estime de soi et cela devient un exemple pour ses proches. Le bénévolat est également un tremplin professionnel car il permet de développer ses compétences et ses capacités à assumer de nouvelles responsabilités, il élargit son réseau professionnel, il étoffe son CV avec de nouvelles expériences, il permet de se familiariser avec le milieu du travail. De plus, il contribue à une meilleure santé en maintenant la santé mentale, en apportant un sentiment de bonheur et de l'estime de soi, en apportant la certitude de contribuer à un monde meilleur. J'invite donc les jeunes et plus âgés à se joindre au CABÉ, afin d'y vivre de nouvelles expériences.

J'en profite pour remercier Francine Sergerie, qui quitte le Conseil d'administration et ses autres fonctions bénévoles au CABÉ. Une personne engagée qui déménage dans une autre MRC.

Finalement, je souhaite à chacune et chacun de passer un bel été. Bon déconfinement !

L'être humain est vraiment une créature complexe, magnifique, étonnante, remplie de mystère, capable d'adaptations et, aussi, capable de contradictions.

Le monde entier a été pris par surprise avec l'arrivée de la COVID-19, entraînant la déclaration d'état d'urgence sanitaire au Québec, en mars 2020. Changement radical de vie, adaptations, rébellion, négation, peur ou ignorance. Plusieurs ont été capables de développer de nouvelles habitudes de vie, de choisir de nouveaux intérêts ou occupations, d'évaluer leurs priorités.

Certes, certains individus sont demeurés très « égoïstes », c'est-à-dire à la recherche exclusive de leur plaisir et de leurs intérêts personnels, au mépris des intérêts des autres. En ce sens, ils ont éprouvé plus de difficulté à s'adapter et ont exprimé haut et fort leur mécontentement face à tout ce dont ils étaient privés et face à toutes les contraintes qui leur étaient imposées. D'autres, par contre, ont fait preuve de créativité, de reconnaissance envers les aspects positifs provoqués par ce temps d'arrêt et ont réfléchi à leur vie.

Tout doucement se lève la période de « déconfinement ». Encore une fois, on peut observer de la frénésie chez certains, de la désinvolture et de l'insouciance. Toutefois, pour la majorité des gens qui ont respecté les consignes, il s'avère que s'ouvre une nouvelle période d'adaptation. Des questions se posent : désire-t-on un retour à la vie « normale » ?, la vie avant la pandémie était-elle « normale » ?, qu'arrivera-t-il quand la pleine liberté sera de retour ?, est-on prêts à l'accueillir ?, etc.

Je demeure convaincue que chaque être humain se retrouve une fois de plus confronté à lui-même et à ses choix pour vivre en paix et en harmonie. De plus, je sais que chaque choix individuel influence l'avenir de l'humanité.

Je vous souhaite une très belle période estivale qui saura vous conduire à plus de liberté intérieure... la liberté intérieure étant plus grande que toutes les libertés extérieures.

**Équipe du CABÉ :**

**Carmen Grenier**  
Directrice générale

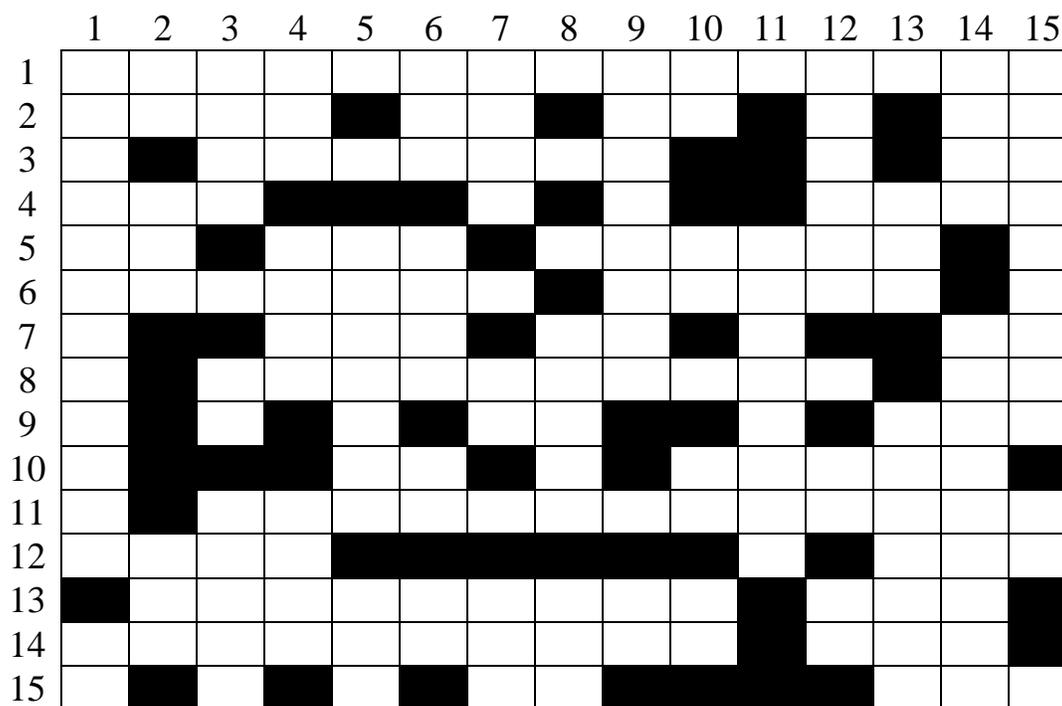
**Guylaine Caron**  
Agente aux services  
à la clientèle

**Marie-Josée Gagné**  
Soutien au  
développement

**Marylène Leblond**  
Secrétaire-  
réceptionniste

**Paula Vachon**  
Travailleuse de milieu

## Thème : Pandémie



Horizontal

Vertical

1. Action de s'accomplir	1. C'est son 40e que le CABÉ célèbre en 2021 – Introduit une supposition
2. C'est la période où un dîner est normalement organisé par le CABÉ pour réunir bénévoles et bénéficiaires – Presque une oie – Obtenu – Ce que l'on dit du cœur des bénévoles <u>ou</u> métal précieux	2. Symbole chimique du cobalt – Conjonction – Langue du groupe thaï, parlée au Laos
3. Rythme lent – Conseil d'administration	3. Ciel mélangé – Décompte effectué avant une course « 1, 2, 3, ____ » – Objet rond utilisé pour jouer au tennis
4. Là où vous êtes – À lui	4. Exclamation espagnole qui sert à encourager – Enlevée
5. Verbe « aller », à l'impératif présent – Un coca sans le début – Acronyme du Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux	5. Massacre violent et sanglant – Résidus domestiques dangereux
6. Ce que l'on laisse à nos enfants ou à une société, en argent, en services rendus, en modèle... mais sans « h » – « Écopée » avec un « e » en moins	6. Récipient – État de la personne qui constitue le plus grand bassin des bénéficiaires du CABÉ – Pronom indéfini – « Au » inversé
7. Époque – Adjectif démonstratif – Note de musique	7. Endroit – Rigolé – Se rendra

## Horizontal

## Vertical

8. C'est la nature même des bénévoles d'en faire preuve – Terminaison	8. Substance capable de faire tenir des matériaux ensemble – Situé
9. Pronom personnel – Une « crête » sans « e »	9. Ce que l'on fait pour aider quelqu'un (pluriel)
10. Décompte effectué avant une course « 1, 2, 3, ____ » – Embarcation légère et portative manœuvrée à la pagaie	10. Verbe « savoir », au participe passé – « Ou » inversé – Symbole chimique du chlore – Double voyelle
11. Les « appels amicaux » ont changé de nom depuis le début de la pandémie, en mars 2020. On les appelle désormais les « appels de _____ » et plus de 300 ont été faits en 2020-2021	11. Qui est du domaine de l'espace (au féminin)
12. Impulsion qui pousse à agir – Sainte	12. Apprenti sur un navire – Sodium – Lion royal
13. Souci d'autrui, qualité indispensable aux bénévoles – Pluriel de « leu »	13. Une moitié de « cerise » <u>ou</u> ville du Japon – Avis que l'on donne à quelqu'un sur ce qu'il doit faire ou ne pas faire
14. Cri de ralliement lors d'une grève – Le nom d'une ville située au Brésil, où il y a un célèbre carnaval flamboyant	14. Cérémonie du mariage – Carmen Grenier est nommée à la _____ du personnel du CABÉ
15. Carte à jouer correspondant à la valeur un – L'équipe des « Canadiens » en font partie	15. Un service qui est offert par le CABÉ : accompagnement-_____ – Double voyelle



## Le CABÉ a 40 ans !

Le 28 avril 2021, le Centre d'action bénévole de l'Érable a fêté son 40<sup>e</sup> anniversaire d'existence.

Pandémie oblige, il n'a pu célébrer cet anniversaire avec tous les honneurs qu'il se doit : ni au « gala – hommage aux bénévoles » qui a dû être annulé pour une deuxième année consécutive, ni à l'AGA qui est annulée ou, minimalement, retardée.



Depuis sa création officielle, en 1981, le CABÉ a connu six (6) directions et quatorze (14) présidents du Conseil d'administration.

Signalons toutefois que ces quatre décennies ont été mentionnées à l'Assemblée nationale, le 4 mai dernier, par le député Éric Lefebvre (<https://www.facebook.com/EricLefebvreArth/ideas/2815156195465948>). Le discours du député à cet effet a été délivré au CABÉ à titre de « certificat honorifique » et sera affiché à la salle de conférence du CABÉ.

De plus, le président du Conseil d'administration, Rolland Simoneau, a été invité à participer à l'émission « Votre député provincial vous parle », à la télévision communautaire des Bois-Francs. Cette entrevue devrait être mise en onde au début du mois de juin 2021.



Les premiers services offerts par le CABÉ, comme c'est le cas pour presque tous les Centres d'action bénévole, ont été la « popote roulante » et l'« accompagnement-transport » pour les rendez-vous d'ordre médical. Au fil du temps, ces services se sont maintenus, étant considérés comme « essentiels ». Nous en avons eu la preuve depuis le début de la pandémie

À ces services de base, toutefois, se sont greffés de nouveaux services, comme le « courrier des enfants », les « visites amicales », la « popote à texture adaptée » et les « grands-mères tendresse ».

Présentement, les « appels de bienveillance » vont bon train et sont encore en demande. Des projets de « lectures publiques », dans les résidences pour personnes âgées, se dessinent pour l'automne, le soutien pour l'écriture d'un récit de vie est présent et s'accroît, le désir de développer des comités de bénévoles dans chaque municipalité est un rêve qui veut se concrétiser. Ce sont les bénévoles qui font vivre le CABÉ depuis 40 ans. Et le CABÉ a encore besoin de bénévoles... au moins pour les 40 prochaines années !

- Vous déménagez ? N'oubliez pas de nous faire connaître vos nouvelles coordonnées !
- L'accompagnement-transport se maintiendra cet été et ce, même pendant les vacances de la construction, du 18 au 31 juillet 2021.
- Si vous avez besoin d'information, si vous avez des questions à poser ou des suggestions à faire, appelez-nous au 819-362-6898.

## Bienvenue aux nouveaux membres !

- ♥ Pierrette Bergeron
- ♥ Hélène Blier
- ♥ Judes Faucher
- ♥ Johanne Legros
- ♥ Martine Montpetit
- ♥ Gaétan Vigneault

« Dans un monde où le temps s'enfuit à toute allure;  
 Dans un monde où l'argent impose sa culture;  
 Dans un monde où parfois, l'indifférence isole;  
 Les anges existent encore : ce sont les bénévoles! »

Source : CHAREST, Nicole, 2008



### Solution des mots croisés : horizontal

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. ACCOMPLISSEMENT         | 9. A – O – A – IL – I – CRT |
| 2. NOËL – OI – EU – O – OR | 10. I – GO – L – CANOE      |
| 3. N – LENTEUR – U – CA    | 11. R – BIENVEILLANCE       |
| 4. ICI – U – V – SIEN      | 12. ELAN – E – STE          |
| 5. VA – OCA – CIUSSS – S   | 13. ALTRUISME – LEI         |
| 6. ERITAGE – COPEE – P     | 14. SOLIDARITÉ – RIO        |
| 7. R – ERE – CE – A – DO   | 15. I – E – D – AS – LNH    |
| 8. S – GENEROSITÉ – IR     |                             |

#### Le Journal des bénévoles

**Conception et rédaction :** Carmen Grenier, directrice et Marylène Leblond, secrétaire-réceptionniste.

**Mise en page :** Marylène Leblond, secrétaire-réceptionniste.

**MERCI au Comité de bénévoles des envois postaux qui effectue la préparation pour la distribution.**

# Mot Mystère

Thème : Gratter  
Mot de 4 lettres

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

<b>A</b>	<b>E</b>	Grille	Oxyde	R
Acier	Écriture			Racler
Aisément	Enlevant	<b>L</b>	<b>P</b>	Ruginer
Allée	Enlever	Lames	Papier	
Allumette			Parquet	<b>S</b>
Astiquer	<b>F</b>	<b>M</b>	Partie	Sabots
	Façade	Mains	Peaux	Seuil
<b>C</b>	Fente	Manche	Pelée	Sexe
Casserole	Fonte	Maux	Plaie	Surface
Charbon	Force	Métal	Platine	
Chaudron	Frôler	Métaux	Plume	<b>T</b>
Corde	Fromage	Minerai	Poêlon	Tache
Couche	Frotteur	Morue	Poncer	Terre
Cuivre	Frotteuse	Mouvement	Prélever	Tiroir
Curer			Pression	
	<b>G</b>	<b>O</b>	Propre	<b>V</b>
<b>D</b>	Goutte	Ongle		Violon
Débris	Gratteur	Orteil		Vitre
Dépôt	Gratture	Outil		