



# INFOPAC

NOËL 2008

Volume 18 no 5

# OQPAC

ORGANISATION QUÉBÉCOISE  
DES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER



## DANS CE NUMÉRO

Mot du Conseil d'Administration	1
Coordonnées La Sophrologie	2
La méthode Lebed Mot du stagiaire	3
Groupe de Personnes Survivantes Un mot des participants À noter : Conférence sur les prothèses mammaires	4
Calendrier des Ateliers Janvier-Avril 2009 Dîners spéciaux	5
Canot à glace Abbott Oncologie - Généreux coup de rame !	6
Association des Restaurateurs QSP Manoir St-Castin Qu'est-ce qu'un bateau dragon ? Nos kiosques	7
Devenez Membre Commanditaires Profil d'un membre	8

## Mot du Conseil d'Administration

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord, les membres du conseil d'administration de l'OQPAC veulent vous exprimer leurs meilleurs vœux de joyeuses Fêtes, ainsi que de bonne et heureuse année 2009.

La fin de l'année 2007 et l'année 2008 ont été témoins de changements majeurs au sein du conseil d'administration et de la direction générale de l'OQPAC, en particulier l'entrée en scène d'une nouvelle présidente et d'une nouvelle directrice générale. Un énorme défi d'ajustements et d'intégration se posait donc dès le début de l'année 2008. D'autres changements ont pris place en cours d'année pour compléter les équipes de direction, et on peut maintenant

affirmer, à l'approche de 2009, que le défi a été relevé avec succès, et que la machine tourne rondement.

Des activités pour les membres ont été modifiées, d'autres ont été éliminées et de nouvelles activités ont aussi pris place, en vue de répondre le mieux possible aux besoins par l'établissement de plates-formes d'échanges et d'entraide comme le veut la mission de l'OQPAC. Les membres du CA et du personnel seront constamment à l'affût des nouveaux besoins, de sorte à faire de 2009 une année de consolidation des acquis.

Au plaisir de vous retrouver nombreux à l'OQPAC en 2009!

*Votre conseil d'administration*

**N'HÉSITEZ PAS À VISITER  
NOTRE NOUVEAU SITE  
INTERNET**

[www.oqpac.com](http://www.oqpac.com)

**BELLE VISITE,  
NOUS ATTENDONS VOS  
COMMENTAIRES ET  
SUGGESTIONS**



Dépôt légal - 4ème trimestre  
2008 -  
Bibliothèque nationale du  
Québec -  
Bibliothèque nationale du  
Canada  
ISSN 1492-0247

**OQPAC**

956, 1<sup>ère</sup> Avenue  
 Québec, Qc, G1L 3K4  
 Téléphone : 418-529-1425  
 Télécopieur : 418-  
 529-9714

**Courriel :**

[info@oqpac.com](mailto:info@oqpac.com)

**Site Internet :**

[www.oqpac.com](http://www.oqpac.com)

**Heures d'ouverture**

Du lundi au vendredi,  
 de 9h à 16h

**Conseil d'administration**Présidente

Lucie Le Tourneau

Vice-président

André Gagné

TrésorierSecrétaire intérimaire

André Desbiens

Administrateurs :

Henriette Desbiens

Noëlla Mireault

Émilie Potvin

Sylvio St-Pierre

**Équipe de travail**

Directrice générale :

**Céline Geoffret**

Intervenante Communautaire:

**Marie-Claude Weiller Ferland**

**Notre Mission**

L'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer (1984) inc. est un regroupement de personnes qui veulent s'entraider et se reconforter, quelle que soit l'étape de la maladie. Au cours des années, elle a su redonner espoir à un grand nombre de ces gens.

# RETOUR SUR L'AUTOMNE

## LA SOPHROLOGIE

Par Halim Tazi - Sophrologue

**Un soutien physique et psychologique précieux pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches**

Depuis le printemps 2007, les membres de l'OQPAC ont eu l'occasion de s'initier à la Sophrologie. La sophrologie du grec *sos* (*harmonie*), *phren* (*conscience*) et *logos* (*science*) est l'entraînement positif de notre conscience. Il s'agit d'une méthode inspirée des techniques orientales de méditation enrichie des connaissances occidentales en psychologie et philosophie.

Concrètement, la sophrologie, constitue un véritable coffre à outils pour mettre en valeur le positif –notamment par la sensation physique de relaxation, par l'observation d'images et de pensées positives, l'expérience de sentiments de paix, d'harmonie.

**Quels sont les objectifs des participants à l'OQPAC ?**

«Apprendre à relaxer et à se détendre, mieux gérer le stress, retrouver l'équilibre mental et physique, lâcher-prise, trouver la paix intérieure et l'harmonie, apprendre à mieux se concentrer, vaincre l'anxiété, aider à traverser les épreuves et mieux comprendre, gérer les pensées, trouver une meilleure qualité de vie,....»

Certains viennent par curiosité et pour le plaisir d'apprendre, d'autres s'inscrivent simplement pour se relaxer ou vivre une expérience stimulante en groupe.

**Qu'en pensent les participants ?**

«Je voulais changer ma façon de penser, être calme, moins stressée, ça a aidé...la dynamique à changé par rapport à ma famille, à mes enfants. Je me sens super zen tout le reste de la journée. Les gens me disent : t'as l'air calme...» «C'est comme si l'effet [des séances] se prolongeaient...»

«J'y trouve la sérénité, j'oserais dire la sagesse.»

«Les exercices sont relativement faciles mais très efficaces. Je me suis sentie



très respectée et je pouvais y aller à mon rythme. J'ai eu des réponses à mes questions.»

«Les techniques de sophrologie m'ont apporté une conscience de mon corps et un éclairage nouveau sur son fonctionnement et ses capacités».

«Cela peut être comparé à un état de méditation...Ça calme et amène de l'énergie après pour continuer à fonctionner la journée. Je voulais connaître la sophro, mon objectif est de développer l'habitude, la régularité de la pratique...»

«Mes objectifs étaient d'être plus positive et plus relax. Ça aide à prendre le meilleur de la situation. J'ai reçu plus que ce que je pensais. Il ne faut pas avoir peur d'y aller !»

Ces quelques commentaires traduisent bien l'ambiance des ateliers de groupe basés sur l'écoute et le respect. Il s'agit d'un échange, d'un partage du vécu de la personne où chacun se sent accueilli sans être jugé.

**Une aventure à vivre...sous le signe de la découverte et de la transformation !**

S'entraîner à la sophrologie, c'est démarrer une nouvelle aventure, une découverte qui peut mener pour certains à une belle transformation intérieure. Pour moi, cela a bien sûr enrichi ma pratique professionnelle mais m'a surtout permis de placer mes ateliers sous le signe de l'échange. Je termine en souhaitant poursuivre avec vous cette belle expérience humaine toujours avec ce désir de partager une passion et une expérience sincère et profonde de la sophrologie.

# RETOUR SUR L'AUTOMNE

## MÉTHODE LEBED

Par Suzanne Poirier

La Méthode Lebed est un programme d'exercices basé sur la physiothérapie et sur la danse. Ils sont enseignés au rythme de la musique et avec bonne humeur. On apprend qu'il est possible de se remettre en forme après avoir traversé une maladie grave tout en ayant beaucoup de plaisir.

Chaque personne est invitée à respecter son rythme et les bienfaits sont nombreux : développer la motricité et retrouver la souplesse, soulager la douleur et les raideurs, augmenter la vitalité, combattre la fatigue, améliorer l'estime de soi, sortir de l'isolement, etc.



Gaëthane Ouellet

Huguette Delisle

Martine Denis

Kathleen Molloy  
Dumas

Suzanne Poirier

Suzanne Parent

Rachel Lemieux

J'ai demandé aux participantes de la session de cet automne de bien vouloir me faire une évaluation du programme. Aux questions **Comment le programme a-t-il été bénéfique pour vous ? De quelle façon croyez-vous que le programme a amélioré votre qualité de vie ?**

Voici quelques réflexions que j'aimerais partager avec vous.

- *Il m'a permis de reprendre ma santé en main, ma flexibilité après mon cancer est presque entièrement revenue après 8 séances. Ça m'a aussi permis de pratiquer la natation avec plus de facilité.*
- *Ces exercices m'ont permis d'augmenter ma confiance en moi, j'ai une meilleure concentration.*
- *Chaque mouvement n'est pas très long et j'aime beaucoup la danse, c'est motivant et entraînant.*
- *J'adore parce que très convivial, exercices qui calment et qui nous rendent joyeuses. On les fait avec du plaisir en soi et comme résultat, allègent mon gros bras (lymphoedème).*
- *Ça fait du bien d'échanger avec les autres, je sens un mieux-être dans ma tête.*

Merci à toutes les participantes, j'ai eu énormément de plaisir à partager avec vous cette belle Méthode et j'ai beaucoup appris en même temps.

## Mot du stagiaire

Me voici dans la dernière ligne droite de mon stage au sein de l'OQPAC.

Depuis septembre, je me suis familiarisé avec les répercussions du cancer pour la personne atteinte et ses proches. Ma vision de départ a évolué au fil du temps en vous connaissant davantage.

J'ai trouvé à l'OQPAC et avec ses membres beaucoup de forces et de sagesse. J'ai pu aussi connaître les nouvelles réalités du cancer.

De plus en plus de personnes reçoivent un diagnostic de cancer alors qu'ils sont souvent sur le marché du travail avec de jeunes enfants à charge. Le travail de l'OQPAC vise à s'adapter à ces nouvelles réalités, ces nouveaux besoins, tout en maintenant ses services courants.



Je profite de l'occasion pour vous remercier, membres de l'OQPAC et équipe de travail. Tout ce que vous avez fait pour moi, votre ouverture d'esprit et votre confiance m'est cher.

Un gros MERCI !

**Daniel Tremblay**

# GPS

## Groupe de Personnes Survivantes



Vous êtes une personne en rémission ?

Vous voulez échanger ?

Vos traitements viennent de terminer ?

Vous voulez discuter de vos nouvelles réalités ?

Partager votre nouvelle vision ?

### QUELQUES THÈMES ABORDÉS CET AUTOMNE

Réorganisation de la vie

Acceptation de son nouveau corps

Travail - Le retour

Exercices

Changements (de soi) apportés

Nutrition

### UN MOT DES PARTICIPANTS

Afin de combler un besoin auprès de quelques personnes qui se questionnaient sur leur cheminement personnel, l'OQPAC, en collaboration avec les initiateurs du projet, a décidé de former un groupe de soutien appelé GPS (Groupe de Personnes Survivantes).

Ce groupe aide les gens, après leurs traitements, dans leur nouveau cheminement afin de comprendre, de mieux-vivre leur expérience, d'échanger sur les moyens qu'ils ont pris.

C'est un partage sur différents sujets, dont la nouvelle façon de voir la vie, les petits trucs pour y arriver et le retour à la vie normale. De nombreux de sujets ont été abordés et ce n'est qu'un début.

Sur une base volontaire et avec une liberté de choix de sujets, le participant se raconte dans son expérience. Cela permet, par la suite, de faire un échange en groupe et d'en ressortir grandi à la fin de la séance.

C'est aussi un moment et un endroit privilégiés pour faire le point et réfléchir face à notre propre cheminement.

Le groupe se réunit tous les jeudis entre 16 heures et 18 heures. De plus, le groupe est ouvert le dernier jeudi du mois pour les proches de la personne qui a eu un cancer.

À ce jour, la session d'automne se termine et nous pouvons dire que ce fut une expérience intense, agréable, enrichissante et libératrice.

**Surtout, n'hésitez pas à vous joindre à notre groupe dès janvier.**

**Par Sylvie Audet, Line Joseph, Louis Pouliot,**

Membres de l'OQPAC - Fondateurs du GPS

## CONFÉRENCE

Subir une intervention chirurgicale suite à un cancer du sein peut amener énormément de questionnements.

Que ce soit à la suite d'une mastectomie partielle ou radicale, une tumorectomie ou l'ablation d'un mamelon, des changements physiques importants surviennent.

Madame Dion, professionnelle en ajustement de prothèses mammaires, sera présente pour vous présenter les types de prothèses mammaires existants, des vêtements adaptés ainsi que des produits pour prévenir le vieillissement de votre prothèse.

**mercredi**  
**21 janvier 2009**  
**à 13h30**  
**à l'OQPAC**

*Nous vous demandons de vous y inscrire avant lundi 19 janvier 2009.*





# ATELIERS



## CALENDRIER JANVIER À MARS 2009

TOUS LES ATELIERS COMMENCENT LA SEMAINE DÉBUTANT LE LUNDI 26 JANVIER.  
 ILS CONTINUENT POUR 10 SEMAINES.  
 ILS SE TERMINENT LA SEMAINE DÉBUTANT LE LUNDI 30 MARS.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		<b>10h - 12h TRICOT</b>		<b>10h - 11h30 ANGLAIS</b>
<b>13h30 - 14h30 TAI-CHI</b>	<b>13h30 - 15h30 CRÉATION D'UN CONTE</b>	<b>13h30 - 15h SOPHROLOGIE</b>	<b>13h30-15h MÉTHODE LEBED</b>	
			<b>16h - 18h GPS</b>	

<p><b>TAI-CHI</b> LISE JACQUES</p> <p>Le Tai-Chi est une méditation en mouvement visant à apporter un bien être et la paix intérieure, aussi appelé la danse de l'énergie. L'expérience proposée est adaptée et adaptable aux besoins et capacités de chacun(e).</p>	<p><b>CRÉATION D'UN CONTE</b> OQPAC</p> <p>Atelier récréatif pour la création d'un conte imaginaire ou réel. Chaque participant pourra aborder, exprimer, et explorer à sa mesure les sujets de son choix. Cet atelier fait en groupe a pour objectif la création d'un récit personnel.</p>	<p><b>TRICOT</b> MEMBRES</p> <p>Moment privilégié pour rencontrer de nouvelles personnes et se détendre. On y bénéficie de l'expertise, des trucs et astuces de tricot des autres.</p>	<p><b>MÉTHODE LEBED</b> SUZANNE POIRIER</p> <p>La méthode propose une série d'exercices adaptés pour retarder l'apparition ET prévenir le développement du lymphoedème <i>(voir article page 3)</i></p>	<p><b>ANGLAIS</b> GEORGES GORDON</p> <p>Cet atelier est offert à toutes personnes débutantes afin d'améliorer ses connaissances. Venez apprendre en faisant des jeux, des exercices écrits et oraux avec une personne anglophone. Apprendre en s'amusant est l'objectif premier.</p>
		<p><b>SOPHROLOGIE</b> HALIM TAZI</p> <p>Entraînement positif de notre conscience. Méthode inspirée des techniques orientales de méditation enrichie des connaissances occidentales en psychologie et philosophie. <i>(voir article page 2)</i></p>	<p><b>GPS</b> OQPAC</p> <p>Groupe de Personnes Survivantes. <i>(voir article page 4)</i></p>	

### DÎNERS SPÉCIAUX

<b>Vendredi 16 Janvier</b>	<b>Dîner de lancement de la programmation Inscriptions aux activités</b>	<b>GRATUIT</b>
<b>Vendredi 13 Février</b>	<b>Dîner de la Saint-Valentin</b>	<b>\$5</b>
<b>Vendredi 27 Mars</b>	<b>Dîner du Printemps</b>	<b>\$5</b>



# NOS PARTENAIRES EN 2008

## CANOT À GLACE ABBOTT ONCOLOGIE

### Généreux coup de rame !

*Extrait de QUOI DE NEUF ? Bulletin d'information du CHUQ (4 décembre 2008)*

L'équipe ABBOTT Oncologie de canot sur glace a démontré que l'exploit sportif est un excellent stimulant pour les élans du cœur. Non seulement, elle remet le montant des bourses gagnées tout au long de la saison de compétition à l'Organisation Québécoise des Personnes Atteintes de Cancer (OQPAC), mais elle recueille également des fonds par des boîtes de dons installées dans la cafétéria de l'Hôtel-Dieu de Québec et par la vente de divers produits à son effigie, dont des sacs à emplettes et des tasses. Bref, ce sont plus de \$3000 qui ont été remis aux responsables de de l'OQPAC le 22 octobre dernier lors d'une petite cérémonie à la cafétéria de L'HDQ. Il s'agit de la cinquième année que l'équipe ABBOTT Oncologie soutien cet organisme.

Présente depuis plus de 25 ans à Québec, l'OQPAC regroupe des personnes atteintes de cancer qui veulent s'entraider et se reconforter, quelle que soit l'étape de la maladie. Elle offre une gamme de services divers d'entraide et de soutien assurés par ses travailleurs et ses bénévoles. Depuis sa création, elle a ainsi contribué à redonner espoir et confiance à un grand nombre. Elle compte actuellement 250 membres. « Nous sommes ravis de ce soutien de l'équipe ABBOTT Oncologie et de le voir se prolonger au fil des années, confie Mme Céline Geoffret, directrice générale de l'organisme. Outre l'Apport financier, la collaboration avec cette équipe nous assure une bonne visibilité et facilite la communication, ce qui nous permet une plus grande fluidité dans nos services. Il s'agit donc d'un partenariat social qui a de belles retombées professionnelles. »

#### L'ÉQUIPE ABBOTT ONCOLOGIE

**M. Jean-Philippe Bellefeuille**, préposé aux bénéficiaires

**Dr Jean Beaubien**, anesthésiste

**Mme Chrissy Cormier**, technologue

**Dr Marc Gaudet**, résident en radio-oncologie

**Dr André-Guy Martin**, radio-oncologue

**M. Ambroise Savard**, membre « externe »

**M. Nicolas Varfalvy**, physicien



De gauche à droite : **Mme Chrissy Cormier**, technologue, **M. Ambroise Savard**, **M. Jean-Sébastien Racine**, préposé à la cafétéria, **Dr Marc Gaudet**, résident en radio-oncologie, **Dr André-Guy Martin**, radio-oncologue, **Mme Céline Geoffret**, directrice de l'OQPAC, **Mme Marie-Claude Weiller-Ferland**, intervenante communautaire, OQPAC, **M. Nicolas Varfalvy**, physicien, **M. Jean-Philippe Bellefeuille**, préposé aux bénéficiaires



Pour la petite histoire, rappelons que le canot sur glace est devenu une spécialité extra médicale que pratique assidûment plusieurs membres du Département de radio-oncologie qui se retrouvent sur deux autres embarcations (Défi Cancer, Royal LePage) engagées dans une amicale et philanthropique compétition. Nous vous invitons d'ailleurs à les suivre et à les encourager l'hiver prochain. Ils le méritent bien : toutes et tous affrontent les glaces, vents et marées pour de bonnes causes !



## ASSOCIATION DES RESTAURATEURS Q.S.P.

Pour une troisième année consécutive l'OQPAC a été l'organisme choisi pour être le bénéficiaire unique des profits récoltés lors du tournoi de golf annuel de l'Association des Restaurateurs QSP.

Grâce à la confiance que Monsieur Lauzé, directeur de l'Association, nous porte, cette collaboration nous a permis de récolter \$2700 en 2008.

Un grand merci à Monsieur Lauzé, le Club de Golf Le Grand Portneuf, l'Association des restaurateurs QSP et tous les membres bénévoles de l'OQPAC qui ont donné de leur temps pour faire de cette journée une belle réussite, une fois de plus.



## MANOIR ST-CASTIN

Grâce à une commandite des magasins Home Depot, l'OQPAC est propriétaire d'un Bateau Dragon. Le Manoir Saint-Castin, situé au bord du Lac Beauport, l'héberge, et l'entrepone, pouvant ainsi offrir à ses clients cette activité hors du commun. La totalité des profits générés par la location du bateau sont remis à l'OQPAC.



### Qu'est-ce qu'un bateau dragon ?

Un bateau dragon est une embarcation d'environ 12 mètres, ornée d'une tête de dragon. Elle est faite de bois, de fibre de verre ou de teck. Son équipage est composé de 20 pagayeurs assis côte à côte en dix rangées, d'un batteur de tambour à l'avant et d'un barreur à l'arrière.

Lors de compétitions, les équipes parcourent de 500 à 640 mètres en quelques minutes. Les équipes peuvent être masculines, féminines, mixtes et regroupées en différentes catégories.

Depuis 1995, il existe au Canada une catégorie bien particulière, celle des équipes de personnes qui ont eu le cancer du sein. Au Canada, on retrouve actuellement plus de 25 équipes survivantes du cancer du sein, alors qu'il y en a plus d'une centaine à travers le monde.

SOURCE : [www.viseavie.com](http://www.viseavie.com)

## NOS KIOSQUES

### Place de la Cité

Au printemps 2008, Place de la Cité nous a offert un emplacement pour un kiosque d'information et de vente de lithographies. Nous avons pu rejoindre environ 300 personnes et récolter au-delà de \$ 700 en dons.



### Salon de la Femme

L'OQPAC a été un des 200 exposants présents au Salon de la Femme 2008 qui a eu lieu les 15 et 16 novembre à Exposité. Notre kiosque d'information nous a permis de rejoindre plus de 500 personnes en deux jours et récolter plus de \$300 de dons.



### Promenades

Les 4, 5, 6 et 7 décembre nous étions aux Promenades Beauport afin d'y vendre des lithographies de paysages de Québec. Ces œuvres, numérotées et signées, sont un cadeau du peintre, Monsieur Lorenzo Doyon, à l'OQPAC.

## PROFIL D'UN MEMBRE

En se rendant compte de la richesse que nous apporte le contact avec nos membres, nous avons décidé d'ajouter une nouvelle section à l'Infopac, soit **Profil d'un membre**. Pour cette première rédaction, il nous fait plaisir de vous présenter Madame **Jovette Gagné** qui participe activement à notre Comité Finances.

Madame Gagné a connu l'OQPAC, il y a un an, en étant proche d'une personne atteinte de cancer. De part ses nombreuses présences, Madame Gagné a voulu mettre son expertise en levée de fond au profit de l'OQPAC.

Depuis octobre dernier, elle s'est engagée bénévolement à travailler auprès des commerces et entreprises afin d'obtenir des dons directs pour l'OQPAC, ou d'y déposer des boîtes de dons. De plus, elle a obtenu de nombreux cadeaux pour le dîner de Noël du 14 décembre 2008.

Madame Gagné a ainsi contribué à l'essor de l'OQPAC et au bien-être de ses membres grâce aux certificats et dons récoltés.

Lorsque nous lui demandons ce qui la motive pour poursuivre, elle nous répond tout simplement : « Mon but est de rendre les gens heureux ! ». Cette phrase résume bien la bonté et la sensibilité qu'elle peut avoir pour les personnes qui l'entoure.

Nous profitons de l'occasion pour dire un immense **MERCI** à Madame Gagné et pour souligner sa grande implication au sein de notre organisation.

## DEVENEZ MEMBRE

Complétez le coupon ci-dessous et retournez accompagné d'un paiement de \$10 à :

OQPAC - 956, 1<sup>re</sup> Avenue, Québec, Qc, G1L 3K4

Je désire devenir membre de l'Organisation Québécoise des Personnes Atteintes de Cancer

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code Postal : \_\_\_\_\_

Tél.(résidence) : \_\_\_\_\_ Tél.(travail) : \_\_\_\_\_

Adresse courriel : \_\_\_\_\_

**Cotisation annuelle des membres: 10 \$**  
(aucun reçu n'est émis pour celle-ci)

Don : \_\_\_\_\_ \$ (un reçu est émis pour les dons de plus de 10 \$)



Les distributions  
Claude Larochelle

**METRO** Plus Saint-David



**Nous remercions nos partenaires  
et commanditaires pour leur soutien en 2008**