



**Centraide**



## **Sortir de sa coquille en temps de pandémie**

**Colette avait toujours été active, jusqu'à ce qu'elle se retrouve confinée chez elle. Un organisme de Centraide est venu lui ouvrir de nouvelles portes.**

« La pandémie a été une rude épreuve pour moi. J'habitais dans une résidence pour personnes âgées et, du jour au lendemain, nous avons été confinés dans nos appartements. Je me suis retrouvée complètement seule alors que j'aimais beaucoup fréquenter les gens.

J'ai vécu une vie bien remplie. J'ai eu deux enfants d'un premier mariage, dont un garçon qui est né handicapé. Par la suite, je me suis divorcée et je me suis remariée avec un homme de qui j'ai eu un autre fils. En 2016, j'ai perdu mon fils aîné et mon mari, tandis que ma fille a dû combattre un grave cancer, mais elle s'en est remise.

J'ai toujours eu un emploi, d'abord dans un hôpital, puis j'ai travaillé à la mise sur pied et la gestion d'un centre local de services communautaires dans ma région. Je me suis toujours impliquée dans divers organismes. Comme j'avais toujours été active, j'ai trouvé ça très difficile de me retrouver toute seule chez moi. Je me sentais prisonnière.



## Centraide

Un organisme appuyé par Centraide est venu nous aider à faire de l'exercice. Les gens s'installaient dans le stationnement et nous donnaient les instructions par haut-parleur, tandis que nous les suivions sur nos balcons. Ensuite, on a ajouté de la musique. Cette intervention nous a permis de sortir de notre solitude.

Ça m'a d'ailleurs amené à vouloir reprendre ma vie en main. J'ai quitté la résidence pour prendre un appartement.

J'avais plusieurs connaissances au sein de l'organisme qui nous avait aidés à la résidence. On était au courant de mon parcours et de mon expérience de travail. La directrice m'a donc invitée à me présenter au conseil d'administration et c'est ainsi que je me suis retrouvée trésorière de l'organisme.

Aujourd'hui, l'organisme compte 1200 membres et j'espère que nous allons nous rendre à 2000 d'ici peu. Nous formons une équipe du tonnerre. Nous voulons vraiment travailler pour les aînés. Nous leur offrons toutes sortes d'activités : conférences, cafés-rencontres, ateliers, cours de danse, jardins communautaires, cuisines-partage, etc.

Ces activités me font rencontrer beaucoup de gens et je m'aperçois qu'il y a de plus en plus d'aînés qui ne savent pas trop s'orienter vers des services qui peuvent les aider à maintenir leur autonomie. Ça me fait du bien de pouvoir donner un coup de main.

Je remercie grandement Centraide de financer cet organisme. Sans cet argent, il n'aurait pas pu nous donner ces services pendant la pandémie. Grâce à cela, non seulement j'ai pu revivre, mais j'ai aussi repris confiance dans la vie. Je sais que la pandémie ne durera pas toujours.

Il ne faut pas se laisser abattre mais plutôt se dire que la vie est belle et que ça va aller mieux. L'une de mes valeurs dans la vie c'est de vouloir aider les autres. C'est important pour moi parce que ça me permet de me sentir forte et utile. Même si on est triste en dedans, on peut sourire à quelqu'un et lui faire plaisir. Un simple « Bonjour » peut nous sortir de notre solitude. »



**Centraide**



## **Donner, un choix naturel**

**Élevé dans une famille où le souci de l'autre occupait une place centrale, Rudy trouve tout naturel de vouloir contribuer à Centraide.**

« Suis-je un « philanthrope »? En fait, quand on m'a mentionné ce mot la première fois, je croyais qu'on parlait de quelqu'un qui collectionne les timbres. Même aujourd'hui, je ne me définirais pas vraiment par ce terme. Pour moi, le fait de donner pour aider les autres, c'est un choix presque naturel. Ce qui m'a le plus inspiré, ç'a été de voir mes parents en action. Ma mère était infirmière aux soins intensifs, donc je l'ai toujours vue prendre soin des autres. Mon père avait la vocation de l'entrepreneuriat, mais il s'investissait aussi dans ses activités de bénévolat.

Quand j'ai obtenu un emploi permanent et que j'ai reçu mon premier chèque, j'ai vu que je gagnais à peu près le même montant d'argent que ma mère dans les dernières années de sa carrière. Je vivais encore chez mes parents et j'avais très peu de dépenses. Alors quand la campagne Centraide a eu lieu, je n'ai pas hésité à faire un don régulier par prélèvement direct sur mon salaire, surtout que ce n'était pour moi qu'un petit montant et que c'était de l'argent que je ne voyais pas dans le fond. Or, sans que je le sache, le montant que j'avais décidé de donner me plaçait parmi les chefs de file. Mais ça restait anonyme et cet aspect-là aussi me plaisait.



**Centraide**

Toutefois, l'anonymat ce n'est pas toujours bon quand il est question de dons de charité. Aujourd'hui, j'en parle parce que je veux encourager les gens, surtout les jeunes, à imiter mon geste. C'est important de commencer tôt pour créer l'habitude.

Chez mes parents, nous n'avons jamais manqué de rien mais nous n'avions rien de superflu. C'est toutefois ma conjointe Audrey qui m'a initié au concept de simplicité volontaire au début de notre relation. Nos valeurs tournent autour du bonheur de nos deux enfants, qui eux aussi, malgré leur jeune âge, prennent conscience que leurs jouets, par exemple, peuvent servir à d'autres quand ils n'en veulent plus. J'ai encore mon petit côté « acheteur compulsif » qui veut aller chercher du réconfort en faisant des achats, surtout en temps de pandémie. Mais ce bien-être-là est toujours éphémère. Quand on pense aux autres, on gagne un bonheur qui est un peu plus subtil mais aussi plus durable.

Finalement, on ne s'appauvrit jamais quand on fait un don, parce qu'en améliorant notre qualité de vie collective, on contribue aussi à notre bien-être personnel. Et on ne sait jamais quand on pourrait avoir besoin d'aide. Je l'ai appris moi-même quand j'ai dû affronter un cancer, il y a quelques années .

La grande injustice avec la pandémie, c'est que les gens les plus pauvres en subissent les pires contrecoups. Le point positif c'est que ça va peut-être inciter une discussion sur les enjeux de santé mentale et mettre en évidence les besoins. J'espère que les gens qui ont plus de moyens vont en profiter pour donner davantage.

Le don à Centraide nous permet à Audrey, aux enfants et à moi de participer à quelque chose de plus grand et de faire partie de la solution. Centraide, c'est le choix facile, logique et efficace. Comme Centraide travaille directement avec les organismes sur le terrain, je peux être sûr que l'argent ira au bon endroit. »