

Le Virevent d'Isabelle



BULLETIN POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'HTAP ET POUR LEURS AMI(E)S

NUMÉRO 45 – MARS 2026

Rappel : Le virevent c'est un « jouet fait d'une baguette mince et courte au bout de laquelle tourne une petite hélice découpée dans un papier métallique ». Il représente le souffle, la respiration, l'importance de l'air au cœur de l'existence. Pourquoi d'Isabelle? C'est à cause d'Isabelle Cormier que la Fondation a été créée. C'est elle qui apparaît en médaillon.



Mot des coéditeurs

Le printemps et le soleil qui nous réchauffent vont bientôt nous faire oublier les grands froids de l'hiver. Nous aurons le goût de faire du ménage et d'aérer la maison. Hummmm! Ça va sentir le sirop d'érable, ensuite le chocolat. Puis les bourgeons vont s'ouvrir et la verdure va s'installer et nous donner un regain d'énergie.



Le printemps s'annonce festif pour la Fondation car ce sera le début des activités du 20e anniversaire! 20 ans déjà! Que de souvenirs à partager, que de belles rencontres, que de beaux moments, que de beaux échanges pour se donner du courage, pour créer des amitiés, pour aider nos personnes atteintes.

Nous vous invitons à participer à l'assemblée générale annuelle et ensuite à notre fête de reconnaissance avec toutes les personnes impliquées dans cette grande aventure.

Dans ce numéro du Virevent, vous avez toutes les informations pertinentes pour obtenir de l'aide financière si vous êtes une personne atteinte et en avez besoin.

Madame Carole Couillard nous partage des moyens pour passer à travers la maladie ou toute autre épreuve : se fixer de petits objectifs et

se concentrer sur les petites victoires. Merci Carole pour tes partages. Nous vous invitons à faire comme elle et à nous partager votre façon à vous de traverser les inconvénients liés à la maladie.

Par la suite, nous avons ajouté un article pour les amoureux-aidants. Quelle belle façon de nommer les proches aidants! Vous y trouverez des petits trucs pour garder la flamme et se donner des bons moments ensemble malgré les contraintes imposées par la maladie!

En terminant, prenez connaissance des activités de financement et participez si vous le pouvez. Que ce soit pour vous informer ou pour contribuer à nos efforts de financement, chaque geste compte !

Bon printemps et surtout bon 20e anniversaire!

Dolorès Carrier et Réjean Dupont

Mot du président

Bonjour à toutes et à tous

L'année 2026 s'annonce particulièrement active. Elle sera marquée, entre autres, par des célébrations du 20 ième anniversaire de la Fondation. L'évènement majeur sera une journée reconnaissance le 26 avril à Plessisville. Mme Dolorès Carrier qui fait partie des membres fondateurs, ex-présidente et bénévole engagée a généreusement accepté d'en être la maîtresse d'œuvre. On prépare aussi



activement l'Assemblée Générale et le rapport annuel. Tout ça en maintenant nos activités régulières pour le financement et le support aux personnes atteintes.

Considérant la bonne situation financière, le conseil d'administration amorcera en cours d'année des réflexions sur les orientations financières de la Fondation et le support aux personnes atteintes.

Nous sommes bien supportés par de nombreux bénévoles lors des différentes activités. Cependant nous sommes en perpétuelle recherche de volontaires sur le Conseil d'administration qui fonctionne, depuis quelques années avec le minimum de membres requis selon nos statuts et règlements.

Au plaisir de vous rencontrer lors des différents événements de l'année.

Jean-Pierre Vigneault
Président

20^{ième} anniversaire de la Fondation HTAPQ



C'est avec fierté et bonheur que nous célébrons notre 20^{ième} anniversaire en 2026! Pour bien souligner cet événement, vous êtes conviés à une journée reconnaissance à Plessisville, là où tout a commencé. De plus, des rencontres satellites se tiendront dans différentes villes de la province afin de rejoindre un plus grand nombre de membres. Les dates et lieux de ces rencontres seront annoncés ultérieurement.

C'est donc un rendez-vous le dimanche 26 avril 2026 dès 11h15 au Motel Le Phare de Plessisville. Un cocktail vous sera servi à votre arrivée, des photos souvenirs seront prises et vous aurez du temps pour fraterniser avant le repas. Après les mots de bienvenue, nos invités d'honneur prendront la parole. Le tout sera suivi d'un bon repas servi par madame Josée Drolet et son équipe de la Mijotry.

Pour faire suite au repas, nous vous présenterons l'historique de la Fondation; vous verrez qu'il y en a eu des activités et des campagnes de financement depuis 20 ans. Ensuite les personnes atteintes viendront expliquer ce que la Fondation leur a apporté depuis qu'elles sont membres.

Cette activité est gratuite. Cependant, il est essentiel de vous inscrire et de verser un montant de 20\$ par personne pour réserver votre repas. Vous pourrez ensuite choisir d'être remboursé ou de faire un don. N'oubliez pas de l'inscrire sur votre inscription. Quand vous vous présenterez à l'accueil, vous serez remboursé ou vous recevrez un reçu pour don de charité si vous faites un don.



Nous espérons que serez très nombreux pour démontrer votre appui aux membres du conseil d'administration et démontrer votre appréciation aux nombreux bénévoles.

Ce sera un grand plaisir de vous rencontrer!

Dolorès Carrier

Assemblée générale annuelle

Assemblée Générale



L'assemblée générale annuelle, c'est un moment très important! C'est le moment pour les membres du conseil d'administration de présenter le bilan de l'année, le portrait financier ainsi que les perspectives d'avenir pour votre association.

Comme le président l'a mentionné plutôt, il faut absolument trouver des personnes intéressées à joindre le conseil d'administration pour assurer la continuité des activités. Cherchez dans votre entourage une personne compétente prête à s'investir pour une aussi bonne cause et communiquez avec le président.

C'est essentiel pour poursuivre les activités! C'est aussi le temps de démontrer votre intérêt et remercier les personnes qui se dévouent pour les personnes atteintes et leurs proches.

Vous pouvez aussi aider à augmenter le nombre de membres,

parlez-en aux membres de votre famille, vos amis. Une façon facile d'aider! Seulement 10\$ par année!

L'accueil pour l'AGA se fera dès 9h30 le 26 avril à Plessisville, juste avant la fête du 20ième anniversaire. Les membres recevront une invitation par courriel ou par la poste. **Soyez-y!**

Votre présence fait une réelle différence pour les patients et leurs familles. Venez nous rencontrer dans une ambiance conviviale pour soutenir une cause qui nous tient à cœur.

Le conseil d'administration

Aide financière 2026-27



La Fondation lance sa démarche pour offrir de l'aide financière aux personnes atteintes pour la période du 1er septembre 2026 au 31 août 2027. Nous souhaitons ainsi aider les gens pour qui le coût des médicaments, les visites à l'hôpital, les soins à domicile et autres besoins en lien avec la maladie deviennent financièrement trop lourds.

Pour accorder de l'aide financière, la Fondation s'appuie sur les critères suivants : la gravité de la maladie, les impacts financiers, les services offerts par le réseau de la santé, les avantages fiscaux et la capacité de payer de la personne atteinte.

Au cours du mois de mars, chaque personne atteinte recevra une invitation à cet effet avec les balises de cette aide, la procédure à suivre et les documents pertinents. Les invitations se feront par courriel ou par courrier selon notre connaissance des habitudes des personnes atteintes. Si vous ne recevez pas cette invitation au cours du prochain mois, veuillez contacter le soussigné.

Comme l'avis de cotisation remis par Revenu Québec est un document essentiel pour accepter la demande, nous suggérons aux personnes atteintes (et leur conjoint-e, si pertinent) de remplir rapidement leurs déclarations de revenus pour le joindre à leur demande. Plusieurs pièces justificatives seront aussi demandées.

Vous pouvez faire une demande à tout moment de l'année. Cependant, les demandes reçues avant le 15 mai seront traitées de façon prioritaire et notre réponse sera faite avant la fin juin.

Pour information :

Jean-Pierre Vigneault 418-440-5317

fondationhtapq@gmail.com

Ma vie avec la maladie (suite)

Pour faire suite à mon histoire avec la maladie (HTAP) qui s'est invitée dans ma vie à mon insu, j'avais envie de vous faire part d'éléments que j'ai changés depuis cette annonce.

Lorsque j'ai reçu le diagnostic, plusieurs personnes m'ont dit ceci : **Tu as l'air de bien le**

prendre. Ce que je répondais à ces personnes : **Si je me roule à terre et que je fais une crise, est-ce que ça va m'aider ?** Certaines personnes hochaient la tête, d'autres me disaient tu as raison, d'autres



restaient sans aucun commentaire. De plus, ça faisait tellement longtemps que j'avais des symptômes de fatigue extrême, de perte d'énergie... j'annulais couramment des activités, je me sentais nulle d'être incapable d'accomplir mes tâches en plus de mon travail. Ce n'était pas la nouvelle du siècle, mais au moins, enfin, ça expliquait ce que je vivais depuis plusieurs années.

Lorsque j'ai été diagnostiquée, tout était difficile, même réfléchir, le sang en circulant très difficilement, l'oxygène circulait avec difficulté dans tout mon corps.

Ce n'est qu'avec le recul que je peux constater tout ce que j'ai traversé depuis l'annonce du diagnostic et même avant. Je répondais toujours et je réponds encore à **Comment tu vas ? Je vais bien, merci.** Même si ce n'est pas le cas.

À ce moment-là, je me suis mis un point où je voulais me rendre, tout en ne réalisant pas à quel niveau j'étais réellement atteinte. Je me suis mis de petits objectifs, je pourrais même dire minuscule au départ ; tel que prendre une douche convenable, réussir à bien me laver la tête, réussir à remonter à ma chambre, faire le tour de ma cour... Avec tous ces petits objectifs, je me suis permis d'en faire des plus grands dans un temps donné.

Je ne me donnais pas de temps pour atteindre mes objectifs, par contre, je notais toutes les améliorations si minimes étaient-elles. Ainsi, avec les semaines qui avançaient, je m'améliorais tranquillement à pas de tortue.

J'ai commencé par faire de petits exercices de respiration plusieurs fois par jour et je continue d'en faire. Prendre de petites marches très lentes, à peine quelques centaines de mètres. Je respirais du mieux que je le pouvais afin de faire entrer de l'air extérieur qui oxygénerait mon corps.

Avec les semaines qui ont passé, la seconde d'inspiration est passée à deux secondes et puis trois et plus profonde; mon trajet de trois cents mètres de marche à 2km/h est maintenant rendu à 2000 mètres à une moyenne de 4km/h.

Ça paraît beau et facile écrit comme cela, mais ça n'a pas été aussi simple. Les médicaments qui donnent la diarrhée, des maux musculaires et d'autres effets secondaires; prendre ma marche avec ma trousse (avec le Caripul, aussitôt sortie de la maison, je pars avec mon amie la trousse de sécurité). Ayant de la difficulté à me trainer seule, il faut que j'ajoute un poids et ainsi ne plus être capable de faire autre chose de la journée. Si j'avais un peu plus d'énergie et que je faisais une tâche ou une activité de plus, je pouvais être deux à trois jours à ne plus être capable de rien faire, d'être dans l'incapacité de rien faire sans aucune raison... et j'en passe.

Des chaos, j'en ai vécus et j'en vivrai encore.

J'ai envie de conclure cet article avec : **Quand le chaos s'installe, on recadre.**

Quand le chaos s'installe dans nos vies, le mental aime raconter des histoires. Il met le focus sur ce qui ne va pas. Et tranquillement, le chaos prend de plus en plus d'espace. Un pépin devient une mauvaise journée. Une journée lourde devient une semaine difficile. Et sans s'en rendre compte, on commence à penser que tout va mal. **Donc, il est bien de choisir de vivre avec plus de conscience et de diriger son attention là où ça compte. Changer son regard. Faire la part des choses. Savoir qu'un mauvais moment n'est pas une mauvaise journée pour autant. Une période difficile ne veut pas dire une vie ratée.** Alors, on doit revenir à ce qui se passe vraiment. **Ici. Maintenant.** On nomme le moment difficile, sans en faire une histoire complète. La prochaine fois qu'un mauvais moment se présente, souviens-toi : **c'est un moment.**

Au cœur du chaos, respire, souris, concentre-toi et recadre avec une pensée positive.

Carole Couillard (atteinte HTAP-diagnostic août 2024)

Pour les proches aidants

Les trucs et astuces des amoureux-aidants



1. Revoir les projets de couples. On ne peut plus aller au chalet ou en voyage... n'en parlons pas ! Comment faire pour que notre couple soit vivant? Je leur conseille de revenir à l'objectif initial du projet. Par exemple, nous avions le projet de rénover un chalet. À quoi servaient ces rénovations? À rassembler la famille? Comment réunir de nouveau la famille même si ce n'est plus possible de le faire au chalet? Comment vivre encore de beaux moments ensemble?
2. Garder des activités qui rapprochent, qui aident à cimenter la relation. Vous jardiniez ensemble et ne le pouvez plus? Faites un petit jardin intérieur. Mettez un petit bac de terre dans la maison et quelques plants ici et là. Ce n'est peut-être pas aussi satisfaisant qu'avant la maladie, mais l'important est de faire une activité plaisante ensemble.
3. Conserver des gestes d'affection. Le couple a le goût de voyager, mais le lit médicalisé de monsieur représente désormais un obstacle de taille. Il est évident qu'ils devront renoncer à leurs projets. Madame

voit alors l'annonce d'un reportage télévisé sur le pays qu'ils voulaient visiter. Elle organise donc une soirée télé. « On se met tout nus, on s'assied sur le divan, on se fait notre soirée, on se colle, on se bécote... », raconte-t-elle. J'ai trouvé cette idée tellement belle!

4. Limiter le temps alloué aux discussions sur la maladie. On ne parle pas uniquement de maladie dans notre couple; on ne se laisse pas envahir par elle!
5. Ne pas avoir peur de changer sa routine. On fait des essais de petits changements et l'on se donne le droit de modifier certaines choses pour que ça aille mieux dans le couple.
6. Gérer son réseau. Certains couples évoquent une aide de l'entourage tellement efficace qu'elle en devient envahissante. Ils partagent ce truc avec nous : il suffit de faire signe lorsque le besoin s'en fait sentir. À l'opposé, on suggère aux couples qui se retrouvent isolés, car mal à l'aise de parler de la maladie, d'organiser un buffet. On invite des gens chez soi, tout le monde apporte quelque chose, puis on crève l'abcès : on parle de la maladie, oui, mais on change ensuite de sujet.
7. Demeurer une équipe et continuer à se soutenir l'un l'autre. Quand quelque chose ne va pas, je le dis à mon conjoint ou à ma conjointe en nommant les choses. Si je suis écœuré-e, au bout du rouleau, je le dis! L'autre me prêtera une oreille attentive et une épaule compatissante, ce qui calmera les émotions et nous permettra de rester solidaires dans l'aventure. Certains déclarent que ça les a même rapprochés, parce qu'ils sont maintenant capables de nommer où ils en sont chacun sur le plan des émotions.
8. Arrêter de vivre dans l'avenir. Aujourd'hui, c'est une belle journée, mon amoureux ou mon amour n'a pas trop de symptômes. Que peut-on faire ensemble, pour nous? Une dame parle de son

conjoint qui a reçu le diagnostic d'une maladie qui ne lui laisse qu'un certain temps à vivre. Pendant deux semaines, ils n'ont pas dormi parce que trop stressés. Puis ils ont décidé de profiter de chaque journée et d'arrêter de penser à demain. Elle suggère une gymnastique d'équilibre : j'ai des informations, je sais ce qui arrive, mais aujourd'hui, ça va relativement bien, alors je vis!

Propos recueillis par Karine Cloutier, chargée de projets aux communications à l'Appui pour les proches aidants. Un grand merci à Carmen Lemelin qui est professeure, chercheuse et psychologue au Centre collégial d'expertise en gérontologie du Cégep de Drummondville. Experte des couples aidants (conjointes aidantes de leur amoureux ou couples aidants d'un enfant adulte non autonome)

Activité de financement – Bingo

Oyé! Oyé! En collaboration avec la FADOQ de Plessisville, la Fondation vous convie à une soirée de Bingo. Cette activité se tiendra au Centre communautaire situé au 1745, avenue Fournier le 1er avril 2026 à compter de 19h. Ce n'est pas un poisson d'avril! Le coût d'entrée est de 10\$ et vous pourrez acheter d'autres cartes pour des tours spéciaux. Apportez vos marqueurs!



Je vous attends en grand nombre à cet événement où nous allons nous amuser et échanger ensemble au profit d'une bonne cause et permettre à la Fondation d'aider des gens comme moi ou une personne de votre entourage.

Nous aurons beaucoup de plaisir!
Information : 418-281-0282



Activité de financement - Vente de livres

Le comité de la vente de livres continue d'amasser les livres, les casse-têtes, les jeux de société, les vinyles, les CD et les DVD.

Au printemps, c'est le temps de faire un grand ménage!

Profitez du 20e anniversaire pour faire une collecte dans votre entourage et apportez les caisses à Plessisville. Nous pourrions recueillir vos dons sur place.

La prochaine vente se tiendra les 25-26-27 septembre au Motel Le Phare de Plessisville. Notez-le à votre agenda.

Évènement à venir

1er avril : Bingo de la FADOQ

26 avril: Assemblée générale annuelle

26 avril: 20ième anniversaire de la Fondation

25-26-27 septembre 2026: Vente de livres

Novembre-décembre 2026: Vente de fromage



Aujourd'hui, je remplis ma feuille d'inscription
pour la fête des retrouvailles du 20ième anniversaire
et je la poste avec un chèque
ou je l'envoie par courriel avec un virement.



Nous joindre

Pour informations générales, changement d'adresse ou de courriel, etc...

- Par téléphone : Lina Bergeron : 418-809-6750
- Par courriel : info@htapquebec.ca
- Par courrier : Fondation HTAPQ
Casier postal 341
Plessisville (Qc)
G6L 2Y8
- Site web: **www.htapquebec.ca**
- Facebook: Fondation HTAPQ
- Facebook: htap groupe secret (Line Ducharme)

Pour des informations sur les demandes d'aide financière

- Par téléphone : Jean-Pierre Vigneault, président : 418-440-5317
fondationhtapq@gmail.com

Pour discuter ou échanger

- En français avec des représentantes des personnes atteintes
- Line Ducharme 819-691-0337 ou line.ducharme@gmail.com
- Judith Ross 418-725-7522 ou juju.ross@cgocable.ca
- En anglais avec une bénévole
- Diane Lavigne 514-803-7663

Merci!

