

# LA VOIX DE L'ENTRAIDE



Entraide Bois-de-Boulogne

Depuis 1964

SOCIÉTÉ COMMUNAUTÉ CULTURE CHARITÉ

1405, boul. Henri-Bourassa Ouest, bureau 207, Montréal, QC, H3M 3B2  
☎: (514) 332-4222 ☎ : 332-2891 [entraidebdb@bellnet.ca](mailto:entraidebdb@bellnet.ca) [www.entraideboisdeboulogne.org](http://www.entraideboisdeboulogne.org)

mai 2015

## Éditorial

Notre cinquante et unième année tire à sa fin. Elle fut pleine d'activités mémorables. Elle n'a pas manqué de défis, car nous vivons dans une ère de coupures budgétaires à tous les niveaux, pourtant nous tentons d'augmenter nos services sans attendre même de subventions. Ce numéro de La Voix de l'Entraide nous rappelle les faits saillants du dernier trimestre.

Maintenant que nous avons traversé ce long hiver, que nous avons oublié ses rigueurs, nous contemplons les après-midis chauds et agréables au bord de l'eau, les viandes tendres et épiciées d'un bon barbecue d'été, l'insouciance d'une belle brise qui caresse nos joues.

Le 17 juin sera la date de notre dernière activité de l'année : notre assemblée générale annuelle, l'occasion par excellence de prendre connaissance du rapport annuel et d'élire votre conseil d'administration après quoi nous chanterons en chœur : vive les vacances... Un bel été à tous,

*Claudie Ayas*  
Présidente

## Réservez cette date !

Cocktail annuel des bénévoles

**Dimanche 13 septembre 2015**  
de 17h à 19h

Loisirs de Saint-Laurent  
1375 rue Grenet, Saint-Laurent

## Forum des femmes actives

### « BELLE CHAQUE JOUR-Petits secrets de beauté »

Le 24 mars dernier, une quarantaine de belles femmes actives ont partagé un délicieux repas en compagnie de Marianne Issa, conseillère en beauté, santé et bien-être et de Justine Malouf, esthéticienne et maquilleuse professionnelle.

Marianne a souligné que notre sourire est notre principal atout de beauté car il révèle notre beauté intérieure, chaque femme étant belle à sa façon. Elle nous a rappelé qu'entretenir sa beauté passe d'abord par une saine alimentation équilibrée. Elle a vanté les bienfaits des aliments botaniques et non raffinés, exempts de produits chimiques.



Par ailleurs, le monde médical rappelle régulièrement l'importance d'une protection de la peau contre les rayons de soleil. Il est à noter que, même la crème de protection dite « totale » laisse passer les rayons nocifs du soleil, on ne dira donc jamais assez l'importance de se mettre à l'abri du soleil. Marianne a aussi porté notre attention sur les taches brunes qui peuvent en fait apparaître à tout âge sur le cou, le décolleté, le visage et les mains : elles sont principalement causées par l'exposition aux rayons UV. Ces tâches peuvent être atténuées par des crèmes spécialisées.

Marianne a aussi souligné que la beauté visible concerne aussi la qualité de nos cheveux. Il faudrait, ici aussi, opter pour des produits naturels qui redonnent lustre et vigueur aux cheveux. Si l'on ne peut se passer de teinture, un bon masque de cheveux nous permettrait d'améliorer la santé de notre chevelure.

La soirée s'est poursuivie et Nora -membre du comité organisateur- a gentiment accepté d'être notre modèle pour la séance de démonstration de maquillage. Justine nous généreusement fait part de ses judicieux conseils de beauté : Tout commence et se termine par un bon nettoyage de la peau! Elle a insisté sur l'importance de se démaquiller tous les soirs et de nettoyer sa peau avant de dormir pour la débarrasser de tous les éléments agressants de la journée tel que poussières et pollution. La nuit étant la période de repos et de régénération des cellules.



Christiane Geargeoura, Marianne Issa, Justine Malouf et Magda Boulos

Justine a également porté à notre attention la date d'échéance des produits de beauté après leur ouverture, par exemple l'indication 12M sur une crème (échéance de douze mois) ou 3M sur le mascara (échéance de trois mois).

Avoir de bons outils comme le pinceau biseauté pour appliquer l'ombre à paupières, les tampons de coton pour se démaquiller et ne pas utiliser le même tampon pour les deux yeux.

Justine nous a démontré comment appliquer la crème par mouvements doux et rotatifs sur l'os autour des yeux, comment aussi appliquer la crème du visage sans oublier le cou et le décolleté.

Elle nous a révélé un petit secret d'application de l'ombre à paupières et eyeliner : Étaler une couleur très pâle d'ombre entre les cils et le sourcil, avant de compléter l'application de l'ombre plus foncée sur la paupière. Puis,

avec le pinceau biseauté légèrement mouillé, tracer une ligne d'ombre plus foncée suivant la ligne des cils du haut de l'œil. Passer ensuite une ligne eyeliner le long de la ligne des cils supérieurs et une ligne eyeliner sous le quart ou le tiers des cils inférieurs.

Marianne Issa, Conseillère indépendante Arbonne a offert à toutes les participantes une gamme de produits anti-âge pour la peau. Deux participantes ont aussi eu l'agréable surprise de gagner les cadeaux de produits offerts par Marianne.

Le Comité organisateur Christiane Geargeoura, Nora Cababé, Myriam Najjar, Christiane Doche, Barbara Meimari, Magda Boulos, Claudie Ayas et Micheline Sayad ainsi que toutes les participantes ont chaleureusement applaudi Marianne et Justine qui nous ont animé cette agréable soirée.

Nous sommes aussi toutes heureuses d'avoir contribué - par notre participation- à offrir un panier de Pâques à une famille démunie dans le cadre du volet caritatif de l'Entraide.

## Rester en santé

Afin de conserver notre santé le plus longtemps possible Dr François Farès nous a donné une foule de petits trucs qui nous semblent à prime abord évidents, naturels mais que nous négligeons souvent. Restera à faire l'effort pour mettre ses conseils en pratique.

Quels sont les préceptes d'une saine alimentation? Quelles sont les exercices physiques qu'il faut faire un peu à tous les jours et de façon naturelle? Quelle est la place de la relaxation dans nos vies? Quelle est la qualité du sommeil qui occupe le tiers de nos vies, soit vingt ans sur soixante?

Difficile d'énumérer les dizaines de petits conseils qu'il nous a donnés et qui vont d'une tenue décontractée sur le sofa à une respiration lente ou l'énergie est aspirée du bas vers le haut, en pensant aux moments heureux que nous avons passés pour les revivre dans notre souvenir et renforcer notre attitude positive envers la vie. Qui de nous pense à la qualité de l'air que nous respirons, à la pureté de l'eau que nous buvons, à prendre un peu de soleil à chaque fois que nous pouvons saisir l'occasion. Ce ne sont pas des simples détails, c'est toute une attitude devant la

vie qui devient une partie de nous-même et qui finit par nous rendre heureux et bien dans notre peau.

N'oublions pas la marche régulière ou la danse. Faisons quelques exercices qui activent les différents groupes de muscles et maintiennent la souplesse.



François Farés entouré des participantes à la conférence

Essayons de garder notre nutrition équilibrée, naturelle, avec des légumes et des fruits variés pour nous fournir les minéraux et les antioxydants nécessaires, savoir choisir nos huiles, éviter les viandes rouges et les aliments riches en gras saturés.

Il est impossible de condenser tout un programme en quarante-cinq minutes, mais Dr Farès a attiré notre attention sur certains principes qu'on rencontre dans notre vie de tous les jours, insistant à les appliquer, les moduler selon les besoins différents de chaque personne.

Ce fut une causerie fort intéressante qui nous a sensibilisé aussi sur l'importance de la relation entre le poids idéal et la santé, le contenu végétarien dans nos régimes alimentaires et l'aide que peut nous fournir un naturopathe pour équilibrer, atteindre de saines habitudes de vie et garder notre pleine forme et notre santé.

## Rencontre avec Mgr Christian Lépine

C'était la fête de l'Annonciation, nous avions ce jour-là rendez-vous avec Mgr Christian Lépine, archevêque de Montréal. En collaboration avec le journal Salam-Allah, c'est à son bureau qu'on a pu lui poser ces questions :

Q- Quelques statistiques sur le nombre de chrétiens à Montréal?

R- En gros 1.7 millions et 200 églises à Montréal.

Q- Comment les chrétiens pourront-ils rayonner?

R- Notre message, notre projet est centré sur Jésus. Connaitre Jésus, avoir la foi en lui, vivre avec lui est le plus important. C'est cela qui nous donne la vie et l'espérance, qui nous aide à devenir meilleurs. C'est l'Esprit de Dieu qui nous fait connaître Jésus et nous vivons avec puis le présentons aux autres.

Q- Où voyez-vous Jésus dans notre quotidien?

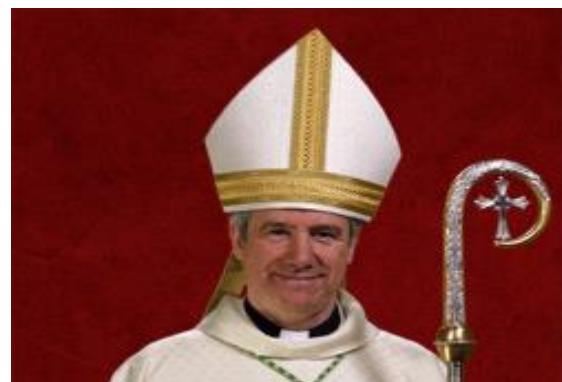
R- Il est au centre de notre vie. Il est dans les Évangiles que nous vivons. Il est le pauvre et le faible qui demandent de l'aide.

Q- Quelle menace persiste sur la chrétienté dans l'Église de Montréal?

R- C'est la menace sur la famille. Dieu a créé la famille et s'en occupe, comme l'église. Il la veut unie et forte. Nous avons remarqué qu'à travers les âges quand la famille était faible, l'église aussi faisait face à plus de problèmes et vis-versa.

Q- Pourquoi avez-vous établi un moratoire sur la vente d'églises à Montréal?

R- Il faut d'abord penser à la Communauté. L'église est au centre de nos besoins à tous les jours. C'est là qu'on se retourne pour prier mais pour socialiser aussi. Habituellement les églises ont été désirées, décidées et construites par la population et il faut respecter leur désir et leurs besoins. Il faut vivre notre religion aujourd'hui. Si l'on n'a pas de religion aujourd'hui il n'y en aura pas demain.



Q- Il y a trois mois le Pape François a autorisé l'ordination de prêtres orientaux mariés en Amérique du Nord, y aurait-il d'autres étapes qui suivront?

R- Ceci était déjà autorisé dans l'église orientale et n'est pas nouveau. Ailleurs il n'y a pas eu de changements.

Q- Pensez-vous que l'église conserve une influence au Québec?

R- Pas d'influence politique mais nous sommes là pour servir. Notre rôle est de servir à tous les niveaux : la spiritualité, l'éducation, la solidarité sociale, l'évangélisation, la nouvelle évangélisation. Charles de Foucault disait si la société s'éloigne de la religion, commençons à nous convertir nous-mêmes.

Q- Que pensez-vous des chrétiens qui sont persécutés au Moyen-Orient?

R- D'après le recensement de l'Aide à l'Église en détresse il y aurait 200 millions de chrétiens persécutés à travers le monde et c'est beaucoup. Nous avons le devoir de nous informer, de prier pour eux, d'agir en favorisant la paix. Le Christ est la réponse à ces grands malheurs que nous laissent la guerre et l'intolérance.

Q- Vous étiez présent à la Messe de requiem à l'église copte orthodoxe St-Mark il y a quinze jours pour les 21 coptes égorgés en Libye : 21 martyrs, parce que chrétiens.

R- J'ai été partager la peine de nos frères chrétiens et j'ai été frappé par leur piété, leur foi, l'acceptation de cette injustice, leur prière et leur pardon.

Q- Ne trouvez-vous pas que prier et pardonner ces meurtres est difficilement acceptable? C'est plus facile d'en parler quand on est loin, plus difficile d'accepter d'être égorgé soi-même. Nos enfants, nés au Canada, ont beaucoup de difficulté avec la religion à cause des multiples sortes de sacrifices que l'Église veut nous imposer.

R- Il faut dire à nos jeunes qu'avec Jésus nous sommes plus forts, que notre prière et sa grâce nous prêtent secours. La présence de Jésus parmi nous, nous sauve, nous aide à accepter, à remplir notre vocation de chrétien. La religion nous relie à Dieu. C'est notre plus beau cadeau pour avancer.

Q- Nos enfants à l'école souffrent d'être confrontés à la présence de camarades musulmans intransigeants ou agressifs.

R- Le problème n'est pas la religion mais ce qu'on fait avec. Nos droits ne doivent pas nuire aux autres. Si nous écoutons les gens incroyants ils ont droit à leurs convictions mais ils sont plus que leurs convictions et on doit les respecter nonobstant leur incroyance et vis-versa.

Q- Pensez-vous que les protestants se limitent à la liturgie de la Parole (lecture, chants, sermons), et qu'ils manquent quelque chose de grand qui est l'Eucharistie ou la communion au sacrifice du Christ livré pour tous?

R- Le Concile Vatican II nous a dit que le point central était la croyance et l'attachement au Christ. Chacun le fait à sa façon et contribue ainsi à l'enrichissement de tous.

Q- Comment les chrétiens de l'immigration peuvent-ils aider l'Église de Montréal?

R- Dans la communion nous travaillons tous ensemble en gardant nos spécificités et nous nous enrichissons. Le 20 juin nous organisons un rassemblement dans un parc en plein air pour montrer notre communion. Ceci est un exemple et vous êtes tous invités.

## Pourquoi rechercher le message chrétien ?

Jean-Philippe Trottier animateur à Radio Ville-Marie nous racontait : entouré de religion, j'ai grandi à la dure. Jeune adolescent je m'emmerdais à l'église, entre ce rituel et ces coquilles de christianisme. À 18 ans je n'allais plus à l'église, j'étudiais à la Sorbonne et je jouais de la musique. De retour à Montréal à 24 ans j'ai vu le film de P.P. Pasolini sur la vie de Jésus-Christ et ce fut pour moi un choc, j'éclatais en sanglots, ça m'avait touché beaucoup. Dans mes lectures je fus marqué par les écrits de Simone Weil, d'origine juive, qui était attirée par la personnalité de Jésus mais qui refusait le christianisme. Comment allier l'expérience forte avec un discours qui convient? Qui est Jésus? Pourquoi les disciples, ces pêcheurs de Galilée, ont-ils pris la difficile décision de lâcher leurs filets pour le suivre?



Magda Issa, Samira Kandalaft, Salma Behna, Farid Kandalaft, Jean-Philippe Trottier, Anwar Thomas, Alexandre Karroum, Arlette Niedoba et Nour Thomas

En fait le christianisme c'est une religion de la rencontre. Ce n'est pas une religion du Livre comme le Judaïsme ou l'Islam. C'est cette rencontre avec Jésus qui vient vous chercher d'où vous êtes. En Orient c'est plus corporel, en Occident plus abstrait ou intellectuel. Je me sens plus à l'aise de dialoguer avec des athées qui sont sérieux et qui se cherchent qu'avec des chrétiens qui possèdent la Foi. Jésus vous met en mouvement, sur le chemin. Pourquoi écrire sur le christianisme aujourd'hui, il est en train de s'évaporer. Au Moyen-Orient c'est une tragédie mais qui ne nous concerne pas. En Occident on vit l'oubli progressif, l'ignorance ou le mépris, on se révolte et on jette tout. On s'est déraciné et l'on est devenu juste des consommateurs sans appartenance. L'homme s'aplatit et plus rien de profond ne le fait bouger. Il s'intéresse à la consommation, s'excite pour les identités qui l'entourent, exige une sécurité débordante, il n'y a pas de convergence. Il reste cependant nostalgique de Dieu même s'il s'est trouvé des dieux de remplacement.

Jésus comprend le cœur humain, pur dans son origine, dégradé dans son cheminement. Il vous met sur le chemin difficile où on risque de trébucher et pour qui la croix est un signe de passage d'un niveau à un autre. Avec lui on ne peut pas faire notre volonté.

Nous faisons comme lui au jardin de Gethsémani quand il implorait son Père : éloigne de moi ce calice mais NON que ta volonté soit faite. Dans sa vie le chrétien doit accepter cette croix. C'est comme la liberté de la Vierge Marie qui a répondu à l'appel de l'Archange Gabriel même si cela devait lui coûter : OUI qu'il soit fait selon Ta parole.

Chacun de nous doit débroussailler pour retrouver ce qui existe au fond, ce qui réveille le Christ en nous. Seule la fidélité en nous-même importe, cette profondeur divine. Nous sommes tous capables d'infini, tous appelés à l'infini même si nous sommes limités et finis.

Cette croix avec son axe vertical représente l'éternité alors que son axe horizontal représente l'histoire. Or la croix est tombée : l'éternité est devenu historique et l'histoire devenu éternelle. C'est cela la liberté du chrétien, c'est faire la volonté du Père, moi je n'existe plus et c'est cet amour, cette liberté cette souffrance qui donne le sens à ma vie.

## 1<sup>er</sup> atelier d'écriture

Mme Gisèle Eid, qui avait animé pour nous un atelier d'écriture, était toute fière d'avoir découvert des talents et a fait de beaux compliments aux dix-sept personnes qui s'étaient inscrites. Par la suite elle nous a envoyé ces commentaires.

``Vous êtes un groupe extraordinaire : uni, cultivé, racé, sympathique, ouvert et... heureux de vivre. J'ai récolté pour vous quelques pensées que vous-mêmes avez écrites. Elles sont formidables. Vous avez dit :



*Richard Harfouche, Solange Bassal, Gisèle Kayata-Eid, Claudie Ayas, 2<sup>e</sup> rangée : Randa, Josée Roumy, Nadia Hamawy, Amal Elkouri, Magda Scaff, Sonia Sinki, Myriam Najjar, Fadia Kasabji, Samira Kandalaft.*

Le bonheur c'est un état d'âme et c'est moi qui en décide !  
Le bonheur c'est lâcher prise, accepter ce qui est et suivre son chemin.

Je ne comprends pas pourquoi il faut absolument être heureux.

C'est vraiment l'obsession de notre temps.

Le bonheur, c'est prendre le taureau par les cornes.

Ce bonheur... je l'arracherai à la vie.

Le tout est de s'en rendre compte.

Il n'est même pas nécessaire d'être heureux, il suffit de se sentir bien.

Je décrète qu'il n'est pas nécessaire de trouver le bonheur pour être heureux.

C'est comme des lunettes. On les cherche alors qu'on les a sur le nez !

Pourquoi me suivre ? Le bonheur est en toi.

C'est avec ces recettes de vie aussi heureuses les unes que les autres que je vous souhaite du bonheur tout plein... et à la revoyure``. *Gisèle Kayata Eid*

## Journée de printemps

Cette année l'hiver était trop long. Dimanche des Rameaux fêté en famille aux Loisirs de Saint-Laurent nous a permis de nous retrouver autour d'un délicieux repas, une atmosphère de fête où les trois générations passaient une après-midi joyeuse avec promesse de printemps. Grand parents, parents et enfants c'est la beauté du plaisir en famille.

C'est aussi le bénévolat à son meilleur puisque l'on partait de rien le matin – salle vide, tables et chaises – pour la décorer, y installer notre Bake-Sale, notre animation et recevoir nos invités : 140 adultes et 45 enfants. Tout a donc été monté de zéro.



Il y avait pour eux du popcorn, barbe à papa, une maquilleuse d'enfants, une équipe d'animation sans oublier la mascotte de l'Entraide Lapino. Les Dames avaient préparé les plats de douceurs et les ont gracieusement offerts. Après-midi animée qui a permis malgré les bénéfices modestes de faire quelques "paniers de Pâques" dans le cadre du projet "Remplir des frigos vides".



Patricia et Sonia Sinki, Gulnar Habra, Simone Kardouche, Isabelle Charestan (notre photographe), Amal Elkouri, Maguy Karazivan, Denise Clarke, Claudie Ayas, Nathalie et Dalal Sheftesly

## Visite des églises



Les pèlerins à l'église Saint-Jean l'Évangéliste

Par une journée ensoleillée mais un peu trop froide notre autobus s'est dirigé vers St-Jean sur Richelieu visiter l'église St-Jean l'Évangéliste et se recueillir en ce mercredi-Saint, des beaux chants liturgiques et un recueillement. Le groupe s'est dirigé par la suite pour le dîner après quoi l'on a visité la Basilique Saint-Anne à Varenne. Une belle tradition qui se poursuit d'année en année.



Rosy Scandar menant les pèlerins en chant.

## CARITAS – ÉGYPTE

Y-a-t-il plus beau que de pouvoir s'entraider? Le Père Henri Boulad qui a dû reprendre la direction de Caritas-Égypte s'est retrouvé confronté à de gros défis. Incapable de répondre à tant de demandes et de besoins pressants il a fait appel aux amis de longue date et leur a demandé un coup de main.

Nous ne pouvions accéder à sa demande d'organiser une soirée dansante car notre agenda était déjà bien rempli et ce genre d'activité pas tellement populaire en été. Nous avons pensé organiser trois soirées de jeux de cartes et lui envoyer le profit en entier pour les besoins pressants de Caritas-Égypte. Il y a la prière, il y a la charité et il y a aussi l'Entraide.

Ceux qui désirent lui envoyer une donation pourront écrire un chèque au nom de ``Missions Jésuites/ Père Henri Boulad`` et recevront en retour un reçu pour fin d'impôts. Comme il le dit si bien : **Nul n'a le droit d'être heureux tout seul...**



**Entraide Bois-de-Boulogne**

Depuis 1964

SOCIÉTÉ COMMUNAUTÉ CULTURE CHARITÉ

Mesdames, vous êtes cordialement invitées au

Déjeuner-causerie printemps 2015 dans un cadre enchanteur

**Mercredi 27 mai 2015 à 11h30**

**Au Château Vaudreuil**

**Pavillon sur le Lac**

21700 Rte Transcanadienne

Vaudreuil-Dorion J7V 8P7

**Fleurs, plantes et fines herbes**

**Quand, quoi et où les planter**

Comment s'occuper de nos fleurs et de nos plantes intérieures et extérieures pour qu'elles restent belles et en santé. Trucs et conseils pratiques.

**Liza Charbel**

Conférencière spécialiste en permaculture

Réservation :

514-332-4222 ou à [entraidebdb@bellnet.ca](mailto:entraidebdb@bellnet.ca)

Membre : 45\$ Amie : 50\$

*Les recettes du déjeuner-causerie permettent à l'Entraide de maintenir son projet 'Mon premier habit de neige' qui s'adresse aux enfants des familles dans le besoin à leur arrivée au Québec*

**Calendrier des activités**

**Printemps 2015**

**Mai**

Mercredi	13	Partie de cartes
Mercredi	20	Conférence : André Dirlak
Mercredi	27	Déjeuner-causerie

**Juin**

Mercredi	17	Assemblée générale annuelle
		Cocktail



**Entraide Bois-de-Boulogne**

Depuis 1964

SOCIÉTÉ COMMUNAUTÉ CULTURE CHARITÉ

vous invite cordialement à assister à la conférence intitulée :

**Avons-nous gagné au change?  
L'histoire d'un parcours  
pas comme les autres**

qui sera donnée par :

**M. André Dirlak**

Connu pour son esprit libre et son franc parler, M. Dirlak nous dira comment il voit notre intégration à la société canadienne, quels ont été nos succès et nos erreurs, pourquoi avons-nous habité la masse silencieuse, avons-nous perdu notre sens de communauté moyen-orientale, avons-nous conservé certains repères identitaires et certaines attitudes que nous chérissons malgré tout? Que représente pour nous l'Orient actuel à part une froide nostalgie? Avons-nous gagné au change?

Avec des racines libanaises, du côté de sa mère, des montagnes du Caucase, du côté de son père, André est né au Caire en 1936, fit ses études collégiales chez les Jésuites, à Faggalah, puis quitta pour le Liban où il poursuivit ses études universitaires à la AUB. Il émigra à Montréal en 1961 pour entreprendre un doctorat à McGill à l'Institut d'Études Islamiques puis fit carrière au Collège Militaire Royal de St-Jean comme professeur d'Études Militaires et Stratégiques.

**Mercredi 20 mai 2015 à 19h30**

**Loisirs Saint-Laurent**

**1375 rue Grenet, salle 225**

19:30 rafraîchissements

20:00 conférence

20:45 période de questions

