



**Entraide Bois-de-Boulogne**

Depuis 1964

SOCIÉTÉ COMMUNAUTÉ CULTURE CHARITÉ

## Éditorial

L'été a tiré sa révérence et déjà Entraide reprend son rythme bien rempli. Septembre a été riche en activités : nos rencontres mensuelles avec les aînés, le cocktail des bénévoles qui a rassemblé tant de sourires et d'énergie, le déménagement de nos bureaux dans l'aile Mgr Coriaty, sans oublier les parties de cartes qui créent toujours de beaux moments de convivialité.

Et ce n'est qu'un début ! Octobre s'annonce tout aussi inspirant avec la conférence du Dr. Kouz, la mise en ligne prochaine de notre nouveau site web, et surtout la refonte de La Voix de l'Entraide. Nous y proposerons des entrevues inspirantes ainsi que nouvelles rubriques.

*Nouvelles rubriques, nouvelles perspectives.*

Nous inaugurerons un espace consacré aux livres, aux films, aux affaires et aux personnalités inspirantes qui ouvrent de nouvelles voies pour l'avenir. Comme un souffle venu d'Orient, une petite capsule littéraire fera aussi résonner les voix des grands écrivains du Moyen-Orient, dont la sagesse et la poésie traversent le temps.

Merci du fond du cœur à chacune et chacun d'entre vous : bénévoles, amis et participants. Grâce à votre présence et à votre générosité, chaque activité devient plus qu'un simple moment, mais une véritable rencontre humaine.

Avec toute ma gratitude,

**Jeannine Khalaf Ghaleb**

## Cocktail des bénévoles

### **Un moment de retrouvailles et de reconnaissance**

Dans une atmosphère de retrouvailles, le cocktail des bénévoles a réuni près de 300 personnes; membres, amis et dignitaires dans une ambiance conviviale et chaleureuse. ❤️

Lors de son allocution, la nouvelle présidente a tenu à souligner le rôle essentiel des bénévoles, en rappelant avec émotion :

« Ce soir, je veux que vous sachiez à quel point vous êtes précieux. Que ce soit votre première implication ou votre 15e année à nos côtés, vous êtes au cœur de tout... Mais plus que des services, c'est une communauté vivante, engagée et créative que nous voulons nourrir et vous en êtes le moteur. »

Un immense merci à toutes celles et ceux qui, par leur temps, leur énergie et leur cœur, font vivre l'esprit d'Entraide jour après jour.

# VOIX DE L'ENTRAIDE – OCTOBRE 2025



# VOIX DE L'ENTRAIDE – OCTOBRE 2025



## Partie de Cartes

Des soirées animées et pleine de bonne humeur !

Une salle bien remplie pour les parties de cartes — des moments de jeu, de rires et de complicité, partagés entre amis.

Un bon souper, de la convivialité et, bien sûr, quelques esprits de compétition pour pimenter la soirée ! 😊



## Connaître et écouter son corps pour parler de son cœur.

Pour plusieurs des participants à la conférence présentée par le cardiologue Dr Kouz le 4 octobre, c'était l'occasion d'écouter avec attention les conseils et explications d'un spécialiste en la matière de la santé cardiaque et de comprendre pourquoi et comment le fait d'écouter son corps est important pour prendre soin de son cœur.



En premier, Dr Kouz nous a expliqué pourquoi il est important d'avoir une relation de confiance et de transparence avec le médecin. En effet, il faut se préparer au rendez-vous, bien connaître son histoire, les changements, surtout brusque dans son état (pression, poids, appétit, selles, ronflements...), le système de santé québécois et ses règles et ne pas tomber dans les mythes. Tout cela permet au médecin de faire les liens nécessaires, de choisir le bon examen et d'établir le bon diagnostic.

Ensuite, le cardiologue a détaillé les liens entre les problèmes cardiaques et les liens avec les poumons, les vaisseaux, les reins, le diabète et la déprime.



Par ailleurs, il nous a indiqué comment agir et éviter les problèmes en adoptant un style de vie

adéquat car tout n'est pas une question de faire des examens et de prendre des médicaments.

Nous pouvons agir, entre autres, sur notre alimentation, consommation et niveau d'activité physique.

Par exemple, pour l'alimentation, il faut privilégier ce qui pousse, ce qui vole, ce qui nage et éviter ce qui marche à quatre pattes, les aliments transformés, la diète keto/cétogène. Il a encouragé les consultations auprès d'un nutritionniste pour établir les plans ajustés.

Entre autres, pour la consommation, nous retenons, que sans viser un nombre précis de verre, boire moins est meilleur pour la santé que boire plus.

Quant à l'activité physique, nous apprenons qu'il faut bien moduler l'activité selon notre âge et que faire 10 000 pas par jour est cardioprotecteur et bon pour le moral.

En résumé, quand il s'agit du cœur, il faut garder l'équilibre, question de ne pas le faire chavirer.

**Rouba Azar Ghorra**

## **Des bulles de tendresse au cœur du quotidien**

Ce mois-ci, j'ai eu le bonheur de faire ma toute première visite au Manoir Le Casson et au St-Moritz, un service qu'Entraide offre chaque mois pour briser la solitude et apporter un peu de lumière. Avec un pianiste, quelques biscuits et un café partagé... une heure seulement, mais une heure remplie de bonheur !

En voyant leurs sourires et en entendant leurs rires, une immense joie m'a envahie. Une douce

nostalgie m'a aussi effleurée, en pensant à ma maman : si elle était encore là, elle aurait certainement été assise parmi eux, le cœur traversé par la même émotion.

Ces rencontres mensuelles sont devenues de véritables rendez-vous attendus : des bulles de tendresse au cœur du quotidien. Elles nous rappellent que la mission d'Entraide se mesure par les gestes d'amour. C'est cette joie simple celle de rendre les autres heureux — qui me confirme, chaque fois un peu plus, que j'ai fait le bon choix en acceptant de diriger cette magnifique organisation.

Je tiens à exprimer un immense merci à nos bénévoles et à nos amis d'Entraide : grâce à votre présence et à votre générosité, ces petits instants deviennent de grands souvenirs pour tant de personnes. Ensemble, nous faisons toute la différence.

Si votre cœur vous dit d'offrir un sourire, laissez-vous porter par ces instants de musique et de douceur :

- Le premier jeudi du mois à 14 h – Manoir Le Casson
- Le troisième jeudi du mois à 15 h – St-Moritz

Avec toute ma gratitude et mon amitié,

**Jeannine Khalaf Ghaleb**



## Inspiration cinéma



## Recommandation

Mille secrets mille dangers est une œuvre forte et singulière, adaptée du roman d'Alain Farah. Le film plonge le spectateur dans un univers où passé et présent se mêlent, où l'intime se heurte à l'Histoire, et où chaque secret porte à la fois un danger et une vérité. C'est une expérience cinématographique qui interpelle autant qu'elle émeut.

## L'écrivain

Alain Farah est un écrivain et professeur canadien d'origine libanaise. Son style unique mêle autobiographie, mémoire collective et fiction, avec une écriture fragmentée qui reflète la complexité de l'identité et de l'exil. Lauréat de plusieurs prix, il est aujourd'hui reconnu comme une voix majeure de la littérature québécoise contemporaine.

## Le film

L'adaptation à l'écran de Mille secrets mille dangers conserve la richesse et la densité du roman. Le réalisateur y met en valeur la fragmentation du récit, la mémoire comme un

kaléidoscope, et la tension entre héritage familial et quête personnelle. L'esthétique visuelle, à la fois poétique et brutale, amplifie les émotions et donne vie aux thèmes universels d'identité, d'appartenance et de transmission.

## Conclusion

Plus qu'un simple récit, Mille secrets mille dangers est une méditation sur la mémoire et l'exil, une invitation à affronter nos zones d'ombre pour mieux comprendre d'où l'on vient et qui l'on est. En mots comme en images, Alain Farah et son œuvre nous rappellent que la vérité se cache souvent dans les éclats de lumières de nos secrets.

---

## Un voyage vers le pays d'origine après 47 ans

Après quarante-sept ans d'exil volontaire, notre présidente installée au Canada décide de retourner sur sa terre natale pour ses vacances. Entre émotions, découvertes et réflexions, elle nous livre un récit intime d'un pays à la fois meurtri et magnifique, où la beauté persiste malgré les blessures du temps.

### Le Liban : le retour d'un cœur en exil

Après quarante-sept ans à l'étranger, j'ai décidé cette année de retourner au Liban pour mes vacances.

Je ne savais pas vraiment ce que j'allais y trouver. Tout ce que je savais, c'est que mon cœur m'appelait à rentrer chez moi.

L'atterrissage à Beyrouth, au-dessus de la mer qui enlace la ville, fut un moment suspendu.

Entre excitation et appréhension, je retrouvais une terre que j'avais quittée presque un demi-siècle plus tôt — une terre qui, malgré les crises, la guerre, l'exil et la reconstruction, continue de battre d'un même souffle.

De Beyrouth à Jounieh, de Batroun à Byblos, de Harissa à Jeita, d'Annaya à la grotte de saint Charbel, d'Aley à Aïn el-Remmaneh, de Bhamdoun à Chtaura, de Beiteddine à Deir el-Qamar, du Mont-Liban aux cèdres d'Arz el-Barouk, de Baalbek à Saïda, et du Wadi Qannoubine jusqu'à Tripoli, le Liban s'est révélé à moi comme un poème vivant, d'une beauté brute et bouleversante.



Les paysages changent à chaque virage : la mer, la montagne, la vallée, le vert des oliviers, le bleu du ciel.



Je le ramenais avec moi — dans chaque image, chaque parfum, chaque souvenir, et surtout dans le battement persistant de mon cœur.



Mais ce qui frappe le plus, c'est la résilience des Libanais.

J'y ai rencontré des visages marqués mais lumineux, des sourires qui cachent la fatigue, une générosité qui défie la précarité.

Dans un café de Gemmayzé, un jeune homme m'a confié :

« On n'a plus confiance en nos dirigeants, mais on croit encore en notre pays. Le Liban, c'est nous, pas eux. »

Ces mots ont résonné longtemps.

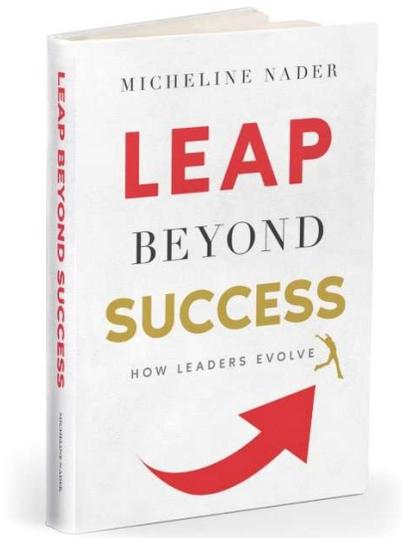
Oui, ici, beaucoup ont perdu foi en la politique, mais jamais en la terre sous leurs pieds, ni en cette force tranquille qui pousse à rebâtir encore et encore.

Quand l'avion a décollé au terme de ce voyage, les larmes ont tracé leur chemin silencieux sur mes joues.

Je ne quittais pas le Liban.

## Leadership & Tech

Leap Beyond AI – Micheline Nader



Micheline Nader, entrepreneure et auteure d'origine libanaise installée aux États-Unis, est reconnue pour ses travaux sur le leadership conscient et le développement personnel. Dans Leap Beyond AI, elle invite les leaders à repenser leur rôle à l'ère de l'intelligence artificielle.

Avec son cadre LEAP (Leadership, Ethics, Action, Purpose), elle montre comment utiliser l'IA comme un levier de performance tout en protégeant la créativité, l'éthique et l'humanité au cœur des organisations.

Un livre visionnaire pour diriger avec clarté et sens dans un monde en pleine transformation.

## Nouvelles rubriques, Nouvelles perspectives

Chaque mois, La Voix de l'Entraide vous propose une parole inspirante issue du patrimoine littéraire du Moyen-Orient. Ces mots intemporels éclairent notre mission et rappellent que la solidarité, l'amour et la dignité sont universels.

**Khalil Gibran**

**« Vous donnez peu lorsque vous donnez vos biens. C'est lorsque vous donnez de vous-même que vous donnez véritablement »**

Que ces mots de sagesse nous accompagnent, comme un souffle d'espérance, jusqu'à notre prochaine rencontre.