

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 www.entraideboisdeboulogne.org

Juillet 2020

Éditorial

Nous venons de passer à travers trois mois difficiles où un coronavirus, tellement petit et invisible à l'œil nu a mis en danger notre vie, notre santé, notre économie.

Toute la dynamique sociale, partout à travers le monde, a été menacée. Les gouvernements ont interdit tous rassemblements et exigé la distanciation. Nos activités à l'Entraide ont donc été paralysées du jour au lendemain. Avec le déconfinement graduel nous espérons reprendre un rythme de vie normal, enthousiaste, malgré les circonstances difficiles et le risque d'un autre pic automnal à cette pandémie rendant tout retour à la normale incertain.

Alors que l'été amène des activités en plein air nous avons pensé vouer ce numéro aux réflexions que cette crise du COVID-19 inspire à nos membres. Communiquer nos témoignages, nos expériences solidifie cette solidarité entre les membres, nous rapproche et favorise l'Entraide.

Le confinement nous a fait réaliser que l'être humain est capable de s'adapter à des nouvelles réalités, même les plus difficiles, s'il aime et se sent aimé car l'essentiel ne se voit pas à l'œil nu.

Je vous invite à lire les témoignages de nos membres, vous serez surpris que cette pandémie ait présenté à nos membres des aspects positifs et porteurs d'espoir.

Claudie Ayas
Présidente

Nos nouvelles

Qu'avons-nous fait pendant le confinement? Pour commencer, nous avons tenu nos réunions du Conseil ainsi que les réunions avec la Ville de Montréal par Zoom.

Les documents ont été préparés et remis à notre vérificateur pour la préparation des états financiers en vue de la prochaine assemblée générale. Le mandat des membres du conseil d'administration a donc été prolongé jusqu'à nouvel ordre.

Nous avons été pro-actifs en offrant 150 masques à la Fondation de la Visite (Montréal-Nord, zone chaude) au début du mois de mai et nous avons commandé des masques pour nos membres qui leur seront offerts lors de la reprise de nos activités. Nous sommes en communication avec les responsables du Centre des Loisirs de St-Laurent et nous attendons leurs directives pour savoir quand nous pourrions avoir accès à nos salles.

Le projet d'offrir 2000\$ à St Vincent de Paul (Alep) pour venir en aide aux familles démunies a été approuvé par le Conseil.

Nous avons tenu des réunions avec le département de musique du Cégep St-Laurent pour coordonner les cours de musique virtuelle avec la quarantaine de jeunes inscrits dans le cadre du projet MusiquEntraide.

Nous avons envoyé la parution d'avril de La Voix de l'Entraide par courriel et nos bénévoles ont appelé nos membres à 2 reprises pour prendre de leurs nouvelles.

Témoignages de nos membres

Un jour, un bruit a commencé à circuler, un murmure tout d'abord, qui s'est enflé et est devenu une clameur : « Déconfinement ! Déconfinement ! », et soudain ce mot m'est apparu comme les premières notes d'une belle symphonie, la symphonie de la liberté retrouvée.

Nous allons pouvoir sortir de nos maisons ! Rencontrer les voisins, les amis ! Embrasser nos enfants et nos petits-enfants !

Je me frottais déjà les mains en évoquant tout cela, et puis, soudain, ma pensée a dérivé, est devenu une rêverie, une rêverie qui m'a amené sur d'autres sentiers. Et si je pouvais aussi déconfiner mon cœur, me suis-je dit. Voir enfin les gens qui m'entourent avec les yeux du cœur, comme le dit la chanson ... Aller vers elles et eux, et surtout celles et ceux qui souffrent. J'ai été confiné pendant quelques semaines, et il y a des gens que la maladie ou l'isolement confinent à vie. Ne pourrais-je pas leur tendre la main, déconfiner leurs chagrins ou leur solitude ?

Je pourrais aussi déconfiner ma vision de ma rue, de mes voisins... Prêter une plus grande attention à leurs vies... Les inviter dans ma vie à moi, afin que notre rue devienne pour tous une grande maison...

Et puis, je pourrais aussi déconfiner mon horizon... Ne plus le restreindre à mon cercle d'amour ou d'amitié. Je pourrais me rappeler les millions d'autres humains qui souffrent, et pas seulement à cause du coronavirus.

Enfin, mon horizon ainsi déconfiné pourrait s'étendre à notre Mère la Terre, afin que chacune de mes petites actions la rendent plus belle encore, plus propre, plus lumineuse...

Qu'est-ce qui t'empêche, me suis-je dit, de contribuer pour que demain soit un lendemain qui chante. Et une vague soudaine d'optimisme m'a submergé.

Demain, ce ne sera plus une pandémie de coronavirus. Demain, ce sera une épidémie de solidarité, une pandémie d'entraide, une tornade d'amour...

Et soudain, les premières notes de la symphonie que j'imaginai tantôt sont devenues un hymne à l'avenir, un hymne à la joie, un hymne à l'amour !

Jean Mohsen Fahmy

Ce que le confinement m'as permis d'apprécier, c'est le ralentissement du va et vient. Pour moi c'était positif sur quelques points à part l'incertitude du résultat de ce virus et la mort de maman causée surtout par le COVID-19.

Denise Abboud

Aujourd'hui, je m'efforce de prendre mon quotidien avec une attitude positive, car un sourire fait plus de bien qu'une grimace

Josée Karamanoukian

Le confinement n'a pas eu que des inconvénients. Pour ma part, j'ai commencé à marcher tous les jours avec ma sœur, durant cette période, et la marche est très propice à la communication. Et depuis, la marche fait maintenant partie de ma routine quotidienne.

Viviane Agia

Nos vies ont basculé en mars dernier. Pandémie oblige, la terre entière s'est arrêtée. Mais comment? Depuis des années, nous vivons à un rythme effréné. Cet étourdissement que nous nous sommes imposés semblait impossible à maîtriser. Nous avons tout simplement accepté que c'était la règle et que l'on devait s'y faire. Nul besoin de vous dire que la COVID-19 nous a forcés à tout revoir et à remettre en question nos styles de vie.

Quoique le tout était bien évidemment très dramatique pour les victimes de ce virus et leurs familles, certains parmi nous avons pu bénéficier de ce moment d'accalmie. Nous avons appris à nous arrêter, à respirer, à réfléchir aux choses qui importent et à chérir de nombreux doux moments avec nos proches tels que déguster des mets préparés en famille et profiter de cette pause pour jouer avec les petits.

Tristement, il aura fallu une pandémie de cette ampleur pour réaliser que la vie est courte et que nous devons ralentir pour en profiter pleinement. Bientôt, nous aurons le plaisir de prendre dans nos bras les êtres qui nous sont chers. Espérons que nous ne prendrons plus ces gestes pour acquis et que les leçons tirées de notre confinement resteront gravées dans nos mémoires à jamais.

Karen Abugaber

Le confinement causé par La Covid 19 m'a fait prendre conscience que l'être humain est tellement petit et fragile, et ne contrôle pas le globe terrestre, comme il veut le croire. D'autre part, que la source du bonheur et de l'épanouissement personnel ne relève pas d'un moi, moi, moi, mais plutôt d'un Nous collectif.

Wadid Sabongui

COVID-19 will soon end, but we need to avoid the spiritual virus.

◆ Wash your heart. (Psalm 73:1)

◆ Keep a social distance from evil. (Job 28:28)

◆ Avoid the crowd of wickedness and wicked men. (Psalm 1:1)

◆ Cover your mind from being infected from the sneeze of sin and hatred. (Lev 19:17)

◆ Do not shake hands with abomination. (Deut 25:16)

◆ Do not hug heresy and false teachings. (2 Pet. 2:1)

◆ Be safe so that you will be saved. (Jer 17:14)

◆ Sanitize your life with the Word of God. (Psalm 1:2)

◆ In case you notice any symptoms of sin, call the helpline of Christ in PRAYER. (Jer 33:3)

◆ Always remember to boost your spiritual immunity with Faith and the Power of the Holy Spirit. (Jude 1:20)

ISN'T IT WORTH SHARING?

Joan Rossy

Pour faire suite à l'appel que j'ai reçu de votre part, voilà d'après moi, quelques points positifs du confinement :

Cela nous a incité à augmenter nos prières, cela mène au calme et à la paix intérieure avec soi-même. Cette situation inédite nous a donné la chance de passer plus de temps avec les membres de notre famille avec lesquels nous habitons, je veux dire ici nos enfants.

Cette situation a mis des freins à la vitesse de la vie, ce qui nous a mené à comprendre la vie autrement et à la voir d'un autre œil.

Je suis presque sûre que le quotidien habituel va changer et que nous serons ensemble pour un avenir meilleur.

Sincères salutations,

Lena Antaki

Le 19 mars fut un jour que je n'oublierai jamais! Ce jour-là j'ai pris la décision de bien gérer mon diabète.

Comme il n'y avait plus d'invitations, j'ai pu suivre une diète sévère, manger sainement et surveiller les portions. Mon diabète est maintenant " parfait". De plus, j'ai réalisé que la persévérance est la clé du succès. Deux points positifs du confinement!

Lucette Doss

La pandémie nous a appris le retour aux valeurs essentielles: famille, amitiés, santé, respect de la planète, humilité et foi.

Myriam Najjar

Après 55 ans à la même adresse, je déménage dans un CPA le 1er mars. Donc, j'accueille difficilement, d'abord, l'interruption des activités sociales et sportives, 15 jours après. Puis, au moment où tout s'arrête, ou on parle de pandémie, je prends conscience de ma course effrénée, parfois, de superflu,

Lorsqu'on nous isole pour nous protéger, je cherche l'essentiel: L'affectif est si important. Je constate la SOLIDARITÉ dans tous les domaines.

Pour ma part, je choisis la COMPASSION, le SOURIRE CONSTANT et la SIMPLICITÉ volontaire. J'accepte et j'apprécie la LENTEUR.

Lucie Alouche

Un des bénéfices du confinement a été de pouvoir vider le garde-manger et le congélateur étant donné qu'on ne pouvait pas sortir et de réaliser combien on gaspillait et aussi d'économiser l'argent dépensé dans les cafés et les restaurants.

Rosy Scandar

Merci pour cette initiative de l'entraide! De mon point de vue personnel j'ai été impressionné par la gratitude de mes patients! A quel point ils ont apprécié mon appel téléphonique et à quel point ils étaient inquiets pour ma santé ! C'était vraiment touchant!

Dr Magdi Sami

Ce confinement m'a permis de réaliser à quel point la vie peut basculer d'un jour à l'autre.

Il faut donc absolument vivre au jour le jour et profiter de chaque seconde que la vie nous offre en cadeau.

Marline Adib

Quelle bonne idée que vous avez eu de nous demander de vous envoyer ce qu'on a retiré de positif durant cette pandémie!

Voilà pour moi:

1- Ma première idée a été de combattre l'isolement et la routine. Alors à part de faire un ménage très minutieux et de cuisiner beaucoup, j'ai constitué avec quelques amies 3 choses: un ciné-club, un club de lecture et une classe de dictée, tout ça virtuel bien sûr. On a eu des appels-conférence qui duraient des heures et ça été merveilleux.

2- J'ai aussi profité de ces moments plus sereins pour aider une amie en besoin psychologique. Ça m'a fait le plus grand bien. Voilà ! Portez-vous bien et à un de ces jours qui, j'espère, ne sera pas si lointain.

Monty Antoun

COVID-19, confinement, le monde en deuil. Ce fut la panique totale pendant plusieurs semaines. Toutefois, face à cette situation exceptionnelle, nous avons appris à puiser en nous-mêmes une force intérieure qui nous a permis de chasser le désespoir et de trouver le courage de vivre un jour à la fois. Nous avons mis de côté tout ce qu'on prenait pour acquis pour nous concentrer sur les valeurs humaines si essentielles, telles que l'entraide, l'amitié et l'amour. Cette pandémie nous a rapproché les uns aux autres car tous les jours on téléphonait à la famille, aux amis et renouait avec des personnes qu'on avait un peu délaissées. Oui la vie ne sera plus pareille mais peut-être qu'elle sera meilleure parce que les gens ont appris à être moins égoïstes et plus charitables.

Afaf Attala

Tristement, il a fallu une pandémie et nombreux décès dans les CHSLD pour sonner l'alarme au gouvernement de jeter un sérieux regard sur ce qui se passe à l'intérieur de ces établissements et agir en conséquence. Voilà, que les responsables cherchent à trouver les meilleures façons d'améliorer les conditions de vie de nos aînées dans ces lieux aujourd'hui, demain et les années à venir.

Ce confinement nous a amené à réfléchir sur notre vie quotidienne mouvementée que nous menons et passer à côté des choses importantes de la vie; tel que, prendre les repas autour d'une même table; parents, enfants et

adolescents. Actuellement, avec le déconfinement, il est agréable de se trouver ensemble à l'heure du repas pour déguster et apprécier les bons mets préparés en famille.

Solange Bassal

Salut la grande famille de l'Entraide Bois de Boulogne, Après cette longue période de confinement, il nous fait un grand plaisir de reprendre le contact.

Durant cette pandémie, nous avons eu le temps de réfléchir et réévaluer nos priorités.

1. Méditer davantage au sens de notre existence.

2. Profiter de chaque moment de la vie.

3 Communiquer davantage avec la famille et les amis.

En espérant pouvoir nous rassembler très prochainement.

À très bientôt

Amal et Nadim Bahous

Le confinement a été la plus belle expérience dans ma vie. J'ai découvert le dévouement inconditionnel et les belles qualités de chaque personne. Si je ne pouvais pas aller vers les joies de la vie, les joies de la vie viendraient vers moi.

Charlotte Mallouh

Le confinement des derniers mois m'a fait apprécier encore plus la vie, la liberté, la chance qu'on avait/aura de voir notre famille et nos amis sans conditions ni restrictions. Cela a définitivement aidé à développer ma patience!

Nouha Bachkonji

Le confinement m'a permis d'apprécier ma vie malgré les difficultés, de réévaluer mes besoins, de développer autrement la communication, la créativité, la réflexion etc. et de savourer les célébrations religieuses à travers les réseaux sociaux.

Virginie Sayegh

Pendant de nombreuses années j'ai été une fidèle participante aux conférences organisées tous les mercredis soir par l'Entraide. J'y ai éprouvé énormément de plaisir sans compter les intéressantes connaissances que j'y ai acquises ainsi que la rencontre de nombreux membres de notre communauté.

Bravo et merci pour tout ceci à vous et à votre équipe!
Merci également pour la délicieuse collation offerte en ouverture de programme!

Hélas! Le temps qui court impitoyablement vient de me propulser dans ma quatre-vingt-dixième année en me recommandant la discrétion appropriée à mon grand âge. Santé? Affaiblissement? Simple paresse? Qui sait?
Aussi, à mon grand regret, vous ne me verrez plus à vos belles soirées hebdomadaires que je regretterai longtemps, longtemps, soyez en sûre.

Bien à vous, de tout mon cœur,

Madeleine Barnoti

À toute l'équipe de l'Entraide,

Je vous remercie et vous félicite pour le soutien apporté et l'implication chaleureuse démontrée auprès des membres et amis de l'Entraide au cours de cette pandémie qui a bouleversé nos vies, modifié nos habitudes et perturbé nos rapports socio-affectifs, si importants, pour nous, les méditerranéens! Bravo pour votre engagement!

Voici quelques éléments positifs, tributaires du confinement et de la pandémie qui nous ont assaillis.

Je trouve que la pandémie et le confinement ont permis aux humains de retrouver ces valeurs universelles et humaines, propres à l'Homme, et de se recentrer sur l'écoute, l'entraide, la générosité portée aux autres; éléments que l'on retrouve dans les moments tragiques, dans une société, un pays, ou une communauté.

J'ai constaté et surtout apprécié notre force et notre capacité à passer à travers ces durs moments loin de la famille, de nos enfants et petits-enfants, et de nos amis. La résilience démontrée face à l'inconnu, mérite d'être soulignée, car c'est dans l'adversité que l'on peut reconnaître nos forces et nos limites.

Nous avons réussi à nous contenter de peu. À trouver le bonheur dans ces choses simples, comme apprécier la nature, entendre un le chant d'un oiseau, ou le babillage du dernier de la famille. Le bonheur n'est pas si loin, Il est LÀ.

Je vous souhaite de passer des moments de pur bonheur en attendant le déconfinement total, ou plutôt notre vie d'avant!

Carla Andréa Coussa

Le confinement a été pour moi l'occasion d'une prise de conscience à divers niveaux.

J'ai réalisé à quel point nous étions d'une part, des êtres de contact, de relations, de partage, et d'échanges et d'autre part les médias, téléphone, face Time, et vidéo-conférence pouvaient nous aider à remédier quelque peu ce besoin de communiquer physiquement. J'ai pu ainsi accompagner par téléphone une amie d'enfance pendant ses derniers jours. J'ai tenté par les mots de remplacer l'étreinte physique. Elle est morte deux jours après.

J'ai énormément apprécié mon jardin, à défaut d'espace, de parcs etc. En effet l'espace m'est indispensable spirituellement. C'est mon lieu de méditation de contemplation, d'inspiration. Si tu veux connaître ton Créateur, observe sa création. Bien sûr à un autre niveau je me suis rassurée sur la santé de ma famille et de mes amis(es). L'humour est libérateur! Merci, pour les échanges de courriels humoristiques, informatifs et ceux qui nous ont instruits. Merci pour les échanges de recettes.

Nous sommes des êtres capables de résilience...mais le déconfinement est une soupape tellement appréciée. De grandes leçons à tirer pour l'avenir, car rien n'est acquis, et nous sommes de passage!

Arlette Niedoba

Ainsi demandé, de mon point de vue voici quelques côtés Positifs amenés par le confinement:

1. Bien profité du temps pour la lecture de livres et des articles intéressants.
2. Apprécier plus ce que l'on prenait comme évident! les contacts avec la famille et les amis. C'est tellement important pour notre santé morale.
3. Le virus nous a rappelé que l'être humain est très fragile. On est de retour à notre humanité humble. On était tous pris par la consommation. Malheureusement, la société nous a obligé de suivre le modèle: Je consomme donc j'existe! On a appris à vivre avec les nécessités seulement!
4. On a donné à notre planète le temps de respirer un peu. Elle a tellement souffert depuis deux siècles depuis que l'on a utilisé les machines et les carburants qui polluent.

Pierre Chamas

Lorsqu'on m'a demandé de mettre par écrit mes impressions et réflexions sur la Covid19, franchement, je me demandais ce que je pourrais bien en dire. Puis, à force d'y penser, j'ai fini par trouver quelques idées que je pourrais partager, peut-être!

Tout d'abord, les débuts du confinement: lorsqu'on a annoncé un confinement de deux semaines, ce n'était pas agréable à entendre, mais deux semaines, ce n'est pas trop long et on l'accepte, un peu malgré soi. Lorsque ça a été prolongé de deux semaines en deux semaines, c'est alors que les gens ont commencé à grogner. Et puis.... Que peut-on y faire? Il a bien fallu s'y résigner.

Première leçon, qui a été pour moi, une épreuve de patience.

Deuxième leçon:

La patience a été plus que jamais nécessaire car, finalement, le confinement a duré presque trois mois. Et avec le recul, je me demande comment j'ai pu tenir parce que, si l'on m'avait dit à l'avance que ça durerait tout ce temps-là, j'aurais, certainement, été incapable de l'admettre.

Par conséquent, comme à toute chose, il y a du bon, j'ai appris à accepter ce qui arrive. J'ai également appris à ne plus jamais faire de projets à long terme. Nul ne sait ce que la vie lui réserve.

Troisième leçon:

Le confinement a fait prendre conscience de la présence du voisinage. On sait que ça existe mais on ne le voit pas souvent. Là, comme il fallait bien sortir un peu, pour se changer les idées ou se ravitailler, les rencontres se faisaient sur les trottoirs d'autant plus que les rues étaient vides (pas d'autos, pas de circulation) donc on peut s'arrêter pour parler et des relations de bon voisinage se créent. Pour les familles avec des enfants en bas âge, je pense que ce confinement a fait comprendre aux parents ce qu'est l'enseignement donné à des enfants ou même à des ados, lorsqu'il fallait les pousser à suivre les cours en ligne et que ces jeunes ne voulaient rien savoir.

Donc, utilité de la profession d'enseignant, ces enseignants responsables du développement intellectuel et moral de ces jeunes.

Quatrième leçon:

Dans un contexte plus large, l'arrêt de la circulation a permis de noter une drastique diminution de la pollution de l'air et surtout de voir un beau ciel bleu au-dessus de nos têtes. Dans les rues vides des grandes villes, on a constaté le retour d'animaux qui avaient disparu depuis longtemps. Cela montre bien que ces animaux sont (comme) persécutés par les hommes puisqu'ils ne trouvent plus leur place dans notre environnement. Et cet environnement, nous le leur avons ôté.

Cinquième leçon :

Pour moi, personnellement, du fait de la fermeture des piscines, j'ai été obligée de me mettre à la pratique de sports à partir du petit écran et ceci, régulièrement, à raison de plus ou moins une heure par jour. J'espère que je pourrais garder ces bonnes habitudes, même après la réouverture des piscines. Il y aurait encore d'autres leçons à tirer de ce confinement, mais l'essentiel, c'est de ne pas retomber dans les excès auxquels le monde est parvenu avant la Covid19. Peut-être le fait de pouvoir travailler de la maison a-t-il fait comprendre à tous l'importance du travail, son importance dans la vie quotidienne de chaque individu, particulièrement pour ceux qui ont perdu leur emploi.

Conclusion:

Dieu veuille que tous ceux qui sont malades soient guéris, que ceux qui nous ont quittés reposent en paix, que ceux qui n'ont pas été touchés remercient le Ciel et que le monde, dans son ensemble, tienne compte de ce que "ce petit machin-là" (pour reprendre les mots d'un poète tchadien) nous a appris.

Paulette Habib

COVID, isolation, confinement, quarantaine, qu'est-ce que vous m'avez appris ?! Mon combat fut long et pénible, mais je pense que j'en suis sorti plus mûr et que j'ai appris à apprécier la vie un peu plus. Le confinement nous a permis d'utiliser le temps disponible pour se réviser soi-même, relaxer, chercher le contact virtuel et l'apprécier, et adopter de nouveau des plaisirs longtemps oubliés. La prudence aussi est une qualité que tout le monde a développée beaucoup mieux. L'ennemi est invisible et il n'a pas encore disparu. Alors armez-vous de courage et d'imagination.

Rachad Hajjar

Durant ce confinement j'ai appris à apprécier la technologie. Sans la technologie je n'aurai pas pu voir mes enfants et petits-enfants.

J'ai assisté à leurs anniversaires virtuellement. C'est pas mal. Nous espérons finir avec ce virus. Je vous souhaite beaucoup de courage et de santé.

Solange et Charles Taraboulsi

J'ai atterri à Montréal le 17 mars. Les deux semaines de confinement m'ont aidé à surmonter le décalage horaire et vu l'étrangeté de la situation j'étais "scotchée" à la télé pour suivre les péripéties causées par ce minuscule virus. Maintenant j'avais tout le temps nécessaire pour entreprendre le grand ménage de mes armoires, de me débarrasser du surplus et surtout de ranger mes nombreuses piles de documents personnels, de photos etc.

Je suis sociable mais être seule ne me dérange pas, d'ailleurs grâce à mes amies par téléphone, par courriels et la télé le monde était à ma portée. Par contre moi qui ne peut pas vivre sans lire j'en étais incapable et ce qui m'a le plus frappé c'est l'élan de solidarité de gens qui ne se connaissaient pas avant et qui vous proposaient leur aide. Cela donné de la joie au cœur.

Roxane Slorde

Pour répondre à la demande, je vous envoie ma pensée.
« Le confinement me donne un peu de temps.... Pour mettre de l'ordre dans mes papiers et pour répondre aux nombreux courriels de mes nombreux amis...confinés eux aussi ! »

Bonne santé !

Pierrette Adjoury

Grâce à covid-19 et le confinement j'ai fini par mettre de l'ordre dans mes habits, mes armoires à outils (projet de la décennie) et surtout finir deux gros articles pour mon blog –

Medicine in ancient Egypt & Tahrir Square.

A lire sur sharobim1.blogspot.com

Nombres de visiteurs 188.900

Mike Y. Sharobim

Le grand avantage de cette pandémie fut à mon avis de grand-père le fait que les parents se sont beaucoup plus occupés de leurs enfants et de leurs devoirs sans avoir le stress de leur travail.

Je pense que cela a ramené les familles aux choses importantes de la vie sur une période de 8 semaines J'ai bien hâte de connaître ce grand projet.

Joseph Bassili

Nous avons profité au maximum de notre confinement suite à la pandémie. Cela a été une occasion unique de contacter et renouer par Messenger, avec des parents et des amis de longue date, de par le monde, pour demander de leurs nouvelles. La force de l'amitié ne change pas avec le temps. Aussi cela nous a donné l'occasion de nous débarrasser du junk (karakeeb) que nous avons accumulé au sous-sol durant plus de 40 ans. Quel soulagement ...et quelle joie de revoir une tonne de photos du passé, qui ont fait surgir en nous de beaux souvenirs de notre belle jeunesse d'Égypte.

Kamy et Viviane Barakat

"Sometimes you have to let go of the picture of what you thought life would be like and learn to find joy in the story you are actually living" (Rachel Marie Martin)
Nos réunions du Comité des Dames me manquent!

Tania Kabrita

Les gens m'ont souvent demandé: cette pandémie a-t-elle un sens? J'ai dit que Dieu vit avec nous, s'Il l'a permise c'était pour nous dire: réveille-toi! Cette pandémie devrait nous réveiller, il fallait un grand coup pour nous dire où vas-tu? que fais-tu?

Tout le monde court, mais est-ce que nous savons où nous allons? Arrêtes-toi! Avec un peu de méditation, ce qui se cachait revient à la surface. Des milliers en sont victimes tous les jours, est-ce que cela se peut que demain sera mon tour? Comme un verre d'eau trouble qu'on laisse reposer puis on y voit plus clair.

Ce temps d'arrêt nous est nécessaire. Ce temps d'arrêt, de repos forcé devrait nous aider à réfléchir et retrouver l'essentiel. Amen.

Père Henri Boulad

Poésie sur Coronavirus

- 1- Virus Corona Patients en amas
Beaucoup confinés d'autres isolés
Mais tous épuisés
- 2- Hôpitaux remplis sans rien qui guérit
Très mal équipés, vaccins introuvés
Des vieux succombés
- 3- Y a rien que manger, pilules avalées
Retour pour dormir, sommeil fait grossir
Défense de sortir
- 4- Virus amoureux de bouche et des yeux
Du visage et du nez Craint vitamine C
Savon, eau chauffée
- 5- Fléau des humains Fait passer son train
Ramasse les défunts qui ne prennent rien
Absolument rien
- 6- Des riches appauvris des pauvres finis
La démocratie même sort même lit
Pensez-y, pensez-y
- 7- À Justin Trudeau et François Legault
P.M. provinciaux nous disons bravo
Go, Go, Go, Go, Go
- 8- La devise qu'on lance Surtout la prudence
L'auto-suffisance Toutes les provinces
De meilleures chances
- 9- Des eaux polluées, poissons étouffés
Vivants infectés, nature révoltée
Sa loi imposée
- 10- Supprimez les armes qui tuent corps et âmes
Préférez santé terre cultivée
Peuple bien aimé
- 11- Tout va bien aller Des eaux purifiées
Ciel ensoleillé Nature verdoyée
Humains fortifiés

REFRAIN

Purifie les âmes des hommes et des femmes
Guéris nos patients, protège nos enfants

(Cette poésie peut être chantée sur le rythme du chant syriaque « Kefnet Kmou Zabnine »

Le refrain comme « O Ktilo Bmesrène »)

Georges Elias Toumajan



Les activités ont commencé à reprendre de façon graduelle au Québec. Le respect des consignes sanitaires est essentiel, afin de limiter la propagation du virus. Cela exige une modification des habitudes quotidiennes de tous.

J'adopte en tout temps ces comportements :

- Rester en tout temps à la maison si j'ai des symptômes de la COVID-19.
- Privilégier de rester à la maison lorsque possible (ex. : télétravail, commandes en ligne).
- Limiter le nombre de personnes avec lesquelles j'ai des contacts en personne (10 personnes maximum qui proviennent au plus de 3 adresses différentes pour des rassemblements à l'extérieur).
- Rester en tout temps à une distance de deux mètres des autres personnes que celles de ma maisonnée.
- Porter le masque ou le couvre-visage lorsque la distance de deux mètres ne peut pas être respectée dans les lieux publics.
- Me laver les mains souvent (avec du savon ou une solution à l'alcool).
- Respecter l'étiquette respiratoire (toussez dans son masque ou dans son coude).
- Désinfecter et nettoyer les surfaces fréquemment touchées.
- Éviter si possible de toucher inutilement les surfaces et les objets.
- Ne pas partager d'objets avec les autres (ex. : ballons, documents papier, vaisselle, etc.