

LA DIRECTION

Le 5 juin dernier, MIELS-Québec tenait son assemblée générale annuelle où 58 membres et partenaires étaient présents pour recevoir le bilan des activités, le rapport financier, les orientations de l'année en cours et remettre le prix René-Raymond.

Après le déménagement, MIELS-Québec a vécu sa première année complète sur l'avenue Chouinard et peut maintenant bien planifier le budget en tenant compte de cette nouvelle réalité. L'année a également été fortement marquée par le 25^e anniversaire, avec la publication d'un cahier souvenir remarquable et la tenue de plusieurs activités permettant de se souvenir, mais également de célébrer la solidarité et de tenir des événements avec nos partenaires.

Pour sa part, la planification stratégique a donné le ton à plus d'ouverture vers l'extérieur, à oser de nouvelles approches pour mieux rejoindre les PVVIH, mais également à accentuer les actions de prévention. Je tiens ici à souligner l'excellent travail de mes collègues, employés de l'organisme, qui démontrent engagement et ouverture pour aller toujours plus loin vers la réalisation des projets qui se présentent.

L'assemblée générale, c'est aussi l'occasion de souligner l'implication de dizaine de bénévoles, autant dans la réalisation des activités quotidiennes que ponctuelles. À chaque année depuis 2000, MIELS-Québec souligne l'implication particulière d'une personne dans la cause du VIH-sida et de l'organisme. Cette année, le prix René-Raymond a été remis à M. Gaétan Laroche, un bénévole de longue date qui s'est impliqué à plusieurs niveaux, toujours dans le but d'améliorer le soutien des PVVIH. Gaétan est un homme discret qui a fait sa marque mais surtout, qui continue à être engagé et à partager ses talents et son temps au sein de l'organisme, un hommage bien mérité !

Également, les membres ont eu à choisir quatre nouveaux administrateurs. Le conseil d'administration est maintenant formé de Donald Careau (président), Édénia Savoie (vice-présidente), Janic Dubé (secrétaire), André Bélanger (trésorier), Denis Ferland, Michel Genest, Michaël McCoubrey et Éric Neault. Merci à ceux qui poursuivent et bienvenue à Denis qui ce joint à eux.

L'assemblée générale a permis de présenter un nouveau comité qui travaillera, de façon ponctuelle, à revoir le mandat et le fonctionnement du CPPVVIH. Les résultats des travaux du comité seront ensuite déposés au conseil d'administration.

J'aimerais terminer en vous confiant que de cette année, je retiens particulièrement les journées du 30 novembre et du 1^{er} décembre 2011, journée du forum conjoint avec Point de repères et le PIPQ suivie du lancement du magnifique cahier souvenir et journée de commémoration où des noms de personnes marquantes pour MIELS-Québec ont été donnés à des salles de l'immeuble de l'avenue Chouinard, le tout s'est terminé par une célébration remplie de chaleur humaine (et de chandelles). Ces journées ont réuni des membres, des bénévoles d'hier et d'aujourd'hui, des employés, des partenaires, des amis. Autant de personnes qui partagent une même cause, celle de la lutte au VIH-sida, celle du soutien des personnes qui vivent avec cette infection pas comme les autres.

Bonne année 2012-2013 !

Thérèse



Ce numéro de ÉTÉ 2012

DIRECTION ET ADMINISTRATION	1
ENTRAIDE	3
PRÉVENTION	8
COORDONNÉES	12

Parution: 12e de la 20e année

Prix René Raymond 2011-2012

Les membres du Conseil d'administration du MIELS-Québec ont choisi, à l'unanimité, de remettre le prix René-Raymond à M. Gaétan Laroche. Ce prix est remis dans le cadre de l'assemblée générale annuelle à une personne qui a apporté une contribution importante à la cause du VIH-sida et aux personnes touchées par l'infection. M. Bertrand Gosselin a présenté le prix dont voici quelques éléments.

« Gaétan a connu MIELS-Québec dans les années 1990. À son arrivée, il a tout de suite su prendre sa place par sa capacité à organiser et sa facilité à communiquer. Il a structuré et mis en place le meilleur fonctionnement possible pour la Banque alimentaire. Et aujourd'hui encore, il supporte celui qui en est responsable. On peut dire de Gaétan qu'il est respecté et aimé de tous.

J'ai donc choisi de tracer les grandes lignes des implications de Gaétan en m'attardant surtout aux traits qui caractérisent cet homme calme et bon.

Ce que l'on peut dire de Gaétan : intègre, fiable, honnête, constant dans ses choix de réalisation. Gaétan, lorsqu'il décide de s'investir dans une cause ou un projet précis, il le fait en étant fidèle à lui-même et à ses convictions. Sa décision prise, il s'investit sans compter ses heures et le nombre de journées que cela lui demandera.

Il ne s'attarde pas au commérage, s'il nous parle d'un sujet ou d'un problème, c'est seulement pour y voir plus clair et ainsi donner une opinion bien réfléchie. Avec Gaétan nous avons l'heure juste : il s'exprime aussi bien sur ce pourquoi il n'est pas d'accord que sur les réussites et les réalisations. Sa persévérance et sa ténacité à arriver aux résultats et à l'atteinte de ses objectifs ont toujours été motivées par la logique de rendre service au plus grand nombre de personnes atteintes.

Respectueux de lui-même et des autres dans leurs convictions, il démontre constance, persévérance et une présence discrète dans ce qu'il accomplit : impôts, Banque alimentaire, comité des PVVIH. Il ne brandit pas le drapeau de ses réalisations.

Il est plus important de souligner la contribution d'une personne qui n'attend pas les hommages. En cela, il faut faire confiance à ceux qui décident de le faire et accepter cette reconnaissance bien méritée.

Mes sincères félicitations ! Au nom des nombreuses personnes atteintes qui ont bénéficié de ton apport, et MERCI ! »

Bertrand



Les cauchemars

À peu près tout le monde sait ce que sont les cauchemars. Qui n'a jamais été terrorisé par un de ces rêves ? Les cauchemars ne sont pas une maladie, mais lorsqu'ils surviennent fréquemment, ils révèlent généralement la présence d'un trouble associé.

Tout savoir sur les cauchemars

Les cauchemars, comme la plupart des rêves d'ailleurs, surviennent pendant la phase de sommeil paradoxal, plus présente en fin de nuit. Les cauchemars sont généralement des rêves longs et compliqués qui deviennent plus angoissants vers la fin du scénario. Très souvent, les gens font état de poursuites dans leurs cauchemars. Il n'est pas rare non plus que les mêmes cauchemars reviennent nuit après nuit, avec la même histoire en trame de fond.

Habituellement, les personnes se réveillent à la fin de leur rêve, mais, dans certains cas, il n'y a pas de période d'éveil après le cauchemar. Toutefois, au petit matin, le souvenir d'une peur intense associée à un rêve est présent.

Les cauchemars sont très fréquents chez les jeunes enfants. Entre l'âge de trois et six ans, de 10 à 50 % des enfants font occasionnellement des cauchemars. La fréquence et l'intensité des cauchemars diminuent chez l'adulte et disparaissent presque complètement après 60 ans. Ils sont par ailleurs plus fréquents chez les femmes que chez les hommes.

Le trouble est considéré comme léger quand les cauchemars surviennent moins d'une fois par semaine, comme modéré lorsqu'ils se produisent plus d'une fois par semaine, et comme grave quand on fait un cauchemar chaque nuit.

Les cauchemars sont généralement accompagnés des manifestations suivantes : sueurs, augmentation du rythme cardiaque, paroles, gestes et cris (à l'occasion).

Quelles sont les causes des cauchemars ?

Traumatismes psychologiques

Les gens souffrant d'anxiété post-traumatique font presque toujours des cauchemars. Souvent, ils revivent en rêve l'événement traumatisant - un accident de voiture, par exemple - ou des événements qui lui ressemblent. On a longtemps cru que les cauchemars avaient un rôle de protection, que le fait de revivre les événements traumatisants en rêve permettait d'évacuer l'angoisse et le stress. On pense aujourd'hui que les cauchemars retardent plutôt le processus de guérison en rappelant constamment à la mémoire des faits traumatisants.

Troubles psychiatriques

Les cauchemars sont fréquents chez les personnes atteintes de certains problèmes psychiatriques, tels que la dépression et les troubles anxieux. Toutefois, plus de 50 % des gens qui font des cauchemars n'ont aucun diagnostic psychiatrique.

Sevrage d'alcool

Les personnes qui consomment beaucoup d'alcool font généralement des cauchemars lorsqu'elles diminuent brusquement leur consommation.

Certains médicaments

Les agents dopaminergiques (utilisés dans le traitement de la maladie de Parkinson) et les bêtabloquants (des antihypertenseurs) peuvent provoquer l'apparition de cauchemars. On observe aussi le même phénomène lorsqu'on cesse un traitement par les antidépresseurs (tricycliques et ISRS) et par certains hypnotiques (benzodiazépines).

Conseils pratiques*Parlez des cauchemars*

Extériorisez votre angoisse en racontant vos rêves à vos proches. Les jeunes enfants, particulièrement, devraient toujours raconter leurs rêves effrayants pour éviter d'élaborer des scénarios dans leur tête et en arriver à confondre le rêve et la réalité. L'imagination des enfants peut parfois les amener à mal interpréter leurs cauchemars. Demandez à votre enfant de vous parler de ses rêves et tentez de les dédramatiser.

Éviter les films ou les livres terrifiants

Les films angoissants et les histoires d'horreur peuvent provoquer l'apparition de cauchemars, particulièrement chez l'enfant. Proposez-lui plutôt des histoires drôles, car certains scénarios influencent souvent le contenu des rêves. Pour éviter les cauchemars, les adultes devraient aussi éviter les histoires d'horreur.

Identifier les déclencheurs

Certains éléments de l'environnement peuvent effrayer un enfant et induire des cauchemars. Essayez de voir avec votre enfant si des choses lui font peur dans sa chambre. Ce peut être l'ombre d'un arbre ou des rideaux qui flottent au vent. Trouvez des solutions pour éliminer ces éléments déclencheurs de son environnement.

Allumer une veilleuse

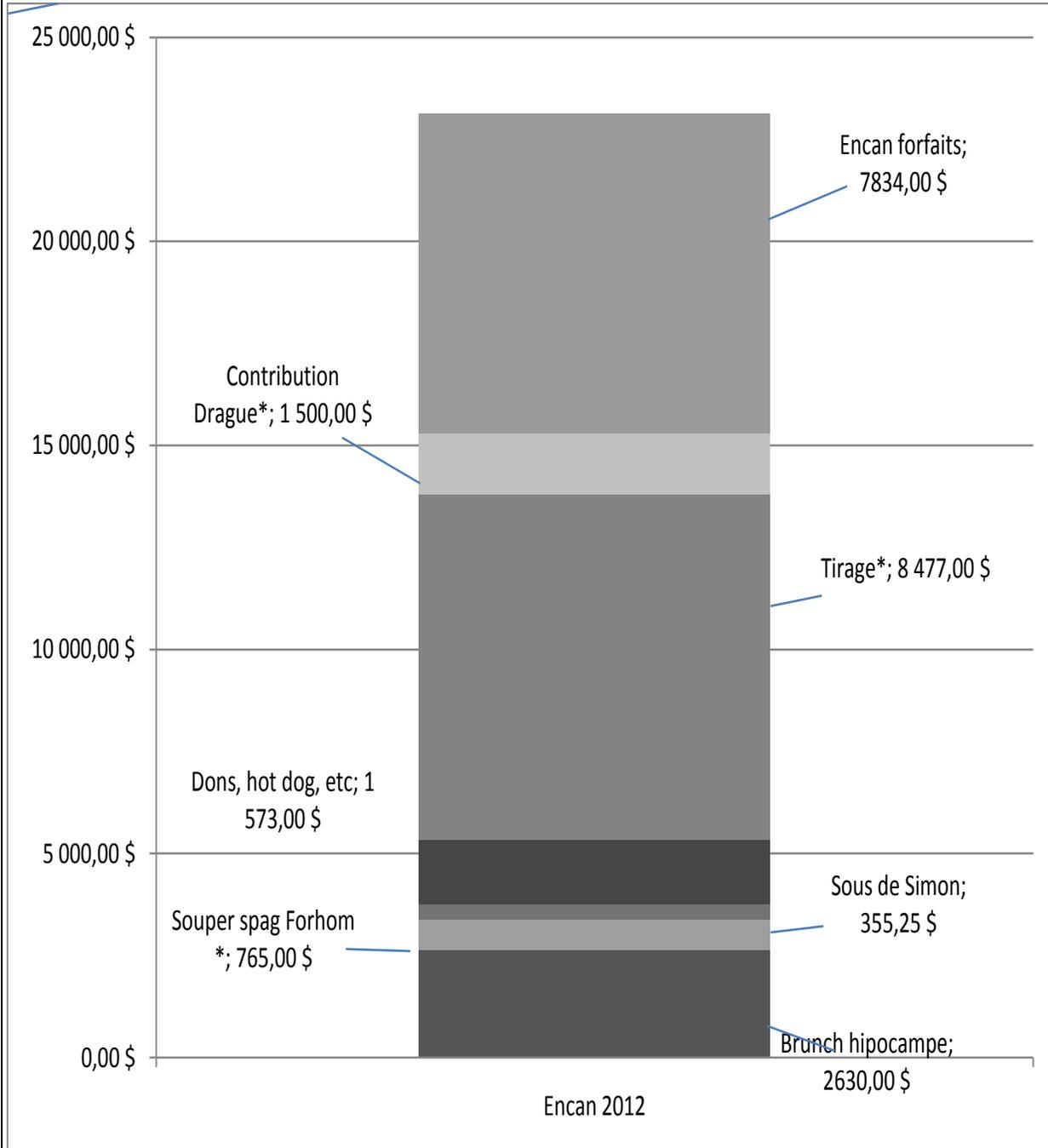
L'état psychologique dans lequel une personne se met au lit influence souvent le contenu de ses rêves. Allumez une veilleuse si votre enfant, ou vous même, avez peur du noir. Vous serez ainsi plus détendu et moins sujet aux cauchemars.

Changer le scénario

Les personnes qui souffrent d'anxiété post-traumatique refont souvent le même cauchemar. Si c'est votre cas, écrivez l'histoire de votre rêve en en modifiant le scénario de façon à rendre la fin plus agréable. Refaites cet exercice régulièrement et vous parviendrez peut-être à influencer le contenu de vos rêves. Ce conseil peut également s'adresser aux enfants.

Par: Le train de la vie - tous à bord
Tiré de Facebook

RÉSULTATS



*Revenu brut : des frais seront à déduire pour la réalisation de l'activité

Ce n'est pas un adieu mais simplement un aurevoir...

La vie nous surprend... parfois de drôles de manières! En effet, elle a décidé de mettre sur ma route un troisième bébé qui devrait se montrer le bout du nez le 25 décembre 2012! Je vous quitte donc que pour un certain temps... je vous reviendrai au début de l'automne 2013. Sachez que je ne serai pas si absente que cela... ni pas très loin... on se reverra au groupe d'achats ainsi qu'à certaines activités dont *La Marche Farha*.

Merci pour chaque journée passée auprès de vous, chacune d'entre elles a été des plus enrichissantes! On ne se dit pas adieu mais bien à la prochaine... soit en cours d'année lors de mes visites ou à mon retour parmi vous!

Marilyn



VILLAGE DES SPORTS

QUAND? SAMEDI 11 AOÛT

HEURES? 9H00 À 17H00

COÛT? 5\$ MEMBRE ET 10\$ INVITÉ

SVP confirmez votre présence avec votre paiement en vous inscrivant dans le cartable rouge ou au poste 111 avant le **3 août**.

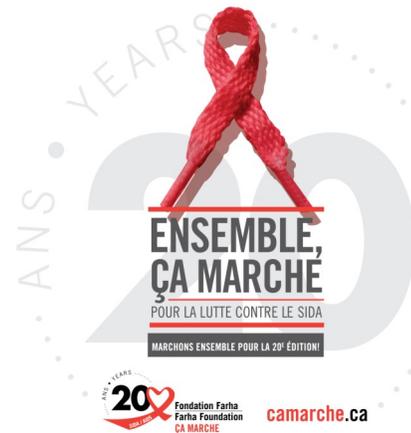
Du plaisir, du soleil, de beaux moments ensemble sont à prévoir!



RECHERCHE DE BÉNÉVOLES pour les kiosques de la Marche Farha

Nous sommes à la recherche de bénévoles qui souhaitent participer aux kiosques du Miels-Québec dont le but est d'amasser de l'argent pour la Marche Farha qui aura lieu le 30 septembre prochain.

Cet argent amassé est ensuite redonné à l'organisme en financement pour la PAMF. Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer au poste 111.



GROUPE DE FEMMES

Bonjour!

Je viens vous parler de cette belle journée de Liaison Positive que nous avons préparée, les femmes de Québec, pour recevoir les femmes des autres régions. Nous étions 62 femmes extraordinaires. On a eu du plaisir, de la joie, des échanges entre pairs, des petits témoignages, un tour de ville et de la zumba. Ouf ! c'était bien mais le lendemain difficile pour le corps. Je voudrais vous souligner notre Femme D'Honneur Thérèse D. qui est une femme formidable, extraordinaire et une amie que j'apprécie beaucoup. Je tiens à remercier spécialement les deux femmes extraordinaires qui nous ont aidées à organiser cette belle journée : Sonia et Mireille et sans oublier Audrey.

Danielle L.

GROUPES DE FEMMES

ACTIVITÉ DU MOIS DE JUILLET Pique-nique et concert au kiosque Edwin Bélanger

Venez pique-niquer avec nous sur les Plaines et assister à un superbe concert en plein air. Célébrons ensemble l'été, la musique et l'amitié!

Date à confirmer selon la programmation

Coût de l'activité : gratuit!

Apporter vos chaises si vous le souhaitez !

Le concert débute seulement à 20 hres.

ACTIVITÉ DU MOIS D'AOÛT BBQ et cinéma

Un souper BBQ sera organisé par et pour le groupe de femmes, sur la terrasse du MIELS. Nous profiterons de cette belle soirée pour partager, rêver et s'amuser. Par la suite, nous regarderons un film de votre choix.

L'activité aura lieu le jeudi, 23 août.

Apportez vos sourires et le soleil!

RÈGLEMENTS D'INSCRIPTION ET PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS DES MEMBRES

Le 29 mai dernier, le conseil d'administration a revu et adopté certaines modifications apportées aux « Règlements d'inscription et participation aux activités des membres ».

Le document apporte des précisions, entre autres, concernant la contribution aux activités :

La contribution requise pour l'inscription aux activités ne sera pas remboursée, sauf dans le cas où l'activité serait annulée par l'organisme ou encore, si le membre annule sa participation avant que les frais liés à l'activité aient été déboursés.

Les contributions amassées seront déposées au compte de la PAMF (politique d'aide matérielle et financière).

Prenez note que le document révisé est disponible en tout temps à la vie communautaire pour consultation.

Fête Arc-en-ciel 2012

La Fête Arc-en-ciel attire des milliers de personnes au centre-ville de Québec, autour de la présentation d'activités permettant de mieux faire connaître les personnes et les organismes GLBT à l'ensemble de la population. La Fête Arc-en-ciel est un festival socio-artistique de la fierté gaie qui a lieu lors de la fin de semaine de la fête du Travail.

La Fête Arc-en-ciel 2012 rendra hommage aux femmes. D'une part, les activités chercheront à faire connaître davantage les réalités des femmes lesbiennes, bisexuelles et transexuelles, qui sont souvent invisibles dans la population, mais également au sein de la communauté GLBT. D'autre part, les festivités seront une formidable occasion de célébrer les femmes importantes pour la communauté GLBT : les militantes, les lesbiennes célèbres et les divas qui passionnent les personnes GLBT dont, évidemment, Madonna! Des discussions préliminaires permettent d'ailleurs de croire que la Fête Arc-en-ciel et la compagnie Québecom tenteront de collaborer dans le cadre de l'événement Madonna à Québec.

Cette année, la programmation de la Fête Arc-en-ciel passe de trois à quatre jours. Les célébrations débiteront officiellement le jeudi 30 août, soit une journée plus tôt qu'en 2011. L'horaire de la fin de semaine est également bonifié avec trois soirs de spectacles à Place d'Youville, plutôt que deux et deux jours de fermeture de la rue Saint-Jean, plutôt qu'un seul comme l'an dernier. Enfin, les traditionnelles conférences présentées par l'organisme GRIS-Québec le vendredi après-midi sont remplacées par un colloque sur les réalités GLBT.

Recherche de bénévoles

Vous voulez appuyer l'équipe de la Fête Arc-en-ciel ? Offrez vos services comme bénévole en communiquant avec Samuel au 418 649-1232 ou à info@prisme.org. Principales tâches : logistique, sécurité, accueil, vente et information.



Colloque « Réalités GLBT : Les méconnues »

Le colloque sur les réalités GLBT aura lieu les jeudi 30 et vendredi 31 août 2012 au TRYP Québec Hôtel PUR. Cette activité intitulée « Réalités GLBT : Les méconnues » aura lieu dans le cadre de la Fête Arc-en-ciel. Le colloque mettra l'accent sur les réalités des femmes lesbiennes, bisexuelles et transsexuelles.

L'événement débutera le jeudi soir avec une grande conférence publique. Dans la journée du vendredi, une série de conférences et d'ateliers seront présentés par des chercheurEs et des intervenantEs auprès de la communauté GLBT. Parmi les invitéEs, soulignons la présence de Guylaine Demers, professeure en Sciences de l'activité physique à l'Université Laval, Janik Bastien-Charlebois, professeure au département de sociologie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM) et Pierre Berthelot, travailleur social pour le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) de la Vieille-Capitale. Parmi les thèmes qui devraient être abordés, on trouve les réalités lesbiennes et transsexuelles, l'homophobie dans le sport, la santé sexuelle, etc.

L'objectif principal du colloque se veut de faire le point sur les connaissances GLBT et de les diffuser auprès du plus grand nombre de personnes possible. L'inscription sera ouverte aux citoyenNEs et aux intervenantEs des réseaux de la santé, des services sociaux, des organismes communautaires et du monde de l'éducation. Surveillez notre site Internet pour connaître les modalités d'inscription. Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du Bureau de lutte contre l'homophobie du ministère de la Justice du Québec et la collaboration de GRIS-Québec, MIELS-Québec, et le Groupe gai de l'Université Laval (GGUL).

L'Escouade Caoutchouc

Après le succès du retour de l'Escouade Caoutchouc le 10 mai dernier, le secteur de la Prévention du MIELS -Québec envisage de récidiver par des visites lors des différentes activités de soirée lors de la Fête Arc-en-ciel.

Ceux qui sont intéressés à y prendre part, sont invités à donner leur nom à Samuel au 418 649-1232 ou à info@prisme.org.

Rappelons que l'Escouade Caoutchouc prend la forme d'une mobilisation spontanée (flash mob) afin d'effectuer une animation et de distribuer gratuitement des condoms.



SÉANCES DE DÉPISTAGE & VACCINATION

Pour une première fois cet été l'intervention Parcs comprendra aussi trois (3) cliniques de dépistage et vaccination. Pour plus d'information, adressez-vous à Frédéric Dion notre intervenant Parcs.

JUILLET

Projet « Parcs » <i>Lieu et horaire au miels.org</i>	Jeudi 5 juillet
Projet « Parcs » <i>Lieu et horaire au miels.org</i>	Jeudi 12 juillet
Projet « Parcs » <i>Lieu et horaire au miels.org</i>	Jeudi 19 juillet

NOUVEAUTÉ

Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le VIH-Sida 625, Avenue Chouinard, Québec, QC G1S 3E3	Tél. : 418 649-1720 Télé. : 418 649-1256 Internet : WWW.MIELS.ORG @ : (courriel) @MIELS.ORG
Comité permanent de personnes vivant avec le VIH	Poste 114 @ : cppvvh@miels.org

Administration	poste et courriel
THÉRÈSE RICHER Directrice générale	203 DGMIELS@
SANDRA RODRIGUEZ Adjointe administrative	208 ADJDIR@

Hébergement Marc-Simon	poste et courriel
NANCY COOPER Coordonnatrice HÉBERGEMENT Marc-Simon	222 AMS@
MICHELLE BLOUIN Infirmière communautaire	221 OU 102

Milieu de vie	poste et courriel
SALLE COMMUNAUTAIRE	151
CUISINE	152
CACI	153
BANQUE ALIMENTAIRE	103
MOISSON QUÉBEC	104

Sidus Express	Prénoms
CUEILLETTE DES TEXTES	MARILYN
CORRECTION DES TEXTES	LOUIS-DAVID
CALENDRIER ET ASSEMBLAGE	DANIELLE
GRAPHIE ET MISE EN PAGE	Marilyn

PROCHAINE DATE DE TOMBÉE:
10 AOÛT 2012

Entraide	poste et courriel
SONIA BLOUIN Coordonnatrice	202 MAINTIEN@
LOUIS-DAVID BOURQUE Intervenant social	213 INTPSYCHO@
ISABELLE BOUDREULT Intervenante communautaire	111 INTVIECOMM@
KARINE GAGNÉ-LAFERRIÈRE Responsable PROJETS ALIMENTAIRES	112 CUISINE@
GILLES BISSON PAMF (Aide à la médication)	150
MIREILLE PIERRE-LOUIS Intervenante-immigration	113 MIREILLE@
Prévention et liaisons avec les communautés	poste et courriel
YVAN FORTIN Coordonnateur	209 PREVENTION@
MARYANE TREMBLAY Intervenant PROJETS JEUNESSE + LATEX MUR À MUR	204 BRIGADE@
SAMUEL FORTIER INTERVENANT HARSAH	205 INFO @PRISME.ORG
KATHY DUBÉ Intervenante de milieu	206 INTMILIEU@
FRÉDÉRIC DION Intervenant PARCS	207 STAGEPREVENTION@
VANESSA FRADETTE Intervenante de milieu-logement	224 INTMILIEULOGE@