



« Au printemps 2020, l'équipe de **Projet Changement – Centre communautaire pour aînés** lançait une invitation aux aînés confinés : et si vous nous exprimiez ce que vous ressentez, ce que vous vivez, ce que vous pensez? Tous les médiums sont les bienvenus!

Nous considérons primordial que les premières personnes directement touchées par le confinement puissent s'exprimer et partager cet élan d'inspiration ou ce cri du cœur avec l'ensemble de la communauté. Une œuvre collective – réalisée chacun chez soi! – allait voir le jour.

La réponse a été immédiate, généreuse, riche et surprenante! Un voyage au-delà du réel, tout simplement.

À l'occasion de la **Journée internationale des personnes âgées** (1<sup>er</sup> octobre), nous vous invitons à vous laisser bercer par tant de beauté et de créativité, nées pendant une période pourtant sombre de notre histoire collective. Vous serez étonnés et charmés... promis!

Un immense **MERCI** aux talentueux participants à ce « Manifeste des aînés confinés »! Nous espérons que vous vous portez bien.

LISE ARGUIN



Lise Arguin, *L'extra terrestre*, 2020, gouache et acrylique sur toile

MADELEINE BARIL

## Un moment historique

Nous vivons présentement un moment historique. Un tout petit virus perturbe la vie de tous les humains. Au Québec, notre gouvernement a pris l'affaire en mains dès le début de la crise. Malheureusement, on a oublié les plus vulnérables, les personnes qui vivent dans les CHSLD et dans les résidences pour personnes âgées. Résultat, nous faisons maintenant face à une catastrophe.

Il fallait donc trouver une explication. On a ciblé les aînés. Ce sont les personnes les plus à risque. On doit donc les confiner et les empêcher d'être en contact avec les autres.

On n'a fait aucune distinction entre les aînés en pleine santé physique et mentale et les aînés malades et en perte d'autonomie. A-t-on simplement pensé que les personnes qui se retrouvent dans un CHSLD sont déjà très fragiles et fortement handicapées. A-t-on réalisé que la proximité de ces personnes qui se retrouvent souvent deux par chambre pourrait favoriser la contamination.

A 79 ans, je fais partie des aînés. Je suis cependant en pleine forme physique et mentale. Je ne vois pas pourquoi on doit me traiter comme une personne plus à risque et qu'on devrait me garder confinée plus longtemps. Je pense que je suis en mesure de prendre mes propres décisions.

En dehors de cela je vis assez bien le confinement. Je le vois comme une pause salutaire dans nos vies souvent trop mouvementées. J'ai enfin le temps de lire, d'écouter de la musique, de prendre de longues marches.

J'en profite aussi pour faire du ménage dans mes choses, dans mes souvenirs. Je profite également des moyens électroniques pour communiquer avec ma famille et mes amis.

Mais malgré tout, j'ai hâte au déconfinement. J'ai hâte de me retrouver avec mes parents et mes amis autour d'un bon repas. Je m'ennuie des discussions qui souvent ne mènent à rien mais qui nous prouvent qu'on est vivant. J'ai hâte de retourner au théâtre, de refaire de l'impro. J'ai hâte de retrouver ma vie d'avant.

En attendant, je me dis que je suis chanceuse. Je suis en santé. Je ne manque de rien : je suis au chaud dans un appartement confortable. J'ai à manger, j'ai la TV et l'internet qui me gardent en contact avec le monde.

Je ne peux cependant pas m'empêcher de penser à toutes ces personnes âgées, malades, en perte d'autonomie, qu'on a placées dans un CHSLD en pensant qu'on s'occuperait d'elles. Maintenant on les laisse mourir seules, sans soins et sans chaleur humaine. Cela laisse à réfléchir sur notre société qui se dit évoluée.

NICOLE BERNARD



Nicole Bernard, *Isolement même lors de son dernier voyage*, 2020, huile sur toile



Nicole Bernard, *La peur qui m'envahit*, 2020, huile sur toile

RÉAL BOISJOLY



LOUISE CHARLAND



Louise Charland, 2020, *Confinement*, collage

Merci de votre belle initiative. C'est la fin du confinement???  
Voici le résultat en 3 actes de cette retraite forcée. Tous les matins avec un bon café j'ai fait un petit dessin et à bout du confinement je les ai réunis dans 3 collages. Je suis surprise du résultat joyeux (thérapie par la couleur? Fuite? Évasion? Rêvons à des jours meilleurs... Le confinement poursuit son œuvre sournoise aussi... les couleurs deviennent plus sombres, fini le bleu poudre et le rose pâle. Je suis triste, mais ce sentiment peut être source d'inspiration libératrice... Force et courage à tous.

Louise Charland







Louise Charland, *En trois actes*, 2020, collage

MONIQUE DOYON



Monique Doyon, 2020, *Ça va bien aller*, techniques mixtes



Monique Doyon, 2020, *Nature*, techniques mixtes

LISE DUQUETTE



Lisette Daquette œuvre numérique titre: soudainement 2020

Lise Duquette, *Soudainement*, 2020, œuvre numérique

SOLANGE GAGNON



Solange Gagnon, *Cœur-à-cœur*, 2020. collage papier et dentelle



Solange Gagnon, *Oui, l'été reviendra.* 2020, dessin aux crayons de couleurs

CÉLINE GARIÉPY

## Tannée, ben tannée..

Ben tannée d'être confinée  
De pas pouvoir aller marcher en toute liberté  
Prendre un café, déambuler  
Flâner dans les rues, les ruelles, les coins perdus

Tout ça à cause de cette petite boule étrange  
Décorée de trompettes bizarres  
Qui mène notre monde par le bout du nez  
En faisant fi de notre liberté

Assez, c'est assez  
On veut continuer à vivre sans contrainte  
Malgré les masques, le lavage de mains,  
La fichue « distanciation sociale »

On peut-tu nous lâcher « lousse »  
Nous permettre de rêver à notre guise  
D'aller et venir quand ça nous plaît au gré du vent et du printemps ?

**Céline Gariépy, *Tannée*, 2020, texte**

DIANE GARIÉPY

## Il n'y a pas si longtemps...

L'eusses-tu cru que l'on te dise que le trafic aérien allait s'arrêter, les grandes artères se vider, les touristes déchirer leurs rêves de voyage?

Il n'y a pas si longtemps...

L'eusses-tu cru que l'on te révèle que des milliers de Vieux mourraient sans personne à leur chevet?

Il n'y a pas si longtemps...

L'eusses-tu cru que l'on allait mettre les enfants en congé scolaire pour une durée indéterminée?

Il n'y a pas si longtemps...

L'eusses tu cru que tu allais constater que l'éveil climatique serait supplanté par la crainte d'un tout petit virus?

L'eusses-tu cru que des centaines de groupes communautaires allaient devoir fermer leurs portes peut-être pour toujours?

L'eusses-tu cru que le gouvernement canadien allait imprimer des milliards de dollars pour soutenir l'économie?

L'eusses-tu cru que l'on allait convaincre tout un chacun au « Restez chez vous! » et convaincre du contraire deux jours après?

L'eusses-tu cru?

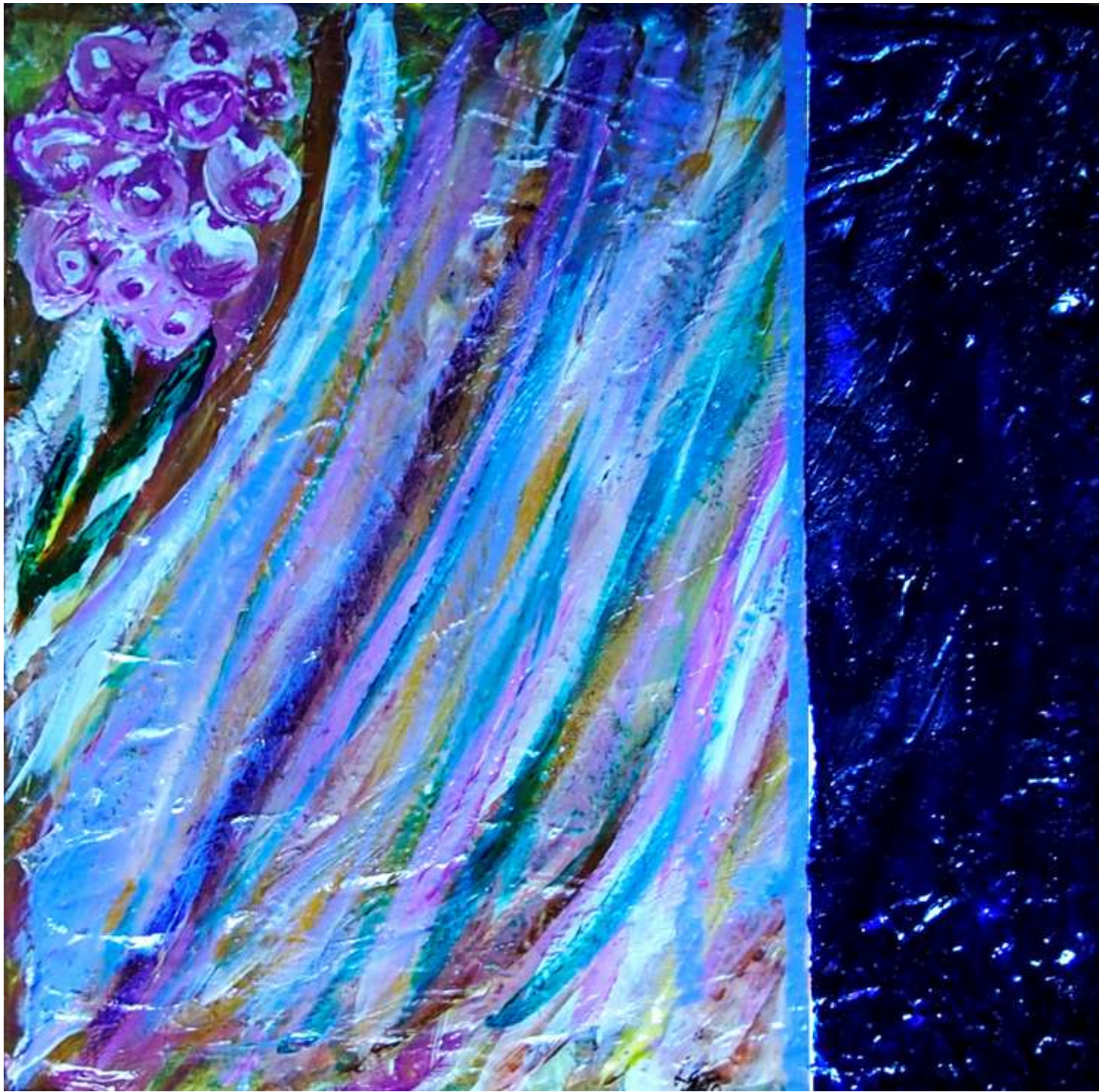
L'eusses-tu Kru?

Lustukru?

***Lustukru?***

\*

LISSETTE GIROUX



CÉCILE QUINDON

## Le blues de la covid

Quand je me suis vu la crinière ce matin, m'est revenue cette ritournelle: *Non, et tant pis s'il m'en veut*

*Ce soir je lave mes cheveux*

Une publicité pour un shampoing.

Alors je la reprends ... et je dérape

Non, et tant pis s'il m'en veut

Ce soir, je lave mon foulard bleu.

Je vais me couvrir jusqu'aux yeux

Pour le corridor des anxieux

Et l'ascenseur des audacieux.

Rassemblements aventureux,

Deux mètres, sinon c'est dangereux!

J'avance à pas précautionneux

Il fait si beau, c'est merveilleux.

Suis âgée, je connais l'enjeu.

Un peu d'air frais pour aller mieux.

En ce début de mai pluvieux,

Dans mon logis silencieux,

Pour détourner ce cercle vicieux,

Interminable et infectieux,

Il vaut mieux m'en remettre aux dieux.

Et dans l'espoir de jours heureux

Et pour me sortir de ce creux,

À moi la bouteille de mousseux!!

CATHERINE HUET MEASROCH



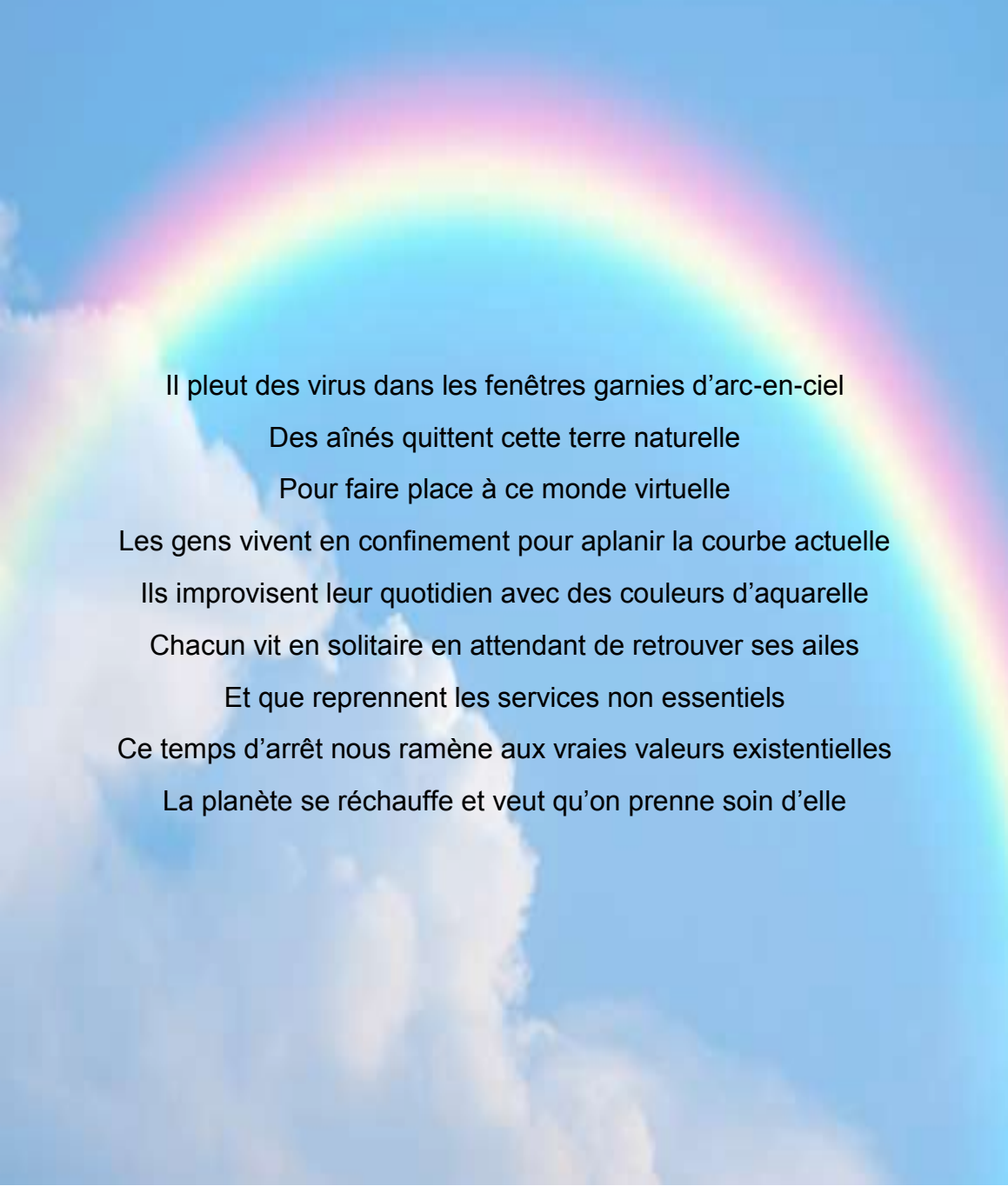
Catherine Huet-Measroch, *Je veux revoir ma Normandie*, 2020, acrylique







CHANTAL LÉVESQUE



Il pleut des virus dans les fenêtres garnies d'arc-en-ciel  
Des aînés quittent cette terre naturelle  
Pour faire place à ce monde virtuelle  
Les gens vivent en confinement pour aplanir la courbe actuelle  
Ils improvisent leur quotidien avec des couleurs d'aquarelle  
Chacun vit en solitaire en attendant de retrouver ses ailes  
Et que reprennent les services non essentiels  
Ce temps d'arrêt nous ramène aux vraies valeurs existentielles  
La planète se réchauffe et veut qu'on prenne soin d'elle

HÉLÈNE MOREAU



JOCELYN PELLETIER



Jocelyn Pelletier, *Ça va bien aller*, 2020, toile

***Méchant Virus!***

Ce printemps, la belle hirondelle  
Revient comme la tourterelle  
Déployant ses deux ailes  
Dans les couleurs de l'arc-en-ciel

Pour embellir ta vie  
Les beaux jours s'annoncent.  
Pointent près des ronces  
Les bosquets fleuris.

Ça va bien aller  
Ça va passer

Nos corps se confinent  
Mais pas la bienveillance  
Nos cœurs s'acheminent  
Vers les bonnes croyances

Ça va bien aller  
Ça va passer

Malgré les pleurs des personnes  
Nos grands espoirs foisonnent  
Pour un avenir meilleur  
Ayons du cœur avec ardeur

Ça va bien aller  
Ça va passer

Ensemble réalisons  
Un bien-être dans nos maisons  
Ensemble soyons bons  
Aimant de bonne façon

Lumineux printemps joli  
Tu sais chasser les jours gris  
Après l'orage et le tonnerre  
Tu dessines la beauté sur terre

Ça va bien aller  
Ça va passer

On va travailler  
Pour l'éliminer  
On va se respecter

On va s'aimer  
Ça va bien aller

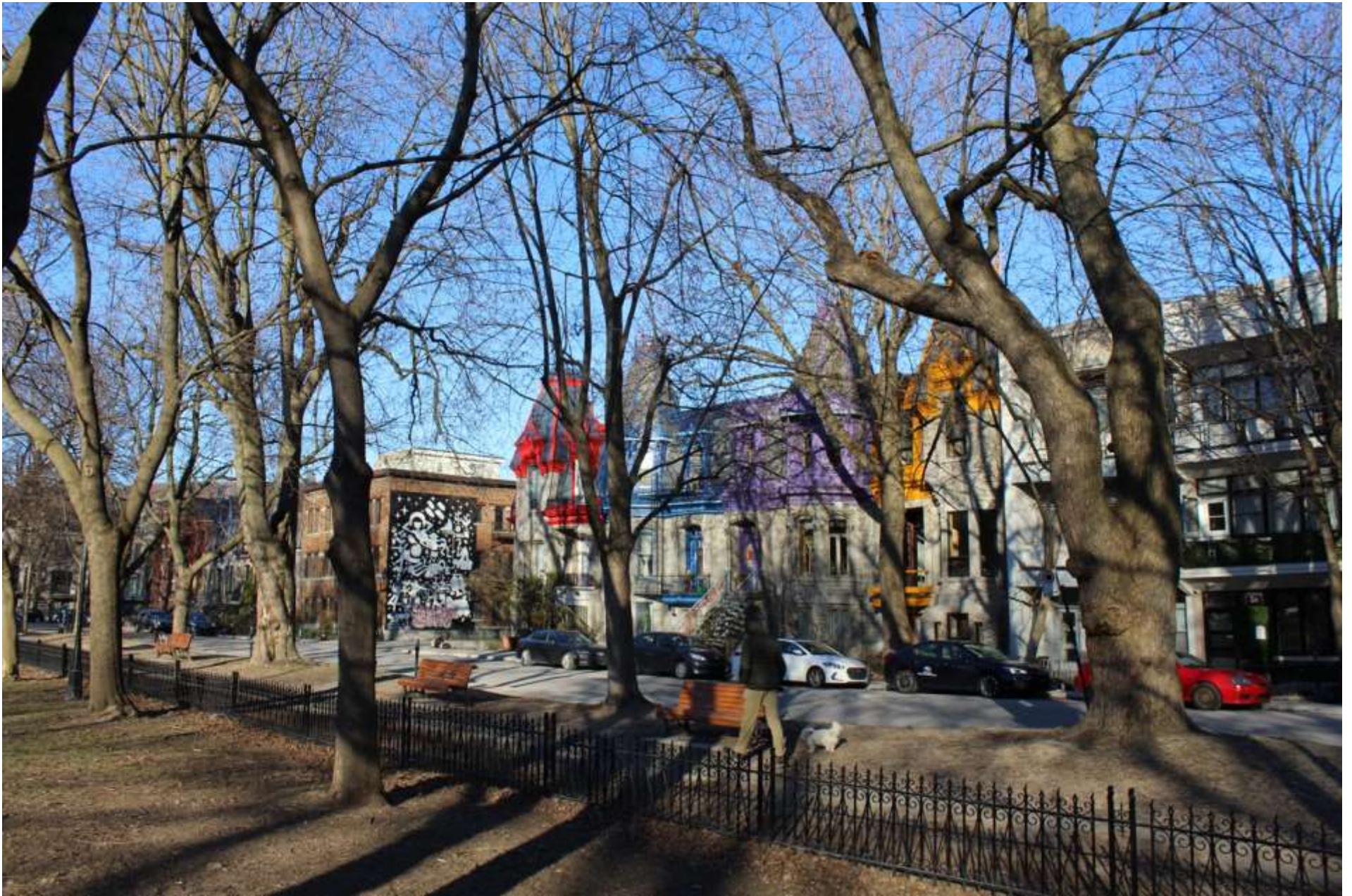
Ça va passer  
Ça va bien se terminer  
Le virus va s'épuiser



Jocelyn Pelletier, *Montréal en pandémie*, 2020, photographie



Jocelyn Pelletier, *Square St-Louis*, 2020, photographie



Jocelyn Pelletier, *Square St-Louis 2*, 2020, photographie

DANIELLE PERREAULT

## Bon sang ne peut mentir!

« Alors? Le bleu? Le jaune? Lequel, selon toi? » dit Marcel en tendant deux tournevis à Henri, son voisin qui lui a une nouvelle fois demandé son aide pour une réparation urgente. Or Henri déteste les travaux manuels. Il est plutôt du genre à s'intéresser à des énigmes du style : « Quel bruit fait un mille-patte qui glisse sur une feuille mouillée? » ou « Le poids d'un petit pois sec est-il le même une fois cuit? ». Une dizaine d'années plus tôt, il a même tenté d'établir la corrélation entre la profondeur des nombrils des nouveaux-nés et leur facilité à téter mais il a dû renoncer, hélas, faute de cobayes. Alors, pensez, la seule idée d'avoir à dévisser une vis récalcitrante, logée là-haut dans un recoin inaccessible, lui soulève le cœur. Il espérait bien que Marcel, habituellement très serviable, s'occuperait de tout mais ce dernier a décidé aujourd'hui de lui laisser exécuter le travail par lui-même. C'est qu'il a perdu ses lunettes et que la paire de remplacement qu'il porte date de Mathusalem. Et comme sa myopie a fortement progressé depuis...

Kevin, le petit-fils de Marcel, vient les rejoindre dans la cour. « Qu'esse tu fais, papou? ». Marcel le lui explique brièvement. Kevin, neuf ans, oreilles décollées, cheveux drus, regard vif, manuel comme son grand-père, demande à y regarder de plus près. Son grand-père le soulève en ahanant un peu. Instantanément, le gamin déclare, triomphant : « Ni bleu ni j aune, papou! C'est le vert qu'ifaut! » « Sacré gamin », pense son grand-père très fier. « Bon sang ne peut mentir, c'est certain! ». Et Henri, à présent confiant que ces deux-là se chargeront de tout, se retire, une nouvelle idée ayant germé dans son cerveau enfiévré: « Quelle est la longueur de la mèche quand on dit qu'on l'a courte? » Des semaines de plaisir à l'horizon!

Danielle Perreault, *Bon sang ne peut mentir*, 2020, text.

Les heures secrètent  
Dans notre tête  
Leur parfum doux  
Ou leur poison,  
C'est selon...

Selon l'humeur,  
Selon l'humour  
Selon la peur  
Selon l'amour  
Selon la chance,  
Selon la danse

Mais avant tout,  
Surtout, surtout

Selon les graines  
Qu'on a semées  
En bouquet zen  
Bien arrosé  
Là tout au fond,  
À l'intérieur  
Dans les tréfonds  
Des longues heures  
Qui toujours passent  
À pas de loup  
Et à voix basse

Ces heures secrètes  
Où tout notre être  
Grandit, fleurit  
Merci la vie!



**Danielle Perreault, *Heures secrètes*, 2020, poème**

## La révolte de Léo

*De son bocal, Léo, le poisson rouge, regarde Léa faire les cent pas dans le living room. Ses yeux globuleux bien fixés sur elle, il sent monter la colère. Ce qu'elle peut l'énerver! Toujours à tourner autour de son aquarium, toujours à en tapoter les parois de son gros doigt grasseux, lui infligeant des vibrations très désagréables. Il n'en peut plus. En plus, elle limite maniaquement la nourriture à laquelle il a droit, le frustrant d'un de ses plus grands plaisirs : manger! Il tourne en rond, bouillonnant de rage. Une voix familière éructe en lui et l'incite à la rébellion. « Vas-tu supporter ça encore longtemps, Léo? Réagis!» Alors voyant Léa revenir vers lui, il ne se contrôle soudainement plus. Son corps est parcouru d'étranges sensations, tiraillements, poussées, comme s'il s'y préparait un cataclysme. Ses écailles se hérissent, une fine zébrure se dessine sur son ventre qui se déchire bientôt sous la poussée des muscles qui gonflent démesurément, le transformant en un monstre puissant que rien ne saurait arrêter. Le bocal, devenu trop petit, éclate sous la pression de ses forces décuplées. Léo, tel un Hulk furieux, fonce alors en direction de Léa, horrifiée, dans l'intention très claire de se venger. Mais Léo est myope. Il rate sa cible et atterrit dans le cactus cierge qui se dresse juste derrière elle. Les épines pointues de ce dernier ont tôt fait de perforer sa chair. En un long « pschitt » déprimant, il se dégonfle, ratatine et meurt, épinglé tel un drapeau en berne sur le cactus qui n'a pas bronché. Moralité? Méfions-nous de la colère, elle est bien mauvaise poissonnière...*

**Danielle Perreault, *Léo poisson*, 2020, texte**

MONIQUE ROBICHAUD

## **Covid-19 et un bénévolat spontané**

Tout commença par un rêve de voyage en Chine, qui ne fut pas réalisé, heureusement. Puis les frontières se sont fermées sur notre deuxième rêve de voyage, au Maroc. C'est là que je compris que je serais mieux de rêver à Montréal.

Je me suis engagé dans l'expérience d'un bénévolat spontané avec ma voisine, depuis 20 ans, qui a dû laisser son mari au soin de ses voisins tandis qu'elle se soignait à l'hôpital. Un jour j'ai voulu donner un coup de main à ces voisins car notre homme accapare de plus en plus de leur temps. Je l'ai donc accompagné à l'épicerie. Jusqu'à ce que Covid-19 et notre premier ministre nous ordonnent de rester à la maison. Ces chers voisins ne possèdent pas la santé pour continuer d'offrir leur soutien. Je devins sa pourvoyeuse alimentaire. Il fallait lui rappeler souvent quel jour j'y irais.

Advint alors l'augmentation des consignes de distanciations sociales c.-à-d. 2 mètres et se laver les mains. Cette semaine-là on a tous appris à évaluer le temps supplémentaire requis pour faire la ligne à l'épicerie et à la pharmacie. Ma voisine, maintenant transférée dans un centre de réhabilitation dans un quartier plus éloigné, a tout de même encore besoin qu'on lui apporte des trucs. Par une belle journée, mon copain et moi on s'y rend. Et re-boom, nouvelle règle, on ne peut plus laisser de colis au gardien. Finalement elle reviendra à la maison et je fais maintenant l'épicerie pour eux deux. C'est sûr que je fais livrer cette grosse épicerie. Pour des plus de 80 ans, ils mangent pas mal!

Je suis à ma retraite depuis un bout de temps donc je n'ai pas eu à changer mes habitudes sauf une. Maintenant j'appelle les gens que je connais, comme ma cousine (que j'appelais à sa fête), les cousines de ma mère, la cousine de mon père (94 ans, filles à Toronto et New York), mon ami thérapeute (sans travail) ... en plus de ma mère, de mon frère (confiné dans sa région) et de ma fille (en télé travail). Ils apprécient ce geste tout simple.

Une autre voisine travaille à l'hôpital. Je lui ai remonté le moral en lui faisant un pain maison, que je lui ai donné bien chaud, à deux mètres naturellement. Une amie infirmière, célibataire, l'a attrapé, le Covid19. Grâce à la technologie nous avons pu nous voir et lui apporter un peu de joie durant sa quarantaine.

C'est dans de tels moments qu'on apprécie ce qu'on a mais surtout ceux qu'on a.

**Monique Robichaud, Covid-19 et un bénévolat spontané, 2020, texte**

FRANCINE ROY



Francine Roy, sans titre, 2020. Collage sur boîte à CD

MARIE SÉVIGNY

## Les nouvelles marmottes

Printemps  
ni hâtif ni tardif  
printemps tout court  
au temps du coronavirus

Printemps d'un autre monde  
où seuls subsistent  
les repères de la Nature:  
le retour des oiseaux migrateurs  
les bourgeons des arbres  
et les déchets évidents parsemant les rues

Chacun à son balcon  
- quand il en a un -  
pour profiter des chauds rayons du soleil  
ou chanter en chœur  
en tapant sur des casseroles

Heureuse présence de la lumière  
qui nous distille l'espoir de jours prochains  
sans peur et sans virus

Après s'être réchauffé le corps  
le cœur  
chacun rentre dans son refuge  
On se fait marmottes  
au moment même où celles-ci  
sortent de leur hibernage

C'est le monde à l'envers!  
Il n'y a plus d'endroit  
juste l'envers des choses  
que l'on découvre.  
C'est "Alice, au-delà du miroir"!

BRIGITTE SAINT-AMAND











MARIE ST-VINCENT



Marie St-Vincent, *Déconfinement joyeux*, 2020, toile







Marie St-Vincent, *Tourbillon en magenta*, 2020, toile

RÉGINE TREMBLAY



Régine Tremblay, *Terre-mer*, 2020, dessin crayons



Régine Tremblay, *Totem*, 2020, dessin crayons



Régine Tremblay, *Germination*, 2020, dessin crayons





Régine Tremblay, *Oeil*, 2020, dessin crayons

MICHELINE TURCOTTE

Cliquez sur le lien ci-dessous pour ouvrir le vidéo:  
[Micheline Turcotte, \*Mes amies de confinement\*, 2020, vidéo.](#)



**4450, rue St-Hubert, bureau 130**

**Montréal, Québec**

**H2J 2W9**

**Métro Mont-Royal**

**Tél.: 514 521-5145**

**[www.projetchangement.com](http://www.projetchangement.com)**