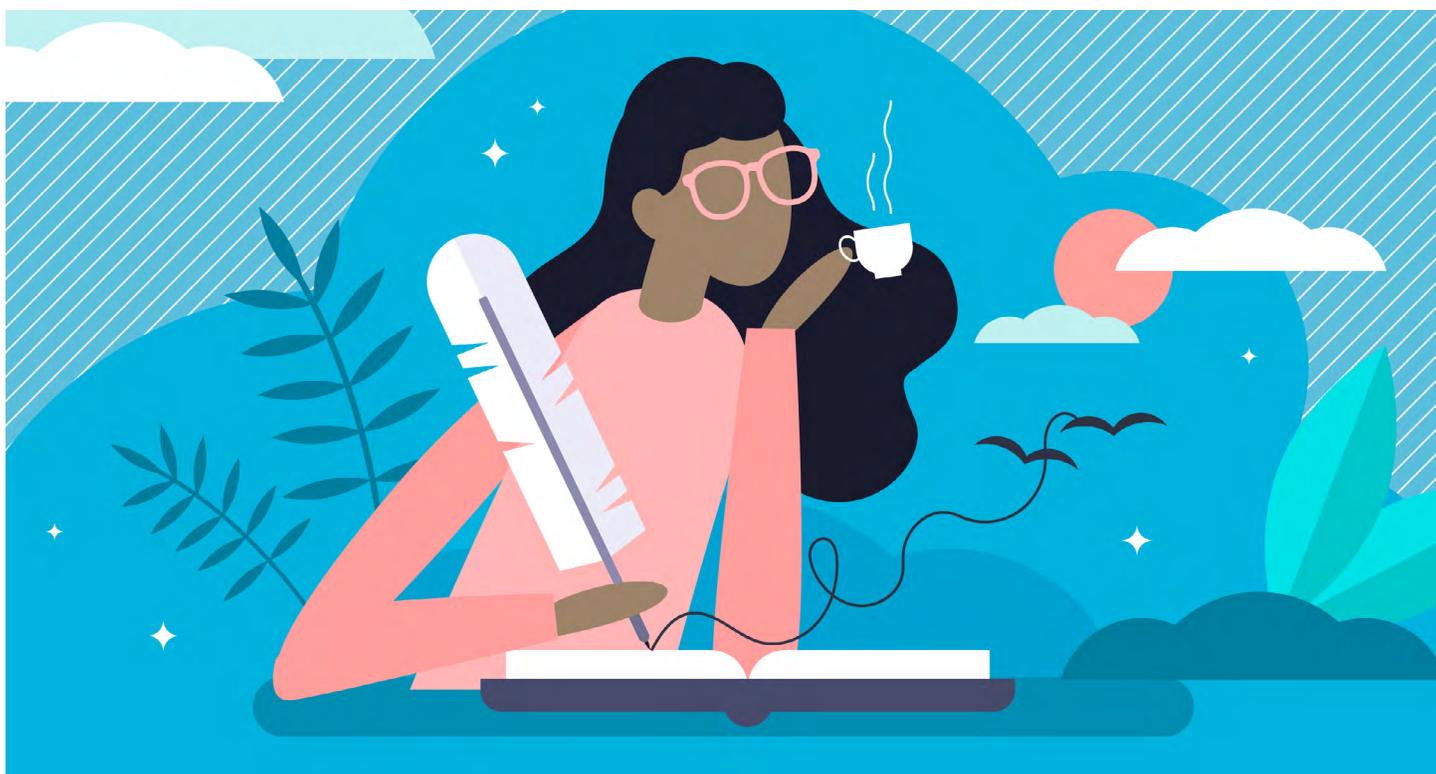


# LIAISON

août 2021

## L'écriture thérapeutique - pour raconter votre histoire



Souffrez-vous de dépression, d'isolement social ou de maladies chroniques? L'écriture pourrait-elle vous aider à améliorer votre santé physique et mentale? Une revue systématique de 64 études a examiné l'efficacité et les avantages de l'écriture thérapeutique chez les personnes atteintes de maladies chroniques. Deux types d'écriture thérapeutique ont été analysés: guidée et non guidée. Les résultats suggèrent que l'écriture thérapeutique guidée est une intervention complexe et que l'interaction de groupe contribue aux avantages perçus. Cependant, il y a actuellement peu de preuves sur l'efficacité des interventions non dirigées d'écriture expressive. Que l'activité se déroule individuellement ou en groupe, les gens ont besoin de motivation pour commencer et continuer d'écrire. Vous devez donc trouver un incitatif de départ pour tenter l'expérience, puis ressentir certains avantages afin de ne pas abandonner. Il semble que la majorité des participants ressentent que donner libre cours à leurs émotions procure un avantage psychologique. L'écriture peut aider les gens à prendre du recul par rapport à un événement et à réfléchir différemment à la situation. Il peut en résulter des changements de comportement et le désir de modifier certains aspects personnels dans sa vie.

Qu'il s'agisse de rédiger vos mémoires, d'écrire de la poésie, de tenir un journal, de partager l'isolement ressenti en raison de la pandémie de COVID-19 ou de se remémorer des événements heureux, l'écriture vous permettra de libérer vos émotions et de vous amuser. Comme l'a dit la célèbre poète américaine Maya Angelou : « Il n'y a pas de plus grande agonie que de garder une histoire tue en soi. » Le temps est peut-être venu de partager vos histoires de vie.

[Cliquez ici pour lire le blogue complet sur le portail sur le vieillissement optimal de l'Université McMaster \(anglais seulement\).](#)

# Sondage 2021 : satisfaction accrue des membres



En avril dernier, plus de 8 700 membres ont répondu à un sondage exhaustif afin de partager leurs commentaires sur divers aspects de leur expérience en tant que membre de RTOERO. Le taux de réponse est en hausse de 22 pour cent par rapport au sondage précédent en 2019. Pour 2021, la satisfaction des membres envers nos régimes d'assurance santé est en hausse, tout comme celle envers tous nos canaux de communication. Le recours aux médias sociaux a considérablement augmenté. La sensibilisation à l'endroit de la Fondation RTOERO s'est aussi accrue de plus de 30 pour cent depuis 2019.

Consultez [l'infographie](#) pour plus de détails sur les résultats du sondage.

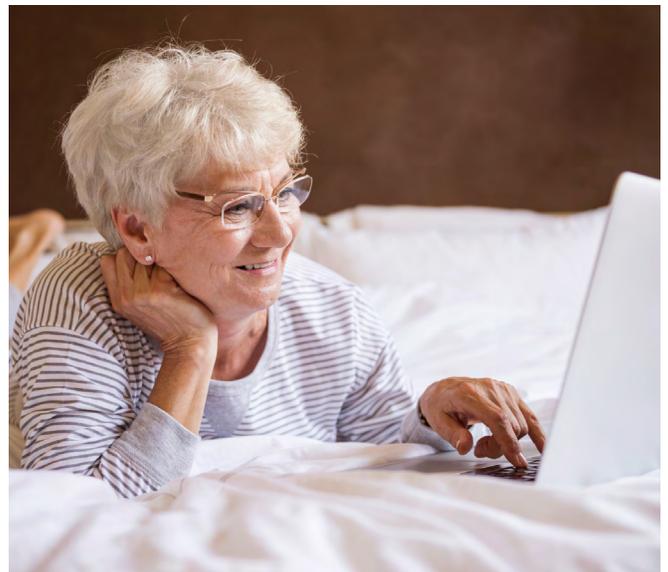
Au cours des prochains mois, le personnel de RTOERO, les comités et le conseil d'administration analyseront les résultats du sondage afin de cerner les points à améliorer. Merci à toutes celles et à tous ceux qui ont répondu. Votre apport contribue à la renommée de RTOERO.

## Préparez-vous - *On jase*, en contact avec les autres

Après plus d'une année de confinement obligatoire à domicile et d'isolement social, voici enfin la lumière au bout du tunnel. Mais alors que le confinement prend fin et que la planète reprend ses activités, certains membres continuent de se sentir exclus des activités sociales et ont besoin d'interactions et de contacts avec les autres. Voilà pourquoi la Fondation RTOERO vous invite à *On jase*.

Le coup d'envoi de On jase aura lieu le 6 octobre 2021. Des bénévoles de la Fondation animeront une conversation ouverte sur Zoom tous les mercredis de 13 h à 14 h (HNE). Joignez-vous à nous sur Zoom ou par téléphone.

*On jase* est une formule conçue pour vous et elle s'adaptera aux participants. Elle se veut une plateforme de conversation ouverte et de contacts sociaux. Vous pouvez décider de discuter d'un sujet en particulier chaque semaine, ou encore, simplement parler avec des gens qui partagent des intérêts et des passe-temps semblables aux vôtres.



Nous voulons surtout vous offrir l'occasion de vous connecter avec d'autres membres, et même de vous faire de nouveaux amis!

Pour vous inscrire, visitez [rtoerofondation.ca/onjase](https://rtoerofondation.ca/onjase) Pour plus d'information ou de l'assistance pour s'inscrire, contacter la Fondation RTOERO au 416-962-9463, poste 271. Nous avons hâte que vous soyez des nôtres, car en octobre - *On jase*.

## Inscrivez-vous aujourd'hui au webinaire sur l'âgisme et l'intersectionnalité de RTOERO le 17 août à 13 h (HNE)

Le 17 août à 13 h (HNE), joignez-vous à la directrice générale de la Table ronde régionale sur la diversité (RDR), Varsha Naik, et la coordonnatrice de la RDR, Taranum Khan, pour une présentation sur le sujet de l'âgisme en relation avec l'intersectionnalité. Le webinaire est ouvert aux membres de RTOERO et au public. Il est gratuit et sera suivi d'une période de questions.



Varsha Naik est une travailleuse sociale professionnelle, une femme minoritaire s'identifiant comme racialisée, qui a travaillé pendant des décennies sur le changement des systèmes dans le secteur des services humains à l'échelle nationale et internationale. Elle est responsable du lancement, de l'orientation, de l'intégration d'initiatives innovatrices et collaboratives axées sur la diversité, l'équité et l'inclusion (DEI) avec une orientation anti-raciste et anti-oppressive. Varsha est reconnue pour sa contribution aux efforts contre le racisme et l'oppression, de même que pour favoriser la DEI, tant au niveau de la base que des communautés et du gouvernement.

Taranum Khan est reconnue pour son leadership dans le secteur de l'éducation, de la formation et des services sociaux. Son travail sur l'éducation des minorités en ce qui concerne le VIH/sida et l'équité entre les sexes constitue un précédent. Sa carrière sur la stratégie de marque et les médias sociaux est axée sur l'habilitation des nouveaux arrivants. Taranum poursuit sa passion pour l'équité et l'inclusion en créant un impact positif dans la vie des gens qu'elle touche, tant au niveau local que mondial.

**Inscrivez-vous gratuitement dès aujourd'hui au webinaire sur l'âgisme et l'intersectionnalité de RTOERO :**

[https://rtoero.zoom.us/webinar/register/WN\\_6tOzw2Q1SoOppullp2SB5Q](https://rtoero.zoom.us/webinar/register/WN_6tOzw2Q1SoOppullp2SB5Q)

# Les allergies peuvent-elles causer une perte auditive?



Oui, les allergies peuvent causer une perte auditive conductrice, mais qui peut être guérie. Elle est causée par un blocage physique, comme un fluide ou une cire auriculaire, qui empêche les ondes sonores de traverser l'oreille.

Lorsque notre organisme est allergique à quelque chose, notre système immunitaire produit des anticorps pour combattre l'allergène.

Les anticorps libèrent l'hormone histamine qui peut déclencher des démangeaisons, une enflure et une production accrue de mucus dans l'oreille et les sinus. L'augmentation du fluide dans l'oreille peut également favoriser la croissance de bactéries pouvant causer des infections.

Une fois l'allergène disparu, ou lors du traitement, la perte auditive liée à la réaction disparaît généralement elle aussi. Cependant, si vous restez préoccupé par votre santé auditive, assurez-vous de consulter un audioprothésiste pour discuter de vos options.

[Article publié avec l'autorisation de HearingLife.](#)



## Adoptez l'apprentissage culturel canadien cet été



Diversifiez votre liste de lectures cet été et apprenez à connaître non seulement les autres, mais aussi vous-même, grâce à des histoires uniques de partout au pays. Vous pouvez enrichir votre liste de lecture estivale en explorant des récits de différentes perspectives culturelles et historiques.

- Plongez dans des listes de lecture thématiques et joignez-vous à des clubs de lecture pour en apprendre davantage sur l'histoire et la culture canadiennes. [#LecturesAutochtones](#) est une excellente ressource à explorer en ligne comme point de départ. Pour la diversité dans les livres pour enfants, consultez le club de lecture [Love of Literature](#) (en anglais). Vous pouvez aussi vous impliquer dans la lecture de « points de vue » rédigés par des auteurs LGBTQ2S, et de leurs expériences.
- Familiarisez-vous avec les témoignages écrits par et à propos de ceux qui vivent un handicap, le vieillissement, des conditions médicales, des conditions de santé mentale,

des voix queer et féministes, et divers points de vue à travers des sources comme [Second Story Press](#) ou [FOLD](#).

- Lisez des ouvrages rédigés par des immigrants canadiens pour en savoir plus sur l'expérience de la diaspora directement auprès d'eux, ou explorez la littérature écrite dans la perspective vécue des Canadiens autochtones, d'hier et d'aujourd'hui.
- Vous avez déjà une pile de livres sur votre table de nuit? Pourquoi ne pas apprendre une nouvelle langue ou la langue de votre propre milieu comme moyen d'adopter l'apprentissage culturel?

Partagez avec nous vos lectures ou des conseils pour apprendre une nouvelle langue sur la page [Facebook de RTOERO!](#)

## André Picard, rédacteur national en santé, participe au webinaire de mobilisation de Voix vibrantes le 15 sept. à 13 h (HNE)

André Picard, journaliste primé en santé, reconnu à l'échelle nationale et chroniqueur pour le Globe and Mail, participera au webinaire de mobilisation de RTOERO cet automne. M. Picard fera part de ses recherches, d'anecdotes personnelles et de ses décennies d'expérience lors de son webinaire de mobilisation le 15 septembre à 13 h (HNE).

Parfaitement bilingue, M. Picard éclairera les participants au webinaire et piquera leur curiosité lors de sa séance « **Élaborer un système de soins vraiment axé sur les besoins des aînés** ». Les systèmes de soins de santé ont lamentablement négligé les Canadiens âgés depuis des décennies.

Au cours de sa présentation, M. Picard identifiera des solutions pour faire face à la crise des soins aux aînés et traitera des sujets suivants:

- C'est chez soi qu'on est le mieux
- Le choix compte
- L'autonomie, le respect et la dignité doivent être les principes directeurs de la prise en charge des aînés

Les participants au webinaire auront l'occasion de poser des questions à M. Picard après sa présentation.

- There's no place like home
- Choice matters
- Autonomy, respect and dignity must be the guiding principles of elder care



En 2020, M. Picard a reçu le Prix d'honneur Owen-Adams. Cette distinction est la plus prestigieuse décernée par l'Association médicale canadienne à une personne qui n'est pas médecin. M. Picard est également l'auteur de cinq livres à succès. Son plus récent [Les grands oubliés : L'urgente nécessité d'améliorer la vie des aînés canadiens dans la foulée de la pandémie](#) est disponible en pré-commande à votre librairie préférée. L'ouvrage est aussi disponible en anglais (Neglected No More: The Urgent Need to Improve the Lives of Canada's Elders in the Wake of a Pandemic) sur le site Web de l'auteur.

Visitez [voixvibrantes.ca](http://voixvibrantes.ca) pour vous inscrire et en savoir plus sur nos enjeux de mobilisation.

---

## PROFIL DU PERSONNEL DE RTOERO



**Nom :** Matthew Ripley

**Titre :** Directeur des finances

**Depuis combien de temps êtes-vous avec RTOERO?** En octobre, cela fera un an

**Comment aidez-vous les membres de RTOERO?**

Avec l'équipe des finances, je fais beaucoup de travail en coulisse pour soutenir tous nos services, qui à leur tour fournissent un soutien à tous nos membres. J'ai l'occasion de leur parler lorsqu'ils appellent au sujet de leurs frais d'adhésion ou qu'ils ont des questions d'ordre financier. C'est toujours agréable de discuter avec eux.

**Qu'appréciez-vous le plus dans votre emploi pour RTOERO?** Je suis assez nouveau dans l'organisation, mais très reconnaissant de l'accueil chaleureux que j'ai reçu, même si mon intégration s'est faite complètement de façon virtuelle. RTOERO est un excellent employeur et j'aime travailler avec une équipe aussi talentueuse.

---