

Après avoir travaillé pendant 42 ans, Raymonde Pelland se voyait obligé de prendre une retraite anticipée. Elle a donc décidé de créer un programme au Centre de promotion de la santé et de prévention de la maladie pour les aînés. Axé sur les techniques du yoga et sur la méditation, ce programme met l'accent sur les exercices de respiration, la relaxation profonde et les exercices d'étirement.

Après avoir passé toute sa vie professionnelle dans le domaine de l'enseignement, Raymonde Pelland a vu sa vie changer du tout au tout.

«En raison des coupures budgétaires et des postes qui avaient été supprimés au conseil scolaire où je travaillais depuis plusieurs années, j'ai fait un burnout. Il faut dire aussi que je souffrais depuis longtemps d'hypertension et de maux de tête. Mon médecin m'a donc conseillée de prendre un congé, ce que j'ai fait. Après environ un an, je me sentais mieux, j'étais prête à réintégrer mes fonctions. Mais voilà qu'on m'a annoncé que mon poste avait également été supprimé.»

C'est ainsi qu'après avoir travaillé pendant 42 ans, Raymonde Pelland se voyait obligé de prendre une retraite anticipée. «Tout d'un coup, je me sentais inutile. Tous mes amis travaillaient encore et je me retrouvais seule, sans projets. J'avais toujours travaillé en éducation, d'abord aux États-Unis pendant 33 ans, puis dans le Nord de l'Ontario. C'est tout ce que je connaissais. Du jour au lendemain, j'ai eu l'impression de me retrouver devant un grand vide et je ne savais pas du tout où me tourner.» Heureusement, une amie a réussi à lui faire comprendre qu'en plus de l'expérience acquise dans le domaine de l'éducation, elle possédait d'autres connaissances qu'elle pouvait mettre à profit.

*Tout d'un coup, je me sentais inutile. Tous mes amis travaillaient*

Au début des années 1970, afin de combattre ses maux de tête et son hypertension, Raymonde Pelland avait commencé à faire du yoga et de la méditation. Plus tard, elle a étudié au Yoga International Institute, d'abord à Chicago, puis en Pennsylvanie. Au cours des années 1980, elle a approfondi ses connaissances à Boston puis, par l'entremise d'un centre de méditation situé à Montréal. Membre de la chorale du Club amical, Raymonde a participé aux cérémonies d'ouverture du Centre de santé communautaire de Sudbury. C'est alors qu'elle a appris qu'on était à la recherche de bénévoles. Elle a donc décidé de créer un programme de promotion de la santé et de prévention de la maladie pour les aînés. Elle a présenté son programme aux responsables du Centre qui l'ont bien accueilli. Depuis, elle a offert deux sessions. Étant donné le nombre de participantes elle a dû ajouter un deuxième groupe. En raison de la demande qui ne cesse de croître, elle prévoit en ajouter un troisième au cours de la prochaine année.

Axé sur les techniques du yoga et sur la méditation, ce programme met l'accent sur les exercices de respiration, la relaxation profonde et les exercices d'étirement. «Le programme connaît beaucoup de succès. Les gens qui participent sont souvent prêts à essayer des méthodes naturelles qui leur permettent de mieux se sentir. Entre autres, ils apprennent à

*Retraite? Quelle retraite?*

mieux connaître leur corps et à le respecter. Et ils ont du plaisir à apprendre... en français. En peu de temps, on voit des résultats concrets.»

Selon Raymonde, le Centre de santé communautaire de Sudbury constitue un milieu de vie dynamique et chaleureux. «En somme, il s'agit d'un lieu de rencontre et d'entraide. Pour ma part, je me suis tout de suite sentie valorisée. Au niveau affectif, j'avais besoin de travailler avec les autres, de partager des expériences avec eux. Ici, tout le monde se connaît par son prénom. Souvent, lorsqu'on a terminé nos exercices, on dîne ensemble, on poursuit la discussion, on invente d'autres projets. C'est très enrichissant.» Et les projets ne manquent pas pour celle qui, il y a moins de deux ans, sentait qu'elle n'avait plus rien à offrir.

*Les gens qui participent sont souvent prêts à essayer des méthodes naturelles qui leur permettent de mieux se sentir. Entre autres, ils apprennent à mieux connaître leur corps et à le respecter encore et je me retrouvais seule, sans projets.*

Outre ses activités au Centre, Raymonde coordonne également une vingtaine de groupes de méditation répartis dans le Nord de l'Ontario. «Une fois par année, je me rends en auto rencontrer les membres de ces groupes qui se trouvent à Espanola, Thessalon, North Bay, Témiscamingue et Mattawa. En plus, je coordonne les activités de trois groupes à Sudbury.» Il n'est pas donné à tout le monde d'inspirer chez les autres le goût d'apprendre. C'est pourtant une des grandes qualités de Raymonde Pelland. Dès la première rencontre, on sent son énergie, sa générosité et le plaisir qu'elle prend à partager ses connaissances. Et cette qualité n'a d'égale que son grand respect pour les autres. «Il est clair que je prends plaisir à donner de moi-même, mais je sais que je reçois autant que je donne.»