



TRAIT D'UNION MONTÉRÉGIEN

#un trait sur l'isolement

De l'activité à plein...

Jean-Guy profite bien de sa vie de retraité. Toutefois, comme plusieurs, il admet que son corps ne suit plus comme dans ses jeunes années quand vient l'heure du réveil matinal. Lourdeur par-ci, raideur par-là, ses symptômes ne l'empêchent toutefois pas de se maintenir actif. Bien au contraire, pour lui, c'est la clé !

Connaissez-vous le pickleball ? Eh bien, Jean-Guy pratique ce sport régulièrement. Il arrive à manier sa courte raquette de tennis et sa balle de hockey sur les quelques terrains de badminton disponibles. Il y trouve surtout le plaisir de bouger et de rencontrer des gens, ayant toujours été très énergique au cours de sa vie professionnelle. Le Parc Les Salines lui permet aussi de se dépenser, été comme hiver, grâce à la marche ou au ski de fond, en plus des pistes cyclables qu'il emprunte dès que le printemps se pointe.

Montréalais d'origine, côté emploi, « je me suis promené pas mal avec la famille », affirme-t-il simplement. De Rivière-du-Loup à Alma, Jean-Guy et sa famille ont multiplié les rencontres et les expériences de vie. Dans son baluchon, une formation universitaire en science l'ayant fait cheminer de l'enseignement collégial vers la gestion d'industrie agroalimentaire pour finalement aboutir dans un poste de coordination pour Héma-Québec. On parle d'une carrière avec son lot de stress au quotidien, quoique riche de sens par sa contribution à nourrir et soigner le Québec !

Auprès de sa femme et de ses deux fils, Jean-Guy se souvient particulièrement de sa maison juchée dans la falaise au bord du fleuve, « mais j'étais tellement tanné du vent », ajoute-t-il en riant ! Il considère avoir été présent pour sa famille, maintenant magnifiée par six petits-enfants. Jean-Guy dit apprécier particulièrement quand ils l'appellent pour lui demander de venir à la maison. Ensemble, ils s'amuse à des jeux et vont souvent au parc pour bouger.

La retraite a aussi permis à Jean-Guy de voyager amplement avant la pandémie : pays du Sud, croisières fluviales, Chine, tant de beaux paysages à perte de vue qui entretiennent la passion qu'il partage au sein du Club photo Saint-Hyacinthe. Jean-Guy redonne aussi au suivant depuis qu'il a découvert le Trait d'Union Montérégien (TUM) lors d'un Salon du bénévolat. Il s'y implique désormais par le biais d'un jumelage d'amitié.

« Il faut vraiment être préparé à un engagement avec la personne. On se voit aux deux semaines. C'est une relation significative et positive, un rôle d'influence. »

Selon Jean-Guy, cette amitié apporte de la confiance et nourrit des passions communes. À ses yeux, la pandémie aura permis de démystifier la santé mentale, que lui-même arrive aujourd'hui à mieux comprendre. « On a eu une formation complète au TUM. Ça nous amène à comprendre comment les gens pensent. Personnellement, je dois bouger constamment, sinon je deviens tannant et je tourne en rond », s'amuse-t-il à raconter.

C'est noté Jean-Guy, je vous libère à l'instant !

--

Marie-France Beauregard
Trait d'Union Montérégien
Mars 2022

