

SUR
LA
POINTE
DES
PIEDS

Rase -O- Thon

Marie-Hélène Côté



Présentation

LE RASE-O-THON MARIE-HÉLÈNE CÔTÉ

Le Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté de la fondation Sur la pointe des pieds est une initiative de Réjean Côté et Dominique Larouche dont la fille, Marie-Hélène, a participé à une expédition d'aventure thérapeutique organisée par la Fondation en Arctique en 2000. C'est pour remercier la fondation Sur la pointe des pieds qui a ensoleillé les derniers moments de sa fille que le père de Marie-Hélène, Réjean Côté, mit sa tête à prix en 2001. Il a recueilli quelques 800 \$ qu'il nous a généreusement remis. Au fil des ans, ce sont plus de 2 millions de dollars qui ont été amassés par plus de 1 300 valeureux supporters. Depuis, de bien grandes réalisations se sont inscrites dans l'histoire du Rase-O-Thon.



**Marie-Hélène Côté,
durant son expédition en 2000**

Bien que plusieurs événements ponctuent cette campagne de financement, l'événement phare du Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté se tient en mai. Événement festif s'il en est un, celui-ci rassemble près d'une centaine de participants et leurs supporters à l'aréna de St-Bruno, village natal de Marie-Hélène. Les participants et leurs invités se retrouvent pour passer un bon moment ensemble avant d'assister au spectacle haut en couleur des coupes de cheveux des courageux participants qui se présentent sur scène, le tout au son d'une musique dynamique et sous les cris d'encouragement de la foule animée par notre maître de cérémonie.

D'autres activités similaires sont également programmées par des organisations sensibles à la cause de la fondation Sur la pointe des pieds, dont le séminaire de Chicoutimi et le centre de formation l'Oasis de Chicoutimi. Plaisirs et frissons garantis! Des futurs participants se manifestent déjà pour la prochaine édition! Serez-vous du nombre?



Dominique Larouche et Réjean Côté, parents de Marie-Hélène, accompagnés de leur petit fils et de leur fille.

DES PARTICIPANTS TÉMOIGNENT DE LEUR EXPÉRIENCE...

C'est pour moi une expérience hautement enrichissante en amitiés et en fierté. Voir le regard d'inconnus se poser sur moi sans cheveux m'a fait sentir ce que chaque enfant malade a ressenti au moins une fois dans ce passage obligé. Ça m'a permis de vivre ma vie au présent et surtout de mettre en pratique de saines habitudes de vie avec mon enfant et lui dire je t'aime le plus souvent possible.

- Marjolaine D., Participante 2007 et 2016

Mon garçon Éli et moi avons passé une journée extraordinaire qui restera gravée dans nos mémoires à jamais. Une expérience que je suis extrêmement fier d'avoir partagé avec mon grand de 4 ans. Je regarde mon beau garçon avec une fierté que je ne peux tout simplement pas d'écrire avec des mots. Nous aurons de beaux souvenirs et des anecdotes à se raconter jusqu'à mon dernier souffle. Merci à vous tous pour cette belle journée et pour les souvenirs.

- Jean-François L., participant 2019



Il y avait déjà quelque temps que je cherchais à quelle cause je pourrais bien m'identifier. Quand j'ai entendu parler que la fondation Sur la pointe des pieds offrait des activités aux jeunes en atteint de cancer et que cela leur permettait de pouvoir partager avec d'autres jeunes dans la même situation qu'eux leur besoin, leur peur, les traces que le cancer a pu laisser sur eux, je me suis dit voilà la cause! Participer au Rase-O-thon est une expérience extraordinaire. Tellement que je ne peux m'empêcher après chaque édition de passer près des organisateurs et de leur dire : à l'an prochain!

- Agathe P., Participante 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 et 2019





DES JEUNES ET LEURS PARENTS NOUS PARTAGENT LEURS IMPRESSIONS SUITE À L'UNE DE NOS EXPÉDITIONS...

Cette expédition m'a fait prendre conscience que j'étais capable de me reprendre en main. L'estime de soi se voit augmentée par une telle expérience. Le fait d'être avec d'autres personnes qui ont vécu la même chose que nous est plus que bénéfique, car cela nous permet de se sentir tout de suite compris et surtout de ne pas être jugé. Cette expérience a considérablement changé ma façon de voir la vie. Partant d'une fille qui avait peur de sortir dehors, je suis maintenant rendue à vouloir aider d'autres personnes qui se trouvent dans la situation où je me trouvais. J'ai maintenant confiance en moi.

- Annick M.

J'aimerais remercier tout le monde à la fondation Sur la pointe des pieds d'avoir offert à mon fils Kyle un voyage unique, formateur et tellement agréable. Quand nous sommes allés le chercher à la gare, nous avons senti, pour la première fois depuis son diagnostic, qu'à nouveau il parlait comme notre fils; il lui ressemblait. Son sourire dégageait tant de bonheur et de satisfaction intérieure. Ce voyage lui a définitivement apporté un nouvel espoir pour l'avenir. Il a savouré chaque instant. Il ne cesse de parler du voyage depuis son retour. Merci à tous et chacun de vous. Vous êtes une équipe merveilleuse et dévouée. Nous vous gardons dans nos cœurs à jamais.

- Kim B., mère de Kyle B.

La fondation Sur la pointe des pieds est une des meilleures choses que j'ai connue dans ma vie. Vous avez été génial. Je ne sais pas si vous pouvez juste imaginer un instant le bien que vous faites en prenant le temps de faire ce genre d'expédition avec des jeunes. C'est vraiment indescriptible ce que j'ai ressenti, vraiment génial. Maintenant, j'ai plus confiance en moi et je sais que je peux avoir un super beau futur et que je suis capable de m'arranger pour l'avoir grâce à vous tous. Chaque fois que je pense à vous et à l'expérience que j'ai vécue, je me dis que je suis la personne la plus chanceuse et heureuse du monde.

- Karollane D.





MIEUX CONNAÎTRE LA FONDATION SUR LA POINTE DES PIEDS...

Basée au Saguenay-lac-St-Jean depuis sa création en 1996, la fondation Sur la pointe des pieds organise des expéditions d'aventure thérapeutique pour des jeunes atteints par le cancer. Celles-ci ont pour objectif d'aider pareils jeunes à retrouver leur bien-être en relevant le défi d'une aventure exceptionnelle. Dans ces voyages, les participants ont l'opportunité de rencontrer d'autres jeunes ayant un vécu semblable. Il est donc plus facile de parler sans malaise des difficultés, des souffrances et des angoisses qu'ils expérimentent suite au cancer.

Si le volet physiologique du cancer est traité en milieu hospitalier, le traitement du volet psycho-social bénéficie grandement de notre approche novatrice. À preuve, les résultats d'une étude récente¹ indiquent que les expéditions d'aventure thérapeutique de la fondation Sur la pointe des pieds ont un impact nettement significatif sur l'estime de soi et sur la qualité de la relation avec les parents et amis.

En plus de cette reconnaissance académique sans équivoque, notre expertise unique a également été reconnue par nos pairs. En effet, le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec nous a remis l'un de ses prix en oncologie l'automne dernier. Celui-ci vient s'ajouter au prix Excellence – produit et service de qualité que nous a remis l'association Aventure Écotourisme Québec un peu plus tôt en 2015.

Le concept derrière nos expéditions est fort simple : il s'agit de sortir un individu de sa zone de confort pour l'amener à recréer pour lui-même une nouvelle zone de confort. L'élargissement de cette zone et le nécessaire dépassement de soi permet de prendre conscience de capacités, de forces et de compétences sous-estimées, parfois même inconnues. Nos participants retournent à la vie quotidienne outillés d'une énergie nouvelle et d'un sentiment de bien-être indéniable.

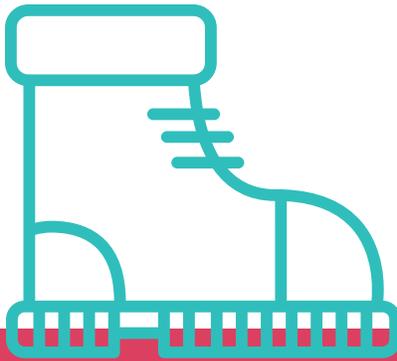
Nous ne sommes pas des thérapeutes. Nous ne faisons pas de thérapies. Mais nos expéditions, ponctuées de moments de réflexion et de moments d'échanges, comportent un bénéfice thérapeutique incontestable. La fondation Sur la pointe des pieds a changé la vie de centaines de jeunes, de milliers de parents et de dizaines de milliers de leurs proches. Nous avons besoin de vous afin de poursuivre notre mission.

¹Linda Paquette, Ph.D. Étude de l'impact de la participation à une expédition thérapeutique sur l'ajustement psychosocial et la qualité de vie d'adolescents atteints de cancer. Rapport de recherche inédit. 2016.

POURQUOI METTRE SA TÊTE À PRIX?

Mettre sa tête à prix et accepter de se faire raser les cheveux est un grand et noble geste de compassion et de solidarité hautement significatif à l'égard de toutes les personnes qui doivent composer avec le cancer. De plus, les participants au Rase-O-Thon sont toujours surpris de recevoir quantité de remarques et de compliments élogieux de la part de leurs proches pour leur audace et leur générosité. Ils ressentent également un profond sentiment de fierté et d'accomplissement qui les accompagne longtemps par la suite.

Les sommes amassées par les participants permettent à la fondation Sur la pointe des pieds de poursuivre son important travail auprès des jeunes atteints de cancer et de changer leur vie en leur offrant gratuitement de formidables expéditions d'aventure thérapeutique.



UNE FOIS INSCRIT, QUE SE PASSE-T-IL?

La première étape consiste en effet à remplir le formulaire d'inscription, idéalement en ligne sur le site Internet de la fondation Sur la pointe des pieds ou encore dans sa version papier que vous nous ferez parvenir par la suite. Il est important de noter que les participants n'ont pas de frais d'inscription à verser. Les participants sont également invités à se fixer un objectif de levée de fonds et à rédiger un court texte qui présente les raisons pour lesquelles ils souhaitent participer au Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté. Ces informations se retrouveront sur la page personnelle du participant logée sur le site Internet de la fondation Sur la pointe des pieds. Chaque participant peut facilement gérer lui-même cette page.

Vous recevrez par la suite le cahier du participant qui contient des informations logistiques sur l'événement de même que des outils vous permettant de procéder à votre levée de fonds de manière simple et efficace. Sachez que les membres de l'équipe de la fondation Sur la pointe des pieds seront là en tout temps pour vous appuyer ou répondre à vos questions.

À QUOI S'ATTENDRE LORS DU RASE-O-THON MARIE-HÉLÈNE CÔTÉ?

Les participants et leurs invités qui participent ou assistent pour une première fois au Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté sont toujours renversés par l'énergie contagieuse, l'indescriptible joie de vivre et la qualité de l'organisation de l'événement.

C'est dans une ambiance festive que tout le monde est accueilli à l'aréna Samuel Gagnon de St-Bruno avec de la musique, des kiosques alimentaires, des jeux et de l'animation pour les enfants. Vient ensuite le grand rassemblement des courageux participants qui défilent devant l'assistance composée de leurs proches et de supporters de la fondation Sur la pointe des pieds. Les participants se rendent ensuite sur la scène en sous-groupe afin de laisser nos coiffeurs professionnels faire le rasage. Ils retournent alors dans l'assistance auprès de leurs proches pour vivre des moments de pure fébrilité et assister à la coupe de cheveux des autres participants. La journée se terminera par une grande fête menée par un DJ pour faire danser tout le monde. Un photographe professionnel sera sur place pour immortaliser les participants avant, pendant et après leur coupe.

N'hésitez pas à jeter un coup d'œil à la chaîne vidéo YouTube de la fondation Sur la pointe des pieds, sous la rubrique « Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté ». Vous pourrez y voir des témoignages vidéos de même qu'un court vidéo tourné lors des éditions précédentes.



CONSEILS

Comment réussir sa levée de fonds une étape à la fois :

1. Mettez à jour votre page de participant; ajoutez-y une photo et expliquez pourquoi vous participez, nommez vos motivations.
2. Soyez votre premier donateur.
3. Partagez régulièrement le lien de votre page de participant sur vos différents réseaux sociaux.
4. N'hésitez pas à faire des rappels amicaux aux gens qui ont promis de faire un don. Bien souvent, il ne s'agit que d'un oubli...
5. Faites-vous une signature courriel qui invite les gens à vous encourager dans votre levée de fonds.
6. Installez vos affiches du Rase-O-Thon avec votre photo sur votre lieu de travail ou à l'école.
7. Créez un événement Facebook pour inviter les gens lors du Rase-O-Thon.
8. Organisez une pause café info ou un midi info sur votre lieu de travail ou à l'école. Lorsque les gens sont mieux informés, ils sont plus généreux.
9. Proposez à votre employeur de doubler la somme de vos dons amassés au travail.
10. Une fois par semaine, apportez une banque et sollicitez votre entourage à vider leurs poches pour qu'ils vous donnent leur petite monnaie.
11. Pour votre anniversaire de naissance, de mariage ou autre événement spécial, encouragez les gens à vous donner de l'argent pour votre levée de fonds au lieu de vous donner un cadeau.
12. Annoncez que la personne qui vous fera le plus gros don pourra donner le premier coup de rasoir.
13. Proposez à vos commerçants locaux d'encourager votre levée de fonds en accueillant une boîte de dons pour votre levée de fonds.
14. Utilisez nos vidéos promotionnels situés sur la chaîne You Tube de la fondation Sur la pointe des pieds pour faire connaître la fondation et le Rase-O-thon Marie-Hélène Côté.

Soyez une tête d'affiche :

- Collez votre photo sur les affiches du Rase-O-Thon : Cette année on se paye la tête de...
- Prenez des photos de vous avec vos donateurs et partagez-les.
- Attirez l'attention sur votre chevelure pour une journée en portant une coiffure extraordinaire, une perruque voyante ou une coloration temporaire, soyez coloré et partagez vos photos.
- Créez une courte vidéo de vous qui explique pourquoi vous participez au Rase-O-Thon.

Contactez-nous :

Si vous organisez un événement, que ce soit un brunch, un 5 à 7, un souper spaghetti, une course ou un lave-o-thon, appelez-nous! Nous pouvons vous aider et vous offrir des outils d'organisation et du support visuel.



ET MAINTENANT?

Voilà, il ne reste plus qu'à vous inscrire! Nous vous souhaitons le meilleur des succès dans votre levée de fonds et nous avons bien hâte de vous rencontrer!

N'oubliez pas d'inviter vos proches et supporters pour la grande fête organisée en l'honneur des 20 ans du Rase-O-Thon Marie-Hélène Côté.

Votre implication aide grandement la fondation Sur la pointe des pieds à poursuivre sa mission. Ce faisant, vous contribuez à changer la vie de centaines de jeunes atteints de cancer, de milliers de parents et de dizaines de milliers de leurs proches.

Merci de votre support!

**Rase
-O-
Thon**
Marie-Hélène Côté



Pour nous joindre :

Fondation Sur la pointe des pieds
240, rue Bossé, Chicoutimi (Québec) G7J 1L9
Tél. : 418 543-3048 – Sans frais : 1 877 543-3048
Télécopieur : 418 543-9912
info@pointedespieds.com

