

www.aqtc.ca



PHOENIX

Le journal POUR et PAR des personnes ayant subi un traumatisme crânien

été 2012

Cet été à l'AQTC
on change d'air !

Québec 10-11-12 juillet

New-york 21-22-23 août

Camp de vacances 29-30-31 août

Camping 11-12-13 septembre



Écho de l'AQTC	2
Entrevue	4
Activités	6
Écologie	10
Saviez-vous que ?	11
Santé	12
Lecture	13
English	14
Annuaire	16

AVIS DE RECHERCHE

Photographes

Vous possédez un appareil photo numérique et aimeriez améliorer vos résultats ou tout simplement en apprendre davantage ?

Un atelier photo AQTC s'apprête à voir le jour cet été (de la fin juin jusqu'au camp de la fin août). Deux membres passionnés de photographie (Guy Rivet et Benoît Dufour) vous guideront vers de nouveaux apprentissages en partageant leur expérience. Pour que cet atelier ait lieu, entre 6 et 10 personnes doivent démontrer leurs intérêts en téléphonant à Ingrid : poste 232
Merci.

Comité loisirs

Afin de permettre à tous les membres qui le désirent, de s'impliquer bénévolement sur le comité loisirs, nous désirons vous rappeler qu'il suffit d'offrir votre nom à Geneviève Bibeau (responsable des bénévoles) ou de démontrer votre intérêt à l'un des membres actuels du comité ou à Ingrid Robert, qui le coordonne. Pour chacun des calendriers, le comité se réunit 3 ou 4 fois, ce qui représente entre 12 et 16 rencontres annuelles. L'implication consiste à suggérer des idées d'activités, faire des appels pour en connaître les coûts, l'accessibilité et le contenu, composer les textes centraux des pages de calendrier et participer aux lancements des programmations. Naturellement, faire des activités AQTC est un atout. Cela vous

permet de connaître l'intérêt des membres quant aux sorties et de faire un retour lors de nos rencontres. Afin que les activités, sorties et ateliers vous ressemblent, n'hésitez pas à proposer votre aide.



Journalistes

Vous avez de la facilité à écrire ? Des sujets vous brûlent le stylo ? L'AQTC est à la recherche de journalistes pour son journal le Phoenix. Le comité se réunit quatre fois par année et il vous sera demandé d'écrire un article pour chaque parution du journal.

Si vous êtes intéressés à faire partie d'une équipe dynamique et de faire une différence pour votre association, communiquez avec Patrick Ste-Marie 514-274-7447 poste 227.

COMITÉ PHOENIX

Marie-Lou Boulanger.....

Carole Sills.....

Lina Blanchette.....

Marcos Ariztia..

Élianne Parent.....

Sonia Grenon.....

Mise en page :

Laurier Chrétien

Correction :

Dominique Cyr

Responsable de la publication :

Patrick Ste-Marie



CET ÉTÉ, ON CHANGE D'AIR !

Voyage à Québec

Pour profiter du meilleur de l'été, l'AQTC organise un voyage dans la ville de Québec. Venez découvrir ou redécouvrir la plus vieille ville en Amérique du nord. Vous aurez la chance de visiter notre capitale nationale pendant trois jours et ainsi en connaître d'avantage sur cette ville plusieurs fois centenaires.



Dates : 10-11-12 juillet

Coûts : 260 \$ (incluant toutes les activités, l'hébergement, le transport et les repas)



Inscrivez-vous rapidement car le nombre d'inscriptions est limité. Vous avez jusqu'au 2 juillet pour vous inscrire auprès de Dominique Saint-Charles 514-274-7447 poste 221.

Visite de la grosse pomme

Dans le cadre d'une activité spéciale avec les membres de l'Association de Hull, quelques membres de l'AQTC iront visiter la grosse pomme (New-York) les 21-22-23 août prochain.

Un voyage inoubliable en perspective. Un compte-rendu du voyage vous sera fait dans le prochain Phoenix.



Camp de vacances

Nous allons fêter notre dixième édition du camp de vacances estival. Encore une fois cette année le camp de vacances se déroulera à l'Auberge Ste-Émélie à Ste-Émélie-de-l'Énergie les 29-30-31 août prochain.

Une panoplie d'activités vous y attend. Baignade, canot, pédalo, activités en grand groupe et feu de camp sont à l'horaire. Venez décrocher du quotidien dans un cadre enchanteur en compagnie des membres de l'AQTC.

Inscrivez-vous auprès de Dominique Saint-Charles avant le 17 août au 514-274-7447 poste 221



Camping sauvage

Fort de son expérience de l'an passé, où les membres de l'AQTC avaient expérimenté le canot-camping, nous réitérons l'expérience cette année. Cette fois-ci nous allons passer trois jours en forêt. C'est donc les 11-12-13 septembre prochain que nous allons découvrir les joies d'être en nature, dormir sous la tente, préparer les repas sur le feu et faire des excursions en canot.

Pour les amateurs de plein air ou pour ceux qui veulent s'y initier, inscrivez-vous auprès de Dominique Saint-Charles au 514-274-7447 poste 221 avant le 4 septembre.



ENTREVUE AVEC MONIQUE LEFEBVRE FONDATRICE DU DÉFI-SPORTIF



Entrevue avec Monique Lefebvre fondatrice du Défi-sportif et directrice générale d'Alter-Go, regroupement de près de 85 organismes ou services de loisirs municipaux sur le territoire de l'Île de Montréal qui ont une préoccupation commune à l'égard du loisir des personnes handicapées

Q: D'où vous est venue l'idée du Défi-Sportif ?

R: J'ai eu cette idée dans les années 80. Il faut savoir que j'ai des parents qui vivent avec une déficience. J'ai toujours baigné dans ce milieu-là et j'ai toujours vu mes parents comme des personnes à part entière. Mon père était un grand sportif, il faisait du Basket-ball et de la natation, et quand il nous amenait avec lui je voyais toujours les gens regarder mon père avec beaucoup d'admiration. Par contre, quand j'allais faire l'épicerie avec ma mère, les gens lui donnaient des sous, parce qu'elle faisait pitié. Il y

avait donc deux perceptions différentes de la même réalité. J'ai vu que le sport changeait les mentalités, et c'est toujours resté gravé dans mon inconscient. Je me suis dit qu'un jour si je peux changer l'image des personnes handicapées, et que la population voit mes parents comme moi je les vois, qu'ils voient les personnes handicapées avec leurs potentiels et leurs capacités et non leurs incapacités.

Q: Pourquoi est-ce important pour toi de travailler pour la cause des personnes handicapées ?

R: J'ai ça dans mes fibres, j'ai ça en moi, dans mon cœur, et je ne peux pas faire autrement. Avant de travailler professionnellement dans le milieu, mes parents me disaient d'essayer de voir autre chose, que le loisir pour les personnes handicapées. J'ai donc étudié en diététique, mais je n'ai jamais travaillé en diététique. Après j'ai eu l'opportunité d'étudier en loisir et de travailler avec des personnes handicapées en loisir et de fonder une association dans l'Est de Montréal et mon cœur était trop dans le monde des personnes handicapées et du loisir, et je ne pouvais pas faire autre chose. Je me sens utile et c'est important dans la vie de ce sentir utile. J'ai

rencontré des personnes formidables, des gens de cœur, je ne travaille pas avec des machines.

Q: Quels sont les changements dans la société depuis que le DÉFI-SPORTIF existe ?

R: J'en vois beaucoup. Je trouve que les changements sont plus évidents depuis ces dernières années, les Québécois accueillent beaucoup mieux les personnes handicapées, on reconnaît de plus en plus leur potentiel et aussi ce qu'elles peuvent apporter à la communauté. Le plus gros changement qui nous reste à faire c'est de voir les personnes handicapées comme des collègues de travail.

Q: Es-t-il possible que le Défi sportif soit présenté ailleurs qu'au Québec ?

R: Cette année on a un partenariat avec «Choisir de gagner», cela nous a permis de travailler avec des chercheurs universitaires. La personne en charge de ce projet m'a dit que des personnes de France viennent au mois de mai. Ce sera intéressant de leurs parler du Défi-Sportif et peut-être qu'ils seront intéressés de partir un Défi-sportif chez eux. Il faut vraiment avoir

un rêve mêlé à un peu de folie et travailler très fort pour pouvoir accomplir le Défi-sportif. Semble-t-il qu'ils ont tous les éléments pour le réaliser de l'autre côté de l'Atlantique.

Q: Pourquoi votre regroupement s'appelle Alter-Go ?

R: Ça vient du concept Alter-égo, reconnaître l'autre égal à soi, et nous on travaille dans le monde du loisir, du sport, de la culture et du plein air alors on voulait que le nom ait aussi

l'élément qui symbolise la dynamique, l'action, mais que ce ne soit pas justement sport ou juste culturel alors on a enlevé le E et on a dit Go

Q: Pourquoi le terme «Plus qu'un bénévole ?»

R: Parce que une personne c'est plus qu'une appellation. Quand tu vois qu'un bénévole est aussi un sportif et quand on voit aussi un athlète, c'est une personne avec tout son potentiel, un bénévole est une

personne à part entière avec tout son potentiel.

Monique je te remercie pour le temps accordé pour cet interview.

En espérant que pour le prochain DÉFI-SPORTIF vous allez être là, et aussi pour fêter son 30ième anniversaire

Bien à vous
SOCRAM alias Marcos Ariztia

NOS MEMBRES EN ACTION AU DÉFI-SPORTIF



JOURNÉE DE SENSIBILISATION



Cette année la journée de sensibilisation au port du casque à vélo a eu lieu le 17 mai dernier. Cette fois, la sensibilisation se faisait le long de la piste cyclable du boulevard René-Lévesque, à l'angle de la rue Panet à Montréal. Il y avait la collaboration de nombreux représentants ; Deux personnes du département de traumatologie du centre universitaire de santé Mc Gill qui avaient leur mannequin accidenté et qui racontaient des histoires de d'hôpital aux gens, L'association québécoise des traumatisés crâniens (AQTC) et le service de police de la ville de Montréal (SPVM) avaient, quant à eux, pour objectif premier de s'assurer du port du casque (qui n'est pourtant pas encore obligatoire auprès des cyclistes), la société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), la fédération québécoise des sports cyclistes (FQSC) et le club cycliste Cycle Pop (CCCP). Il y avait même la présence de caméras du réseau CNN pour cette seconde édition de l'opération de sensibilisation; «À vélo, ne

vous cassez pas la tête, casquez-vous». Cette activité visait à sensibiliser les cyclistes au port du casque tout en abordant les conséquences d'un traumatisme crânien.

Il y avait 15 bénévoles vêtus de chandails oranges de l'AQTC. Placés des deux côtés de la piste cyclable, ils ont bien su s'exprimer sur le traumatisme crânien avec les nombreux cyclistes interceptés et qui voulaient bien les écouter. Il y avait aussi la policière qui, munie de son sifflet, réussissait à attirer l'attention de nombreux cyclistes. D'autres cyclistes s'arrêtaient quand ils entendaient un de nos membres leur crier : «Nous donnons des casques !» Alors que d'autres, ne se sont jamais arrêtés. Ceux portant déjà un casque étaient félicités et ceux n'en portant pas et qui s'arrêtaient étaient sensibilisés par nos bénévoles. Ils se montraient très réceptifs et semblaient bien comprendre leur erreur. De bonnes bouteilles d'eau fraîche leur étaient offertes, gracieuseté du Métro Plus Dorion situé sur la rue Ste-Catherine. Plus de 220 cyclistes ont été interceptés et plusieurs casques de vélos ont

été distribués et ajustés. De nombreux dépliants ont aussi été donnés comme le guide de sécurité à vélo de la SAAQ et celui de l'AQTC. Le SPVM distribuait aussi de beaux chandails Kifkif avec le logo «On partage la route, on partage le blâme», qui nous fait prendre conscience que les comportements à risques sont autant attribuables aux cyclistes qu'aux automobilistes. Saviez-vous que la responsabilité des collisions entre automobilistes et cyclistes est partagée moitié-moitié ? C'est kifkif ! Dans 50 % des cas, c'est l'automobiliste qui est responsable et dans l'autre 50 % c'est le cycliste. Lorsque la route est partagée, les blâmes le sont aussi. Or en respectant de simples règles de bonne conduite, nous ferons bonne route ensemble.

Dans son Guide de sécurité à vélo, la SAAQ nous apprend que les blessures à la tête sont la cause d'environ 60 % des décès chez les cyclistes. En cas de chute, cette partie du corps demeure la plus exposée aux blessures graves. Le casque absorbe les chocs au moment d'un accident et la





force de l'impact se répartit sur sa surface plutôt que sur la tête. Il est donc essentiel de se procurer un bon casque. Près du tiers des accidents mortels touchant les cyclistes surviennent après la tombée du jour.

J'ai aussi appris qu'en 2011, près de 1 860 cyclistes ont été victimes de la route au Québec et à Montréal seulement, ils étaient 630.

Malgré une meilleure prise de conscience quant à l'utilisation du casque par les cyclistes montréalais, une étude du Centre universitaire de santé McGill révèle qu'environ un Montréalais sur deux ne porte pas de casque à vélo. Il est donc primordial de se rappeler l'importance d'en porter un.

Deux de nos bénévoles étaient assises sous la tente du kiosque de l'AQTC. Elles possédaient des cartes contenant des questions sur les circonstances et les

statistiques entourant le traumatisme crânien qu'elles posaient aux gens qui s'arrêtaient pour les voir. Elles offraient aussi de bonnes pommes fraîches et juteuses qui étaient aussi une gracieuseté du Métro plus Dorion qui, en passant, est l'employeur de Mathieu Meunier un de nos membres.

J'ai vraiment eu beaucoup de plaisir à participer à cette deuxième édition en tant que journaliste. Quelle belle journée ensoleillée quoiqu'un peu venteuse. Des gens venaient même me demander pour quelle chaîne de télévision je travaillais ! Wow ! Cet après-midi s'est déroulé dans la joie et la bonne humeur. J'en garde encore un très bon souvenir.

Merci et bravo !

Marie-Lou Boulanger

SPECTACLE DE L'ÉCOLE NATIONALE DE L'HUMOUR



Une réussite inédite pour ces 15 étudiants débutant dans l'humour. Ils nous ont présenté des histoires abracadabrantes, virées au ridicule. Ils nous ont fait entrer dans leur univers pour nous faire rire. Il y en avait pour tous les genres. Luc Senay que tout le monde connaît est leur professeur. Au début du spectacle, il nous mentionna que chaque scène allait être bouillante, parfois incompréhensible et qu'il fallait se laisser envoûter par leurs histoires. J'ai bien aimé que leurs prestations soient agrémentées de musiques différentes, en lien avec leurs palpitantes aventures. Nous étions 22 membres venus assister à leur spectacle. Ça riait de bon cœur. En deux mots, belle réussite !

Sonia Grenon

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ BILLARD DANS MA VIE



Concernant l'activité de billard, ce que ça m'apporte, c'est l'équilibre, la précision, la force et la détermination.

Ce que je veux dire par l'équilibre c'est la façon de se positionner. Par la précision, c'est la position que tu prends pour la rendre où tu veux. Par la force, c'est la force que tu vas lui donner pour qu'elle arrive où tu veux. Et pour la détermination pas besoin d'explication.

Natalie Smith

LA VISITE DE RADIO-CANADA



Notre fabuleuse visite de Radio Canada a été une réussite. Tout le monde est reparti avec plein de nouvelles connaissances. Quelques membres y étaient déjà allés. Heureux, enthousiastes, excités de connaître de nouvelles choses et

de vivre une autre expérience de groupe. Rentrons dans l'univers de Radio Canada : Décor rouge pour son 75ème anniversaire.

On aperçoit les Gémeaux, quelques affiches d'émissions et des accessoires. Notre guide nous a bien informés, en nous montrant tous les détails de production et de diffusion qu'un



enregistrement de radio ou de télévision demande. Les enregistrements se passent tous au sous-sol pour un meilleur son. Nous avons rencontré deux animateurs de radio, soit M. Pierre Terrien du 100,7 FM et M. Potier, spécialiste des sports, qui a pris le temps de nous mentionner : «Il n'y a rien de mieux que la radio. Ça amène à tout la radio. C'est le premier jalon de la formation !» Comme le mentionne fréquemment une émission que tout le monde connaît; «Manon pèse sur le piton !» Le but de mon article est de vous informer de ce qui a été intrigant, fascinant et stressait lors de notre visite ; notre enregistrement radio. Tout le monde avait hâte d'essayer cette expérience palpitante. C'est tellement hors du commun, que de devenir, pour deux heures, l'équipe de l'émission radio «C'est bien meilleur le matin». Nous étions dans un local très insonorisé. Imaginez, nous sommes dans un décor des années 70, un long banc longeant le mur, des micros au centre d'une table ronde avec plusieurs chaises où siégeaient les membres. Quelques-uns étaient nerveux, d'autres angoissés, se demandant comment ça allait se dérouler. Certains ont eu un plaisir fou à changer leur voix et d'autres sont restés naturels, jouant soit un animateur, un réalisateur ou un chroniqueur. Le texte avait été préparé à l'avance par Radio-Canada. Il

LE PLAISIR DE DÉCOUVRIR LES PERCUSSIONS!



L' AQTC a réussi à nous dénicher un professeur aussi charmant, enthousiaste et passionné que Martin Ruel, professeur de Djembé. Vous aimez les rythmes et voulez en savoir un peu sur leurs histoires ? C'est ainsi que Martin nous enseigne et nous partage sa passion du Djembé les jeudis après-midi (assisté de Patrick Ste-Marie). En effet, Martin nous transporte au cœur de sa passion avec une simplicité et une clarté peu commune. Nous avons la chance de découvrir des rythmes autant stimulants que bons pour la concentration mais, aussi, d'en apprendre sur son historique. Le sens de la camaraderie et le soutien entre eux des joueurs de Djembé sont très forts (Patrick en faisant partie) et le tout donne une ambiance extraordinaire ! Je constate que le fait d'apprendre et de pratiquer le Djembé m'aide beaucoup pour la coordination et la concentration. C'est un rendez-vous que je ne manquerais pas !

Sylvie Bélisle



fallait juste le lire avec une intonation drôle et amusante. On a bien rit. Jacques Boulet, qui faisait le rôle du réalisateur, a su bien nous diriger tout au long de l'enregistrement. L'animateur, Serge Mailloux, qui avait beaucoup de textes à lire s'en est bien tiré. Un gros bravo à tous ! Cela nous donnera-t-il l'opportunité de répéter cette expérience sur une autre forme, genre radio-théâtre ?

Sonia Grenon

YO ! VIVE LE YOGA !!!



Quelle belle discipline que cet art de vivre ! Apprendre à étirer chaque vertèbre de notre colonne, je le vous conseille vivement avant que le temps et les intempéries ne fassent leur œuvre de «soudure»... Le YOGA relie la **respiration consciente** aux **asanas** (postures de yoga) et ainsi favorise la souplesse de tout notre corps, tout en contrôlant nos énergies. Relaxation et méditation donnent un souffle nouveau et facilitent la mémorisation. WOW ! Excellent pour nous, les traumatisés-es !

Et que dire de **CHRISTIANE** qui sait si bien nous diriger vers la bonne exécution de l'asana demandé. Elle nous motive en nous invitant à aller plus loin, plus haut dans nos postures, toujours avec une grande gentillesse et une fermeté (quand même permissive – vu certains handicaps restreignants).



Lucie Villeneuve

JARDIN COLLECTIF



L'été passé, j'ai été approché par la maison du quartier Villeray pour que je puisse jardiner avec d'autres gens dans un jardin collectif. Un jardin collectif, c'est un jardin qui se veut à toute la collectivité des membres participants. À votre arrivée au jardin, il y a un jardinier qui nous accompagne et nous apprend à faire la tâche que nous devons faire dans le jardin. Puis, lorsqu'il y a une récolte, on nous remet une part de notre labour.

Luc Villeneuve

LA DANSE-THÉÂTRE



J'ai décidé de vous parler d'une forme d'art qui réunit plusieurs intérêts et qui amène plusieurs bienfaits.

En effet, à la base, pratiquement tout le monde aime voir ou faire de la danse pour partager des émotions ou laisser s'exprimer ses émotions personnelles, voire les pousser à s'envoler.



Également, on connaît tous l'art de la scène où des comédiens jouent des rôles fixes en exprimant les situations d'une histoire à travers un texte théâtral : le théâtre.

Et je vous parle ici d'une forme d'art qui associe ces deux moyens d'expression qui favorisent la libération personnelle au moment présent.

La liaison entre théâtre et danse nous permet de constater que l'expression corporelle peut remplacer à elle seule le verbal dans bien des cas et nous faire ressentir les mêmes émotions, les mêmes rires et nous faire entrer dans le jeu tout autant. C'est impressionnant ! Imaginez le talent que les acteurs doivent démontrer pour nous faire suivre le chemin tout au long de la scène tout en bougeant avec tant de facilité malgré la difficulté de lier ces deux arts.

Je vous ai parlé de ce sujet car j'ai eu la chance d'assister à une pièce de danse-théâtre et j'ai senti qu'une nouvelle passion s'installait en moi.

Élianne Parent

COSMODÔME

Pour ce qui est des activités offertes par l'AQTC, il ne faut que les féliciter ! J'adore les différentes sorties ! Pour ce qui est de la visite du Cosmodôme, c'était plus que plaisant ! Nous avons profité d'une très bonne organisation de plusieurs animateurs du Cosmodôme . Nous avons même eu la chance d'avoir un résumé sur notre système planétaire et universel . L'intérêt pour notre système global ne faisait qu'augmenter !

Christian Aquino

VOILE ADAPTÉE

L'été dernier, quelques membres ont expérimenté la voile adaptée au Yacht Club de Pointe-Claire. L'expérience a été extraordinaire et tous les membres ont vécu une journée mémorable. Si tu as des limitations physiques, pourquoi ne pas devenir membre de l'AQVA (Association québécoise de voile adaptée) ? L'adhésion ne coûte que 15 \$ et elle te permet de faire de la voile une fois par semaine, selon la disponibilité des réservations.

Quand tu deviens membre de l'AQVA, tu peux faire de la voile récréative, prendre des cours de voile, apprendre les règles et les stratégies des courses pour, éventuellement, participer à des régates.

Chaque sortie sur l'eau ne coûte que 15 \$ pour environ 1 h 30. L'AQVA maintient ce coût grâce à des le-



vées de fonds, des tirages, etc., car le coût réel est d'environ 90 \$.

De plus, en devenant membre de l'AQVA, tu entres dans une grande famille éminemment sympathique tout en pratiquant un loisir drôlement chouette.

Voici les coordonnées de l'association :
Association québécoise de voile adaptée,
1, ave Cartier, Pointe-Claire ,
H9S 4H9
514-694-8021
aqva.reservation@gmail.com
www.aqvaqc.com
J'espère t'y rencontrer cet été.



Association québécoise
de voile adaptée

Francine Dorais

écologie

PARLONS VERT AVEC PAT

Bonjour,

J'ai donné des ateliers sur le recyclage à Montréal et à Laval.

Pour celles et ceux qui n'ont pas pu y assister ou si vous avez des questions à propos du recyclage, voici quelques numéros et liens utiles :

Si vous êtes à Montréal :

Éco-Quartier :

Organismes communautaires qui font de la sensibilisation, fournissent des informations et organisent des activités qui touchent l'environnement dans leur arrondissement.

Pour connaître l'Éco-quartier le plus près de chez vous, composez le 3-1-1 ou par internet : www.eco-quartiers.org/listedeseco.html ou <http://ville.montreal.qc.ca/recyclage>

Éco-Centres :

Les écocentres sont des sites de réemploi et de récupération des matières résiduelles diverses. Ils sont mis à la disposition de tous les citoyens montréalais et reçoivent un grand nombre de matières et matériaux recyclables, toxiques, électriques, électronique, informatiques, encombrants, etc.

Pour connaître l'Éco-Centre le plus près de chez vous, ses coordonnées, heures d'ouvertures ou pour toutes questions : 514-872-0384 ou par internet : <http://ville.montreal.qc.ca/ecocentres>

***Si vous êtes à l'extérieur de Montréal,** vous n'avez qu'à contacter votre municipalité en composant le 3-1-1 ou en trouvant le site internet de votre ville pour avoir plus d'informations.

Patrick Pelletier

INDEPENDANCE DAY : LA FÊTE NATIONALE DES ÉTAS-UNIS



Le 4 Juillet, les américains célèbrent l'adoption de la Déclaration d'indépendance. Ce jour est appelé «Independance Day» et il est devenu la fête nationale des États-Unis. C'est l'une des occasions de festivités à la grandeur du pays.

Le 4 juillet 1776, le congrès général (ancêtre du Congrès actuel), réuni à Boston, adopte la Déclaration d'indépendance rédigée par Thomas Jefferson et corrigée par John Adams et Benjamin Franklin. Bien que cette fête soit célébrée le 4 Juillet, le congrès avait secrètement voté l'indépendance vis-à-vis de la Grande Bretagne, le 2 Juillet (deux jours plus tôt).

Treize «États-Unis d'Amérique», anciennes colonies britanniques, décident alors de rompre leurs attaches avec la Grande Bretagne. La ville de Philadelphie célèbre cette Déclaration par des lectures publiques et des feux de joie dès le 6 Juillet. Ce texte annonce la constitution américaine de 1787 qui précisera les droits individuels et sera complétée, en 1791, par l'adoption de dix amendements «Bill of Rights». Originellement, douze amendements avaient été proposés mais 10 ont été retenus.



Dès 1777, des feux d'artifices

sont liés à cette fête qui est toujours demeurée présente et forte pour les américains. C'est à travers ces festivités que l'on reconnaît le fort patriotisme des Américains. Ils fêtent avec joie et fierté mais réfèrent souvent en disant «every day is Independance Day» (chaque jour est jour d'indépendance).

En 1777 : 13 coups de canons sont tirés, 13 tirs de fusils (pour représenter les 13 états !), des discours, des prières, de la musique, des parades, des feux d'artifices...et chaque année depuis ! En 1781, le Massachusetts reconnaît le 4 Juillet comme fête nationale. Le nom d'Independance Day est utilisé pour la première fois en 1791.

En 1870, le Congrès fait du 4 Juillet un jour férié mais non payé pour les employés fédéraux. Il a fallu attendre 1941 pour que ce jour devienne un jour férié fédéral rémunéré.

En tant que symbole de la souveraineté nationale, l'Independance Day est fêté par des manifestations patriotiques diverses comme : des parades, des drapeaux et des feux d'artifices un peu partout dans le pays. Plus de trois millions de personnes se réunissent pour assister aux feux d'artifices dans le port de New-York, qui est aussi retransmis à la télévision. Ils font tout en grand les Américains !

Le 4 juillet est une journée pendant laquelle les hommes politiques et autres personnalités en profitent pour prononcer des discours sur la liberté et les valeurs américaines. Le 4 juillet 1852, le journaliste noir Frederick Douglas profite de ce jour pour dénoncer l'esclavage qui était encore courant dans le sud du pays, à l'époque.

Aux États-Unis, le 4 juillet est aussi une journée de réunions familiales. La tradition veut que l'on organise des barbecues, des pique-niques et des matches de baseball. Ainsi, chaque année, un américain sur quatre participe à un BBQ pour la fête de l'indépendance.

Pour ceux qui comprennent l'anglais et qui aiment la musique country (vous pouvez aussi la découvrir ☺), il y a plusieurs chansons qui réfèrent à cette fierté d'être américain.

Par exemple : «Made in America» de Toby Keith.

Lina Blanchette

LES BIENFAITS DE LA LUMIÈRE NATURELLE



Il y a plusieurs décennies, 85 % des gens travaillaient à l'extérieur, exposés à la lumière naturelle du jour.

De nos jours il en est tout autrement... je dirais même plus que c'est plutôt le contraire !

La lumière naturelle est la base du maintien de la vie ! Elle régule la croissance de tout le vivant : végétaux, animaux, humains.

Elle agit sur notre métabolisme, notre système nerveux et influence notre état de santé, notre énergie, notre caractère. Elle contribue à soutenir le processus de guérison et favorise une bonne acuité visuelle. Notre organisme a été conçu pour fonctionner dans un environnement avec des radiations solaires.

La perception lumineuse oculaire n'influe pas seulement sur la vision, mais elle comporte des fonctions plus étendues puisque 80 % de nos sensations sont basées sur la vue, soit environ 25 % de notre énergie corporelle.

Par l'intermédiaire de l'œil, les réflexes lumineux sont transmis à l'hypophyse, au système neuro-végétatif. C'est de là que part la commande des fonctions de toutes les glandes hormonales ainsi que de tout le métabolisme basal.

Les rayons UVB pour la constitution de la vitamine D, l'é-

change de calcium, d'hydrate de carbone et d'éléments phosphoreux. La lumière plein spectre peut aussi être efficace dans le traitement contre le rachitisme, la jaunisse du nouveau-né, les troubles du sommeil, les maladies cutanées, les allergies.

Le professeur Fritz Holweck a découvert qu'environ 25 % de la lumière entre dans nos yeux, traversent la voie optique et est utilisée pour la vision, les 75 % restant, passent par la « voie énergétique » jusqu'au cerveau.

La glande pinéale, connectée avec les yeux, reçoit l'information de la lumière ou de l'obscurité et la retransmet dans le corps sous forme de messages biochimiques.

Par exemple, la sécrétion de la mélatonine cesse après ½ heure d'expositions de la rétine à la lumière solaire, mieux qu'un café ! La mélatonine, somnifère naturel, stimule le système immunitaire et est un puissant antioxydant. Pendant le sommeil, elle circule et répare notre corps.

Un autre facteur est qu'il faut 2500 lux (intensité du soleil par temps nuageux) pour supprimer la mélatonine. L'éclairage intérieur habituel fournit entre 50 et 250 lux. Une lumière solaire atteint 100,000 lux. Nous avons besoin de stopper la mélatonine le jour pour profiter de la nuit.

L'hormone solaire appelée vitamine D ou soltriol ou calcitriol influence tous les processus :

squelettique, système endocrinien, dynamisation du système immunitaire (infection, allergie) améliore notre état mental.

Il est prouvé qu'un traitement à la lumière vive de plus de 2500 lux atténue considérablement les symptômes de dépression saisonnière. En Suède, vous pouvez prendre votre boisson du matin plus un bain de lumière vive dans des Cafés solaires et, une des plus grandes Universités de médecine a créé des salles de lumière accessibles aux étudiants, enseignants, médecins. En sortant de ces salles de lumière, ils éprouveraient une relaxation et une joie de vivre.

De plus des entreprises suédoises utilisent aussi cet éclairage spécial reproduisant la lumière du jour pour favoriser la concentration de ses employés, faciliter l'adaptation aux changements de quarts de travail, nuit, jour et améliorer le moral des troupes.



En conclusion, ce que je retire de tout ça, c'est que pour ma santé, je vais sortir marcher et ou m'exposer à la lumière naturelle le plus souvent possible à chaque jour et si je gagne à la loterie, je vais en Suède voir leurs innovations pour ensuite nous faire construire un Café Solaire pour les jours de grisaille !

Bon été et profitez bien de chaque rayon de lumière de vie

Carole Sills

CES PENSÉES-LÀ



Ces pensées-là, qui sont-elles, que font-t-elles ? D'une journée à l'autre, mes idées se balancent.

Des pensées qui n'en finissent plus d'être. Ces pensées-là

Elles voyagent rapidement dans ma tête.

Sans même y réfléchir, voici ma spontanéité.
N'être pas le maître mais bien le passager.

Passager de ces innombrables opportunités.
Difficile de résister aux dires de quiconque.
Un oui, un non, ça finit par un oui.
J'y suis, par conséquence, je subis.

Retour à la réalité, je ne suis plus du tout certaine
D'avoir fait le bon choix, d'avoir mis cette graine-là.

Maintenant, elle pousse et je ne veux pas.
Ce problème est continu à chaque événement
de ma vie.

Ma vie est toujours à recommencer avec cet emblème,
Cette euphorie de ne pas savoir, voici l'indécis.
De mes choix présents, à savoir comment dealer
avec ça.

Pourtant, il y a le temps, mais en peu, je ne sais
comment.

Comment faire ça ne me vient pas à l'esprit subitement.

Ma fatigue m'oublie de penser pour bien décider
sagement.

Voici mon trama crânien conséquence.

Conséquences de vivre avec abondance.

Ne pas s'attendre, je suis surprenante

Par mes actes et gestes, surprise.

Je fais ce que je pense sous mon emprise.

Je ne laisse guère de mystère

Envers ceux qui me semble.

Je suis transparente.

Protégez-moi, j'ai besoin de constance.

Pas de complication, voici on le dit.

Pas de cassage de tête, on oublie.

C'est assez d'être, d'être ce que l'on est.

Le vivre et le respect.

Ça peut devenir à l'envers,

Des petites vites, ça vire mon univers.

Apprendre à se respecter et non le dénier.

Séquelles égalent réalité.

La vie est dure sur mes choix.

Sur tout ce que j'entreprends, il y a de quoi.

Je ne suis jamais sûre de moi.

Encore et encore, des arrêts que je ne vois pas.

Résister à ne pas changer du tout au tout d'idée.

Ma vie, ma destinée, faire et ne pas refaire,

De rester soi, voilà ce que j'aimerais être.

Sonia Grenon

RICHARD RECOMMENDS



Visiting learning web sites such as wimp.com opens a door to learning about many subjects that are inaccessible to us because of geography, time, and circumstance. "Richard Recommends" is my way of highlighting video documentaries and lectures to do with brain injury, training, and theory of the brain I have encountered on the internet. Discussion and sharing these lectures, greatly increases our engagement with the narrative. I encourage you to share lectures you find interesting with your social network. We at the Brain Injury Association of Canada are particularly interested in your ideas on subjects you find appropriate or interesting.

3. Brain chemistry / trust morality and oxytocin

<http://www.wimp.com/trustmorality/>

4. Our feeling of Deja Vu explained, the unconventional presentation in this video documentary adds greatly to the effectiveness of the lecture by surprising and engaging the viewer.

<http://www.wimp.com/dejavu/>

5. Six thought experiments explained quickly

<http://www.wimp.com/thoughtexperiments/>



1. 23&1/2 hours What is the one thing we can do for our health in 30 minutes a day which will give us the biggest return on better health for our effort.

<http://www.wimp.com/bestthing/>

2. A humorous and educational white board presentation of a Cartesian (Mapping) view of brain theory

<http://www.wimp.com/dividedbrain/>



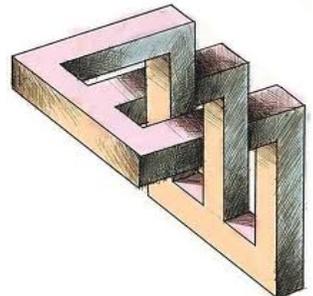
6. Primates face a common flaw in perception in risk aversion. In case you have forgotten humans are primates as

well. We often create theories about human behaviour through study of other primates,

<http://www.wimp.com/monkeysmirror/>

7. This clearly illustrates the psychology of graphics. I wonder if other animals could be fooled this way

<http://www.wimp.com/perspectiveexperiment>



8. These Mini Psychology lectures presented through collaboration between McGill University and The Douglas Hospital in Montreal are representative of the most current advances and brilliant thought.

Presented both in French or English they are worth watching in your second language. If you remain engaged in the narrative you will benefit from the brain protective factor of learning a second language.

<http://www.canal.qc.ca/emission.php?id=10133>

9. This technology allows a person to create sound through whatever body movement they have.

Not only is this brilliant research, the technology used will soon be accessible to anyone interested at the cost of a child's interactive video game.



development

<http://www.novita.org.au/Project/Detail.aspx?p=572&id=26>

10. As non-intuitive as the Subject title seems this is a brilliant breakthrough

<http://www.wimp.com/ultrasoundsurgery/>

11. Being able to control a listening device while jogging with only a thought may not



seem world changing, but this same technology if adapted as an assistive device for someone with mobility problems would greatly enhance everyday life.

<http://www.wimp.com/musclecomputer/>

Richard Kerr

MONTREAL

911, rue Jean-Talon est, bureau 106

H2R1V5

LAVAL

220 avenue du parc

H7N 3X4



Téléphone 514-274-7447

Vous avez des suggestions ou commentaires ? 514-274-7447, poste 411

PERSONNEL



Direction

Pierre MITCHELL
Directeur Général
514-274-7447
poste 224
p.mitchell@aqtc.ca

Pascal BRODEUR
Directeur adjoint
Laval
514-274-7447
poste 233
pascal.brodeur@aqtc.ca



Gestion/Administration

Dominique SAINT-CHARLES
Adjointe administrative
514-274-7447 poste 221
dominique.stcharles@aqtc.ca

Claude DUCHARME
Comptable
514-274-7447 poste 226
comptable@aqtc.ca

Mathieu DENÉCHEAU
Chargé de projet
Développement et communication
514-274-7447 poste 235
mathieu.denecheau@aqtc.ca



Intégration sociale

Geneviève BIBEAU
Organisatrice communautaire
Responsable du bénévolat
514-274-7447 poste 225
genevieve.bibeau@aqtc.ca

Patrick STE-MARIE
Organisateur communautaire
514-274-7447 poste 227
patrick.stemarie@aqtc.ca

Ingrid ROBERT
Organisatrice communautaire
Laval
514-274-7447 poste 232
ingrid.robert@aqtc.ca



Intervention psychosociale

Nathalie BOUCHER
Intervenante
Psychosociale
514-274-7447
poste 222
nathalie.boucher@aqtc.ca

Nathalie LAMOTHE
Intervenante
Psychosociale
Laval
514-274-7447
poste 231
nathalie.lamothe@aqtc.ca

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Manon BEAUDOIN
Présidente

Céline MARTEL
Vice-Présidente

Denyse ROUSSELET
Trésorière

Nicolas STERESCO
Secrétaire

Sophie THERIAULT
Administratrice

Lina BLANCHETTE
Administratrice

Marie St-AMOUR
Administratrice