

www.aqtc.ca



PHOENIX

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

Hiver 2012

Brunch du jour de l'an

Dimanche 15 janvier 2012

À l'hotel Maritime Plaza

De 11 h 00 à 15 h 00



Écho de l'AQTC	2
Bénévolat	4
Témoignage	5
Activités	6
Saviez-vous que?	11
Santé	14
English	15
Cuisine	18
Fun'ix	19
Annuaire	20

Vous avez des suggestions, faites-nous en part!

Lors de l'évaluation de nos services, plusieurs d'entre vous avez mentionné l'idée d'avoir des boîtes à suggestions afin de vous permettre de nous donner des idées. Que ce soit pour des activités, des ateliers, des conférences ou autres, les boîtes se trouvent à l'accueil des bureaux de Montréal et de Laval. Nous tenons à remercier messieurs Jacques Boulet et Jean Légaré qui ont fabriqué ces magnifiques boîtes.

Nous tenons par le fait même à vous rappeler qu'il existe une ligne téléphonique à l'AQTC où vous pouvez faire des suggestions ou des commentaires : 514-274-7447 poste 411. N'hésitez pas à les utiliser, elles sont là pour vous.

La direction

AUGMENTATION DU COÛT DE LA VIE VERSUS LES PETITES AUGMENTATIONS POUR L'AQTC

Dans l'optique de toujours pouvoir continuer à vous offrir les mêmes services, nous devons augmenter le coût relié au transport et aux dîners communautaires.

En effet, après quelques vérifications sur le coût que nous vous chargeons pour le transport lors des sorties à l'extérieur de Montréal, nous avons réalisé que l'AQTC payait au-delà du 1/3 du prix qu'elle devrait payer (1/3 AQTC et 2/3 les membres). En fait, il y a longtemps que l'augmentation aurait dû être faite. Vous avez bénéficié d'un suris de quelques années. Dorénavant, le coût du

transport pour les sorties hors Laval/Montréal passera de 10 \$ à 15 \$.

Même chose pour les dîners communautaires... Les 5 \$ chargés ne couvrent qu'une infime partie du repas, c'est pourquoi nous vous demanderons maintenant 10 \$. La bonne nouvelle est que le service et l'ambiance n'iront jamais en diminuant et que nous garderons à 5 \$ les lancements de programmation. Prenez note que cette mesure entrera en vigueur à compter de janvier 2012.

Merci de votre compréhension

L'équipe de l'AQTC

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

MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS ET ATELIERS DE L'AQTC

L'AQTC se doit de mettre en place une politique d'inscription et de paiement pour faciliter l'organisation des différentes activités qu'elle organise. Pour maintenir la qualité du service offert, il est primordial que vous respectiez les modalités suivantes :

1) Inscription :

Toute inscription doit se faire auprès de Dominique Saint-Charles par téléphone : 514-274-7447 poste 221, courriel : dominique.stcharles@aqtc.ca ou en personne au 911 Jean-Talon Est bureau 106 à Montréal.

2) Paiement :

Le paiement complet doit être effectué au moment de l'inscription au moyen d'un des modes de paiement ci-dessous :
en argent comptant ou
par chèque personnel en date de la journée d'inscription et libellé au nom de l'Association Québécoise des Traumatisés Crâniens

NOUS CONSIDÉRONS LES GENS INSCRITS LORSQUE NOUS REÇEVONS LE PAIEMENT AVANT LA DATE LIMITE INSCRITE DANS LE CALENDRIER. SI LE PAIEMENT N'A PAS ÉTÉ REÇU À CETTE DATE, DES FRAIS SUPPLÉMENTAIRES S'AJOUTERONT.

Il est possible de prendre entente sur une modalité de paiement. Les membres peuvent également mettre de l'argent en crédit qui se déduira automatiquement lors des inscriptions.

3) Membres :

Il est important de spécifier que seuls les membres peuvent bénéficier des activités et ateliers offerts par l'AQTC.

4) Annulation et remboursement :

Toute annulation doit se faire avant la date limite de paiement auprès de Dominique Saint-Charles par téléphone : 514-274-7447 poste 221, courriel : dominique.stcharles@aqtc.ca ou en personne au 911 Jean-Talon Est bureau 106 à Montréal.

EN CAS D'ANNULATION APRÈS LA DATE LIMITE, CERTAINS FRAIS, PARFOIS MÊME LA TOTALITÉ NE SERONT PAS REMBOURSÉS. SI UNE PERSONNE INSCRITE ET QUI A PAYÉ NE SE PRÉSENTE PAS À L'ACTIVITÉ, AUCUN REMBOURSEMENT NE LUI SERA ACCORDÉ, SAUF CIRCONSTANCES EXCEPTIONNELLES.

Si l'activité est annulée par l'AQTC, il est évident que tous les gens inscrits seront remboursés.

5) Rappel :

Un rappel quelques jours avant l'activité sera fait aux gens qui auront payé avant la date limite, afin de leur donner les dernières informations concernant l'activité.

6) Activités gratuites :

Il est important de respecter la date limite d'inscription et d'annuler si vous ne pouvez vous présenter.

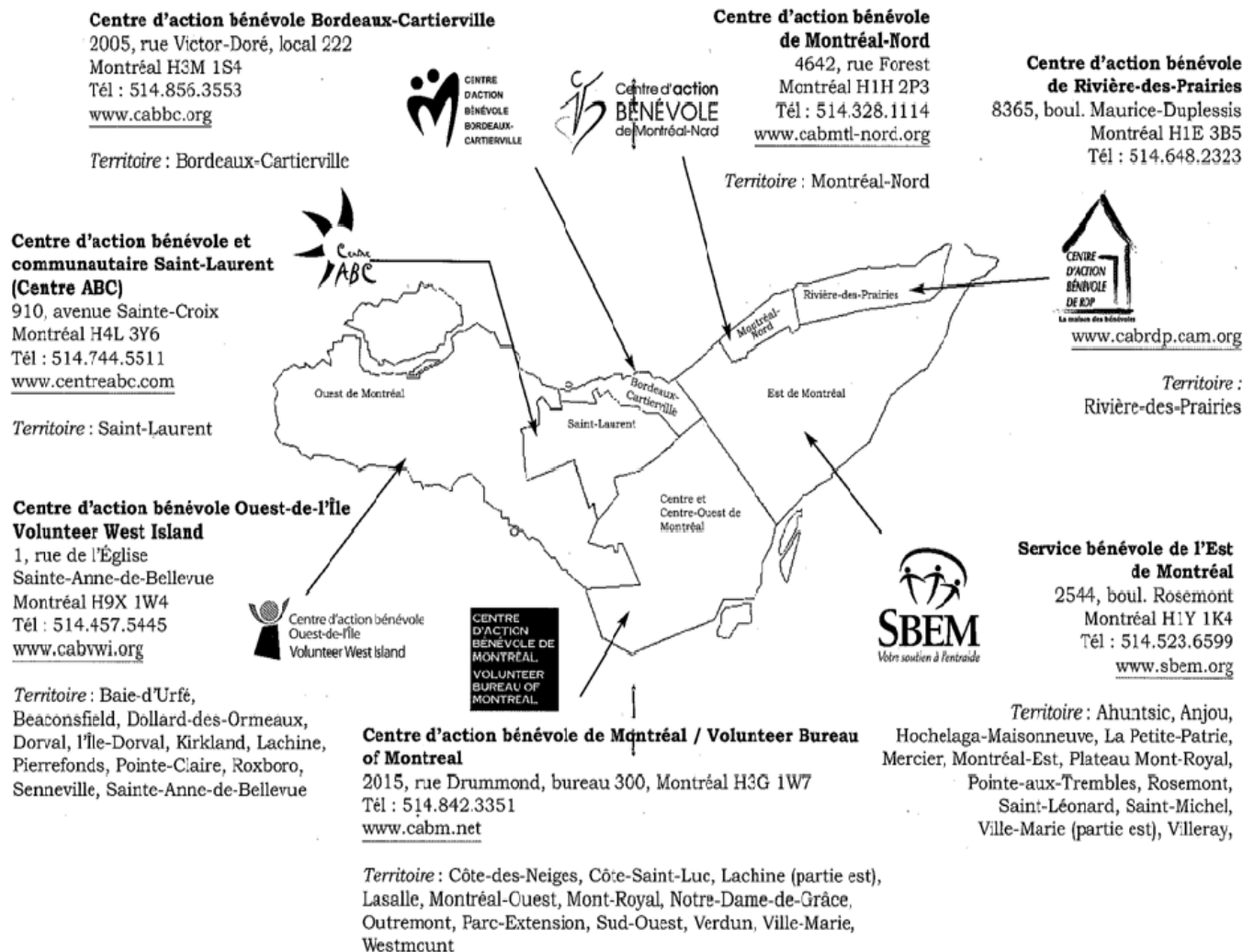
La direction

DU BÉNÉVOLAT À L'EXTÉRIEUR DE L'AQTC... C'EST POSSIBLE !

L'AQTC a reçu le lundi 7 novembre dernier, madame Martine Leroux d'Accès bénévolat de l'Est de Montréal. Nous souhaitons offrir l'opportunité aux membres de poser leurs questions et ainsi promouvoir le bénévolat. Plusieurs points ont été abordés au cours de cette rencontre ; Le processus de sélection, les différents secteurs d'activités, les obstacles mais aussi les réussites vécus à travers le bénévolat. L'AQTC met beaucoup d'énergie à offrir de l'information mais aussi du soutien à tous ceux et celles intéressés par le bénévolat. Deux options s'offrent à vous; Vous pouvez communiquer avec **Geneviève Bibeau 514-274-7447 poste 225** si vous souhaitez être accompagné dans vos recherches et vos démarches sinon, vous pouvez également aller chercher l'information par vous-même en vous référant à la carte des différents bureaux situés sur l'île de Montréal.

Comment est organisé le bénévolat à Montréal?

Il y a sept centres d'action bénévole sur l'île de Montréal qui ont chacun leur territoire de service.



MON EXPÉRIENCE ENRICHISANTE DE BÉNÉVOLAT

Bonjour à tous !



Cette fois-ci j'aimerais vous parler de Plume-images, organisme dans lequel j'ai commencé à faire du bénévolat depuis quelques

temps, grâce au coup de main de mon éducatrice qui fait partie de ma réadaptation au Bouclier de Terrebonne.

Il s'agit d'un service de correspondance entre des jeunes du primaire âgés de 5 à 12 ans et des adultes bénévoles. Le service offre à ces jeunes une occasion d'échanger avec des adultes sur un ou plusieurs sujets de leur choix. Ils sont invités à poser des questions, raconter un événement heureux ou malheureux ou partager

tout sujet qui leur tient à cœur. Dans la région Des Moulins, 8 écoles se sont jointes au service de courrier Plume-Images.

Ce service peut recevoir des centaines de lettres par semaine et il permet donc à des en-

J'aime l'ambiance qui règne entre la dizaine de bénévoles de tous âges

fants d'améliorer leur estime de soi et leur donner espoir. Une boîte aux lettres est placée bien à la vue leur école. La distribution du courrier est effectuée discrètement par le professeur.

Jje me sens utile et ça me fait une activité à laquelle me rendre chaque semaine, en partie en autobus et le petit bout de trajet qu'il me reste à faire, je le fais en marchant. J'aime

l'ambiance qui règne entre la dizaine de bénévoles de tous âges, qui ne sont que des femmes. Nous avons plusieurs options de tâches; de la retranscription de brouillons de lettres des enfants, du coloriage, du dessin et du collage. Du café, du jus, de l'eau et de petites grignotines sont mis à notre disposition. J'y passe 2 heures chaque fois,

et le temps passe très vite. Bientôt il y aura un autre type de correspondance qui se joindra à ce service. C'est-à-dire que des personnes âgées pourront aussi correspondre avec nous. Ce que je trouve très intéressant.

Quand le 2 heures est terminé, je retourne chez-moi et je refais tout le trajet en marchant, ce qui me prend environ une demi-heure et qui me permet de me tenir en forme.

Marie-Lou Boulanger



UNE AVENTURE DE CÂNOT-CAMPING INOUBLIABLE



Les 14 et 15 septembre derniers, l'AQTC est partie en canot-camping au parc du Mont Tremblant pour une expédition de deux jours qui se sont passés à merveille. À part la crainte pour la pluie, qui semblait bel-et-bien possible nous n'avons eu à peu près aucune malchance.

En partant de Montréal-Laval, avec neuf membres, nous nous sommes dirigés vers le lac Rossi, dans le parc du Mont Tremblant. Avec les bagages protégés de l'eau par des sacs imperméables (sacs de vidanges), des bûches pour notre feu, des vestes de sauvetage afin de prévenir de la noyade, si l'un d'entre nous tombait à l'eau. Nous étions prêts pour payer une heure et demie avant de trouver notre site de campement, dépa-

queter les canots, choisir des endroits sur lesquels nous posions nos tentes, monter les tentes, défaire les bagages dans les tentes, commencer un feu pour nous «réchauffer les mains» et nous faire de la lumière. Le soleil nous dit à peu près « bonsoir » en se couchant très tôt. À mes habitudes de citadin, je n'étais vraiment pas préparé pour la vraie «noirceur de soirée» d'une vie en forêt.

Après les guimauves sur le feu, le Ukulele et une partie de Loup garou, nous nous sommes couchés + ou – vers 10-11 heures sous les premières gouttes de pluie. Le réveil fût tôt; à huit heures (et des poils) tous étaient levés sur le matin plutôt frais et comme par enchantement, la pluie a cessé à notre réveil. Certains rempaquetaient leurs bagages+tentes avant le déjeuner

de pain doré sur le fourneau (Coleman à Pierre); les pains dorés étaient multiples et délicieux et personne ne passait de commentaires sur l'heure «hâtive» de notre réveil ni sur quelque perte que ce soit: excellent site de camping...

Le retour vers le point de départ (où se trouvait la camionnette) fût bien paisible et sans vagues. À notre «retrouvaille de camionnette », nous n'avons eu qu'à remettre les canots et pagaies aux responsables du parc et nous étions libres comme l'air... C'est une activité que je recommande à qui que ce soit qui a l'esprit d'aventure sans être craintif de l'eau ou des feux de bois.

François Rousselet

UN MEMBRE COMBLÉ

Les 14 et 15 septembre, je suis allé faire du canot-camping dans le parc du Mont-Tremblant avec des amis de l'AQTC. Je suis content d'y être allé. Merci à Ingrid et Patrick.

Réal Beauchamp



ÉPLUCHETTE DE BLÉS D'INDE ET LANCEMENT DE PROGRAMMATION D'AUTOMNE



Nouvel endroit pour l'épluchette et le lancement de la programmation d'automne : le Centre du Sablon de Laval. Environ une cinquantaine de personnes y étaient présentes. Les membres étaient heureux de se retrouver ensemble pour cette activité. Le soleil brillait et la cour intérieure du centre était splendide. Nous nous sommes attablés sous un chapiteau pour y déguster de bons et juteux blés d'inde, de la salade grecque, des souvlakis et de la tarte au sucre. De quoi se régaler après avoir été attentifs pendant la présentation des activités d'automne, par le comité des loisirs. Ils semblent toujours avoir bien du plaisir à faire cet étalage d'activités. Pour cette ses-



sion, plein de nouveautés ont été annoncées. Ce que j'en retiens : il va y avoir des sorties de soir pour les couche-tard ! Nous aurons, entre autres, le plaisir d'aller dans une boîte de chansonnières. Ça nous rappellera peut-être nos soirées de camp d'été. C'est une première à l'AQTC, du jamais vu ! Autre première, l'AQTC nous offrira le plaisir de danser avant la nouvelle année (le 9 décembre) et de "bruncher" pour la célébrer (le 15 janvier). L'automne fera de nous des oiseaux de nuit. Bref, tout le monde est reparti de ce lancement de programmation le cœur joyeux, après la photo de groupe, prise derrière le paysage rayonnant.

Sonia Grenon

UN NOUVEAU SPORT À L'AQTC



Le 28 septembre dernier, j'ai été avec les membres de l'AQTC essayer un nouveau sport. Le disc-

Golf! Voici comment ça fonctionne. Il faut lancer le disque (frisbee) à partir d'un endroit précis jusque dans un panier qui se trouve à une centaine de mètres devant nous. Un peu comme au golf, celui qui réussit à entrer le disque dans le panier en le moins d'essais possibles gagne.

Pour ce qui est de la précision qu'il fallait avoir pour réussir l'activité, je dirais qu'il fallait surtout être patient ! Il fallait principalement avoir une bonne force au poignet pour viser juste. Dans tous les cas, il était très plaisant et agréable de passer du temps avec tous les membres de l'AQTC!

Christiane Aquino

EXPOSITION DES CITROUILLES DU JARDIN BOTANIQUE ET VISITE DES LANTERNES



Imaginez-vous entrer dans un endroit apaisant et zen. Tout en marchant dans les feuilles mortes et ses multiples couleurs, vous entendez de petites chutes d'eau. Bienvenue au Jardin botanique de Montréal. À l'intérieur, de nombreuses citrouilles ornaient l'entrée. La plupart d'entre elles étaient décorées par des enfants. Il y en a qui ont beaucoup d'imagination et de talent ! Une sorcière étrange et bien vivante était dans le décor. HIIIIHI ! disait-elle.

Par la suite, nous avons traversé l'univers des bonsaï ! Ça prend du temps et demande beaucoup de patience. Parfois, le bonsaï passe de génération en génération. Le plus vieux de l'exposition avait 150 ans. Une petite musique nous guide à l'extérieur vers l'exposition des lanternes. Les gens sont relaxes. À chaque pas franchi, la noirceur s'étend. L'ambiance change de plus belle et nous offre une douce harmonie calmante sous les lanternes chinoises au thème : *La parade du premier empereur de Chine*. Voici quelques commentaires des membres présents lors de cette sortie : «C'est magique et féérique !». «C'est bien fait, bien structuré et très spécial !». «C'est capoté ben raide, on peut marcher sur le bord de l'eau, jusqu'en haut !». «On n'imaginait pas voir autant de monde que ça !». «C'est hallucinant avec le reflet dans l'eau, ça fait spécial !». «Ça valait le prix !». «Exceptionnel comme visite et le décor est enchanteur». Bref, une soirée magnifique et surprenante! En plus, la température était confortable.



Sonia Grenon

VISITE HISTORIQUE DU VIEUX MONTRÉAL



Si je me souviens bien, il y avait un vent frisquet, ce matin-là. Nous étions dans une partie de la ville qui a beaucoup d'histoire, tous au pied de magnifiques et anciens monuments du Vieux Montréal. Acquérir de nouvelles connaissances ne fait de tort à personne. Même si certains sont natifs de Montréal, il est rare de connaître toute l'histoire de notre ville. Voici quelques informations intéressantes que j'ai retenues : dans le fond du fleuve St-Laurent, il y a un cratère formé par un ancien séisme. L'édifice rouge nommé

«New York live» est le premier gratte-ciel du Canada (8 étages) et date de 1889, avec une horloge qui fonctionne encore. Impressionnant, non ? L'église Noun, l'un des bâtiments les plus précieux du patrimoine religieux québécois, a été inaugurée en 1829. La rue Place d'Armes porte son nom grâce à un militaire. Un peu d'histoire politique maintenant ? Imaginez Charles de Gaulle dire, en 1967, sur le balcon de l'hôtel de ville : «Vive le Québec libre !» C'était émouvant de se le rappeler. On sentait la vibration de sa voix au bas du monument. Une formidable fontai-

ne se pointe à l'horizon. C'est la fontaine de Vauquelin, un héros courageux, à l'époque de la Nouvelle France. Il nous a donné le courage de continuer la promenade avec le sourire et la joie, malgré le froid. Le guide, fort intéressant, de cette belle matinée était nul autre que M. Guy Rivet, membre de l'AQTC. Ses informations historiques et politiques étaient pertinentes et précises. Merci pour cette belle balade et pourquoi ne pas continuer les apprentissages sur le Vieux Montréal l'été prochain ?

Sonia Grenon

LE PARTY D'HALLOWEEN



Vous aviez envie d'avoir peur et de voir plein de monstres et personnages étranges ? Le party d'Halloween de l'AQTC était le rendez-vous par excellence. C'est toujours agréable de se retrouver pour danser et échanger ensemble et ce, en étant costumé. Le buffet servi était délicieux. «Amusez-vous bien et que le party commence. Punch à l'orange à volonté !» Avant le repas, quelques personnes attablées se sont lancées dans des chansons de notre répertoire. «Au chant de l'alouette... Un petit porte-clés tout rouillé tout rouillé...» C'est la fête de l'Halloween, tout le monde est de bonne humeur. C'est l'une des rares occasions de l'année où l'on peut lâcher notre fou. Un peu méconnaissable avec notre costume ! Quel bonheur de jouer un autre personnage ! Une surprise attendait les «halloweeneux», une semi-impro tirée d'un des nombreux contes fantastiques si bien écrits par Mathieu Meunier. Quatre joueurs de l'ate-

lier d'improvisation ont eu l'honneur de laisser aller leur talent sur le conte « La tromperie ». Les applaudissements et les beaux commentaires étaient une bouffée de valorisation fort appréciée par Mathieu Meunier et pour les quatre acteurs (Audrey Chartrand, Serge Tremblay, David Fortin et moi-même). Nous faisons partie de l'atelier d'impro depuis quelques sessions et ce petit événement nous a permis de montrer aux membres quel genre de projet peut ressortir d'une telle implication. Par la suite... «Bonsoir tout le monde. Ce soir je me sens comme dans une discothèque, place à la musique !» a lancé Patrick Ste-Marie, le DJ, avant de nous mettre dans une ambiance musicale digne d'un bon party. Des moments enchanteurs qui nous ont réchauffé le cœur. C'est inoubliable. Je suis repartie heureuse d'avoir participé à cette soirée et je suis certaine de ne pas être la seule.

Sonia Grenon



DÉMONSTRATION D'IMPROVISATION À L'ASSO. DE LA MONTÉRÉGIE.



À peine 45 minutes de trajet et nous étions arrivés à l'association de la Montérégie. C'est une nouvelle aventure qui commence ! En route, tous avaient l'impression d'aller à un match de Hockey. "Comment vont t-ils réagir quand ils vont nous voir arriver avec notre enthousiasme et notre envie de faire de l'impro avec eux ?"



Nous avons reçu un bel accueil ; Amélie, l'intervenante et Katherine, l'organisatrice sont très sympathiques. Les sept membres présents également. Nous avons fait connaissance à travers divers réchauffements d'impro, animés par Audrey Chartrand : " Si vous voulez participer, laissez-vous aller !" La gêne n'était pas au rendez-vous. Chacun a donné son 100 %. Dès le départ, on sentait la complicité. On avait l'impression qu'on les connaissait. C'était la fête, une communication des survivants de la vie ! Des réalités semblables malgré les séquelles différentes.

Tout le monde, à sa façon, a participé soit en jouant, soit en observant et en riant. L'intérêt et le défi de vouloir repousser ses limites. L'exercice du banc de parc était enrichissant et drôle ; le gars qui relaxe, la police, le gros chien, l'alcoolique, le poteux, l'avocat, le li-seur de journal. Extraordinaire avant-midi, une chimie splendide avec la Montérégie. Voici quelques commentaires : "J'adore ça !" " Ça lâche notre méchant !" " Il y a une petite complicité !" "Ça nous sort de notre réalité." " Ça a embarqué !" " J'ai vraiment lâché mon fou !" " J'aimerais le refaire !" " Plus on est de fous, plus on s'amuse !" En résumé, ça nous a fait un grand bien de partager des façons de jouer. L'humour qui se dégageait des exercices et du petit match était absurde, intelligent et spontané. Il n'y avait pas de filtre. On se croyait au cirque. Nous avons l'intention de nous revoir pour un autre match. Viendront-ils par chez nous ?



Chose certaine, nous avons titillé leur intérêt à faire de l'impro. Avoir un tcc m'amène à être une personne qui souhaite toujours le mieux, comme pour cette journée.

Sonia Grenon-

LE NIGHTLIFE DE L'AQTC

Le 3 novembre dernier les membres de l'AQTC se sont donnés rendez-vous à la boîte à chansons «La boîte à Marius» où nous avons été très bien reçus. Ce bar est adapté pour les fauteuils roulants. Nous avons passé une très belle soirée à chanter des chansons et avoir du bon temps entre amis. Cette soirée a inspiré un petit texte d'un de nos membres.



Boîte à Marius



C'est au bar «La boîte à Marius» que des téméraires T.C.C se sont donnés rendez-vous pour avoir du plaisir et prendre un verre. Si leurs corps en naissant ne les a pas fait athlète dans leurs costumes étroits, et que pour eux danser ce soir est vain, ils sont toujours prêts pour écouter de la musique et chanter. Je vous invite, ô vous qui brûlez d'une ardeur périlleuse. Par contre, n'y allez surtout pas sans bruit, ni prendre pour un art l'amour de tout faire debout. La boîte à Marius, fertile en clients excellents, sait entre ceux-ci partager les talents.

Charles Tremblay

LES MAISONS DE LA CULTURE

1) Qu'est-ce qu'une Maison de la Culture ?

C'est un endroit où l'on peut voir du théâtre, du cinéma, où l'on peut assister à des spectacles de danse et de musique.

2) Combien ça coûte ?

Généralement, l'entrée est gratuite. Cependant, il faut souvent avoir un laissez-passer pour assister aux représentations.

Il faut aussi être vigilant car il peut arriver que certains spectacles soient payants. Ainsi, le billet pour le spectacle de Nicolas Ciccone qui chantait à la Maison de la culture Mercier le 3 décembre te coûtera 30\$.



3) Comment obtenir un laissez-passer ?

Il faut avoir une carte Accès-Montréal ou un permis de conduire ou une facture récente qui prouve qu'on habite bien à Montréal. Si, par exemple, tu veux un laissez-passer pour un spectacle à l'auditorium Le Pré-vost, tu n'as qu'à monter un étage à partir de l'AQTC de Montréal et tu vas au bureau de la Maison de la Culture Villeray, local 229.



4) Comment connaître la programmation d'une Maison de la Culture ?

Il y a 24 Maison de la Culture sur l'île de Montréal qui vont de Rivière-des-Prairie jusqu'à Pierrefonds. Tu vas sur le site «accessculture.com» et cliques sur l'onglet «**Programation d'automne**» tu trouves toutes les programmations culturelles de chacune des Maison de la Culture ainsi que les lieux de diffusion de chacun des spectacles pour la saison en cours.

5) Pourquoi tant de détails ?

Parce qu'il vaut mieux téléphoner avant de t'y rendre. En effet, il peut arriver, quand la demande est grande pour un spectacle, que la totalité des billets soit déjà distribuée 10 jours avant la date du spectacle.

Ou bien, le spectacle que tu as choisi de voir n'est pas gratuit. Et c'est en téléphonant à la Maison de la Culture pour savoir s'il reste des billets que tu auras la surprise de l'apprendre.

6) En résumé, pour voir un spectacle dans une Maison de la Culture

Tu vas sur «accessculture.com»

Tu consultes la programmation de la Maison de la Culture près de chez toi ou ailleurs

Tu choisis un spectacle

Tu téléphones pour savoir s'il reste des billets

Tu vas chercher ton billet

Le jour de la représentation, tu arrives MINIMUM 10 minutes avant l'heure prévue sinon ton billet n'est plus valide

Bon spectacle!!!

Francine Dorais

LES ORIGINES DE LA SAINT-VALENTIN



Cette fête, on l'interprète souvent avec ce qui nous fait vibrer durant cette période. Parfois c'est la fête de l'amour, parfois c'est la fête de l'espoir, la fête de l'amitié et, pour certains avec une pointe d'amertume, c'est la fête des fleuristes ou de l'hyper consommation. Pour d'autres, c'est la fête des pardons....

Ces origines varient aussi selon l'époque, le lieu, les croyances religieuses. Une chose est certaine, en chacun des cas, il y a de l'émotion !

«le Dieu de la fertilité, qui était représenté par des personnes à moitié nues... en tenant des morceaux de peau de chèvres sacrifiées»

Dans plusieurs pays, c'est la fête des amoureux et de l'amitié mais, dans l'antiquité, cette fête était la fête de l'amour physique, l'amour et la fertilité.

Dans la Rome antique, le 15 février était la fête des *Lupercales*, le Dieu de la fertilité, qui était représenté par des personnes à moitié nues, qui couraient dans les rues du village en tenant des morceaux de peau de chèvres sacrifiées et en touchant les passants. Les jeunes femmes s'approchaient volontiers car se faire toucher les rendaient fertiles et facilitaient l'accouchement.

Une autre croyance (légende) du XIV^{ème} siècle voulait que le 14 février soit la période où, suite

à l'interdiction de la célébration des mariages par l'empereur Claude II (cet empereur qui pensait que le mariage empêchait les hommes d'être de bons soldats car ils ne pensaient qu'à leur épouse),

Valentin, un prêtre Chrétien décida de les marier en cachette. Malheureusement, il fut arrêté et mis en prison. Il tomba amoureux de la



fille de son bourreau et, peu de temps avant sa mort, il lui envoya un billet doux dans lequel il lui déclara son amour. On raconte que le petit mot était signé : « De Votre Valentin ». Après sa mort, Valentin fut canonisé, c'est-à-dire qu'il fut ajouté à la liste des Saints. La fête de la Saint Valentin serait, depuis ce temps, associée aux amoureux.

On dit que, durant cette fête d'amour/amitié, on estime à environ un milliard de cartes qui sont expédiées pour marquer la fête. Ce chiffre ne serait battu que par le nombre de cartes échangées lors des fêtes de Noël....

Et vous, comment fêterez-vous la Saint-Valentin cette année ?

Lina Blanchette

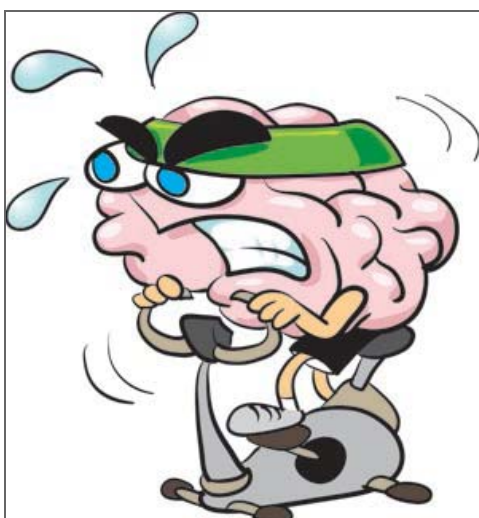
LA NEUROPLASTICITÉ OU LA CAPACITÉ DU CERVEAU À SE RÉORGANISER.



Voilà une vingtaine d'années, un dogme des neurosciences voulait que le cerveau contienne tous ses neurones à la naissance et que cette quantité ne soit pas modifiée par les expériences vécues. Le cortex, à lui seul, contient une dizaine de milliards de neurones, capables d'établir un million de milliards de connections synaptiques. On a découvert qu'il y avait 60 milliards de synapses dans notre cerveau. Les neurosciences ou les sciences qui étudient l'activité du cerveau avec ses fonctions parlent de ce dicton : *«Ce qui ne sert à rien n'a plus raison d'exister.»*

Nous sommes tous nés avec un cerveau beaucoup plus adaptable, beaucoup plus intelligent et futé qu'on le pensait.

Dans le cerveau, il y a environ 100 milliards de cellules nerveuses ou de neurones. Ces derniers sont reliés entre eux par des prolongements qu'on appelle des axones. Le lieu de leurs connections s'appelle l'espace synaptique ou les synapses, où ils s'échangent les informations sous forme d'influx nerveux ou électrique. Avec l'âge, les neurones vieillissent et meurent et, quand un neurone meurt, la synapse meurt aussi, ce qui fait que nous perdons entre dix mille et cinquante mille neurones par jour. Après la mort de certains neurones, ceux qui restent vont développer de nouvelles connections ou voies de communication avec d'autres qui sont toujours fonctionnels.



Même certains neuroscientifiques qui avaient initié la recherche dans le domaine n'y ont cru que tout récemment. La capacité du cerveau de compenser la perte de certaines de ces connections est une révolution du cerveau nouvellement admise. On parle dorénavant de neuroplasticité.

Lorsqu'on fait de l'activité physique, on entraîne nos muscles et lorsqu'on fait de l'activité mentale, on entraîne notre cerveau. Entraînons alors notre cerveau.

Roger Haddad
Éducateur de Justo Viera

INTELLIGENCES SUITE AU TCC



Je trouve très important de vous parler d'un sujet vous concernant, mais qui est peu souvent abordé. Et puis, je crois que cette question est malheureusement peu reconnue en général. Alors que je sais maintenant à quel point cette connaissance peut vous aider à mieux faire comprendre **vos forces**.

Je vous explique : je parle ici des intelligences qui se développent suite à un trauma.

À force de devoir faire ces efforts continuels, nous arrivons à comprendre des choses qu'il n'est pas donné à tous

Pour commencer, disons qu'on a toutes et tous à faire preuve d'une grande débrouillardise pour franchir les premiers pas... et pour poursuivre notre vie ! Et je veux dire : lorsque l'on comprend (en partie) ce qui nous arrive et comment on pourrait agir pour faire face à cette situation.

C'est simple, tout en étant compliqué car on ne peut prendre d'exemple concret sur personne afin de le généraliser puisque **chaque cas est unique**.

Beaucoup de personnes associent nos difficultés cognitives

(baisse de la mémoire, difficultés d'orientation, difficultés à gérer notre temps, etc...) à un manque d'intelligence, il n'en est rien.

Nos neurones doivent se questionner et travailler très fort... et parfois même pour certains, tout simplement afin de distinguer une pomme d'une banane ! Et bien sûr, ce n'est qu'un exemple, car ce que je veux dire par là c'est que notre cerveau abîmé doit, dès qu'il en



devoir profiter au maximum de chaque seconde afin de bénéficier de la vie ! Il faut comprendre aussi qu'il est souvent plus difficile pour nous d'apprendre des nouvelles choses et de les mémoriser.

Cela fait en sorte que nous devons utiliser une autre forme d'intelligence pour continuer à avancer.

Ainsi, écriture, agenda, journal personnel, etc., sont souvent un moyen nécessaire. Ces autres formes d'intelligence diffèrent possiblement d'une personne à l'autre. Même si cela peut nous laisser croire que nous sommes « poches », c'est tout le contraire!!!

En effet, il n'y a rien de plus exigeant au niveau de la personne elle-même que d'être prête à s'adapter à des **compensations** telles que celles-ci ainsi que de penser à le faire en tout temps. On appelle cela la **résilience**.

En finissant, je tiens à préciser selon ce que j'observe, que certaines intelligences plus fines ou plus subtiles se développent, comme par exemple, le talent musical ou poétique, l'intelligence émotionnelle aussi. Et le sens de l'humour !

Élianne Parent



LE TEMPS DES FÊTES

BON TEMPS POUR SE REFAIRE UNE SANTÉ... MENTALE !!!



Le temps des fêtes approche avec ses préparatifs, ses réunions familiales, sa musique, ses odeurs de tourtières, ragoûts, tartes aux pommes et la panoplie de gens heureux, autour du sapin, débordant de cadeaux. C'est le temps de l'année où tout le monde est heureux, mais pour certain, le temps des fêtes en est tout autrement.

À ce propos j'aimerais vous entretenir d'un sujet particulier : la dépression suite à un traumatisme cervical crânien.

On estime que 15% des personnes ayant subi un TCC ont un déficit de production d'hormones de croissance. Cette hormone est nécessaire à la récupération des fonctions au travers de son action neurotrope (qui se fixe de façon élective sur le système nerveux) et au maintien de la masse musculaire requis pour une réhabilitation optimale. Le déclin de cette hormone est également source d'anhédonie.

L'anhédonie est un symptôme médical retrouvé dans certaines pathologies psychiatriques et parfois chez le sujet exempt de trouble. Il caractérise l'incapacité d'une personne à ressentir des émotions positives lors de situations de vie pourtant considérées antérieurement comme plaisantes. Cette incapacité est fréquemment associée à un sentiment de désintérêt diffus. L'anhédonie est fréquemment observée au cours de la dépression et de la schizophrénie.

En ce qui concerne la dépression, deux situations peuvent se présenter:

1- La personne cérébro-lésée présente une réaction à sa situation, dont elle prend conscience. C'est une phase importante pour son évolution : c'est à partir du moment où elle en a conscience qu'elle peut avoir le désir de la combattre et de participer à la rééducation de façon plus active et donc plus efficace. Bon pronostic.

2- La personne cérébro-lésée présente un important syndrome dépressif qui l'accable et l'empêche de réinvestir dans un projet nouveau où de collaborer à sa rééducation. Ce type est plus grave que le précédent et doit être traité.

Les troubles psychiques se traduisent régulièrement par des angoisses. Ces peurs peuvent amplifier les troubles psychiques. Certaines affections psychologiques ne sont pas rares à la suite d'un traumatisme, même mineur.

Parmi des symptômes fréquemment rencontrés, des troubles du système nerveux sympathique entraînant par exemple : des bouffées de chaleur, des difficultés de concentration, une fatigabilité voir une détérioration intellectuelle, des troubles du sommeil et du contrôle émotionnel.

Dans certains cas on parle de névrose post traumatique.

Il n'est pas évident de reconnaître ces symptômes et de vivre avec ! Certains seront tentés de s'isoler.... Durant la période des Fêtes , planifier à l'avance votre emploi du temps peut aider à réduire le stress et la fatigue ainsi que leurs effets néfastes.

Ne restez pas seul, rencontrez vos proches et vos amis, partager un repas et profiter de leur présence,

elle n'est pas éternelle !

Gardez ça simple, aller dehors, respirez, bougez, ça aide à faire disparaître les excès de table ! Faites vous plaisir écoutez votre musique préférée ou assistez à un spectacle de Noël !

Aussi comme après Noël c'est le Jour de l'An , n'oubliez pas de prendre de nouvelles résolutions !

J'en profite donc pour souhaiter à tous un très joyeux temps des fêtes et on se retrouve en 2012.

Amitié Carole

(informations prises sur internet)



THE PURPOSE OF DREAMS



Since prehistory, all cultures have art and mythology associated with this universally important

state of consciousness, as with most invisible processes of the mind, there did not exist any objective measure of dreams, other than observed behaviour or self reporting.

That all changed in 1952. At the University of Chicago scientists first measured electrical signals produced while we sleep through use of electroencephalography and recorded these measures in a time locked configuration on a paper roll graph for the first time. EEG measures are voltage fluctuations resulting from ionic current flows within the [neurons](#) of the [brain](#).

In this Study the Subject is challenged with a puzzle, or



thought task, this is considered an evoked potential and the voltage measure produced is noted. Again when the same subject is sleeping another reading is recorded, giving us an intuitive view into the mysterious workings of the brain.

An important stage of sleep is discovered in this way. It is known as Rapid Eye Movement or R.E.M. sleep because of the tendency of the eyes to dart around rapidly, even behind our closed eyelids.

Measured electrical activity at this point mimics activity when we are awake. For this reason R.E.M. sleep is referred to as Paradoxical sleep. Intuition would tell us that brain activity should be less when we are asleep. When subjects are woken at this stage they remember a dream. Production of chemicals in the brain norepinephrine, serotonin, and histamine, is almost completely blocked which cause the muscles to stop

moving during sleep. This sleep paralysis or R.E.M. atopia is a very functional adaptation as it prevents us from thrashing around in our sleep and in-

juring ourselves. People having a disorder, being unable to achieve R.E.M. atopia, will sleepwalk and tend to act out their dreams.

Incidentally when you first wake up, and know that you are awake but cannot move, you are still under the effect of R.E.M. atopia.

Engaging Synaptic connections immediately upon waking can feel like the neurological equivalent of a 0 to 100 sprint Drag Race in four seconds.

A friend who prided herself on being a very vigilant mother had a technique of sprinting out of R.E.M. atopia



when the telephone rang, practicing her "Hello!" three times before lifting the receiver. As with many of us she had great pride in appearing alert while operating on coffee and very little sleep.

Going "all out" in this way 24 hours a day/7 days a week, for any reason has a physiological price. We sometimes work in this way for perceived academic emergencies such as completing a project or cram-

ming for a big exam. A steady planned approach rather than one which relies less on the action hormone adrenaline and resulting in higher levels of the stress hormone Cortisol, would be a better approach. Cortisol is the hormonal byproduct of the fight or flight hormone adrenaline, encourages weight gain through adiposity, a negative long term consequences to our cardio vascular health.

A workplace which demands heroic overtime shifts disrupting circadian rhythms, our natural sleep cycles, can also be counter productive by creating these health consequences as well.

Natural disasters and civil disruption can cause disruption in the sleep cycles of large numbers of people affected by the disaster or implicated in rescue and helping. The resulting prognostic of these individuals is often Hypo-mania, we become so active and stimulated we no longer feel the need to sleep. Although those affected pay a physiological price they often do so willingly and do not perceive the negative consequences -

quences. This behavior is sometimes condoned and celebrated by society as selflessness or saintly behavior. The dream process is considered by some science to be an Epiphenomenon, an accidental result of the more important process going on behind the conscious brain.

A dream is thought to be the result of the cortex trying to process memories of our conscious experience and trying to make a cohesive story.

If you are interested in various theories on work achieved by the brain during sleep, they are:

- Activation synthesis theory
- Continual-activation theory
- Reverse learning
- Dreams for strengthening of semantic memories
- Dreams as excitation for long-term memories

Being aware one is asleep while dreaming is called lucid dreaming.



Lucid dreaming is an elusive activity, feared by some who find it disorienting, and yet intentionally prompted by others, who

value the highly creative solutions we encounter in resolving problems and creating, when asleep. Of course to achieve benefit from conscious analysis of a dream, a very strict protocol for documenting dreams on waking must be followed as our memory of dreams seems to be ethereal, evaporating soon upon waking. We forget 95% of dreams, mostly within ten minutes of waking.

Some scientists believe that dreams do fulfill a primary purpose.

That purpose is to prepare us for unforeseen threats.

The most prevalent emotions of dreams are negative, abandonment, anger, anxiety.

Our brains prepare us for unforeseen danger by simulating anxiety.

Early man lived in a very dangerous place.

The human with the best genes for survival had the most terrifying dreams.

Richard Kerr

AS I BEGAN TO LOVE MYSELF

This year in the art therapy workshop we explored a poem that the group wanted to share with all the members of the AQTC. This Poem was written by Charlie Chaplin and it touched the whole group in a variety of ways. See how it might touch you!

As I began to love myself
I found that anguish and emotional suffering are only warning signs
that I was living against my own truth.
Today, I know, this is "AUTHENTICITY".

As I began to love myself I understood how much it can offend somebody
As I try to force my desires on this person,
even though I knew the time was not right and the person was not ready for it,
and even though this person was me.
Today I call it "RESPECT".

As I began to love myself I stopped craving for a different life,
and I could see that everything that surrounded me was inviting me to grow.
Today I call it "MATURITY".

As I began to love myself I understood that at any circumstance,
I am in the right place at the right time,
and everything happens at the exactly right moment.
So I could be calm.
Today I call it "SELF-CONFIDENCE".

As I began to love myself I quit stealing my own time,
and I stopped designing huge projects for the future.
Today, I only do what brings me joy and happiness, things I love to do
and that make my heart cheer, and I do them in my own way and in my own rhythm.
Today I call it "SIMPLICITY".

As I began to love myself I freed myself of anything that is no good for my health -
food, people, things, situations, and everything that drew me down and away from myself.
At first I called this attitude a healthy egoism.
Today I know it is "LOVE OF ONESELF".

As I began to love myself I quit trying to always be right,
and ever since I was wrong less of the time.
Today I discovered that is "MODESTY".

As I began to love myself I refused to go on living in the past and worry about the future.
Now, I only live for the moment, where everything is happening.
Today I live each day, day by day, and I call it "FULFILLMENT".

As I began to love myself I recognized that my mind can disturb me
and it can make me sick.
But as I connected it to my heart, my mind became a valuable ally.
Today I call this connection "WISDOM OF THE HEART".

We no longer need to fear arguments, confrontations or any kind of problems
with ourselves or others.
Even stars collide, and out of their crashing new worlds are born.
Today I know "THAT IS LIFE"!



Dans le cadre des petits goûters de Noël de Montréal et de Laval, sous la supervision de notre chef cuisinier AQTC M. Serge Mailloux, de magnifiques et succulents gâteaux aux petits fruits ont été préparés par deux petits groupes de membres. Pour Montréal : Christian Aquino, Hajiba Salhi et Luc Villeneuve. Pour Laval : Alain Rioux, Sonia Grenon et Marcos Ariztia. Un gros merci pour votre implication. Voici la recette :

Ingrédients

2 tasses de fruits confits mélangés
4 oz de raisins blonds secs
Une douzaine de cerises au marasquin
1/3 tasse de rhum brun
2 tasses de farine tout usage
2 c. à thé de levure chimique
8 oz d'amandes entières blanchies
8 oz de noix de pacane
1/2 tasse de sucre
1 tasse de beurre mou
Quelques gouttes d'essence de vanille
4 œufs légèrement battus



Étapes

- 1- Faire d'abord macérer les fruits confits, les raisins secs et les cerises 1 à 2 heures.
- 2- Beurrer un moule 9 po x 5 po ou un moule à gâteaux des anges rond.
- 3- Préchauffer le four à 300°F.
- 4- Dans un grand bol, combiner la farine, la levure chimique, les amandes, les noix de pacane et les fruits macérés. Réserver.
- 5- Fouetter le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Incorporer ce mélange à celui de la farine. Ajouter l'essence de vanille, puis les œufs battus.
- 6- Bien mélanger de nouveau. Verser ce mélange dans le moule et cuire au four environ 2 heures. Laisser refroidir 1 heure avant de le démouler. Ce gâteau se conservera plusieurs semaines.

MOTS SEMI-CACHÉ DE CLÉMENT MERCIER

LES ARBRES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	S	F	C	S	E	R	È	F	I	N	O	C
2	E	R	M	A	R	R	O	N	N	I	E	R
3	L	E	F	R	E	Y	O	N	R	H	O	A
4	L	N	I	T	C	A	P	I	E	S	R	S
5	I	E	G	N	E	C	L	F	I	R	M	R
6	U	S	U	I	D	H	A	I	T	E	E	E
7	E	N	I	P	R	E	T	G	O	I	H	I
8	F	I	E	A	E	N	A	N	C	N	Ê	D
9	I	P	R	S	E	E	N	R	I	U	T	N
10	R	E	I	L	P	U	E	P	R	R	R	A
11	S	U	A	E	L	U	O	B	B	P	E	M
12	O	R	A	N	G	E	R	V	A	L	S	A

- 1- Arbres ayant aiguilles ou écailles. (9)
- 2- Des lames minces couleur vertes. (8)
- 3- Arbres fruitiers Méditerranéen. (9)
- 4- Arbres fruitiers (les oranges). (8)
- 5- Arbres d'Europe à bois élastique. (6)
- 6- Grands arbres fruitiers et droits. (6)
- 7- Arbre élancé (endroits humides). (8)
- 8- Arbre résineux avec bois clair. (3)
- 9- Arbre fruitier qui produit l'abricot. (10)
- 10- Arbre à petites feuilles utilisé en ébénisterie au Québec. (7)
- 11- Arbre rebattu qui reparaît régulièrement aux Indes. (10)
- 12- Arbre au bois dur et lourd ayant 20 à 30 mètres. (4)
- 13- Arbrisseau méditerranéen qui donne la figue. (7)
- 14- Arbres rustiques cultivés pour leurs fruits comestibles. (8)
- 15- Conifère à tronc droit et à branches plongeantes. (5)
- 16- Arbre de grande taille dont le fruit est la noix. (5)
- 17- Grand conifère utilisé pour construire des meubles. (5)
- 18- Arbre conifère à fruits rouges et décoratifs. (2)
- 19- Grand arbre de l'hémisphère Nord aux feuilles lobées. (5)
- 20- Arbre élevé au feuillage épais. (7)
- 21- Il dansa une valse autour des arbres. (5)

LE MOT SEMI-CACHÉ EST : ---- (12)

MONTREAL

911, rue Jean-Talon est, bureau 106

H2R1V5

LAVAL

220 avenue du parc

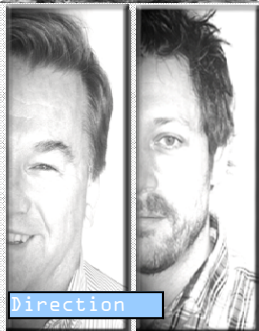
H7N 3X4



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

Céline MARTEL
Présidente

Luc DESMEULES
Vice Président

Nicolas STERESCO
Secrétaire Trésorier

Manon BEAUDOIN
Administratrice

Sophie THERIAULT
Administratrice

Lyse BRUNEAU
Administratrice

Marie St-AMOUR
Administratrice

Denyse ROUSSELET
Administratrice