

www.aqtc.ca



PHOENIX

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

printemps 2012

mardi 15 mai 2012

**Journée de sensibilisation
au traumatisme
craniocérébral**



Écho de l'AQTC	2
Bénévolat	5
Témoignage	6
Activités	7
Pratico-Pratique	12
Saviez-vous que?	13
Santé	14
English	16
Annuaire	20

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.

Musiciens

Il y a plusieurs années un atelier de percussions a été formé à l'AQTC. Les participants ont eu la chance de créer un CD et de se produire dans des événements divers. Nous voulons élargir nos horizons musicaux et nous sommes à la recherche de musiciens ou chanteurs qui seraient intéressés à participer à un projet collectif.

Si l'envie de jouer de la musique avec un groupe de personnes passionnées vous intéresse, communiquez avec Patrick Ste-Marie au 514-274-7447 poste 227.

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.

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.

LES IMPÔTS

Le printemps arrive et avec lui le temps de l'impôt. Afin de connaître la clinique d'impôts la plus près de chez vous, vous devez :

Contactez le 1-800-959-7383

Demander le comptoir de bénévoles le plus près de chez vous (la clinique d'impôts s'appelle maintenant comptoir de bénévoles)

Confirmer votre éligibilité

- Personne seule avec un revenu de moins de 25 000 \$
- Couple avec un revenu de moins de 35 000 \$
- Personne seule avec enfant à charge ayant un revenu de moins de 30 000 \$

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



ENTREVUE DES EMPLOYÉS DE L'AQTC



Bonjour mes très chers lecteurs du Phœnix. Pour ce numéro j'ai interviewé le personnel de l'AQTC dans le but d'en savoir davantage sur leur travail et leurs motivations. J'ai divisé l'entrevue en trois sections. Les organisateurs communautaires, les intervenantes psychosociales et les employés administratifs. Bonne lecture !

Les organisateurs communautaires

Geneviève Bibeau, Ingrid Robert et Patrick Ste-Marie

Q : Est-ce que vous avez déjà travaillé avec des personnes TCC ?

R : Aucun d'entre eux n'avait travaillé auprès de la clientèle TCC auparavant, ils ont appris à connaître la clientèle avec nous sur le terrain.

Q : Qu'est-ce qui vous a motivé à travailler avec ce type de clientèle ?

R : La motivation principale est de vouloir aider les gens dans le besoin, de faire une différence dans la vie de quelqu'un.

Q : Depuis combien de temps travaillez-vous pour l'AQTC ?

R : Patrick est le doyen des organisateurs communautaires, il est à l'Association depuis plus de 8 ans. Ingrid est au service des membres depuis 2 ans et 1 an et demi pour Geneviève.

Q : Quel est votre rôle à l'Association ?

R : Les organisateurs communautaires ont comme rôle d'organiser et d'animer les activités et ateliers de loisirs. Mais chacun à un rôle plus spécifique. Geneviève est responsable des bénévoles, Ingrid du comité loisirs et Patrick du journal de l'Association. Ils doivent aussi intervenir auprès des membres qui vivent des difficultés et s'assurer de les référer aux bonnes personnes.

Q : Qu'est-ce que vous aimez dans votre travail ?

R : Geneviève aime aider les membres à trouver des endroits pour faire du bénévolat. Patrick aime les activités qui bougent. Ingrid aime pour sa part, partir des nouveaux projets avec les membres.

Q : Si vous partez demain, qu'est-ce qui va vous rester de votre passage à l'AQTC ?

R : Les trois intervenants sont maintenant sensibilisés à la cause des TCC. Ils retiennent aussi le courage des membres et des leçons de vie apprises au cours de leur passage.

Les intervenantes psychosociales

Nathalie Boucher et Nathalie Lamothe

Q : Est-ce que vous avez déjà travaillé avec des personnes TCC ?

R : Pour les deux Nathalie c'est un hasard de se retrouver à l'AQTC. Elles ne connaissaient pratiquement rien du TCC avant de travailler ici.

Q : Depuis combien de temps travaillez-vous pour l'AQTC ?

R : Nathalie Boucher est à l'Association depuis 6 ans et Nathalie Lamothe depuis près de 1 an.



De gauche à droite en haut : Pascal Brodeur, Patrick Ste-Marie, Pierre Mitchell, Claude Ducharme, Dominique Saint-Charles, Nathalie Boucher
En bas : Nathalie Lamothe, Geneviève Bibeau, Ingrid Robert, Mathieu Denécheau

Q : Quel est votre rôle à l'Association ?

R : Toute personne qui veut devenir membre à l'Association doit passer par nous. Nous procédons à l'évaluation de la personne, de ses besoins etc. Par la suite nous pouvons faire des suivis psychosociaux avec nos membres pour travailler certains aspects de leur vie. Nous faisons aussi de la sensibilisation dans les écoles, cégep et Université. Et en terminant nous offrons un soutien aux proches également.

Q : À quoi ressemble une journée typique ?

R : Chaque jour est différent, on a des rendez-vous individuels, des rendez-vous téléphoniques, on parle avec nos partenaires dans le milieu de la réadaptation, on fait des recherches pour un membre, on écrit des rapports etc. Ça remplit bien nos journées.

Q : Qu'est-ce que vous aimez dans votre travail ?

R : Aider un membre à monter un atelier et le voir évoluer à travers ce projet ou différent projet de vie. La fierté que je ressens envers cette personne est dure à expliquer.

Q : Si vous partez demain, qu'est-ce qui va vous rester de votre passage à l'AQTC ?

R : Voir comment les membres ont réussi à passer par-dessus plusieurs épreuves et rester positifs. Les membres de l'AQTC nous ont aidé dans notre développement personnel.

Les employés administratifs

Pierre Mitchell (Directeur général) Pascal Brodeur (Directeur adjoint) Dominique Saint-Charles (adjointe administrative) Mathieu Denécheau (chargé de projet) Claude Ducharme (comptable)

Q : Quel est votre rôle à l'Association ?

R : Pierre Mitchell : la direction générale ça peut toucher un peu à tout mais principalement à la gestion des ressources financières, ressources humaines et au développement et relations publiques.

Pascal Brodeur : je coordonne les organisateurs communautaires et les intervenantes psychosociales ainsi que les activités de l'Association. Je participe aussi à faire connaître l'Association au niveau provincial.

Mathieu Denécheau : je soutiens Pascal sur les projets importants et travaille beaucoup sur la communication de l'AQTC.

Dominique Saint-Charles : Je m'occupe du membership des membres, la facturation à la SAAQ, la mise en page du calendrier et le soutien informatique.

Claude Ducharme : S'occupe des paies des employés, payer les comptes etc.

Q : Qu'est-ce que vous aimez dans votre travail ?

R : Le contact avec les membres et voir la complicité que l'on peut avoir avec eux.

Voir aussi le gain que les membres font au fil des années on a vu beaucoup des gens changer, être plus sûrs d'eux, on a vu des gens arriver en fauteuil roulant et qui ont pris leur vie en main et ça nous incite à travailler plus fort.

Q : A quoi ressemblera l'AQTC d'ici à 10 ans ?

R : Dans 10 ans on aura développé le répit beaucoup plus peut-être que l'on aura de l'hébergement adapté pour les personnes TCC.

Q : Si vous partez demain, qu'est-ce qui va vous rester de votre passage à l'AQTC ?

R : La résilience, la ténacité et le courage des personnes TCC. Aussi, ça nous apprend à ne pas nous apitoyer sur notre sort. Vous êtes tous des personnes courageuses.

Marcos Ariztia

BÉNÉVOLAT AUPRÈS DES PERSONNES AVEUGLES ET AMBLYOPES

Le service d'aide bénévole (SAB) du regroupement des aveugles et amblyopes du Montréal métropolitain est à la recherche de bénévoles.

Le RAAMM a créé un service d'aide bénévole pour répondre aux besoins de ses membres, soit :

- l'accompagnement;
- la lecture à domicile;
- la lecture sur cassette ou cd;
- la lecture au Publiphone;
- le soutien aux activités;
- le soutien lors d'événements spéciaux;
- l'aide au travail de bureau.



Toute personne qui désire devenir bénévole doit franchir quelques étapes. Il lui faut d'abord réussir l'entrevue de présélection pour être retenu par la responsable du service. Le nouveau bénévole reçoit alors une formation donnée par des spécialistes afin qu'il soit en mesure de répondre le mieux possible aux besoins des personnes aveugles ou amblyopes.

Si vous désirez vous impliquer au sein du RAAMM, vous pouvez contacter Martine Grenier au 514-277-4401, poste 102, ou par courriel : sab@raamm.org.

DÉFI SPORTIF 2012 – BÉNÉVOLAT POUR TOUS !



«Unique au monde, le Défi sportif est un événement international qui rassemble des athlètes d'élite et de la relève de toutes les déficiences. En 2012, pour la 29e édition, près de 4 000 athlètes en provenance d'une vingtaine de pays se donnent rendez-vous pour 7 jours de compétitions à Montréal.

Présenté par Hydro-Québec, le Défi sportif est organisé par Alter-

Go, un regroupement d'organismes ayant comme préoccupation commune l'accès des personnes handicapées au loisir...» (tiré du site du défi Sportif)

L'an dernier 5 membres de l'AQTC ont donné de leur temps pour cet événement. Nous souhaitons y participer à nouveau pour une journée de bénévolat en groupe. Si ça vous intéresse, communiquez avec Geneviève Bibeau au 514-274-7447 postes 225.

www.defisportif.com

Faites vite ! C'est bientôt !

UN DE NOS BÉNÉVOLES RÉCOMPENSÉ



Il nous fait plaisir de féliciter **M. Nicolas Steresco** qui a reçu le 2 février dernier le prix «Reconnaissance» du programme de traumatologie du centre universitaire de santé McGill.

Il a mérité ce prix grâce à son dévouement à sensibiliser les gens aux séquelles d'un traumatisme crânien. Cet honneur a été remis lors d'un colloque qui réunissait plusieurs médecins urgentologues à l'Hôpital général de Montréal.

RÉCUPÉRATION SOUHAITÉE



Je vous conterai rapidement mon accident. Allant vers Victoriaville un soir où il pleuvait, un 18 décembre 1979, un camion citerne dérapa et me frappa face à face et comme je conduisais, je tombais tout de suite dans le coma.

À Victoriaville, on ne pouvait me faire de trachéo, je fus donc transféré au CHUS.

Et à Sherbrooke, dans le coma, j'avais de la visite, presque chaque semaine, de mon patron d'ici, de Montréal, probablement parce que j'étais un bon employé (j'étais à ce moment un agent d'immeubles, pour le Royal Trust). En rêve ou en coma, je me promenais sur l'étang en face de l'Hôpital. Je suis allé vérifier s'il existait vraiment, et bien oui. Je voulais me confirmer qu'il y a d'autres dimensions que celle dans laquelle nous sommes conscients.

«Les nuits, en rêve, je me programmais ou me resituais quand j'allais en ski...»

Donc, vers avril, je fus transféré à l'IRM pour une réhabilitation probable après mes deux mois et demi de coma. L'item que je voulais vous spécifier c'est que, pour aider ma physiothérapie, quand j'étais en chaise roulante, les nuits, en rêve, je me les programmais ou me resituais quand j'allais en ski certains soirs et d'autres en jouant au hockey ou encore en raquette sur la neige en m'y visualisant des activités que je faisais.

Parce que, comme l'aborde Jacques Languirand dans son Livre : «Par 4 Chemins», pour se revitaliser dans une autre dimension. Je m'en souvins. Alors ma réadaptation s'est très bien déroulée. Et la psychologue de l'IRM me suggéra l'AQTC et des stages d'insertion au travail dont celui à Transport 2000. Et je collaborai

pour la rédaction du livre : «Ironie du Char». En allant chercher des données, soit à la STCUM ou à la Ville de Montréal, aux archives.

Une fois terminé ce stage de réinsertion sociale, je contactai le CLSC de mon quartier. Et constatant qu'il y avait un nouveau centre d'écoute téléphonique dans le quartier, Multi-Écoute pour, entre autres, des références aux nouveaux arrivants au Québec.



Et en joignant ce centre, je réalisais l'avantage que j'aurais si je parlais espagnol. Alors, pour ce faire et dynamiser ma mémoire qui était un peu lacunaire suite au coma. Alors deux étés, je suivis des cours d'espagnols à Grenade «Granada», en Espagne, offerts par l'UQTR.

Dans le même sens, je fus bénévole avec les Petits Frères des Pauvres auprès

des aînées qui, souvent, sont seules et s'ennuient. Également dans mon quartier, il y a le Centre de Bénévolat auquel je donnai mon nom et auquel je trouve encore une certaine valorisation.

Et, pour terminer, je vous dirais qu'usuellement, je vais dîner dans une cafétéria communautaire du quartier, soit Multi Caf. Ainsi, je ne ressens jamais la solitude et même, souvent, je peux en aider d'autres, soit juste en les écoutant.

Claude Dumont

LE DÎNER COMMUNAUTAIRE DES JARDINS



Agréable atmosphère et repas exquis. On avait l'impression de se retrouver dans une auberge, l'hiver, avec cette neige qui tombait du ciel. Imaginez le foyer pétillant donnant de la bonne chaleur à tous. Dans la grande salle de l'AQTC Laval, étaient disposées six belles tables garnies de chandelles et de photos des jardins collectifs. Le café nous attendait. Aurons-nous du monde à recevoir aujourd'hui, malgré la température ? Beaucoup de gens arrivent de Montréal et de Laval avec leur sourire et quelques flocons de neige. «Veux-tu un petit café ?» Quelqu'une dit être contente d'y être parce qu'elle est avec des gens pareils à elle. Un commentaire d'un autre qui rentre «Wow! Ça sent bon, ça donne faim !» Tout est sous contrôle. Les chaudrons bien chauds attendent les invités. Nos cuisiniers Serge et Marcos (ne manque que Marcel) sont arrivés de bonne heure, pour ne pas courir. Ils attendent les commentaires et espèrent que tout va bien se passer. Cuisson à l'ancienne voilà le secret pour un bon goût *aldente*. Ça roule dans la cuisine. Ils pensent déjà au repas du goûter de Noël qu'ils serviront. Les applaudissements fusent dans la grande salle à l'arrivée de Serge et Marcos qui nous ont tous servi. Une trentaine de membres bavardent et prennent des photos. Par la suite, nous avons eu des informations pertinentes sur ce que sont les jardins collectifs. Les membres impliqués dans un jardin collectif de Villeray en 2011 ont appris beaucoup avec les jardiniers animateurs. Je suis sûre que ça aura piqué la curiosité de quelques-uns pour une inscription au printemps 2012. Par la suite, Francine Dorais nous explique ce qu'offrent les maisons de la culture que nous retrouvons dans chacun des arrondissements de Montréal, ainsi que la façon de se procurer des billets gratuits. L'AQTC vise à faire connaître cette richesse culturelle. C'est pourquoi nous retrouverons des sorties maison de la culture au calendrier 2012. Pour terminer, je crois que les membres lavallois ont bien apprécié que le dîner communautaire soit servi dans leur ville. À l'avenir, il serait bien d'alterner entre Montréal et Laval, afin de plaire à tous.

Sonia Grenon

SOIRÉE DANSANTE



Ce fut grandiose pour la soirée dansante «Avant goût des Fêtes» à l'AQTC de Montréal. Le plaisir d'apercevoir, à chaque table, plein de membres habillés du style «lounge» en noir et blanc, petit verre d'un somptueux mousseux non-alcoolisé à la main, sous cette lumière d'ambiance faite de chandelles apaisantes. D'agréables conversations défilent toute la soirée. Je me souviens, nous dansions sur de la musique, le cœur en joie. Imaginez, tout d'un coup, d'innombrables bulles blanches et rouges qui s'élèvent dans les airs. C'était le point le plus fort de la soirée qui en a incité plusieurs à danser jusqu'à la fin, permettant ainsi de détecter les fêtards de l'Association ! L'émerveillement de voir les membres fêter et vouloir défoncer l'année qui se terminait bientôt. Que de rires, de prises de photos, de chantonnements, d'amusements et de danses...Un petit jeu s'ensuivit par la suite. «Que la meilleure équipe de danse gagne». Une partie de plaisir pour les membres de découvrir par eux mêmes des talents de danseurs.

Sonia Grenon



LE BRUNCH DU NOUVEL AN 2012



C'est magique. L'hôtel est luxueux. Je dirais 5 étoiles !

Le premier brunch pour célébrer la nouvelle année est une nouvelle formule et un succès. De bons commentaires sur la présentation du repas et sur le service que nous avons eu à chacune des tables. C'était titanesque ! Tout le monde était beau, y compris la salle toute vitrée, Wow! Du monde joyeux suivant des conversations intéressantes sur la suite des Fêtes terminées. Une centaine de personnes étaient présentes. L'équipe de l'AQTC y était toute heureuse de nous revoir. Eux qui s'impliquent si bien avec nous.

Tout d'un coup, on entend une musique de schtroumpf. Quatre membres se présentent à nous avec de jolis petits chapeaux blancs faits à la main par Marie-France Sénécal. Il y avait le schtroumpf grincheux, le schtroumpf gourmand, le schtroumpf multi-média, ainsi que le schtroumpf café. De ce beau comité des loisirs, il manquait le schtroumpf G.O. et le schtroumpf culture. Ils nous ont présenté les sorties du calendrier d'hiver. Le schtroumpf grincheux était plutôt rigolo. Il a fait rire les gens, tout en incitant l'audience à s'inscrire au camp d'hiver de février et au souper/soirée réconfort de mars.

Par la suite, Geneviève, responsable du volet bénévolat de l'AQTC, nous annonce qu'en 2013, lors du rassemblement de la nouvelle année, on honorera le bénévolat 2012. Un prix sera remis à un membre bénévole qui s'implique à l'AQTC et un autre prix pour un membre qui fait du bénévolat à l'externe. Un comité sera mis en place pour réfléchir aux nominés-es.

Le brunch se termine avec le souhait du directeur général de l'AQTC : "... une année de lumière pour l'AQTC, avec des gens chaleureux". C'est bien commencé, ce brunch en était le reflet !

Sonia Grenon



VILLAGE DE GLACE



Un voyage à l'ère de glace. C'était une merveilleuse soirée dite froide, même glaciale. Aussi glaciale que ce magnifique village. À l'arrière plan s'étendait Montréal et la lune en forme de croissant. Quelques photographes sont là pour apprécier ce magnifique paysage qui s'offre à nous. Les igloos, s'illuminant d'une couleur bleu ciel, nous ont tous hypnotisés. Nous nous dirigeons vers le lobby de l'hôtel, bouche bée. Ainsi défilent de multiples beautés qui se transformeront en souvenirs pour chacun des membres présents : le foyer, les bancs avec fourrures, le lustre de la réception ainsi que la réplique miniature du centre-ville de Montréal, les nombreuses chambres décorées différemment, aux têtes de lit impressionnantes, la chapelle (réplique de l'oratoire St-Joseph), pour ceux qui veulent se marier de façon originale, un restaurant, un bar avec espace pour danser. Tout pour rendre heureux ceux qui aiment faire des choses typiquement spéciales. Savez-vous que dormir dans un igloo est bon pour les insomniaques et bénéfique pour la santé.



Le sommeil y est réparateur. C'est le seul endroit où il y a un silence d'une pureté divine. Les milliers de cristaux qui se frottent ensemble est quasi inaudible. Toutefois, attention, c'est cher ! Il vous en coûtera un minimum de 200 \$/personne pour la nuit. Ce n'est pas donné à tout le monde. À moins d'économiser pour l'an prochain. Il sera possible de visiter le village de glace jusqu'en avril et, peut-être même, jusqu'en mai ! L'homme peut créer des merveilles à même la glace et ... le sable, pour ceux qui préfèrent l'été et les magnifiques châteaux sur la plage.

Sonia Grenon



TRAÎNEAUX À CHIENS



Un chien, quel bel animal de compagnie !

En fait, l'homme a d'abord adopté le chien afin de pouvoir profiter de son aide comme gardien de terrains, de maisons, de troupeaux de moutons,... On peut maintenant bénéficier de la force des chiens pour pratiquer en hiver des tours de traîneaux qu'ils tirent à l'aide d'un attelage. Tout ce que nous avons à faire,... c'est de nous asseoir et de profiter encore de leur générosité, de leur habileté ainsi que de leur amitié ! En plus d'être amusant, c'est toujours reconfortant de se sentir «compris» par le chien.

J'ai été choyée d'avoir pu tenter l'expérience l'an passé pour la première fois, ce qui m'a donné envie de la revivre cette année.

Et encore une fois cette année, malgré le froid de Rawdon, je me suis (et vous aussi j'imagine) sentie en parfaite confiance avec ces chiens et leurs maîtres.

Le maître des chiens a le parfait contrôle de ses chiens, il leur fait faire ce qu'il veut : aller plus vite, prendre les virages, ralentir, arrêter, tourner, et même sourire, etc. La docilité des chiens et leur écoute sont fascinantes. C'était vraiment très impressionnant à voir et à vivre.

J'ai apprécié de réaliser qu'il est possible pour les personnes vivant avec un handicap de faire une activité aussi motivante.

Merci les chiens ! Wouf ! Wouf !



Élianne Parent

ON S'AMUSE FORT AU CAMP D'HIVER !



En février dernier, j'ai participé au deuxième camp d'hiver de l'AQTC. Nous avons quasiment doublé le nombre de mem-

bres participants au camp cette année. Bravo !!!

Départ de Montréal & Laval, mercredi matin le 15 février. La route était pleine de rebondissements parfois très violents (vive les routes du Québec !). Après avoir descendu nos bagages de l'autobus, le personnel de la Base Plein Air Ste-Émélie nous a servi un dîner qui nous a vite fait oublier le mauvais état de la route. (Selon la grosseur des nids que nous avons «frappés» sur la route, il doit y avoir d'énormes poules dans cette région...)

En après-midi, c'était l'activité d'intégration et temps libre. Patrick nous a conviés à une partie de ballon-balai. Ce qui nous a creusé l'appétit pour le souper.

En début de soirée, j'ai animé un jeu basé sur le quiz «Privé de sens» pour divertir les participants présents. A l'extérieur, on pouvait faire cuire des saucisses et des guimauves au-dessus d'un feu de bois. Nous avons ensuite mis nos talents de mime à l'épreuve lors d'un

jeu animé par Jonathan, un membre de l'Association.

Jeudi, avaient lieu les olympiades d'hiver de l'AQTC. Celles-ci ont une fois de plus été imaginées par nos valeureux organisateurs communautaires. On y trouvait cependant, des épreuves différentes de l'an dernier. Mis à part la maintenant classique glissade sur «crazy carpet», toutes les autres épreuves étaient nouvelles.

On a testé nos connaissances sur les animaux sauvages du Québec. C'est assez surprenant combien il y a d'animaux dont je ne soupçonnais l'existence et qui pourtant font partie de la faune québécoise.

Une autre des activités consistait à être la première équipe à ensevelir un des leurs sous la neige.

Il y avait aussi, l'épreuve de «la guerre des tuques» où il fallait remplir de balles de neige une chaudière sur le territoire adverse, sans se faire toucher par une boule de neige lancée par l'équipe rivale.

En soirée, l'activité physique était encore de mise lorsque nous avons joué à «Let's Dance» sur la Wii. C'était quasiment les olympiades prise deux, mais à l'intérieur. C'était très amusant et divertissant à la fois. À l'extérieur on pouvait

se régaler en mangeant de la tire sur la neige.

En toute fin de soirée, malgré le bonhomme sept heures qui s'impatientsait, nous avons convaincu Ingrid d'animer un autre classique des camps à Ste-Émélie : Le jeu du Loup Garou.

Vendredi c'était le départ. Après un autre bon déjeuner, notre membre «impro» Audrey avait concocté une activité des plus originales. Une impro où nous faisons partie d'une émission de télé quotidienne qui avait pour titre Thé Café Chocolat (TCC). C'était vraiment amusant et tous les participants ont joué avec beaucoup d'humour et de cœur. Geneviève a eu la gentillesse de filmer le tout sur vidéo. J'en profite pour féliciter et remercier Audrey pour tout son travail lors de cette présentation... merci !

Un dernier repas à l'Auberge Plein air, le dîner cette fois et c'était le grand retour vers Laval & Montréal. Eh oui ! Un autre camp de jour, comme je les appelle, de terminé...

On se revoit au mois d'août Ste-Émélie ! Lors du camp d'été. À bientôt !

Guy Rivet

LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DU TRAUMATISME CRÂNIEN

J'écris mon article dans le cadre de la semaine québécoise du traumatisme crânien !

Cette année, cette semaine se tiendra du 13 au 19 mai. Le but de cette semaine importante est de faire de la prévention auprès de la population pour qui, la problématique est encore trop peu connue. Le message de prévention est très important, surtout auprès des jeunes de moins de 35 ans qui ont tendance à avoir un comportement à risques. Suite au succès de l'année passée, alors que 150 personnes ont été sensibilisées au port du casque de vélo, l'AQTC a choisi cette année de faire sa journée de sensibilisation sur la piste cyclable de René-Lévesque tout près de Radio-Canada le mardi 15 mai. Plu-

sieurs collaborateurs seront présents comme la SAAQ, le SPVM et le centre hospitalier McGill. Nous aurons encore beaucoup de commanditaires et des prix à faire tirer aux participants. L'AQTC aura un grand besoin de bénévoles pour l'organisation, la sensibilisation et la logistique de la journée. Si ça vous intéresse, n'hésitez pas à communiquer avec l'AQTC pour le mentionner.

Statistiques sur le TCC :

«chaque année plus de 13 000 personnes subissent un traumatisme crânio-cérébral.»

Au Québec, chaque année plus de 13 000 personnes subissent un traumatisme crânio-cérébral. De ce nombre, près

de 3 000 nécessitent une hospitalisation dont plus de 600 auront des séquelles importantes (traumatisme crânien modéré ou sévère) permanentes. Il s'agit de la principale cause de décès chez les moins de 35 ans, quand ce n'est pas une cause majeure d'incapacités. Le traumatisme crânien survient principalement lors d'accidents de la route, d'accidents du travail, de la pratique de sports, de chutes ou d'agressions physiques.

Marie-Lou Boulanger



Voici quelques statistiques tirées du site de l'Association des traumatisés crâniens de l'Abitibi-Témiscamingue (Le pilier) ;

Chez les adultes :

- Accident de la route : 45 %
- Chute : 30 %
- Accident de travail : 10 %
- Sport, loisir domestiques : 10 %
- Assaut : 5 %

Chez les enfants :

- Chute : 35 %
- Accident de sport, loisir : 29 %
- Accident de la route : 24 %
- Autre : 12 %

QUELQUES CONSEILS POUR NOTRE BIEN ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

S'il arrive que quelqu'un critique notre comportement, on réagit par la colère ou par l'agressivité. Il se peut qu'on réagisse aussi par l'acceptation. En fait, **accepter la critique** fait partie d'une bonne estime de soi, et l'on demande à notre interlocuteur: «Qu'est ce que vous aviez trouvé comme inadéquat dans mon comportement ?». Et cela nous met sur la bonne voie puisque on va changer notre comportement inadéquat la prochaine fois.

Critiquer quelqu'un exige une bonne compréhension de l'autre (de l'empathie) sans toutefois attaquer sa personne mais son comportement. On lui dit : «Vous aviez fait tel (spécifier la situation), je me suis senti tel (mon émotion), j'aimerais bien que vous fassiez tel la prochaine fois (proposer une solution).»

Pardonner émane d'une certaine humilité de notre part et constitue le chemin de la réconciliation avec le passé. Après tout, tout le monde commet des fautes. En contrepartie, on demande aux autres de nous pardonner puisqu'on n'est pas parfait non plus.

Ecrire une lettre de **gratitude** à la personne qui nous a aidé dans le passé est une façon

d'exprimer nos émotions positives. On l'appelle pour lui dire qu'on va lui rendre visite, et une fois qu'on est chez elle, on commence à lire la lettre à haute voix en sa présence.

Accepter tout ce qui est agréable et rejeter tout ce qui est désagréable. C'est notre tendance naturelle que l'évolution nous a donné. Cependant, on oublie que ce sont les deux facettes de la même monnaie. Les émotions négatives sont le revers de la médaille des émotions positives et font partie de notre vie de tous les jours. Elles sont toujours présentes dans notre esprit quoique l'on fasse. On se dit alors : «Voilà, mon esprit est comme un jardin où poussent des plantes et des fleurs belles et laides. Mon travail à moi serait de cultiver les bonnes plantes et fleurs, donc d'arroser jour après jour les émotions positives». C'est comme ça que les émotions négatives diminuent, et notre vie s'enrichit de bonheur et d'émotions positives.

«**S'accepter** pour s'estimer et pour changer en reconnaissant, que pour le moment, les choses sont comme elles sont, et non comme je voudrais qu'elles soient». En fin de compte, ce n'est pas la réalité qui compte, mais notre percep-

tion d'elle. On appelle cela un changement de perspective.

Adopter une **attitude optimiste** face aux adversités. L'optimisme fait partie de ces émotions positives dans notre jardin qu'on devrait arroser tout le temps pour être en bon terme avec le futur. Cela nous éloigne du bavardage nocif de notre esprit, de l'escalade et de l'enchaînement de nos pensées négatives. Lisez cette histoire sur une personne pessimiste, racontée par Matthieu Ricard un moine Bouddhiste, et comment les pensées négatives s'enchaînaient dans sa tête : « Un automobiliste crève un pneu en pleine campagne. Il s'aperçoit qu'il n'a pas de cric, et qu'il y a une maison sur la colline devant lui. Il se dit : «Mais, qui sait si cette personne va me prêter son cric ? Cela ne serait pas très sympathique de me laisser dans le pétrin». À mesure qu'il se rapproche de la maison, ses pensées s'agitaient : «Comment oserait-il faire cela à un étranger ? Ce serait vraiment odieux». Finalement, il arrive à la maison et frappe à la porte. Il lance au propriétaire : «Tu peux le garder ton cric, espèce de salaud».

Roger Hadad

Critiquer... pardonner... gratitude... s'accepter... attitude optimiste...

QU'EST-CE QUE LE 8 MARS ?



Plusieurs d'entre nous, de la plus récente génération, ou même de la précédente, prennent quasi pour acquis nos rôles dans la société. Et c'est bien, d'une certaine façon, car il y a plus d'équilibre qu'il y en avait il n'y a pas si longtemps.

Le 8 mars, c'est la journée Internationale de la femme. Ce combat, que nous avons remporté, a débuté au commencement du XXème siècle. Elle a été officialisée en 1977.



Référendum d'octobre 1945

À l'époque, la lutte visait l'égalité des droits, de meilleures conditions de travail et le droit de vote... Des gros points qui ont fait tant de chemin.

Durant cette période, la femme n'avait pas vraiment d'identité; elle commençait par être l'enfant dans une

famille pour simplement vouloir se marier et devenir madame... En 1960, quand une femme se mariait, son permis de conduire changeait de nom mais pour changer à madame... suivi du nom complet de son mari.... Aujourd'hui, quand on se marie on ne prend même plus le nom de famille de notre conjoint.... (Loi 89 du code civil, de sa réforme en 1988)

Ce combat a maintenu une grande évolution et maintenant, il faut rétablir un certain équilibre social car, parfois, comme on dit si bien «trop, c'est comme pas assez...». Je pense qu'il faut établir un équilibre personnalisé selon notre bien-être, nos croyances, nos convictions, à nous, pour nous. Il ne faut pas vouloir suivre un courant seulement parce qu'il est «à la mode». On part de loin, ce n'est qu'en 1981 que l'égalité entre les conjoints est reconnue et en 1988, la violence conjugale touchait encore un foyer



sur 10 et le gouvernement a lancé une vaste campagne d'information et de sensibilisation...

Notre équilibre, l'équilibre de la société atteindra son apogée quand nous pourrons choisir et être bien dans nos rôles sociaux, quels qu'ils soient.

Voici une citation d'une grande femme, Simone de Beauvoir, qui a participé activement au mouvement de libération des femmes : «On ne naît pas femme, on le devient»

Et c'est le but ultime, être bien dans ce que nous sommes. Ça ne veut pas dire que, étant en 2012, la femme veut accoucher, sortir de l'hôpital et retourner au travail le lundi suivant. Ça veut dire qu'elle peut choisir. De là, toute la différence.

La libération de la femme, c'est la libération de la société qui ouvre grandes les portes aux rôles sociaux voulus, par les hommes ET par les femmes. Quel bel équilibre.

Si vous prenez quelques instants (ou quelques heures...) pour regarder le code civil, vous remarquerez le chemin parcouru, les mouvements, les adaptations.

Lecture très intéressante je dois le dire. Je vous invite à y jeter un coup d'œil !

<http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/sujets/glossaire/code-civil.htm>

Lina Blanchette

LE CHOCOLAT... C'EST BON ! MAIS EST-CE VRAIMENT BON POUR LA SANTÉ ?



Bonjour à tous ! Nous venons de fêter la St-Valentin et nous nous apprêtons à célébrer Pâques. J'en profite donc pour vous entretenir sur les aspects positifs et négatifs du chocolat ! Bonne lecture !

On fabrique du chocolat à partir des fèves du cacao



ou cacaoyer, un arbre originaire d'Amérique du Sud et des zones équatoriales ainsi que de l'Amérique Centrale. La fève est fermentée, torréfiée, épluchée pour être ensuite concassée pour obtenir la pâte de cacao brute. On y ajoute ensuite du beurre de cacao et du sucre. Pour fabriquer 90 g de chocolat ça prend environ 80 fèves de cacao. Pour retirer certains bienfaits du chocolat, il faut en choisir des amers ou mi-amers avec un taux minimum de cacao à 50 % et je recommanderais d'en choisir un encore plus élevé soit, un minimum de 70 %.

Si le chocolat est si énergétique, c'est qu'il contient du sucre (10g de glucides pour 100g) et à la fois des graisses (30g d'acides gras pour 100g). Les sucres sont assimilés quasi instantanément et apportent très rapidement de l'énergie à l'organisme. Les graisses

sont assimilées plus lentement et couvrent les besoins énergétiques sur le long terme. Pour ressentir l'effet produit par une tasse de café, il faut manger toute une tablette de chocolat et pour que la phényléthylamine qu'il contient atténue la fatigue et rende vigilant, il faudrait avaler 1,5 kg de chocolat ! C'est dire qu'il faut se méfier des soi-disant pouvoirs du chocolat !

Le chocolat ne se contente pas de consoler les cœurs brisés

Des études de l'Université de Yale au Connecticut ont démontré que le chocolat noir améliore le fonctionnement des artères et aurait le même effet que l'aspirine en augmentant la capacité de l'artère humaine à se relaxer. Les flavonoïdes, des antioxydants puissants dont le cacao est riche, sont déjà connus depuis longtemps pour leurs effets dilatateurs sur les artères. Ils se trouvent également dans les fruits, les plantes de légumineuses et le vin rouge. Quelques carrés de chocolat noir haute teneur en cacao, auraient le même effet que l'aspirine pour réduire la coagulation sanguine et diminuer les risques de blocages des artères responsable de nombreuses crises cardiaques.

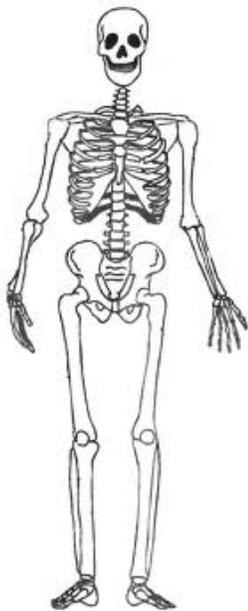


Le chocolat aurait le même effet que l'aspirine

Pour les diabétiques, le chocolat contient du saccharose qui est rapidement métabolisé par l'organisme et entraîne une augmentation rapide de la glycémie. Il est recommandé de choisir un chocolat noir qui contient peu de sucre. Manger du chocolat noir à 99 % de cacao ne comporte aucun risque alors que de manger du chocolat au lait peut être très dangereux pour un diabétique, selon Michel Barrel, chercheur en cacao pour le centre de recherche français qui répond aux enjeux internationaux de l'agriculture et du développement.

Des moins bons cotés au chocolat !

D'Après une étude australienne, le chocolat ne serait pas bon pour la densité des os. Cette enquête réalisée auprès de 1 000 femmes âgées de 70 à 85 ans montre que plus on consomme de chocolat et plus on a les os fins. Les résultats de l'étude révèle qu'une consommation quotidienne de chocolat indiquait une densité osseuse de 3,1 % inférieure à celle qui n'en consomme qu'une fois par semaine. Ce constat pourrait être lié à la présence d'oxalates dans le chocolat, qui ont pour effet de diminuer l'absorption du calcium et du sucre. (Source Relax News).



(satumisme). Des études récentes ont montré que, bien que les grains eux-mêmes absorbent peu de plomb, il a tendance à se lier au cacao et une contamination peut se produire pendant le processus de fabrication. Alors que des études montrent que le plomb consommé dans du chocolat n'est peut-être pas complètement absorbé par le corps humain, il n'y a pas de niveau limite connu pour obtenir un effet sur la fonction cérébrale des enfants, et de petites quantités de plomb peuvent provoquer des déficits de développement neurologique permanent, y compris une réduction du QI.

Également à ne pas sous-estimer pour ceux qui ont des animaux domestiques, le chocolat est dangereux pour vos animaux de compagnie : chats, chiens, rats, perroquets, chevaux. Le chocolat contient de la théobromine, un produit chimique semblable à la caféine,

qui stimule le système nerveux et que leur système ne permet pas d'éliminer. Ce produit qui reste dans leur circulation sanguine durant 24 h peut leur causer des convulsions épileptiques, un infarctus, des hémorragies internes et finalement la mort.



Il n'en demeure pas moins que le chocolat c'est excellent pour nos papilles gustatives et que de temps en

temps avec modération et en optant sur la qualité au lieu de la quantité, c'est réconfortant, ça fond dans la bouche et ça fait du bien.

Alors pourquoi s'en priver !

Carole Sills

Un intrus dans notre chocolat !

Parmi les produits du régime alimentaire occidental typique, le chocolat possède l'une des plus fortes concentrations de PLOMB, et peut potentiellement provoquer une légère intoxication au plomb



Références

- <http://www://fr.wikipedia.org/wiki/chocolat>
- <http://wwwfemina-team.com/nutrition/chocolat-depression>
- <http://wwwBiomelsante.com>
- <http://wwwlinternaute.com/sante/quotidien/dossier/06/0612>

THE QUEBEC WEEK OF TRAUMATIC BRAIN INJURIES

I write this article in the context of the week for individuals with traumatic brain injuries (TBI). This year the week will be from the 13th to the 19th of May 2012. The aim of this important week is to increase the awareness of the public regarding the significance of the problems for people living with TBI and to promote behaviors that could prevent accidents that lead to TBI. This message of prevention is extremely important, especially for people less than 35 years old who tend to have very risky behaviors. After the success of last year's event, where 150 individuals who attended, were made aware of the importance of wearing a bicycle helmet, the AQTC has decided to have the 2012 event on May 15th, on the bicycle paths on René-Levesque St close the Radio Canada building. Many collaborators will be present at this event, such as the SAAQ, the SPVM, and the MUHC. This year again we will have sponsors who will give us prizes to be won by participant. Although we have many sponsors, the AQTC is in need of volunteers who will help with the organization, informing the public and basic logistics of the event. If you are interested in helping, please contact the AQTC (see details below).

Statistics for Traumatic Brain Injuries:

Each year in Quebec more than 13,000 people suffer from Traumatic Brain Injuries. Of these, almost 3,000 need hospitalization and more than 600 have permanent after effects (due to severe or moderate TBI). It is a principle cause of death for people under 35 years old when it is not a major cause of incapacity. The most common causes of traumatic brain injuries are related to road accidents, work accidents, sports, falls or physical assault.

Here are some statistics pertaining to the association of traumatic brain injuries in Abitibi-Témiscamingue:

For Adults:

-road accidents:	45%
-falls:	30%
-work accidents:	10%
-Sport, recreational activities:	10%
-physical assault:	5%

For Children:

-falls:	35%
-sport, recreational activities:	29%
-road accident:	4%
-other:	12%

Translation made from the text of Marie-Lou Boulanger on page 11 by David Brown

ATTENTION!!! A NEW WORKSHOP HAS STARTED AT THE AQTC

Following the art therapy workshop, many members were sad that the workshop came to an end. They wanted to have an opportunity to meet up again and exchange with one and other. Since many English members have also been telling us that they wish to connect with other English member we think this is the best time to introduce this workshop called **GROUP CONNECTION**. Whether you want to connect, talk about subject that matter to you or simply fell like you are not alone, this is the workshop for you!

IMPORTANT: you must register to participate at EACH one of the meetings

At the **AQTC Montreal**, on Tuesday, March 27th, April 24th and May 29th from 10 am to 12 pm

For more information please contact Nathalie Boucher at 514-274-7447 ext. 222

Here is what one member of the group had to say about his experience so far:

The Group Connection is a group of members using words as a way to connect, express thoughts or feelings to subjects...it feels good to be in that surrounding hearing other thoughts apart than your own... Words have the power to heal when your pain is silent, the power to express and be heard. We're not alone there's others who have a good understanding of this situation and its struggles. They don't compare or judge because TBI affected us all differently but we felt the same pain. It's a good way to build a connection between people that can become friends!

Sam

THE POWER OF WORDS

Gentile
Critical
Judging

Are surrounding us at all times
Coming when least expected

Sometimes
Hitting us straight in the face

How to react
How to express
How to deal
With these powerful worlds

Words
Encircling our life
To push back
To ignore not deal with them
To face them head on

Decisions have to be made
I am strong enough to deal with them
Am I ready to face the consequences?
Do I need to reply?
Questions
Questions
More questions

Think about it

Should we speak?
If it is so powerful
To confront people
To challenge their word
To agree or disagree
To express a new way of thinking

The good
The bad
Are inside of me
I choose who will come out of me

Words
Can bring people together
Words can be peace makers
Choose wisely
Your worlds

We are constantly surrounded by words
Learning to sort through

Word of truth or smoke
Politicians, family, friends, humans
Us, them
Jesus words were his only weapon
Not just blowing smoke
Words you can count on

A mighty fortress
Martin Luther used his words wisely
Psalm 29
Sit up and take notice
So the words can
Battle between us and among us
Words can turn into
A battleground
Encounter the enemy he comes to destroy
Sometimes evil cry's out
Words cut like a sword
Right through the human soul
I must be strong
To have control over my worlds
Only my words count
My soul
Take care of my words that I spread so freely into
our world

Heidi Osterhaus Michaeli
Also know as Harry Slowly Heidi


30/01/2012

The counts were encounter in our Sunday church service
By Pastor Matti Terho

ADAPTED SAILING

My apprenticeship to sailing precedes, by many years, any awareness I had of sailing as an adapted sport. By chance I had sailed with my friend who was gradually losing his vision. A Companion sailor had become a greater issue for him, when setting a course by sighting far away buoys in the currents of the St. Lawrence River. At this point I realized the most important human factor when sailing, is the one which allows us to perceive, analyze, anticipate and react to our environment, our brain. My friend could have any able bodied and sighted person tag along, using his knowledge and experience to consult charts and expertly negotiate a course among frightening hazards. Unique hazards we encounter in our area are sunken ships just off the Sorel Shipyards, some just below the surface, which combine with currents to snag a keel hopelessly pinning your boat in place and possibly swamping it.

Although I was aware of the frustration wind could cause from my experiences pedaling a bicycle or wilderness canoe-



Sonia Laniel one of our members doing sailing in Pointe-Claire.

ing, until I sailed, the idea of wind being a source of power to forward motion remained mythology.

It seems a mystery, that even small children can quickly learn to sail from trial and error; this experiential learning is compared to the machine learning of the most advanced and powerful computers, and recognized as a very effective way of learning how to learn. The puzzle of setting a course with keel and tiller and harnessing wind by adjusting the angle and trim of the mainsail and jib, can be explained with a Ph.D. course in geometry and motion physics, but as usual, children have shown us an effective way to learn sailing is through experience and intuition. Most of us immediately understand running with the wind, where the wind is directly behind. The real puzzle presents itself when we discover that speeds greater than that of running with the wind can be had by traveling on a diagonal to wind direction. In fact forward motion can be

made in almost any direction except directly up wind. The speed will be in proportion to your skill, and the efficiency of your hull and sails.

One of the first adapted boats to which our Pointe Claire (Montreal) adapted sailing program had access to, had a special legacy. The boat had been given to Rick Hansen by England's Prime Minister Margaret Thatcher in recognition of his ``Man In Motion``tour in 1985 to raise funds for spinal injury research.

This boat had been used in Vancouver to initiate an active adapted sailing program. Because of its origin and benefactor, we called this boat The Iron Lady, in reference to Margaret Thatcher's acquired nickname in the press. Nervous novice sailors worried that this name described the boat's buoyancy.

As in Vancouver the model was surpassed in utility and performance by the Martin Sixteen which has a deep central forward facing cockpit offering the sailor a drier ride. The Mar-



tin can be spontaneously adapted while rigging the boat for quadriplegic or even tetraplegic sailors by choosing a sip and puff interface to motorized controls for the tiller and boom. When set up in manual mode the boat is operated by hand controls that are ideal for paraplegic or able bodied sailors with good upper body control.

The casual observer may question the logic of involving those with mobility problems in what appears to be a high maintenance activity in a potentially high risk environment. Those who practice sport have



an understanding of the benefits of full engagement of body and mind that comes from anticipating and preparing for sailing and the precious social engagement that comes from collaborating with helpers and facilitators. Immersion in natural environments through

movement and activity has precious benefits to mind and body that we feel intuitively and are only just now starting to document and understand.

Fully embracing vulnerability by exploring a new

activity with our imperfect bodies is how we grow and learn. The courage we exercise is rewarded with a sense of worthiness, love and belonging which we carry with us in our daily lives.

Careful and thoughtful participation in sailing with an organized adapted sailing group will bring great benefits to your own brain-body physiology and benefit others as well through your participation and support. Connection with others gives purpose and meaning to our lives. It is fundamental to our neurological makeup. Adapted Sailing deserves serious investigation of any efforts to promote this sport near you.

Richard Kerr



Richard Couillard in Pointe-Claire

Glossary of technical terms;

Buoys; pronounced boys, channel markers painted to contrast and be visible, sometimes topped with a flashing beacon. These are identified on charts, which are nautical maps of waterways. The intention when marking waterways with buoys, is to aid in navigation and guide boat traffic through water deep enough to pass and aid in negotiating currents as well.

Although there are many different kinds of buoys, each with a specific meaning, the easiest to remember are used to mark the edge of a channel. When you are going up river, which is the same as returning from the sea, the buoys on the right-hand side are red and those on the left are green. Even a forgetful sailor can remember the 3 R's. Red to Right when Returning.

Connection with others- Connectivity; terms used by qualitative researcher Brene Brown in her symposium Expanding Perception

Paraplegic: paralysis in two legs

Tetraplegia and quadriplegia are synonymous. Tetraplegia is the preferred term, since "tetra" and "plegia" are both Greek roots, while "quadra" comes from Latin. "Tetraplegia" has always been used in Europe, but "quadriplegia" historically has been the more common term in North America. There's a move afoot to standardize on "tetraplegia".

For these terms to apply, some paralysis is present.

A person with the consequence of quadriplegia may be able to move their arms but not grasp with their fingers.

Jib: the triangular sail rigged in front of the mast, usually much smaller than the mainsail.

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