

[www.aqtc.ca](http://www.aqtc.ca)



# PHOENIX

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

automne 2013

## La communication et la technologie



Écho de l'AQTC .....2

La communication.....6

Les technos et l'environnement.....9

Communiquer par l'art....10

Santé ?.....11

Annuaire.....12

## LE PHOENIX VERSION AMÉLIORÉE

Dans le but de toujours améliorer le Phoenix, nous changeons maintenant la formule. Dorénavant, le Journal Phoenix sera publié deux fois par année. Son contenu sera amélioré, un thème sera choisi à chaque parution et les journalistes tenteront de traiter le thème sous tous ses angles. En espérant que ses changements sauront vous plaire. Je vous souhaite à tous une bonne lecture.

## VOS SOUVENIRS D'ACTIVITÉS SUR INTERNET



l'aqtc  
change d'image!

+ colorée  
+ dynamique  
+ interactive

Consultez le [www.aqtc.ca](http://www.aqtc.ca) | Suivez-nous sur facebook

Avec la venue des nouveaux média sociaux, l'AQTC se met à jour. Maintenant, toutes les photos d'activités ainsi que les résumés d'activités se retrouveront sur notre page Facebook.

Vous devez chercher «Association québécoise des traumatisés crâniens» sur votre compte Facebook et cliquer sur «J'aime» De cette façon vous aurez droit aux dernières nouvelles concernant l'AQTC. Il est important de noter qu'aucune photo ne sera identifiée. Par contre, si vous ne désirez pas y apparaître, veuillez communiquer avec Dominique Saint-Charles au 514-274-7447 poste 221.

## LIP DUB À L'AQTC

Quatre membres de l'AQTC se réunissent depuis quelques mois pour monter un projet dans lequel vous serez impliqués. Nous l'appelons le projet «Lip dub de l'AQTC.»

Qu'est-ce qu'un Lip dub ? C'est un vidéo promotionnel chantant. Le but est de montrer l'AQTC de façon dynamique à travers ses différents services.

Vous allez donc être mis à contribution tout au long de l'année. Une équipe de tournage se déplacera dans les différentes activités et vous filmera. Il vous sera demandé aussi de faire du «lips sing» sur la chanson créée par les membres de l'atelier de création musicale intitulé «Ensemble»

Une belle façon de démontrer que les membres de l'AQTC sont actifs.

## COMITÉ PHOENIX

Marie-Lou Boulanger.....		Élianne Parent.....	
Patrick Pelletier .....		Sonia Grenon.....	
Marcos Ariztia. ..			
Susan Baldwin			

**Mise en page :**  
Laurier Chrétien

**Responsable de la publication :**  
Patrick Ste-Marie

## LE PRIX HOMMAGE BÉNÉVOLAT :

PRIX DU  
BÉNÉVOLAT

Colangelo  
Ducharme

Ce prix Hommage est remis pour souligner l'engagement exceptionnel et la précieuse contribution de deux de nos membres bénévoles. Il vise à récompenser les efforts déployés par ceux-ci au sein de l'AQTC et dans leur collectivité.

Ce prix permet de promouvoir et favoriser l'essor de l'engagement bénévole.

### Les prix

Une première bourse qui rend hommage à un membre actif bénévolement au sein de son association.

Une deuxième bourse qui récompense un membre qui se distingue par son implication auprès de la collectivité.

**Date limite pour les mises en candidatures : 30 Novembre 2013**

*\* Les formulaires de mise en candidature sont disponibles via le site web de l'AQTC (onglet Intégration sociale/bénévolat) ainsi qu'en format papier aux bureaux de Montréal et Laval. Pour toutes questions n'hésitez pas à communiquer avec Geneviève Bibeau (514.274.7447 poste 225)*

## INFO LETTRE

Dans le but d'informer nos membres le plus rapidement possible sur des changements à l'horaire, des nouvelles activités ou ateliers ou tout simplement pour prendre le pouls de nos membres sur un sujet, nous ferons parfois appel à une infolettre. Cette lettre sera envoyée à votre adresse courriel.

Nous vous demandons de communiquer avec nous pour vous assurer que nous avons la bonne adresse

Vous pouvez aussi nous indiquer que vous ne désirez pas recevoir d'infolettre.

## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Animer un atelier hebdomadaire de quelques semaines à l'AQTC est une idée qui vous inspire ?

Vous ne savez simplement pas comment vous y prendre...

L'AQTC cherche à monter une banque d'ateliers pouvant être animés par un ou des membres bénévoles (exercices, arts, méditation ou autres).

Si l'atelier est retenu, l'équipe de l'AQTC supportera vos démarches pour monter cet atelier, ainsi que pour l'offrir.

N'hésitez pas à communiquer avec Geneviève Bibeau au poste 225.

## DU NOUVEAU À L'AQTC.

Les sorties cafés sont toujours très appréciées de nos membres. Nous avons donc décidé de mettre cette sortie aux deux semaines à compter du mois d'octobre. Vous êtes donc invités à venir savourer un bon breuvage en bonne compagnie au café l'Enchanteur situé au 7331 avenue Henri-Julien. Consultez votre calendrier pour connaître les dates exactes.

## NOUVELLE POLITIQUE D'INSCRIPTION

L'AQTC est heureuse de pouvoir vous offrir une panoplie d'activités et elle veut qu'il en soit ainsi pour longtemps. Pour ce faire, il est important pour l'Association de s'assurer que l'argent investi dans les activités rapportent bien aux membres, c'est pourquoi nous nous devons d'apporter certains changements à notre politique.

Pour les activités où l'AQTC paie une partie des coûts, il y aura des changements pour les personnes qui s'inscrivent et ne se présentent pas à l'activité. **Une personne qui ne se présente pas à une activité ou qui annule à la dernière minute devra maintenant assumer le coût total de cette activité.**

Dans le prochain calendrier, vous allez voir pour certaines activités, **le coût AQTC et le coût réel.** Lors de l'inscription chaque personne devra payer le coût AQTC, **si une personne ne vient pas à l'activité sans annuler dans le délai convenu, elle devra payer le coût réel.**

Cette mesure est mise en place pour assurer la pérennité des activités de l'AQTC puisque beaucoup d'argent a été dépensé inutilement au cours des dernières années. C'est aussi pour responsabiliser les participants quant à l'importance de respecter les dates d'inscription et de paiement.

L'équipe de l'AQTC

## L'ENTRÉE AUTOMNALE À L'AQTC

On ne fait pas chaumer nos membres à l'AQTC. Voici un bref résumé des ateliers qui vous attendent cet automne. Pour les sportifs, le badminton et le Qi Gong vous sont proposés. Pour les artistes, nous avons l'improvisation, les percussions africaine et des ateliers d'Adapt-arts. Certains d'entre vous préférer des activités plus sociales. Les bons matins à Laval, les sortie cafés bimensuel à Montréal, le billard et les quilles sauront vous combler. Et finalement, pour les aventureux, nous avons les grands explorateurs qui vous permettront de voyager à peu de frais. Consultez votre programmation automne 2013 pour en savoir plus.

### LE COMITÉ LOISIRS ET LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le comité loisirs tient à souligner l'apport bénévole de Guy Rivet au sein du comité loisirs 2012-2013.

Guy quitte le bénévolat du comité pour se lancer au bénévolat du C.A. Merci pour ton professionnalisme au sein des différentes tâches qu'exigent la participation à ce comité et merci de continuer de t'impliquer pour la traduction français /anglais, des calendriers trimestriels.

En contre partie, le comité loisirs fait l'acquisition de M. Nicolas Steresco. Nicolas siégeait sur le C.A depuis 2007 et occupait le poste de secrétaire trésorier.

Toujours dévoué à améliorer le sort des traumatisés crâniens Nicolas rejoint ainsi la gang du comité loisirs.

Ces changements de personnel permettront d'améliorer l'AQTC par l'apport de nouvelles idées.

### MERCI À NOS DEUX ÉTUDIANTS

L'AQTC souhaite remercier Justine Boisvert et Jean Lamarre qui ont travaillé avec nous cet été. Leurs présences a été fort appréciée des membres. Ils ont entre autres accompagné les membres à Boston et au camp de vacances.

### RE-BIENVENUE À JUSTINE

Il nous fait plaisir d'accueillir Justine Boisvert, étudiante en sexologie, au sein de l'AQTC pour un stage qui aura lieu jusqu'au printemps 2014. Justine a déjà été parmi nous cet été en tant qu'intervenante-accompagnatrice lors de plusieurs activités, dont le séjour au camp de Ste-Émélie. Bienvenue Justine pour ce stage qui, nous l'espérons, sera des plus profitables pour toi et pour nos membres ! L'équipe de l'AQTC

### CONFÉRENCES À VENIR

Chers membres,

Les **8 octobre** et **5 novembre** prochains auront lieu deux conférences fort utiles à l'AQTC Laval, conférences ayant déjà eu lieu à Montréal au printemps dernier.

La première aura pour titre «**Prévoir votre futur financier et celui de vos proches**», afin que vous connaissiez les diverses options d'épargne et de placements pour vos vieux jours. Les rentes de la SAAQ et autres prenant souvent fin à l'âge de 68 ans, il est important d'avoir un plan B pour la suite.

La seconde s'intitulera «**La planification successorale pour vous et vos proches**», afin que vous soyez informés sur les procédures quant aux mandats d'inaptitude et aux testaments, documents si importants.

Demeurez attentifs, des invitations seront envoyées aux membres de Laval et de la Couronne Nord par la poste prochainement !

De plus, dans le cadre de la semaine TCC ayant lieu en octobre, nous organiserons une soirée spéciale pour tous nos membres où de précieuses informations seront partagées sur le Régime Enregistré d'Épargne Invalidité (REEI) Une invitation sera envoyée à TOUS .

# LES MEMBRES DE L'AQTC SE LANCENT DANS LA CHANSON

Voici les paroles de la chanson composée par les membres de l'atelier Création musicale. Cette chanson a été présentée lors du lancement de la programmation été 2013. Vous pouvez écouter l'enregistrement qu'ils en ont fait sur notre page Facebook. Un gros merci à Vickie Levasseur qui a animé l'atelier et félicitation à toute la gang !

Katerine Caron, Serge Mailloux, David Fortin, Frantz Clermont, Serge Tremblay, Sylvie Bélisle, Guillaume Laforest, Pascal Sauvé, Juan Briceno, Audrey Chartrand, François Rousselet

J'étais égaré sur le chemin de la vie  
J'étais égaré sur la note manquée  
Si je n'avais pas été là quand elle a joué  
Je ne serai pas comme ça  
Tout ce que je me rappelais c'était mon prénom  
Mon nom de famille ne me disait rien  
Les seuls liens que j'avais étaient les miens

J'étais en voie de faire une carrière  
Ingénieur ou infirmière  
Mais j'ai plutôt fessé le poteau  
Tout a changé pendant mon coma  
Me suis réveillé j'm'en souvenais pas  
Quelques mois en chaise roulante  
Quelques mois en marchette  
Après ça quelques mois avec les murs  
Les rampes dans les escaliers  
J'ai fini en BM  
Le bus, le métro!  
Le bus, le métro!

## REFRAIN

Ensemble rien n'est impossible  
Si on veut tout changer  
Ensemble rien n'est impossible  
Car on peut tout changer

J'étais bien dans ma peau  
Tout était tellement beau  
Et soudain la tempête  
A frappée sur ma tête

J'ai peut-être perdu la vue  
Ou l'usage de mes jambes  
Mais tant qu'il y a de la vie  
Il y a de l'espoir  
Je vois la lumière  
Au bout du couloir  
Je vois la lumière au bout du couloir

## REFRAIN

### Poeme de la fin

Je suis en survie  
Ma peur est ici  
Dans mes veines  
Je la respire avec peine  
A pleins poumons je crie

Réel intérieur  
Images à toucher  
Amour invisible  
Élan vers toi

Viens on fait la fête  
Ça me plaît comme ça  
Adieu la course  
La paix est là

Dans mes veines  
Force, Courage  
Dans mon corps  
Puissance contre la mort

Avec la vie j'fais un  
Être est mieux que paraître  
Merci chaque matin  
De te lever sur ma vie  
Chaque jour est un chant  
Vibrant renaissant  
À la vie à l'amour  
Aux amis aux enfants  
Au soleil aux étoiles  
Je touche l'idéal  
Merci cher corps  
Tu es beau brisé  
Puissant gagnant **(Fin!)**

## LA COMMUNICATION



Chers lectrices et lecteurs de l' AQTC

Cette fois, le sujet de mon article est un sujet que j'ai trouvé très intéressant , c'est-à-dire la communication. Il est vrai que sans celle-ci, nous aurions beaucoup moins de possibilités de nous comprendre !

Il est vital de communiquer entre nous. Nous utilisons plusieurs types de communication pour nous comprendre. Ça nous permet d'interagir de différentes façons pour échanger nos pensées et nos sentiments. Elle est un outil nécessaire pour socialiser.

Nous pouvons quand même rencontrer certains obstacles qui peuvent nuire à sa réussite. Par exemple, quand notre message a été mal décodé ou interprété.



La communication se divise en trois parties : les mots, la voix et le langage du corps. Ils peuvent aussi être utilisés ensemble pour renforcer notre message. Les plus importants types de communication sont la communication verbale, non verbale et visuelle.

### La communication verbale :

La parole est l'instrument le plus important que nous possédons pour rendre notre vie intéressante. Sans celle-ci

nous aurions beaucoup moins de possibilités à montrer aux autres qui nous sommes, ce que nous pensons et ce que nous ressentons. Nous saurions moins rapidement ce que les autres pensent, ce qu'ils ressentent vis-à-vis d'autres réalités comme ce qu'ils désirent, ce qu'ils attendent de nous et de la vie en général. Nous développerions nos connaissances à un rythme plutôt lent et ce serait la même chose pour nos sentiments à cause du manque d'échange avec les autres.

## LA COMPLEXITÉ D'UNE COMMUNICATION

Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez en comprendre, ce que vous voulez comprendre, et ce que vous comprenez, il y a au moins neuf possibilités de ne pas se comprendre.

## La communication non verbale :

Elle se fait sans mot, c'est-à-dire que nous n'avons pas besoin de prendre la parole. Elle nous permet plutôt d'utiliser des gestes, des postures, des expressions faciales et des symboles. Nous pouvons même tous les combiner. C'est le type de communication le plus utilisé que n'importe quel autre moyen. Parfois même à notre insu. Il joue aussi un rôle vital dans de nombreux aspects de la vie des gens.

## La communication visuelle :

Elle peut être utilisée à l'aide de dessins, d'illustrations, d'affiches, etc.

## Communication pour les tcc :

Chez les tcc, quand un interlocuteur est en train de leur parler, il peut arriver que la personne ne regarde pas son interlocuteur ou qu'elle l'interrompe. Dans ce cas, il est préférable de le reprendre pour lui expliquer que ce n'est pas un bon comportement à avoir. Si l'interlocuteur a l'impression que la personne tcc n'est pas intéressée par cette discussion, elle doit lui en faire part.

Il est aussi possible que la personne tcc ne parvienne pas à suivre son interlocuteur. Dans ce cas, il est conseillé de parler plus lentement et à l'aide de mots simples afin qu'elle puisse saisir toute l'information. Il est possible d'accompagner les paroles de gestes ce qui facilitera

la compréhension ou encore, de donner des exemples d'actions. Quand les problèmes de compréhension sont plus légers, la personne tcc sait mieux faire face aux situations courantes tout en interprétant les choses de manière superficielle. Ça peut vouloir dire qu'elle ne sera pas toujours en mesure de comprendre les plaisanteries moins évidentes ni les expressions qui peuvent être utilisées dans la conversation.

Sa concentration et sa pensée peuvent être perturbées au point de demander qu'on lui répète. Donc ce ne serait peut-être pas une mauvaise idée de s'assurer que rien ne lui échappe et si elle a bien interprété ce que son interlocuteur a voulu lui passer comme message.

J'espère que les différentes informations que j'ai utilisées pour cet article vous seront utiles. Moi ça m'a permis de mieux saisir l'importance que la communication peut avoir dans la vie.

Marie-Lou Boulanger

## LES MOTS SONT-ILS IMPORTANT ?

Quelques études ont montré que dans une communication interpersonnelle le message est transmis seulement par **7%** des mots; **38%** par le ton de la voix; et **55%** est communiqué à travers le langage du corps. Il y a cependant une différence quand on utilise le téléphone, en fait dans cette circonstance le ton de la voix devient le 100% de la communication.



## COMBIEN DE MOTS DIT-ON EN UNE JOURNÉE ?

De nouvelles recherches montrent que les femmes ne sont pas plus bavardes que les hommes. Selon une équipe de chercheurs de l'université du Texas et de l'Arizona, dont les travaux sont publiés par le magazine *Science*, les femmes et les hommes prononcent chaque jour un nombre équivalent de mots. Les femmes prononcent environ **16215** mots par jour et les hommes **15669**, soit une différence de **546** mots.

## LA COMMUNICATION «À DISTANCE» SUITE À MON TCC



Je trouve très intéressant que nous désirions mettre un intérêt particulier sur la communication après notre TCC et plus particulièrement sur l'apport de la technologie.

Le but de mon article est de vous parler de l'importance que les moyens technologiques de communication ont eu et ont encore pour moi.

Au tout début, quand j'étais encore en réadaptation à Laval, j'ai pu garder contact avec mes amis grâce aux courriels, meilleur moyen d'échanger avec eux. Après avoir réappris à parler je n'étais pas encore capable d'écrire moi-même mais je pouvais dicter mes idées.

Par la suite, je suis retournée vivre chez mes parents, à 8 kms du plus proche village, soit Val-David. Nous habitons sur un petit chemin dans la forêt. Donc, loin de tous mes amis et connaissances et même si nous avons grandi ensemble et fréquenté les mêmes écoles, ceux-ci et celles-ci étaient tous, comme moi avant mon accident, partis vivre leur vie, leurs études et leurs amours ailleurs.

L'accès à un ordinateur et à une connexion internet (lente au début puisque la haute vitesse n'était pas accessible) m'a permis, et me permet encore, de reprendre une vie sociale active suite à mon TCC. Cela m'aide à garder et entretenir des relations importantes avec des gens qui, pour la majorité d'entre eux, vivent assez loin et que je ne peux pas voir souvent.



Il me faut mentionner aussi que l'échange de courriels me permet d'économiser puisque les frais d'interurbains peuvent faire monter très rapidement la facture du téléphone. Les interurbains, ça coûte cher!

Un autre gros avantage des courriels est que tout est écrit. Avec une mémoire affaiblie suite au TCC, cela m'aide beaucoup de pouvoir me relire, lire et relire les envois de mes amis, pouvoir valider mes impressions et ... ne pas trop «radoter» !!! Les choses écrites facilitent l'organisation des activités et aident à diminuer le stress causé par la peur «d'oublier» et cette peur est souvent le début d'un cercle vicieux, entraînant de plus grands oublis encore. C'est rassurant, je gagne beaucoup en confiance et en autonomie. Mon I Phone, c'est devenu un morceau de mon cerveau !!!

Comme chaque jour j'écris des notes sur ce que je fais, une sorte de journal, je peux me relire et ainsi parler à mes amis de mes activités au lieu d'avoir l'impression de n'avoir rien à raconter.

Plusieurs de mes amies ont fait dernièrement des stages à l'étranger, les échanges par courriels m'ont permis de faire «d'une pierre deux coups», donc de continuer à communiquer et entretenir mes relations mais aussi d'avoir des cours de géographie et de faire des voyages gratuits!

L'échange de photos que je peux envoyer et recevoir est aussi une autre façon de communiquer sur ma vie et sur celle des autres en plus de m'aider à garder en mémoire les souvenirs des moments vécus.

Bref, la communication avec les gens que j'aime, à qui je tiens et qui tiennent à moi est vraiment importante et les moyens technologiques m'aident grandement.

Élianne Parent,

# LES TECHNOLOGIES ET L'ENVIRONNEMENT



D'année en année, de nouvelles technologies sont conçues et développées pour faciliter notre vie et améliorer notre quotidien. Cela permet d'augmenter les chances de survie suite à un accident grave et d'être en meilleure santé qu'autrefois.

D'un autre côté les technologies peuvent aussi nuire à l'écologie.

Si on pense par exemple aux téléphones cellulaires, selon Statistique Canada en 2006 il y avait 16.8 millions d'utilisateurs de cellulaires au Canada. Malheureusement, comme peu d'entre eux recyclent leur appareil, ceux-ci aboutissent souvent dans les décharges et laissent échapper des substances très toxiques : arsenic, béryllium, cadmium, cuivre, plomb, mercure et zinc, des métaux lourds, qui polluent l'environnement.

De plus, des appareils comme le iPhone d'Apple contient des substances chimiques et des matériaux dangereux (Brome, Chlore, Phtalates, PVC) d'après les résultats des tests scientifiques réalisés par Greenpeace.

D'ailleurs Greenpeace met de la pression sur les fabricants

de téléphones cellulaires afin que ceux-ci fassent plus d'efforts en matières d'environnement :

- réduire ou interdire l'utilisation de matières dangereuses
- réduire l'impact climatique de la fabrication des produits
- mettre en place des programmes de reprise et de recyclage d'appareils
- s'engager à réduire l'émission de gaz à effet de serre.

Notez que selon le guide électronique de Greenpeace, Nokia et Sony Ericsson sont les fabricants en tête de classement pour leurs politiques, efforts et engagements «verts». Apple et les autres fabricants de téléphones cellulaires ont encore beaucoup à faire, mais grâce aux pressions mises par Greenpeace, ceux-ci font des efforts pour rendre leurs produits plus «écologique».

Entre-temps, ce que vous pouvez faire de votre côté c'est de limiter (Réduire) l'achat et l'utilisation de ces appareils, donnez votre appareil à quelqu'un à qui ça pourrait servir si vous ne l'utilisez plus (pour qu'il soit Réutiliser) ou le Recycler s'ils ne fonctionnent plus.

\*\*\*Attention, puisqu'il s'agit de matières dangereuses, il ne faut pas mettre ce type de matières dans un bac de recyclage,

mais il faut aller le porter à un endroit approprié. Si vous habitez à Montréal, vous pouvez aller les déposer dans un Éco-Centre. (*Attention, une preuve d'adresse vous sera demandée*).

Vous pouvez consulter la liste des Éco-Centre, les coordonnées et heures d'ouvertures à cette adresse : [www.ecoquartier.ca/](http://www.ecoquartier.ca/)

Ou en téléphonant au 3-1-1

\*\*Vous pouvez aussi consulter ces sites internet pour connaître les différents points de dépôts d'appareils électroniques partout au Québec : <http://recyclermeselectroniques.ca/> <http://www.electrobac.com/>

\*De plus, certains magasins, tel que Bureau en Gros, Future Shop et Best Buy récupèrent aussi les vieux appareils électroniques comme les cellulaires.

\*\*\*Parlez-en à vos proches et n'hésitez pas à mettre de la pression sur les fabricants pour qu'ils fassent plus d'efforts écologiques !

## Références

<http://www.greenpeace.org/canada/fr/actualites/guide-electronique/>  
<http://www.greenpeace.org/canada/Global/canada/report/2010/1/methode-guide-electronique.pdf>

**352,8 millions  
d'ordinateurs personnels  
ont été vendus dans le monde en  
2011.  
Soit 11 appareils à  
la minute.**

Source: planetoscope.com

## COMMUNIQUER PAR L'ART



Communiquer par l'art, qu'est-ce que cela veut dire ? C'est dire au monde l'émerveillement que j'ai devant la beauté, ça part de mon œil, de mon cœur puis par ma main et jusqu'au tableau. C'est traduire mes sentiments et leur donner un cran plus élevé parfois. Comme lorsque j'ai peints une fleur géante à ma mère après sa mort. Je l'ai envoyé au ciel comme si je laissais monter ma mère vers le ciel.

Grâce à l'AQTC ce tableau est entre les mains d'un membre. C'est aussi me vêtir avec goût et mettre un collier ou des boucles d'oreilles que j'ai fabriqués moi-même et harmoniser à ma tenue vestimentaire. L'harmonie des couleurs traduit tantôt mon calme tantôt mon effervescence. Ces créations font aussi de beaux cadeaux.

Enseigner bénévolement aux enfants comment créer leur bijoux suscite mon émerveillement devant les visages et attitudes si fraîches des petits élèves. Créer c'est se donner le droit de rassembler des pensées, des messages entendus et de les faire connaître au monde.

Écrire c'est créer et servir, stimuler et encourager jusqu'à ce que vous en fassiez autant. Cuisiner c'est aussi communiquer, c'est dire votre amour à ceux que vous

servez. C'est plus que répondre à un besoin fondamental, c'est aiguïser l'appétit par une table bien mise, un sentiment sincère d'hospitalité et une conversation qui favorise une véritable communion.

Créer un vêtement c'est révéler votre personnalité unique (S. Pelland Balwin) Travailler la laine pour en faire du feutre en classe, c'est partir de rien pour en faire apparaître des marionnettes ou un bandeau de tête.

Bienvenue dans le club des apprentis artistes ou artisans si vous désirez communiquer par l'art.

Ce don vous appartient je vous invite à le partager avec le monde pour mieux communiquer.

Bonne chance, amusez-vous surtout !

Susan Baldwin

## L'ÉPILEPSIE PEUT SURVENIR DIX ANS APRÈS UN TRAUMA CRÂNIEN

### Une étude danoise montre qu'un risque élevé d'épilepsie post-traumatique perdure dix ans après le choc.

C'est un fait connu depuis longtemps des neurologues et chirurgiens du cerveau : les victimes d'un traumatisme crânien, qu'il s'agisse d'une simple commotion cérébrale, d'une blessure du cerveau ou d'une fracture du crâne, ont plus souvent des crises d'épilepsie (post-traumatiques) que la population générale. Mais quel en est le risque exact ? Quelle est la durée précise de ce risque, surtout pour les jeunes enfants et les adolescents ? Les jeunes sont-ils plus résistants que les seniors ?

Pour le savoir, le Dr Jakob Christensen et ses collègues de l'hôpital d'Aarhus (Danemark) ont réalisé une énorme étude publiée lundi par *The Lancet*. Ils ont en effet identifié 1,65 million de Danois nés entre 1977 et 2002 parmi lesquels ils ont sélectionné, grâce au National Hospital Register, 78 572 personnes ayant eu un traumatisme crânien.

L'examen de tous les dossiers médicaux, dans le respect de l'anonymat des malades, a permis au Dr Christensen de répertorier 17 470 personnes ayant eu un diagnostic avéré d'épilepsie (clinique, électroencéphalographie) et documenté grâce à l'imagerie médicale.

Chez 1 017 d'entre eux, le traumatisme crânien datait d'avant le début de leur maladie épileptique. La sévérité du traumatisme, l'intervalle avec le début des crises, ont été soigneusement relevés par les chercheurs. Ils ont trouvé ainsi qu'une commotion cérébrale simple se manifestant par une perte de conscience, ou une amnésie, une confusion ou une désorientation, voire un déficit moteur ou sensitif temporaire, multiplie par 2 le risque secondaire de faire une maladie épileptique.

### Démonstration impressionnante

Quand le traumatisme est plus sévère avec une contusion cérébrale (un «bleu» au cerveau) ou une hémorragie intracrânienne, voire une fracture du crâne, le risque ultérieur de faire des crises d'épilepsie est multiplié par 7. De plus, ce risque épileptique, s'il est maximal la première

année suivant le choc, reste élevé jusqu'à dix ans après l'accident. Le risque épileptique augmente d'ailleurs avec l'âge : il est spécifiquement plus élevé au-delà de 15 ans pour les victimes de traumatismes sévères. Il est également légèrement plus élevé en moyenne pour les femmes (multiplié par 3) que pour les hommes (multiplié par 2).

Les malades ayant eu un séjour hospitalier de longue durée après un trauma crânien grave avec fracture du crâne ont un risque très élevé d'épilepsie. Des antécédents familiaux d'épilepsie chez les ascendants ou dans la fratrie multiplient par 6 le risque d'épilepsie après un trauma crânien modéré et par 10 en cas de trauma grave.

Cette démonstration danoise est impressionnante : dans le passé en effet de nombreuses études de trop petite taille ou à la méthodologie critiquable avaient donné des résultats contradictoires ou inutilisables. Pour le Pr Simon Shorvon (Institut de neurologie de l'University College de Londres) dans un éditorial accompagnant cet article du *Lancet*, l'étude de Christensen, à la fois du fait de la taille de la cohorte et de sa méthodologie statistique, en fait «l'étude de référence dans ce domaine».

À ce jour, il n'existe aucun consensus médical sur la marche à suivre pour prévenir l'épilepsie post-traumatique. «Aucune prophylaxie efficace n'est disponible et les essais de médicaments préventifs ont été décourageants.»

Ce champ de la recherche est en jachère à la fois par manque d'informations scientifiques fiables, mais aussi par manque de financements. «Nous manquons cruellement de moyens pour réaliser des études prospectives dans ce secteur», témoigne le Dr Colette Gougeon, du service de neurochirurgie de l'hôpital Henri-Mondor (Créteil). On pourrait aussi ajouter que contrairement au Danemark qui dispose d'un registre hospitalier national, la France n'a aucun outil épidémiologique utilisable et d'envergure indispensable à ce type d'étude.

Source : [santé.lefigaro.fr](http://santé.lefigaro.fr)

MONTREAL

911, rue Jean-Talon est, bureau 106

H2R1V5

LAVAL

220 avenue du parc

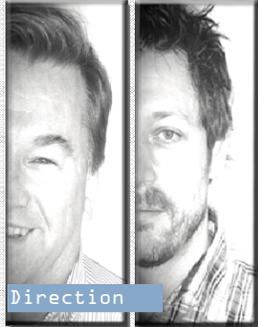
H7N 3X4

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**



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



Intervention psychosociale

**Nathalie LAMOTHE**  
Intervenante  
Psychosociale  
Laval

514-274-7447  
poste 231  
nathalie.lamothe@aqtc.ca

**Nathalie BOUCHER**  
Intervenante  
Psychosociale

514-274-7447  
poste 222  
nathalie.boucher@aqtc.ca

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

Manon BEAUDOIN  
Présidente

Céline MARTEL  
Vice-Présidente

Guy Rivet  
Trésorier

Denyse Rousselet  
Secrétaire

Sophie THERIAULT  
Administratrice

Lina BLANCHETTE  
Administratrice

Marie St-AMOUR  
Administratrice