

www.aqtc.ca



PHOENIX

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

Été 2015

**C'est l'été !
Cultivons
notre
bonheur**



PLAISIR..ÉTÉ.. RÉSILIENCE.... HEIN !?!

Est-ce que vous saviez que le comité Phoenix se rencontre toujours quelques mois avant la publication pour décider de ce qui pourrait être abordé comme sujet dans votre journal ? Eh bien oui, ils sont six membres à discuter (en ma compagnie) d'un thème ou d'un sujet à explorer. L'idée est toujours de trouver de quelle façon on pourrait parler d'un sujet en tenant compte de la réalité d'une personne TCC et/ou de quelle façon le sujet traité peut ou pourrait faire grandir la personne.

Pour celui-ci, on s'est questionné sur les bienfaits de l'été, de quelle façon est-ce que nos loisirs, nos passions, nos passe-temps peuvent contribuer à nous faire grandir, nous faire sourire. Tout le monde avait une façon bien personnelle de l'aborder mais on s'entendait pour dire que quand on sourit, quand on s'amuse, quand on s'accomplit, quand on se sent choyé, on guérit des blessures de la vie.

Amusez-vous cet été et soyez l'artisan de votre bonheur !

Geneviève Bibeau

DU MOUVEMENT DANS NOS COMITÉS

COMITÉ LOISIRS

Quand vous recevrez votre Phoenix estival, **Pascal Sauvé** aura tout juste terminé son mandat sur le comité loisirs.

Nous le remercions pour ses suggestions à son image, soit des sorties défraisantes, qui laissent les cheveux hirsutes; paintball et rafting pour ne nommer que celles-là. Merci pour ta belle implication Pascal et bonne entrée sur le C.A

Un nouveau membre AQTC qui semble aimer les sorties musées et usines remplacera Pascal Sauvé, dès cet été afin de travailler avec ce beau comité sur le calendrier automnal. Bienvenue à **Gabriel Duguay**.

L'équipe de l'AQTC

COMITÉ PHOENIX

Le comité souhaite remercier chaleureusement Patrick Pelletier pour sa collaboration depuis l'été 2012 au journal Phoenix. Merci pour tes articles qui nous ont permis de ne pas oublier l'importance de l'environnement. Nous souhaitons également souligner le travail de madame Susan Baldwin qui, depuis deux ans, a partagé avec nous ses couleurs et sa bonne humeur ! Merci !

Le comité accueillera donc deux nouveaux membres au sein de son comité dès le mois de septembre prochain et il nous fera plaisir de vous les présenter.

L'équipe de l'AQTC

NOS ÉTUDIANTES SONT DE RETOUR

Justine et Roxanne ont tellement apprécié leurs expérience de l'an dernier qu'elles seront de retour encore une fois cet été. Vous aurez la chance de les côtoyer dans les différentes activités. L'AQTC désire leur souhaiter la bienvenue.

Équipe de l'AQTC

NOUVEAU PROJET VIDÉO

Suite au grand succès du projet Lipdub (vidéo promotionnel de l'AQTC que vous pouvez d'ailleurs visionner sur YouTube en tapant «Lipdup AQTC»), l'AQTC lance un autre projet vidéo ! Celui-ci aura pour but de faire de la **sensibilisation** en faisant ressortir certains éléments du quotidien d'une personne ayant subi un traumatisme craniocérébral et de ses proches. Nous désirons, pour ce projet, utiliser l'humour et l'autodérision pour dédramatiser les situations, car il ressort que cette façon de procéder plus légère, moins intense, attire un grand bassin du public tout en réussissant à transmettre le message principal.

Je fais appel à vous pour me faire part de situations ou anecdotes surprenantes, déstabilisantes, drôles ou rocambolesques en lien avec les séquelles laissées par le TCC, situations que vous avez et avec lesquelles vous

êtes à l'aise de rire, du moins avec le recul... Je suis bien conscient que certaines situations sont trop lourdes pour en rire ou pour avoir envie de les partager... Je pense davantage aux situations où l'on se dit avec humour : «Vaut mieux en rire qu'en pleurer !»

Vous pouvez m'envoyer vos histoires par email ou tout simplement m'appeler au 514-274-7447 poste 227, il me fera plaisir de vous entendre ! Ce projet ne sera possible qu'avec votre participation! J'espère donc recevoir des nouvelles de plusieurs d'entre vous, afin, une fois de plus, d'**attirer l'attention du public** sur cette réalité qu'est la vôtre et celle de votre proche.

Il est à noter que tout récit présenté au sein de ce projet le sera de façon anonyme. Merci à l'avance de votre précieuse collaboration,

Patrick Ste-Marie

LES ACTIVITÉS GRATUITES ONT DES FRAIS... PENSEZ-Y !

Malgré une amélioration au niveau de l'inscription et de la participation aux activités, nous avons encore des personnes qui ne se présentent pas aux activités gratuites sans nous en avoir informés ou qui annulent à la dernière minute. Ces comportements engendrent des pertes d'argent en terme de temps pris pour l'organisation et/ou en terme de location de véhicules (parfois trop grands pour les besoins réels...) et/ou en terme de mobilisation de personnel, etc. Cet argent ainsi dépensé inutilement ne sera jamais profitable pour les membres qui désireraient en profiter. Sachez donc que, dorénavant, toute personne absente sans raison valable à une activité gratuite devra payer 5\$ afin de compenser pour les pertes encourues, à moins d'avoir pris le temps d'annuler avant la date limite inscrite sous «Réserver et payer avant» dans le calendrier.

L'équipe de l'AQTC

Merci de votre collaboration habituelle.



LE NEURONE BAND FAIT UN MALHEUR

Suite aux trois derniers ateliers de création musicale où les membres participants ont composés trois chansons, l'AQTC a formé un groupe de musique pour pouvoir interpréter ses chansons un peu partout dans le but de faire de la sensibilisation sur le TCC. C'est donc un groupe formé de six musiciens qui se sont réunis depuis avril pour pratiquer les compositions sous la supervision de Vickie Levasseur. Nous voulons les féliciter puisque le groupe est formée depuis quelques mois et déjà ils ont fait quatre spectacles : l'assemblée général du 26 mai, Visage d'art le 2 juin, fête de quartier Ahuntsic le 6 juin et le lancement de la programmation du 17 juin dernier. Un grand succès et encore beaucoup de spectacle à venir pour le Neurone Band.



L'équipe de l'AQTC

AVIS AVIS AVIS AVIS

Dans le souci de nous améliorer, l'AQTC souhaite créer un focus groupe afin de mieux connaître vos impressions sur le journal dans le but de le modifier, le bonifier. Vous le lisez ? Super ! Vous pourrez nous faire part de vos impressions...Vous ne le lisez pas ? Venez nous expliquer pourquoi. Vous devez donner votre nom à Geneviève Bibeau au 514-274-7447 poste 225 (seulement quelques places sont disponibles)

Geneviève Bibeau
Organisatrice communautaire

GRANDS ESPLORATEURS

Nous avons eu la chance au cours des dernières années d'avoir des récits de voyages intéressants qui nous ont permis de voyager à peu de frais. L'AQTC est à la recherche de nouveaux globe-trotteurs qui voudraient venir partager leurs expériences avec les membres de l'AQTC. Si l'expérience vous intéresse, communiquez avec Patrick Ste-Marie 514-274-7447 poste 227

Patrick Ste-Marie
Organisateur communautaire

PETIT OU GRAND?

Le comité Loisir, qui vous propose (presque) toujours de merveilleux ateliers et activités, a un urgent besoin de connaître votre choix. ..

Suite au dernier lancement de calendrier, certains d'entre vous ont signifié leur désir de revenir à un gros format de calendrier. Nous vous rappelons qu'en téléphonant à Dominique Saint-Charles poste 221, vous pouvez spécifier votre préférence entre un format compact (8,5" X 7") ou un format grand (11"X 8.5")

Alors prenez votre téléphone, deux petites minutes pour donner votre préférence entre un grand ou un petit calendrier.

Comité Loisir

DES JARDINIERS À LAVAL CET ÉTÉ



Jacques Barkley et Jean Légaré (menuisiers bénévoles) ont travaillé sur une immense jardinière adaptée l'été dernier. Au printemps, les membres des Bons Matins ont fait des plantations de graines (légumes, fleurs et fines herbes) qui ne demandent qu'à être mises dans cette belle jardinière. Une annonce a été faite auprès des membres des Bons Matins et une petite équipe de bénévoles lavallois se réunira, quelques jeudis matin pour prendre soin des plantations, de la compostière et de la cour de Laval durant cette belle saison qui est à nos portes. Nous espérons pouvoir vous faire déguster les concombres, les tomates et les poivrons lors du lancement automnal.

L'équipe de l'AQTC



BIEN IMPLIQUÉ SOCIALEMENT

Ça nous apporte une sérénité qui ne saurait être soupçonnée, dirais-je un type de mieux-être en Soi ? En faisant du bénévolat pour ma part, ce fut la façon de m'insérer socialement. Parce qu'après avoir passé 2 à 3 ans à l'IRGLM et à Lucie Bruneau, juste faire son épicerie est une aventure, n'est-ce pas ?

Vous savez que c'est un type de «renaissance» qu'on fait en s'insérant lentement socialement après un coma ? On ne parlera pas ici de ceux qui vivent tout le temps dans le coma. Ayant pris conscience que j'ai reçu beaucoup pour rester en vie, une idée a surgie de mon âme : «Que puis-je faire pour aider les autres ?» Donc je ne voyais que l'implication sociale. J'allai voir mon CLSC afin qu'il me réfère des lieux ou organismes où je pouvais faire du bénévolat.

Un mandat extraordinaire me fut assigné au départ, on m'a demandé d'aller chercher des données pour un livre faisant la promotion du transport en commun. *Ironie du char* parut en 1984. Il y a eu, aussi, Multi Écoute où je fis

un bon 4 ans de bénévolat en rayonnant mon mieux-être. J'ai découvert que les gens étaient très malheureux, je décuplais ma compassion pour les aider, j'ai réalisé plus tard que ce fut un baume pour moi. Dix-huit années chez les Petits Frères des Pauvres m'ont fait retrouver la chaleur humaine d'un regard, d'une accolade, de l'importance d'aimer et d'être aimé. C'est dans le même sens aujourd'hui que, je vais dans une Cafétéria communautaire où j'ai ressenti le besoin d'apprendre l'espagnol pour mieux échanger avec la population immigrante du quartier.

Le fait d'être apprécié socialement nous permet de nous sentir partie prenante d'une société équilibrée. Merci de m'en reparler, lorsqu'on se croisera.

La santé n'est pas que physique et souvenez-vous, le plus délicat, est de ne pas juger l'autre.

Claude Dumont

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2015



Du 12 au 18 avril derniers se déroulait la semaine de l'action bénévole 2015. J'ai donc pensé vous parler de bénévolat. Nous avons eu notre brunch annuel remerciant les bénévoles qui consacrent temps et énergie pour l'Association québécoise des Traumatisés Craniens (AQTC).

La grande majorité, sinon la totalité des organismes communautaires ou organismes sans but lucratif (OSBL) ne fonctionneraient tout simplement pas sans bénévoles. Voici ce que représente le bénévolat pour l'AQTC. Au conseil d'administration (CA), les membres sont tous des bénévoles. Il y a un comité des loisirs, le comité du journal «Le Phoenix» publié deux (2) fois par année et il y a les comités que j'appellerais ad-hoc, pour les camps d'été et d'hiver et autres événements ponctuels. Toutes les personnes qui œuvrent au sein de ces comités sont bénévoles.

Puis il y a les ateliers, souvent animés par des membres, comme la cuisine pour l'organisation et la préparation des repas communautaires. D'autres membres offrent des ateliers de Qi-Gong, danse exercice, de planification budgétaire et de djembé. Côté création, il y a

l'écriture, l'adap'art et des cartes de souhaits de tous genres (anniversaire, remerciement, sympathie...). Sur le plan administratif, il y a la correction et la traduction de textes ainsi que la préparation des envois postaux. Divers travaux font aussi partie des activités régulières de l'Association tels la couture, la menuiserie et l'entretien ménager.

Il y a aussi un volet communication où des membres témoignent de la réalité quotidienne des TCC devant des auditoires issus des établissements scolaires (écoles secondaires et Cégeps) et des centres de réadaptation. Enfin il y a la conception et la création de matériel audiovisuel aux fins de présentation de la mission et des activités de l'organisme

Parlant de conception et création, lors d'un atelier de création musicale, un groupe de membres a composé une chanson qui a servi par la suite de thème pour une vidéo décrivant ce qu'est l'AQTC pour ses membres. Vous pouvez d'ailleurs visionner cette vidéo en recherchant «lip dub aqtc 2013 2014» sur Google. Cliquer ensuite sur «lip dub 2013 2014 – YouTube» et bon visionnement (la durée totale de cette vidéo est d'un peu plus de 7 minutes).

En 2014 à l'AQTC, 82 bénévoles se sont impliqués pour plus de 1500 heures.

Je suis fier de faire partie de ces 82 bénévoles. Depuis près de deux (2) ans, je suis membre du C.A. Je m'implique aussi pour la traduction du calendrier des activités ainsi que la réalisation des vidéos de présentation de la programmation. Je n'ai jamais imaginé que je pourrais tirer autant de satisfaction en étant bénévole.

C'est déjà tout pour cette édition. Je vous souhaite un bel été agréable, plein de soleil et surtout, profitez-en bien.

Guy Rivet

L'ELLIPSE DU TEMPS

À la dernière réunion du comité loisirs, j'ai partagé avec le groupe ce texte de Stéphane Laporte. L'équipe a été aussi touchée que je l'aie été moi-même en le lisant.

Voilà pourquoi, aujourd'hui, il nous fait plaisir de vous l'offrir.

Je considère que ce texte rejoint tout-à-fait les valeurs véhiculées par l'AQTC. En effet, celle-ci, par le biais de ses animations nous fait vivre par toutes ses activités ce que décrit si bien Stéphane Laporte : «Nos jambes ne nous conduisent qu'à des endroits, c'est notre tête qui nous emmène plus loin. C'est notre cœur qui nous guide vers le seul endroit où l'on est bien. Dans le cœur des autres.» Bonne lecture !

Francine Dorais



Publié le 21 avril 2015

STÉPHANE LAPORTE

La Presse

Nous sommes hier. Marie-Pier et moi arrivons à notre restaurant préféré, Leméac, avenue Laurier. On se dirige toujours à la même place, la banquette du fond à droite. On attend nos grands amis, Ronald et Touria. Ma blonde commande un verre de vin blanc.

Soudain, le type à la table ronde à droite se lève et se dirige vers nous. Il se glisse sur la banquette :

«Je m'excuse de vous déranger, tous les deux, mais il fallait que je vienne saluer mon vieil ami. On est allé à l'école primaire ensemble. Te souviens-tu de moi ? Je suis...

- Stéphane Carrière, mon meilleur ami de la petite école, Stéphane Carrière!»

Il sourit. Je souris aussi. Je ne l'aurais jamais reconnu s'il n'avait pas prononcé le mot «primaire». Dès que je pense à l'école Notre-Dame-de-Grâce, le premier visage qui apparaît dans ma tête, c'est le sien. Le sien à 8

ans, les cheveux bouclés, les yeux rieurs. Il a changé. Les boucles sont moins folles, les joues moins rondes. Mais le regard perçant est le même. Dans une foule, je serais passé à côté. Mais ces indices ont permis à mon cerveau d'associer les mots enfance et amitié, alors bien sûr que c'est son nom qui a surgi.

Boy, qu'il a changé ! Et il doit se dire la même chose de moi. Ça fait 43 ans qu'on ne s'est pas vu. Au secondaire, il est parti à Brébeuf, je suis parti au collège de Montréal. On s'est fait d'autres meilleurs amis. Ainsi va la vie. Mais on n'oublie jamais son premier meilleur ami.

J'ai l'impression d'être dans un film. Dans Cinéma Paradiso, quand, en l'espace d'un plan, on passe du petit Toto enfant au cinéaste qu'il est devenu adulte. Tout ce qu'il y a entre les deux n'a pas d'importance. Avoir Stéphane Carrière en face de moi me fait cet effet-là. Il y a une seconde, j'avais 10 ans, je jouais au ballon, et le temps d'un claquement de doigts, j'ai 53 ans et je regarde le gars avec qui je jouais au ballon. Tout ce qui s'est passé pour se rendre à ce moment-là ne fait pas partie de notre histoire. On reprend là où on avait laissé.

«La dernière fois qu'on s'est vus, c'était l'été avant le secondaire. J'avais passé la journée à votre chalet à Hemmingford...

- Mes parents l'ont toujours. Moi, j'ai une ferme pas loin de là, j'élève des chevaux, plein de chevaux. Si tu veux venir en faire, ça me ferait plaisir...

- C'est gentil, ma blonde adore l'équitation...

- Je t'ai vu arriver, ça m'a touché, il fallait que je vienne te parler...»

Sa voix est nouée. Il est ému. Et ça m'émeut de le voir comme ça. On se donne la main. Et il retourne à sa fête de famille. Il retourne dans son film. Je retourne dans le mien. Je le regarde du coin de l'œil. Il semblait vraiment bouleversé quand il me parlait. Ça me trouble un peu. Pourquoi autant ? Soudain, j'allume, je comprends.

-Je t'ai vu arriver, ça m'a touché...

«Il y a une seconde, j'avais 10 ans, je jouais au ballon, et le temps d'un claquement de doigts, j'ai 53 ans et je regarde le gars avec qui je jouais au ballon.»

On a passé cinq ans de nos vies à jouer au hockey dans la rue, au baseball, au football, au soccer, à courir et à se battre, et puis voilà qu'un soir, au restaurant, il voit une belle fille pousser un mec en fauteuil roulant avec sa casquette du Canadien sur la tête. Le gars se lève péniblement et s'assoit maladroitement sur le banc. Il le reconnaît. C'est son ami d'enfance, accablé par le temps.

Il a eu la délicatesse de ne pas m'en parler. De ne pas me demander, l'air inquiet, ce qui m'était arrivé. Mais dans ses yeux, j'ai bien vu que ça lui faisait mal. Lui est toujours bien droit, les épaules athlétiques, la tête fière. Quand il m'a parlé de faire du cheval, ça n'était pas pour ma blonde. Il veut me voir gambader comme dans le temps. Il veut me redonner cette joie. Ça ne m'étonne pas de lui, cette attention. Il était déjà une âme sensible et généreuse dans la cour d'école.

Merci, mon Steph, mais ne t'en fais pas pour moi ! Quand on voit quelqu'un en fauteuil roulant, on présume toujours qu'il vit un grand malheur. Dieu sait combien de fois je me suis dit que je ne finirais pas là-dedans. Que malgré mes jambes croches depuis la naissance, j'allais marcher jusqu'au cimetière. Mais passé 40 ans, j'ai comme qui dirait pas eu le choix, c'était une question d'équilibre. Ma démarche est devenue trop précaire. Un rien peut me faire tomber. Si je ne veux pas avoir autant de commotions cérébrales que tous les joueurs de la LNH réunis, mieux vaut que je me trouve un autre moyen de transport que mes jambes. La plupart du temps, j'ai un petit scooter, comme les vieux dans Les détestables, c'est parfait. Quand je veux aller à gauche, je tourne à gauche, quand je veux aller à droite, je tourne à droite. Mais chez Leméac, il y a trop de monde, je risquerais d'écraser de beaux souliers, alors ma blonde me pousse jusqu'à la table. Ça t'a donné un coup, je comprends, mais sache que je suis heureux. L'autonomie, c'est plus que de pouvoir marcher, l'autonomie, c'est aller où l'on veut. Et je vais où je veux. Toujours. Il y a plein de gens qui ont l'usage de leurs jambes et qui n'ont pas cette chance.

Nos jambes ne nous conduisent qu'à des endroits, c'est notre tête qui nous emmène plus loin. C'est notre cœur qui nous guide vers le seul endroit où l'on est bien. Dans le cœur des autres. Et il y a des cœurs accessibles, sans barrières, sans murailles, sans escaliers. Avec seulement une pente douce.

Content d'être revenu dans le tien.
Faudrait se revoir, l'ami.

ÉCRIRE C'EST SEMER DES FLEURS DANS MA TÊTE

L'écriture et la résilience

Quoi faire ? Les mots, les images, les émotions sont emmêlées dans ma tête !!

Renaître avec la poésie

J'étais tellement désorientée en sortant du coma !! Sans hésiter, j'ai pris un crayon et j'ai écrit de la poésie : Quand il n'y a plus de regard/Tout s'agite et s'orchestre/Sous l'unique soleil.

C'est vrai. La lumière brûlait mes yeux, mon cerveau était en morceaux, et j'écrivais, j'écrivais. Avec le langage, je prenais contact avec le monde.

Écrire met de l'ordre dans ma tête le matin, met en lumière ma raison le midi, améliore mes relations avec les autres au crépuscule.

Écrire, c'est cultiver le bonheur !

Écrire le matin : heure du phare

Chaque matin, je me lève avec une épaisse brume dans ma tête.

Comme l'écrit Julia Cameron, le matin, il est important d'écrire sur trois feuilles de papier, en désordre, tout ce qui nous tourmente. Ensuite, il faut jeter à la poubelle ces feuilles barbouillées.

Je lis et relis mon agenda, écris sur une feuille les priorités de la journée, les place en ordre. Mais je ne veux pas m'imposer un horaire trop chargé ! Cela va me stresser.

Et comme j'ai une faible mémoire, relire et traîner avec moi mon agenda est indispensable. Cela pose des phares dans ma journée, organise mes heures, éclaire ma tête, mon cœur.

Écrire le midi : heure de la raison

Au moment où le soleil est à son zénith, à midi, quelles sont les priorités avant l'heure du souper ? Il me reste peu de temps. J'écris ce qu'il me reste à faire pour nourrir mes enfants, respecter mon budget, et assurer la propreté de mon logis.

Écrire, faire des tableaux, numéroté les tâches par ordre d'importance allège mes heures.

Écrire au crépuscule : heure de la mélancolie et du pardon

Les émotions que j'écris sont celles qui ne se mettent pas à jour verbalement. J'écris pour la musique des mots qui m'entraîne et m'enchante. J'écris pour me réconcilier avec ce qui me blesse et me fait peur. Je suis comme une chauve-souris éclairée par le langage : j'entre dans les grottes obscures de mon cœur, et grâce au langage, le sens se fait de lui-même. Je m'abandonne à la phrase, je fais confiance à son mystère, j'accepte son ambiguïté.

J'écris pour prendre soin de mon histoire, c'est elle qui fait ce que je suis.

J'écris car j'aime mes proches et je ne veux pas les alourdir avec émotions. Et après avoir écrit sans censure tout ce qui tourbillonne dans ma tête, je vois plus clair, j'arrive à parler plus clairement à mes amis.

Écrire, c'est apprendre à s'écouter.

Écrire, c'est apprendre à écouter les autres.

Écrire c'est guérir !

PUBLICATIONS DE KATERINE CARON ALORS QU'ELLE SOUFFRE D'UN GRAVE TRAUMATISME CRÂNIEN CÉRÉBRAL

Encore vivante, recueil de poésie écrit en sortant du coma et publié aux Éditions du Noroît.

Cette heure n'est pas seule, recueil de poésie publié aux Éditions du Noroît.

Vous devez être heureuse, roman publié aux Éditions du Boréal.

ŒUVRE À VENIR :

La Maison sans murs, roman qui traite du traumatisme crânien.



Katerine Caron,
Journaliste du Phoenix

MOTIVATION ET RÉSILIENCE

Pas longtemps après mon accident, pour ne pas perdre l'habitude, je devais lire une demi-heure par jour et ensuite, je devais dessiner une partie de ce que je me souvenais d'avoir lu. C'était un exercice de mémoire. Ça ne me tentait pas souvent, mais ça fonctionné ! Aujourd'hui encore, je ne peux plus me passer de la lecture.

J'ai été motivée à commencer à prendre de longues marches pour ma santé. J'avais entendu dire que c'était le meilleur des exercices et récemment, j'ai appris que si nous prenons l'habitude de marcher 30 minutes par jour comme, par exemple, du lundi au vendredi, ça peut protéger contre le diabète de type 2. J'ai aussi été motivée à faire très attention à mon alimentation pour des raisons de santé et, je peux vous dire que ce n'est pas toujours évident !

Une autre de mes motivations et celle qui m'aide le plus, c'est d'être membre de l'AQTC. Avant, je faisais partie d'une autre association qui avait invité l'AQTC à venir visiter leurs locaux. C'est à partir de ce moment que j'ai décidé de devenir membre de l'AQTC qui me semblait plus intéressante. J'y ai découvert différentes sortes de bénévolat, comme faire partie du journal le Phoenix et les envois postaux ce qui me permettait de côtoyer d'autres personnes ayant subi un traumatisme crânien, de participer à différentes activités, sorties, soirées et encore plus ! J'aime aussi le fait de pouvoir m'y rendre sans que ce soit trop loin de chez-nous et de pouvoir m'y rendre en transport en commun quelques fois, que ce soit pour aller à Laval ou à Montréal.

Maintenant j'ai moins de difficultés à aller vers les autres et à communiquer. Je me sens motivée.

Je crois que sans la motivation la vie serait vraiment plate et qu'il ne se passerait pas

grand-chose d'intéressant. Je trouve que la motivation c'est quelque chose de positif et qui peut nous rendre service. Être motivé ça vaut la peine et ça rend heureux !

Je partage avec vous une partie du fruit de mes recherches sur la motivation, tiré du livre : La motivation pour les nuls. Bonne lecture.

Marilou

La motivation qu'est-ce que c'est?

La motivation est une sensation, une force émotionnelle qui vous stimule et qui vous incite à accomplir une certaine tâche ou à réaliser quelque chose de particulier.

C'est une force qui vous fait avancer lorsque vous voulez atteindre un objectif comme être en forme et en bonne santé ou réaliser un changement. Elle peut vous permettre d'exercer un impact positif sur les gens qui vous entourent. Elle peut vous aider à réaliser des projets et à atteindre vos objectifs.

En groupe

Elle facilite l'intégration, la réussite et permet de vaincre d'éventuelles craintes pour aller



au-devant des autres, pour trouver sa place dans un groupe, que ce groupe vous soit familier ou reste à découvrir...

En solo

Elle est un véritable moteur intérieur : quand vous décidez d'être seul et de vous isoler, votre motivation donne du sens à ce que vous faites, facilite la concentration, fait gagner du temps et renforce votre productivité...

Se lancer

Un premier pas important consiste à ouvrir l'agenda ou à trouver une feuille de papier sur laquelle écrire la liste des tâches à faire...

Identifier les barrières

Distractions

Maladie ou problèmes de santé.

Manque de soutien

La météo

Admettre que vous vous trouvez des excuses

Se fixer des objectifs

Plutôt que d'attendre l'apparition de signaux d'alerte (insomnies, prise de poids, abus d'alcool, irritabilité) pensez à ce qui vous motivera à retrouver un équilibre...

Retrouver un équilibre vous permet de réalimenter vos neurones, d'augmenter votre productivité, d'être plus efficace et de mieux réfléchir. Vous pouvez alors envisager les situations d'une manière plus large et trouver des solutions plus créatives aux problèmes qui se présentent à vous.

Marilou Boulanger,

Journaliste du Phoenix

La motivation pour les nuls, 2012, Burn Gillian (maître praticien en pnl), Magnès Jean-Pierre, Teyssier D'Orfeuil Luc (Coach et formateur), Collection Pour les Nuls, Édition First, 288 pages.

VOUS POUVEZ AVOIR CONFIANCE...

La résilience vient du fait de vouloir s'en sortir un jour à la fois et de persévérer dans le traitement selon les consignes médicales et hospitalières. Le 2 janvier 2015, je suis tombée dans les marches du métro Mont-Royal et je me suis fracturé 4 côtes. Quelle douleur ! Je pensais ne pas pouvoir retourner chez moi et être autonome. Aujourd'hui, ce n'est pas parfait mais j'ai repris la plupart de mes activités. J'ai dû passer des radiographies, être mise sous tente d'oxygène, prendre de la morphine et refaire de la réadaptation. Qui aurait cru que j'allais retomber sur mes deux pieds ? Merci à «Urgence Santé», à l'hôpital St-Luc, au Manoir de l'Âge d'or ainsi qu'à tout le personnel compétent et dévoué. Monsieur Barrette vous pouvez avoir confiance en eux presque aveuglément. Ils ont fait leurs preuves du 2 janvier au 2 février. Merci mon Dieu ! Merci à Nathalie Boucher qui est venue me rendre visite plusieurs fois, elle est dévouée et encourageante. Le tout, c'est de chercher à progresser chaque jour et suivre les consignes prescrites pour avancer lentement.
Bonne suite !

Susan Baldwin,

Journaliste du Phoenix



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE

VIVRE AU QUOTIDIEN AVEC LA DOULEUR !

Selon moi, être suivi dans une clinique de la douleur est meilleur que d'être suivi par un médecin seul dans son bureau car la clinique est un centre d'expertise dans le domaine du traitement de la douleur, constitué de plusieurs professionnels qui travaillent ensemble (médecin, infirmière).

À la clinique dans mon cas, on a essayé des moyens et interventions qu'un médecin seul à son bureau ne peut pas faire. C'est meilleur et ça donne de bons résultats surtout si on intervient dans les premiers temps de la douleur. J'ai eu une approche médicale et interventionniste tel que péridurale, bloc sympathique, etc.

Dans mon cas ça n'a pas donné les résultats espérés, mais je ne perds pas espoir car la science et les recherches avancent, évoluent et les premiers qui sont au courant de ça sont les professionnels des cliniques.

Conseil : Il faut se renseigner sur les médicaments, leur utilisation, leurs effets secondaires et prendre des décisions avec le médecin afin d'améliorer le niveau de vie et le bien être sans oublier les effets néfastes des médicaments sur le corps humain.

Madjid Lahmadi

Association québécoise de la douleur chronique

Téléphone : 514-355-4198

Courriel : aqdc@douleurchronique.org

La ligne d'aide de l'association québécoise de la douleur chronique :

Toute personne ayant une douleur chronique peut contacter l'association québécoise de la douleur chronique par téléphone pour avoir de l'aide en rejoignant sa ligne d'aide au 1-855-DOULEUR (368-5387) où une personne ressource est disponible les mardis et mercredis de 9 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30 pour répondre aux questions.

L'association offre plusieurs groupes d'entraide dans plusieurs villes et endroits au Québec. *Le but de ces rencontres est d'offrir du soutien moral aux personnes qui en ont besoin. Elles sont centrées sur l'écoute, le partage d'expérience et d'information. Le tout est gratuit et traité en toute confidentialité.*

Voici pour la grande région de Montréal :

Le groupe à l'Hôtel-Dieu de Montréal Groupe d'entraide ayant lieu à l'Hôpital Sacré-Cœur, dans l'arrondissement Cartierville.

Groupe d'entraide de Rivière-des-Prairies : Il se fait à la bibliothèque de Rivière-des-Prairies

Groupe d'entraide sur la Rive-Sud.

Groupe d'entraide à Laval.

L'Hôpital Juif de Réadaptation – Laval

En plus des groupes d'entraide l'association offre des Ateliers et parmi ces ateliers ;

Programme d'autogestion : Vivre en santé avec la douleur chronique ¹

Nous savons que la douleur chronique risque de bouleverser la vie et le quotidien de la personne atteinte et de son entourage. L'atelier, un programme qui a fait ses preuves, vient répondre aux questions et propose des moyens pratiques qui permettent aux personnes de se prendre en main, de mieux gérer leur douleur, de communiquer plus efficacement avec leurs professionnels de la santé et d'améliorer leur qualité de vie.

Voici un exemple des sujets abordés :

- La différence entre la douleur aiguë et la douleur chronique
- Comprendre le cycle de la douleur et des symptômes
- L'activité physique et l'exercice
- La gestion des émotions négatives et la résolution de problèmes

Etc...

¹ www.douleurchronique.org/

**LES
RENSEIGNEMENTS
CONCERNANT
L'ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
DOULEUR
CHRONIQUE
SONT :**

JARDINAGE COMMUNAUTAIRE ET COLLECTIF



L'hiver a duré longtemps cette année, mais le printemps et le beau temps ont finalement fini par se pointer ! Qui dit printemps et beau temps dit aussi sortir dehors pour profiter du soleil ainsi que du jardinage !

Certains ont quelques plans chez eux, d'autres leur propre jardin dans leur cours, mais pour les gens qui n'ont pas la possibilité d'avoir un jardin chez eux, il est possible d'avoir accès à des jardins communautaires ou un jardin collectif.

Pour ma part, j'ai fait du jardinage dans des jardins communautaires il y a quelques années dans un parc près de chez moi. J'avais bien aimé l'expérience, mais c'est beaucoup de temps et d'énergie à consacrer.

Il faut d'abord faire quelques recherches pour trouver des jardins communautaires et ensuite faire une demande. Mieux vaut demander le plus tôt possible, avant le début de la saison printanière pour augmenter ses chances d'en avoir un. Toutefois rien n'est

garanti car la demande est forte et il peut y avoir déjà des gens sur la liste d'attente.

Si possible, n'hésitez pas à vous rendre sur place, visiter, parler aux gens et poser des questions. Les gens sont habituellement assez ouverts et contents de pouvoir vous aider car c'est quelque chose qu'ils aiment faire, jardiner, surtout que jardiner est quelque chose de paisible !

Le côté agréable est que c'est ressourçant; c'est une activité qui nous permet de retrouver un contact avec la terre et les plantes. Ça nous permet aussi d'apprendre et d'approfondir nos connaissances sur le sujet de la part de d'autres jardiniers ou en faisant les recherches nécessaires.

Mais quelle est la différence entre jardins communautaires et jardins collectifs ?

Un jardin communautaire offre une parcelle de terre à un individu. Celui-ci s'occupe lui-même de son terrain et il profite de ses récoltes.

Vous pouvez bien sûr être plus d'une personne à vous occuper d'un jardin communautaire si vous avez des membres de la famille, ami(e)s et connaissance(s) intéressé(es) à mettre les mains à la terre !

Les jardins communautaires sont gérés par la Ville ou l'arrondissement et il faut payer un montant annuel pour y avoir accès.

Des points d'eau, des outils, des espaces de détente y sont mis en commun pour l'ensemble des membres-jardiniers. Il faut, bien entendu, respecter les règlements.

Pour ce qui est d'un jardin collectif, ce sont des gens qui décident de se mettre ensemble pour cultiver sur un grand espace. Ces jardins ne sont pas gérés par la Ville et leurs modes de fonctionnement, comme la répartition des récoltes, séances de jardinage et le type de plantes, varient selon le jardin et l'envie des gens, selon Claire Citeau, coordonnatrice adjointe de l'Éco de la Pointe-aux-Prairies.

Ils se partagent ensuite les récoltes. Le plus souvent, un animateur est présent pour dispenser de la formation et offrir du soutien au niveau du travail horticole et de la prise de décision collective.

Les jardins collectifs s'inspirent généralement des principes de l'agriculture biologique. Ils permettent donc l'accès à des légumes frais et de qualité.

Si vous préférez, vous pouvez aussi simplement avoir quelques plants dans des pots ou bacs si vous disposez d'un balcon.

Bon jardinage !

Patrick Pelletier,
Journaliste du Phoenix

Voici quelques sites utiles à consulter :

Site à consulter sur des jardins collectifs et communautaires à Montréal :

<http://agriculturemontreal.com/jardins-collectifs>

Si vous habitez Montréal, vous pouvez avoir plus d'informations sur le site de la ville et voir la liste des jardins communautaires. Vous pouvez aussi appeler la ville en composant le 311.

http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=5798,68853571&_dad=portal&_schema=PORTAL

<http://avenirdelest.newspaperdirect.com/epaper/fr/viewer.aspx>

Liste des jardins collectifs et communautaires à Laval :

<http://www.securitealimentairelaval.org/projets/ListejardinscollectifsLaval.htm>

Informations et projets intéressants :

<http://www.securitealimentairelaval.org/projets/>

<http://www.laval.ca/Pages/Fr/Citoyens/projets-revitalisation-urbaine-integree.aspx>

<http://www.laval.ca/Pages/Fr/Calendrier/conference-jardinage.aspx>

Tableau de compagnonnage (pour vous aider à cultiver des légumes qui pousseront dans votre potager!) : <http://www.jardinpotager.com/compagnonnage.htm>

DES IDÉES POUR CET ÉTÉ...

Le beau temps est enfin de retour parmi nous, c'est le moment de trouver des activités à faire, durant cette saison ensoleillée, pour cultiver notre bonheur.

Avant de nous précipiter à faire des sorties, il nous faut d'abord se poser certaines questions pour bien apprécier sa journée telles que ; Comment je me sens aujourd'hui ? Quel moment de la journée est-il préférable pour moi de faire une activité ? Est-ce qu'il faudra se reposer avant d'y aller ? Quelles sont mes habitudes de vie ? Est-ce que je dois me coucher tôt ? Comment je me sens entouré de beaucoup de gens ? Est-ce que je veux aller à une place où il y a du bruit ? Combien de temps je veux passer là-bas sans être trop épuisé de la journée et, sans oublier les tâches quotidiennes à faire.

Ensuite, comment je vais me déplacer ? Combien de temps ça prend pour y aller ? En auto, en autobus, en taxi ou avec une personne pour me conduire. Si une personne va me reconduire, ça serait préférable d'avoir une autre solution, au cas où le conducteur ne peut pas venir.

Une fois toutes ces questions solutionnées, le choix de l'activité idéale pour moi ira de soi!

Voici une liste d'aide-mémoire avant de partir

- Transport
- Droit d'Entrée
- Billets
- Souvenirs
- Nourritures, breuvages
- Location d'équipements
- Appareil photo
- Imperméable (s'il pleut)
- Chandail chaud, si l'activité se passe en soirée
- Porte-monnaie
- Clé

Voici, quelques propositions de sorties à faire durant l'été :

L'International des Feux de Loto-Québec à La ronde du mois de juillet à août

Festival Juste pour Rire au quartier des spectacles à Montréal du 9 au 25 juillet

Les francoFolies de Montréal, au centre-Ville et à la Place des festivals à Montréal du 11 au 20 juin

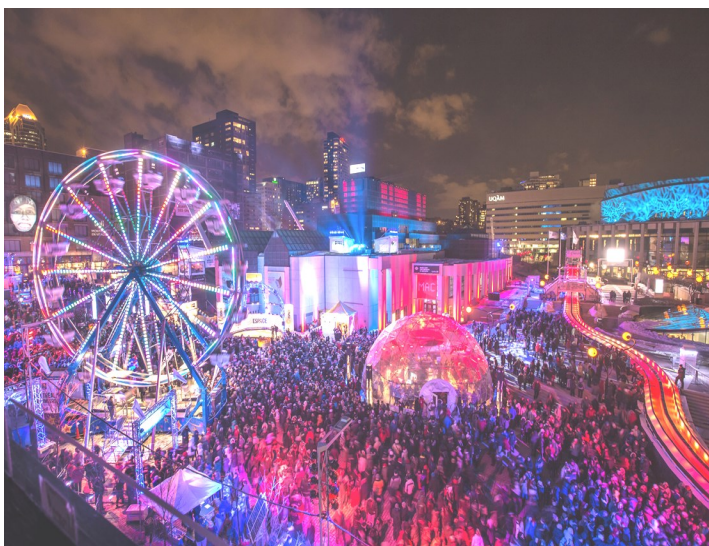
Festival de la semaine Italienne de Montréal, au Boulevard St-Laurent dans la Petite Italie à Montréal, du 7 au 16 juillet

Festival International de Jazz de Montréal, Quartier des spectacles, Place des festivals de Montréal, du 26 juin au 5 juillet

Festi'Week-ends au Centre de la Nature, 901, avenue du Parc Laval, les fins semaines du 3 juillet au 9 août

Symposium de Sainte-Rose, 216, boulevard Sainte-Rose Laval, du 23 au 26 juillet 2015

Fêtes Gourmandes internationales de Laval, Cosmodome - Centropolis de Laval du 19 au 23 août 2015



Les Piscines

Piscine Maisonneuve 4350 Rue de Rouen, Montréal,
 Piscine et pataugeoire Joseph-Paré, 41e Av, Montréal,
 Piscine Jarry, 205 Rue Gary-Carter, Montréal,

La plage

Plage de l'Horloge, Rue Quai de l'Horloge, Montréal
 Plage du parc Jean-Drapeau, 1 Circuit Gilles Villeneuve, Montréal
 Plage du Parc-nature Cap-Saint-Jacques, 21 115, boul. Gouin O., Montréal
 Plage d'Oka, 2020 Chemin d'Oka, Oka,



Randonnée de vélo

La piste du Canal Lachine
 Le boulevard Gouin
 La Voie maritime du Saint-Laurent
 Jardin Botanique



Si vous n'avez toujours pas d'idées, il y a toujours les activités que l'AQTC vous propose de faire.
 Source : www.quebecvacances.com/
www.coupdepouce.com/vacances-fetes/sorties-et-culture/trois-balades-a-velo-au-bord-de-l-eau-a-montreal/a/45010/2
www.canalvie.com/famille/vie-de-famille/activites-en-famille/10-plages-a-decouvrir-dans-la-grande-region-de-montreal-1.1410196

Gabrièle Gariépy-Lambert,
 Journaliste du Phoenix

CUISINE RUSSE

Le 29 mai dernier avait lieu à l'AQTC de Laval la présentation de Danielle Lagrenade sur son voyage en Russie. Quelle présentation fantastique ! Vous étiez nombreux à vous être déplacés pour venir l'écouter. Dans le cadre de cette activité, un repas à saveur russe a été offert, nous sommes heureux de partager ce repas typique (quoique qu'un peu américanisé) du bortsch. Bon appétit !

Bortsch à la mijoteuse

Ingrédients

Portions: 8

1 lb de bœuf à ragoût, en cubes de 1/2 po
4 betteraves, pelées et hachées
1 boîte (796 ml) de tomates en dés
2 pommes de terre, pelées et hachées
1 tasse de bébé carottes, coupées en deux
1 oignon, haché
3 gousses d'ail émincées
2 tasses de bouillon de bœuf, ou plus
1 boîte (156 ml) de pâte de tomate
6 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
3 c. à soupe de cassonade
1 ½ c. à thé d'aneth séché
1 c. à soupe de persil séché
1 feuille de laurier
1 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de poivre noir moulu
3 tasses de chou vert haché
1 tasse de crème sure, pour garnir



Préparation : 30min

Cuisson : 9h

Placer le bœuf, les betteraves, les tomates, les pommes de terre, les carottes, l'oignon et l'ail dans le bol de la mijoteuse. Fouetter ensemble le bouillon de bœuf, la pâte de tomate, le vinaigre de vin rouge, la cassonade, l'aneth, le persil, la feuille de laurier, le sel et le poivre; verser ce mélange dans le bol de la mijoteuse.

Couvrir et cuire à puissance basse (LOW) pendant 8 ½ heures, ou à puissance élevée pendant 4 heures.

Augmenter (ou laisser) à puissance élevée et ajouter le chou; cuire encore 30-60 minutes. Retirer la feuille de laurier avant de servir et garnir les bols de soupe d'une cuillerée de crème sure.

<http://qc.allrecipes.ca/recette/13564>

MOTS CROISÉS DE CLÉMENT MERCIER

HORIZONTALEMENT

- 1- Petite vignette pour affranchir les lettres
- 2- Ressemblance établie par l'imagination
— Des ruisselets
- 3- Qui est habituellement utilisée —
La partie d'un tout
- 4- Ensemble des bébés d'une femelle de
mammifère — Action d'envoyer
- 5- Dans (Marque l'état) — Véhicule pro-
pulsé dans l'espace
- 6- Pièce métallique d'une porte — Qui
n'est pas pur
- 7- Route rurale — Relatif au rein —
Substance de chlorure de sodium
- 8- Instruments de précision et d'optique —
Rendit plus vif et plus actif
- 9- Se comporter dans l'action — Dire non
- 10- Magma en fusion — Se portera —
Vermine.
- 11- Libre leste et osé (2 mots) — Altéra-
tion d'une note de musique
- 12- Sigle de la Ligue Nationale — Joies
débordantes et collectives

VERTICALEMENT

- 1- Insectes nuisible dans les potagers
- 2- Ne produit aucun son — Année
Lumière
- 3- Disciple de St-Benoît — Orange qui
forme un fruit secondaire interne
- 4- Dont la chair, trop mûre, s'est ramollie —
Pousse aérienne, née sur une racine
- 5- Conduite sociale d'un artiste
- 6- Poisson de mer proche de la morue —
Monnaies du Cambodge
- 7- Oiseau — Deuxième Calife des Musul-
mans
- 8- Écrivain Japonais vers 1958 — Terrain
uni et (artificiellement aplani)
- 9- Carcasse d'une roue en caoutchouc —
Autre négation — Anglais (Verbe Être)
- 10- Elles sont disposées en travers
- 11- Monnaie commune européenne —
Titre ecclésiastique (Éminence) —
Indique certains enzymes
- 12- Elles stimulent et augmentent l'énergie
et/ou l'ardeur

BONUS DE RÉPONSES

Certains mots sont inconnus de certaines personnes (Questions et Réponses). L'auteur vous donne ici les bonus qui vous aideront à tout compléter la grille.

NOMENCLATURE DES RÉPONSES

A) Agir **Al** Analogie **Ase** **B)** Blet **D)** Dièse Drageon **E)** Églefin **EM** En Envoi Esplanade Euro **F)** Fusée **G)** Gond **I)** Ié-na Impur Insonore Ira **IS** **L)** Lave Liesses **LN** **M)** Maur **N)** Navel Ni Nie **O)** OE Olé -olé **P)** Part Pie Pneu Portée **R)** Ranima Rat Rénal Riel Rôle **RR** Rus **S)** Sel Stimulantes **T)** Taupe-grillon Timbre-poste Tra-versières **U)** Umar Usuelle

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
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
pmitchell@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
Communications

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 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

Soutien aux proches

Marie-Léda Fleury
514-274-7447
poste 228
marieleda.fleury@aqtc.ca

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Manon BEAUDOIN
Présidente

Céline MARTEL
Vice-Présidente

Guy RIVET
Trésorier

Denyse Rousselet
Secrétaire

Lina BLANCHETTE
Administratrice

Pascal Sauvé
Administrateur

Marie St-AMOUR
Administratrice