



Phoenix



4 COUP DE PROJECTEUR
De grands
bouversements

9 DOSSIER PRINCIPAL
L'amour au temps du
TCC

15 Suggestion de lecture
par Élianne Parent
La force de dire
non.

16 ENTRETIEN AVEC...
Marylaine Léger
kidpower Montréal

L'amour au tempsdu TCC!

Je t'aime sans m'aimer.
Je t'aime, m'aimes-tu?
Tu m'aimes mais j'ai peur...
Tu m'aimes et je t'aime!!

katerine



ÉDITORIAL

Savoir affronter les tempêtes

Une organisation, c'est comme un navire, et pour qu'un bateau puisse naviguer, qu'il soit grand ou petit, il se doit d'être solide. Il doit avoir un bon équipage qui connaisse les phénomènes météorologiques afin que le navire survive aux différentes tempêtes qui le menacent. L'AQTC, c'est un beau grand voilier, un trois-mâts. Sa coque est solide, ses voiles sont fiables, mais surtout son équipage est hyper-expérimenté. Spécialisé dans plusieurs secteurs, il peut affronter de méchantes tempêtes.

Depuis le printemps dernier, nous avons connu des vents plutôt violents: Départ de Patrick, organisateur communautaire, après 15 ans de service; absence de Marie-Léda, responsable aux proches, pour des raisons de maladie, suivi de sa démission dernièrement; et finalement absence de Nathalie Boucher, intervenante psycho-sociale, pour des raisons de santé. Malgré cet équipage réduit, et avec le support de nos étudiantes d'été ainsi que le retour temporaire de Simon, nous avons tout de même quitté le port pour voguer au large, mais en demeurant prudemment près des côtes. Nous savions le navire solide, mais nous n'étions pas équipés pour affronter les ouragans.

Tout est arrivé en même temps, ces bouleversements que nous avons vécus cette année, ce n'est que le fruit du hasard puisque ce sont plusieurs éléments imprévisibles qui se sont croisés. Il est propre au secteur communautaire de vivre continuellement des mouvements de personnel et à l'AQTC, nous avons été privilégiés d'avoir connu une aussi grande stabilité pendant toutes ces années.

Nous avons déjà embauché deux nouvelles personnes qui sont avec nous depuis le 13 novembre. Ils occupent les postes d'organisateur communautaire, ils sont localisés à Montréal mais travaillent autant à Laval qu'à Montréal. Ils seconderont donc Geneviève et Ingrid dans leur travail, qui elles, au fil des mois, modifieront leurs responsabilités afin de se rapprocher toujours plus de vous, les membres, et de répondre le plus adéquatement possible à vos besoins. Du côté du soutien psychosocial, nous pouvons compter sur Nathalie Lamothe. Nous sommes présentement en mode réflexion afin d'assurer que le personnel en place puisse relever de nouveaux défis. Une réflexion profonde est aussi amorcée face aux services que nous donnons aux proches, nous attendons le retour de Nathalie Boucher pour réajuster le tout.

Nous amorçons aussi, en collaboration avec le CA, une réflexion importante vis-à-vis des besoins actuels et futurs de nos membres, pour amener l'association vers une dispensation de services correspondant encore plus à la réalité de ses membres. Vous, les membres, serez sollicités pour nous aider dans cette démarche et nous nous engageons à vous informer tout au long du processus.

Notre objectif pour l'été 2018, reprendre la mer afin de poursuivre nos aventures.

La Direction

PHOENIX

AQTC: 911 rue Jean-Talon Est, bureau 106, MONTRÉAL (QC), tél: 514-274-7447, www.aqtc.ca

Responsable de la rédaction et de la publication : Geneviève Bibeau (514-274-7447 poste 225)

Correction : Lucie Villeneuve - Responsable de la mise en page: Geneviève Bibeau. Journalistes : Katerine Caron, Gabrièle Gariépy- Lambert, Élianne Parent, Marilou Boulanger et Nancy Béliveau-Crevier

BÉNÉVOLAT

Katerine Caron et Sonia Grenon ont livré un vibrant témoignage au Collège Montmorency dans le cadre de la journée de sensibilisation en matière de sécurité routière, le **26 septembre** dernier. Malgré un contexte bruyant animé d'un va-et-vient incessant, elles ont été entendues et ont eu droit à de beaux témoignages d'affection de la part de certains des étudiants présents.

Mercredi le 1er novembre dernier, Élianne Parent et Patrick Pelletier sont allés rencontrer des joueurs d'impro du Cégep André-Laurendeau afin d'échanger sur le match amical qui allait avoir lieu le 22 novembre. Les deux membres ont expliqué ce qu'est le traumatisme crânien, le handicap visible et invisible, ainsi que notre façon de faire de l'impro à l'AQTC en respectant le *«biorythme» de chacun. Un échange fort intéressant qui a permis aux membres de réaliser qu'avec ou sans handicap, l'impro permet à chacun de devenir de meilleurs humains.

**Mot utilisé pour la première fois par Sophie Caron (prof d'impro AQTC) et qui depuis, est utilisé à différentes sauces, car il représente si bien l'AQTC !*

Comité Loisirs

L'AQTC tient à souligner la belle implication de Julie Lefebvre comme bénévole pendant 1 an au sein du comité loisirs.

Telle une élève modèle, Julie arrivait toujours aux rencontres avec ses devoirs faits et des idées fort intéressantes pour les calendriers d'activités.

Merci Julie !



photo : Julie Lefebvre



L'année 2017 tire à sa fin... ...année de départs significatifs...

Bonjour,

Je m'adresse à vous aujourd'hui chers membres de l'AQTC, incluant bien sûr tous les proches des personnes traumatisées craniocérébrales, pour vous annoncer que je n'aurai plus de poste permanent au sein de votre belle Association...

J'ai pris cette décision suite à divers soucis de santé (dos, système immunitaire, etc.), dont j'ai décidé de prendre le plus grand soin. J'ai bon espoir qu'en me donnant du temps, qu'en suivant les nombreuses recommandations, dont celle de limiter mes implications, et qu'en gardant confiance, ma situation pourra revenir à la normale ou du moins s'améliorer significativement...

Je tiens par contre à ajouter que le fait de travailler auprès de vous depuis l'année 2005 a grandement changé ma vie, ma personne, mes perceptions... Je vous serai à tout jamais reconnaissante de m'avoir fait confiance, de m'avoir inspirée, de m'avoir tant appris sur l'humain, ses fragilités, sa résilience... J'ai toujours cru en vous, en vos droits, et je ne cesserai jamais d'appuyer votre cause! Je demeurerai aussi en contact avec l'AQTC en poursuivant mon rôle de superviseure clinique auprès de l'équipe et, qui sait, je serai peut-être de la partie pour quelques événements spéciaux!

Je tiens aussi à rassurer les proches qui m'ont côtoyée dans les dernières années : j'assurerai la meilleure transition possible vers l'intervenant(e) qui prendra en charge votre suivi. N'hésitez surtout pas à appeler à l'AQTC si vous en ressentez le besoin, même en cette période de transition, car quelqu'un vous sera assigné pour vous donner le soutien nécessaire, et je serai sollicitée dans ce processus si cela s'avère pertinent, soyez sans crainte.

C'est le cœur gros que je quitte mon poste, mais c'est avec bonheur que j'envisage la poursuite de mon implication au sein de votre précieuse Association!

Au plaisir de vous croiser à nouveau!

Surtout, croyez en vous!

En toute reconnaissance, Marie-Léda

photo : Marie-Léda Fleury



Prompt rétablissement...



On pense
à toi !

photo : Nathalie Boucher



photo : Patrick Ste-Marie

Bonjour chers membres,

Plus de six mois ont passé depuis que j'ai quitté l'AQTC. Je voulais souligner combien j'ai apprécié travailler pour vous et combien encore aujourd'hui de bons souvenirs me reviennent quand je pense à vous. Je suis maintenant responsable des loisirs dans un centre communautaire à Montréal et mes journées sont bien remplies. Je dois avouer que je m'ennuie un peu du temps où l'on pouvait jaser tranquillement devant un bon repas. Je croise certains membres au hasard d'un coin de rue et ça me fait toujours plaisir de prendre de vos nouvelles.

Je vous dit à la prochaine!
Patrick

pour laisser place à l'année 2018...

...année de renouveau...

Bonjour, je suis Pierre-Philippe, nouvel organisateur communautaire à l'AQTC. En attendant de tous et toutes vous connaître, je vais me présenter ici pour que vous en sachiez un peu plus sur moi.

J'ai travaillé dans quelques organismes communautaires et j'ai étudié en travail social. Après mes études j'ai fait de l'organisation communautaire dans un comité logement. J'y faisais de la mobilisation, de l'information et de la défense collective des droits des locataires. J'ai aussi travaillé comme mécanicien vélo durant plus de deux ans. J'aime beaucoup la bicyclette, et j'ai voyagé en cyclotourisme au Québec et dans les maritimes. J'aime aussi beaucoup lire et écrire et je suis un musicien amateur polyvalent : guitare, batterie, un peu de basse et d'harmonica.

Je suis très heureux d'avoir été engagé à l'AQTC parce que c'est un travail dynamique et super varié et surtout parce que je trouve ça très stimulant, car mon poste me permet de vous rencontrer et d'échanger avec vous, les membres, qui êtes tous et toutes uniques et intéressant(e)s.

Merci pour votre accueil et à bientôt
Pierre-Philippe

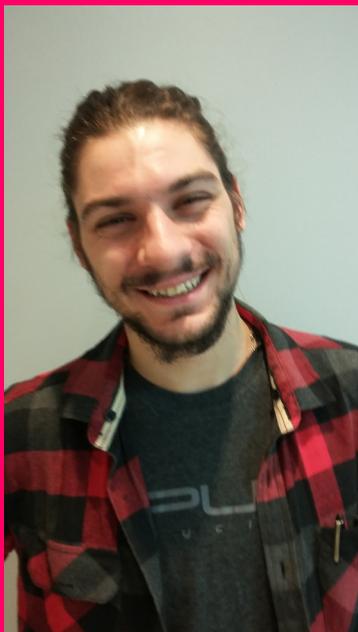


photo : Pierre-Philippe Monette



photo : Nicolas B. Desormeaux

Je suis comme un mini weats; j'ai un côté givré et un côté blé entier. Je suis passionné des arts, de la culture et particulièrement de l'improvisation. J'ai grandi dans la forêt et j'adore y retourner pour me ressourcer. J'adore partir à l'aventure dans une ville ou un pays étranger avec simplement mon sac à dos et ma bonne humeur en poche.

Mon parcours professionnel a débuté au cégep du Vieux Montréal où je suis diplômé en Technique d'Intervention en Loisir. L'année suivante, j'ai pratiqué ma nouvelle profession dans un centre de jour où je faisais principalement des activités de stimulation cognitive, physique et sociale avec des groupes de personnes atteintes d'Alzheimer. Par la suite, j'ai été responsable de l'animation du milieu de vie d'une résidence privée. Je me suis fait alors plus ou moins 30 nouvelles mamies. Mes 3 derniers étés, j'ai eu la chance d'être animateur culturel pour la ville de Montréal. Je passais alors mes semaines à faire des projets culturels (art visuel, danse, impro, cinéma) en plein air dans des parcs de quartiers défavorisés. Je termine présentement un bac en Animation et Recherche Culturelle à l'UQÀM.

Je me sens choyé de faire partie de la grande famille de l'AQTC. J'ai hâte de développer avec vous des projets qui vous allument. Au plaisir de tous vous rencontrer.

Nicolas

L'AQTC et le respect des autres

L'AQTC et son équipe sont fières d'offrir des services de qualité à l'ensemble de ses membres et considèrent ceux-ci et leur famille comme des alliés dans l'amélioration de la santé et du bien-être de tous.

Lors de son assemblée générale de 2012, le conseil d'administration avait déposé et fait adopter un code d'éthique qui décrivait la manière dont les relations entre les individus devaient se dérouler à notre association et il fut expédié à chacun des membres. Dans son introduction, il était bien mentionné que ce code d'éthique s'adressait aussi bien aux usagers qu'aux membres du personnel.

Le but de cet article est de rappeler à toute personne fréquentant l'AQTC qu'elle se doit de respecter ce code d'éthique et d'agir avec diligence avec tout le monde y compris le personnel de l'AQTC. Nous avons constaté chez certains de nos membres un comportement irrespectueux à l'endroit de certains intervenants. Sachez que nous ne pourrions tolérer ces comportements, car ils nuisent au développement d'une bonne communication. Si quelqu'un n'est pas satisfait d'un service rendu, il peut communiquer avec la direction en tout temps. Nous vous écouterons et évaluerons ensemble la meilleure option pour régler un litige, une insatisfaction ou dissiper toute forme de malentendu.

Pierre Mitchell
Directeur général

The AQTC and respect for others

The AQTC and its team are proud to offer quality services to all members and consider them and their families as allies in improving the health and well-being of all.

At its 2012 general assembly, the board of directors has introduced and adopted a code of ethics that described the manner in which relations between individuals were to take place in our association and it was sent to each member. In its introduction, it was well mentioned that this code of ethics addressed both users and staff members.

The purpose of this article is to remind anyone attending AQTC activities that they must respect this code of ethics and act diligently with everyone including AQTC staff. We have found some of our members to be disrespectful to some of the staff. Know that we cannot tolerate such behaviour because it hinders the development of good communication. If someone is not satisfied with a service rendered, they can communicate with management at any time. We will listen to you and evaluate together the best option to resolve a dispute, dissatisfaction or dispel any form of misunderstanding.

Pierre Mitchell
General Director

Mise au point activités à l'AQTC et nouvelle mesure

L'AQTC se fait un plaisir d'investir des ressources financières et humaines afin de maximiser la participation des membres de l'Association. Mais pour assurer la continuité de ce service, il est important d'avoir la collaboration de tous.

Ainsi, il est très important de respecter les dates d'inscription/annulation mentionnées sur le calendrier pour chaque activité. L'AQTC engage des sommes importantes dans la réservation de billets, de transport, d'intervenants, d'accompagnateurs, etc. Ces sommes ne sont pas entièrement comprises dans le prix payé par les participants, c'est donc dire que l'AQTC assume une partie. Et pour certaines activités, elle assume une grande partie.

À l'avenir, pour certaines activités prévues au calendrier, vous allez voir inscrits le coût demandé et le coût réel. Si une personne annule après la date limite ou bien ne se présente pas à l'activité, c'est le coût réel qui sera alors exigé à la personne. Cette nouvelle mesure aura pour effet d'aider les gens à respecter leurs engagements, le personnel ainsi que les autres membres de l'association.

Le fait de s'inscrire à une activité vous engage à celle-ci et il en est de votre responsabilité de respecter les échéances. De plus, cela fait partie de la mission d'intégration sociale de l'AQTC. Sachez que si vous avez besoin d'aide dans l'organisation de votre horaire, un intervenant de l'AQTC se fera un plaisir de vous donner un coup de main, il suffit de le demander.

Merci pour votre collaboration habituelle.

L'équipe de l'AQTC.

Development of activities at AQTC and new measure

The AQTC is pleased to invest financial and human resources to maximize the participation of the members of the Association. But to ensure the continuity of this service, it is important to have the collaboration of all.

Thus, it is very important to respect the registration/cancellation dates mentioned on the calendar for each activity. The AQTC incurs significant sums in the reservation of tickets, transportation, interveners, chaperones, etc. These amounts are not fully included in the price paid by the participants, so the AQTC assumes a portion. And for some activities, the association assumes a large part.

In the future, for some planned activities on the calendar, you will see the cost paid by members and the actual cost. If a person cancels after the deadline or does not show up, the actual cost will be charged to the person. This new measure will help people meet their commitments and assure the respect of the staff and other members of the association.

Registering for an activity commits you to it and it is your responsibility to meet the deadlines. Moreover, this is part of AQTC's social integration mission. Please note that if you need help in organizing your schedule, a member of the AQTC will be happy to give you a hand, just ask.

Thank you for your usual cooperation.

The AQTC team.

Mon voyage en Pologne : mon premier voyage seule!

Cet été, j'ai pu réaliser un merveilleux voyage en Pologne grâce à la confiance et le soutien des personnes qui m'entourent. Je n'ai pas été déçue de mon expérience, que je voudrai refaire un jour.

Comment est-ce arrivé?

L'idée du voyage est venue de la rencontre que j'ai eue avec Julia, une petite fille de 9 ans laquelle j'aide avec sa lecture une fois par semaine, depuis 3 ans. Sa mère m'a proposé d'aller en voyage en Pologne avec la petite. Moi qui croyais que c'était une blague, j'ai dit oui. Mais la semaine suivante, j'ai bien remarqué que ce n'était pas des paroles en l'air.

Au-delà de l'étonnement

Quand j'ai su que c'était, pour de vrai, j'ai pris les choses en mains; pour avoir un beau voyage sans pépin, je devais éviter : M'assurer que mon passeport soit à jour, m'assurer que je pouvais transporter mon auto-injecteur dans l'avion sans problème ou bien si je devais avoir un papier du médecin. (Un auto-injecteur est un médicament, si je mange des arachides par mégarde)

Ma préparation et vérification avant le départ

Je savais que je partais le 28 juillet et que je revenais le 17 août. Je n'avais pas à m'occuper d'acheter les billets d'avion, car la mère de Julia s'occupait de ça. Cependant, je devais me préparer, pour être prête à partir. Je me suis fait une liste, pour le vérifier. Je devais voir si j'avais assez de vêtements, pour mon séjour, si j'avais une valise assez grosse pour mes vêtements et échanger de l'argent canadien en argent polonais. Je me suis aussi acheté une assurance voyage. Pour voir si je n'avais rien oublié, avant de partir en voyage, j'ai fait une liste de chose à apporter et j'ai demandé à ma famille, si je n'avais rien oublié. Ils m'ont aussi donné quelques conseils, que j'ai grandement appréciés. Tel que je ne savais pas que je pouvais amener une petite valise dans l'avion, mais ils m'ont dit que oui.

Les gens de la Pologne et mes visites

Quand j'étais en Pologne, j'étais un peu déstabilisée, car personne dans la famille ne parlait anglais, à part les cousins à Julia, Michael et Michel qui parlaient en français. Même si l'on n'avait pas le même langage, j'ai été surprise de leur générosité et leur gentillesse envers moi. Je suis allé visiter des châteaux, tel que celui de Grodzied Castel. Je suis aussi allée dans la ville de Varsovie et j'ai visité des églises.

Mes expériences acquises durant ce voyage

Je suis très satisfaite du voyage que j'ai fait, je suis fière de l'expérience que j'ai eue. J'ai vu que je pouvais me débrouiller, c'était moi l'adulte responsable dans l'avion, même si j'étais un peu inquiète de voyager seule avec une petite fille de 9 ans et de me retrouver dans un pays où je ne connaissais pas grand-chose! J'ai aussi pu constater que je pouvais me préparer pour faire un voyage et je suis très satisfaite de ce que j'ai accompli.



Dossier
Principal sur

« L'amour au temps
.....du TCC »



photo : Marie-lou Boulanger

L'amour-propre est un sentiment qu'on a de sa propre valeur, de sa dignité, et qui pousse à agir pour mériter le respect d'autrui. Il est synonyme de l'orgueil, de la fierté et de l'estime de soi. Je n'en savais rien.

Mon amour-propre a été absent trop longtemps dans vie, en fait, depuis mon adolescence à l'école pour les jeunes avec problèmes de comportements. C'est là que j'avais fini par décider de ne plus parler à personne. Après avoir décidé de lâcher l'école, je suis restée isolée pendant des années chez nous, sans aucun contact extérieur. Suite à toutes ces mauvaises expériences, je ne fais pas de lien avec mon tcc parce que je ne savais même pas que j'en avais un. Je ne me suis jamais sentie différente d'avant mon accident, je n'avais que 13 ans et je ne me posais pas de questions.

Pourtant l'amour-propre est un sentiment qu'on a de sa propre valeur, de sa dignité, et qui pousse à agir pour mériter le respect d'autrui. Il est synonyme de l'orgueil, de la fierté et de l'estime de soi. Je ne connaissais pas ça. Donc je ne peux pas dire que c'est quelque chose que j'ai perdu suite à mon accident ni que c'est quelque chose qui expliquerait mes difficultés à passer à travers de mon adolescence

Sans en avoir eu conscience à ce moment-là, je crois que ce qui avait changé c'était peut-être plus le comportement des autres envers moi, comme le rejet. En plus à l'école où je devais aller de 14h30 pm à 19h30 pm, j'avoue que j'étais rendue avec des problèmes de concentration.

Les VALEURS

Les valeurs constituent la motivation la plus puissante qui soit et expliquent tous vos comportements, qu'ils soient conscients ou non. Comme chacun possède un ordre de valeurs qui lui est bien personnel, nous faisons tous des choix différents. L'estime de soi devrait donc nécessairement faire partie de nos valeurs importantes. C'est par elle que passe le chemin qui mène à la réalisation de soi et au lâcher-prise. Elle est aussi la conséquence du respect de vos autres valeurs. Elle aide pour l'équilibre et le bien-être.

Donc je n'avais encore aucune idée de mes valeurs.

Quand vous avez une vision dans son ensemble positive de vous-même, vous n'avez pas besoin de craindre l'échec ou le rejet. Votre propre estime de vous restera intacte malgré vos revers, car vous aurez compris qu'aucun de vos échecs ne fait de vous une cause perdue. Être rejeté par une personne ne signifie pas que vous êtes quelqu'un d'indésirable. Au lieu de vous dévaloriser, vous reconnaîtrez votre propre valeur, quitte à chercher à progresser dans certains domaines.

À bien y penser, je réalise que je craignais l'échec et le rejet. En fait c'est en plein pour ces raisons qu'à mes 18 ans, j'avais décidé de décrocher de l'école.

Lorsque votre estime de vous est stable, vous craignez probablement moins la prise de risques. Une vision globalement positive de vous-même vous permet de cibler des aspects spécifiques de votre vie afin de les développer et les faire progresser. Il devient moins pénible pour vous de postuler à un emploi, de prendre un rendez-vous, de vous lancer dans une nouvelle activité ou d'acquérir un nouveau savoir-faire. En effet, ne vous dévalorisez pas plus quand les choses ne fonctionnent pas.

Personne dans le monde n'est exactement comme vous. Ce sont tous vos traits de caractère, vos comportements, vos expériences, vos aspects positifs, neutres et négatifs, qui font de vous ce que vous êtes. Vous êtes unique. Peut-être avez-vous tendance à vous comparer aux autres et peut-être cela vous fait-il du mal.

Quand j'ai arrêté l'école, j'ai longtemps eu honte de moi, je marchais toujours la tête basse. Il ne me restait plus d'amis donc, je ne sortais plus souvent de chez moi.

Jusqu'au début de ma vingtaine, où je me suis mise à fréquenter l'Association de Joliette qui a un groupe de tcc, là tout s'est mis à aller mieux. Je me sentais à ma place, je n'étais plus rejetée.

Environ 10 ans plus tard, l'Association de Joliette invitait l'AQTC à dîner à leurs locaux et ça a été une révélation pour moi. J'avais décidé de changer d'Association parce que c'était pour être plus près de chez nous et que le transport en commun s'y rendait.

À l'AQTC j'y ai rencontré beaucoup plus de monde, je m'y sens beaucoup plus impliquée et je fais plein de sorties. J'y ai repris plus confiance en moi, et aujourd'hui je ne m'en fais plus avec ce que les autres peuvent penser de moi. J'ai du temps à rattraper. Je ne pense pas vraiment à mon tcc.

Sachez plutôt reconnaître et chérir votre individualité.

« Personne dans le monde n'est exactement comme vous. Ce sont tous vos traits de caractère, vos comportements, vos expériences, vos aspects positifs, neutres et négatifs, qui font de vous ce que vous êtes. Vous êtes unique. »

source ; oserchanger.com/blogue_2/2015/11/03/estime-de-soi-meme-developpement

Branch Rhena, Richter Monique, Willson Rob, L'Estime de soi pour les nuls, First Edition, collection : Pour les Nuls Psychologie / Développement Personnel ,2015, 384 pages

badoo

réseau
contact

zoosk

meetic

Elite
SINGLES

tinder

jecontacte
Site de rencontre gratuit.

Comment rencontrer l'amour aujourd'hui

Il y a plusieurs façons de rencontrer l'amour, on peut aller dans les bars, une personne présentée par des amis. Mais comme je ne consomme pas de l'alcool et n'aime pas danser, la seule façon que j'ai trouvée pour moi ce sont les sites de rencontre. Tout le monde va sur ce genre de site aujourd'hui, que sont les sites de rencontre.

Il y a longtemps, j'ai rencontré un homme sur un site de rencontre, il s'appelait André, et ce fut ma plus longue relation qui a duré 9 ans et demi. Je l'avais rencontré sur Réseau Contact. Alors des belles et longues histoires d'amour qui viennent des réseaux ça existe, mais attention, il ne faut pas choisir le premier venu.

Voici quelques trucs autres que les sites de rencontres

Rencontrer de nouvelles personnes dans les endroits auxquels vous êtes habitué.

- 1) Abordez les gens en faisant vos courses.
- 2) Prenez les transports en commun
- 3) Lire un livre à l'extérieur de la maison. Ex: dans un parc
- 4) Allez vers les inconnus que vous croisez fréquemment
- 5) Parlez à d'autres personnes lors de rassemblements
- 6) Trouvez de nouveaux endroits pour vous entraîner
- 7) Allez à un concert gratuit
- 8) Faites du bénévolat pour un organisme. Ex: avec des animaux
- 9) Adhérez à un club
- 10) Assistez à un événement sportif près de chez vous
- 11) Adhérez à une équipe locale
- 12) Assistez à des séminaires gratuits
- 13) Essayez la danse
- 14) Allez à une fête
- 15) Sollicitez vos amis

Quelques conseils

- Posez beaucoup de questions si vous êtes celui ou celle qui commence la conversation avec la nouvelle personne, n'attendez pas que ce soit elle ou lui qui poursuive la discussion. Si la personne est intéressée, elle interagira éventuellement plus longuement avec vous. Mais au début, tout dépend de vous.
- Ne vous limitez pas à certains endroits. Rencontrer de nouvelles personnes peut avoir lieu absolument partout, profitez de chaque occasion qui se présente à vous!
- Si vous sortez dans l'intention de rencontrer de nouvelles personnes, soyez sûr d'être présentable et bien préparé. Mettez une jolie tenue, prenez soin de votre hygiène et soyez motivé pour rencontrer de nouvelles personnes!



Photo : Nancy Béliveau-Crevier

Les sites ? Ayez des critères précis avant de rencontrer

Si après tous ces trucs, ça ne fonctionne toujours pas et bien, faites comme moi, allez sur les sites de rencontre, je n'ai toujours pas rencontré l'amour, mais je suis très difficile et j'ai beaucoup de critères. Mais je ne suis pas pressée.

Il y a des conseils importants à suivre, pour les gens qui aimeraient utiliser les sites de rencontres. Comme par exemple se décrire de la façon la plus honnête, bien choisir la photo de soi, et surtout faire preuve de prudence et ne pas donner son adresse personnelle. Le premier rendez-vous doit se tenir dans un endroit public. Il n'est pas nécessaire de rencontrer 5 personnes de façon parallèle, une personne à la fois suffit. Surtout, et à ne pas oublier, être aimé pour ce que nous sommes, c'est très important.

Il y a plusieurs sites de rencontre, certains sont excellents, mais d'autres ne sont pas recommandables, car il y a certains sites qui sont juste sexuels, alors en voici quelques-uns. J'ai mis mes 3 premières places, le reste, c'est à vous de juger. Il y a certains sites de rencontres qui sont cotés, ça va sûrement vous aider.

Suggestions de site	Appréciation	Coût	Commentaires
Zoosk.com	9.8/10	\$\$\$	
Elite singles	9.6/10	Inconnu	
B2.ca	9.5/10	Inconnu	
Réseau contact	Inconnu	Inconnu	Phrases «préfabriqués»
Badoo	Inconnu	Inconnu	
Meetic	Inconnu	Inconnu	
Jecontacte.com	Inconnu	Gratuit	
Jasez.ca	Inconnu	Gratuit	
Stepout	Inconnu	Inconnu	
Mix	Inconnu	Inconnu	
Mint	Inconnu	Inconnu	
Tinder	Inconnu	Inconnu	

Tableau : Liste annotée de divers sites de rencontres.

Les autres, ce n'est pas qu'ils ne soient pas bons, c'est juste que je ne les ai pas trouvés notés.

Bonne chance !

Je suis si seule avec mon unique tête. Mon cerveau engourdi ne trouve pas mon autre chaussure, mes clés et mon sac. Amour et patience, pour toi, ma tête traumatisée. Après des centaines de pas, ma chaussure se pose devant ce que je cherchais. Épuisée, je marche vers l'arrêt d'autobus. Si j'avais un amoureux, tout irait mieux. Mon cœur serait habité par autre chose que sa désespérante solitude. L'autobus ne s'arrête qu'un instant devant l'arrêt avant de repartir sans moi. J'appelle l'unique chauffeur de taxi : Élie. Tous les chauffeurs de taxi s'appellent Élie. Le voilà qui apparaît et s'arrête devant moi. Élie est toujours là lorsque je l'appelle et il ne s'enfuit pas. Mon mari est parti, mes amis sont absents, mon papa est mort peu de temps après mon accident, ma maman s'est tuée dans un accident d'auto et mon unique sœur habite au loin. Je m'assois sur la banquette arrière de velours : -Élie, Élie, Élie !!! Je suis heureuse de vous voir ce matin ! Votre voiture a un parfum de noix de coco. -Madame, je suis heureux de vous voir ! Mais je ne suis pas Élie, je suis son frère, Mehdi. Madame, comment allez-vous aujourd'hui ?, me demande-t-il en faisant un signe de croix. Le chapelet accroché à son rétroviseur valse chaque fois que les pneus s'enfoncent dans un nid de poule. Et vos enfants se portent bien ? Je repense à tout ce qu'ils vous donnent et à tout ce que vous leur donnez. Bravo ! Savez-vous que la présence près de vos enfants est plus importante que les gaver de matériel ? -Mes enfants ! Oui, ils se portent bien l'un et l'autre. Mais un moustique ne cesse de tourner autour de ma tête. J'ouvre la fenêtre et le chasse, mais il revient s'accrocher à moi. Je suis une mère comblée, mais je n'accepte pas mon cœur peiné d'être célibataire. Je veux le chasser ce cœur seul, mais il s'accroche à moi. -C'est la vie qui s'accroche à vous ! Votre cœur bat encore : vous êtes miraculeusement vivante ! -Oui, je suis encore vivante avec ce moustique maintenant sur mon épaule. Il est fidèle ce moustique. -Je sens que votre cœur a besoin d'un compagnon. Il suffit de faire des rencontres ! -J'ai du mal à démarrer chaque journée, je suis réveillée seulement vers 11h30, et ensuite, j'écris, médite, soupe avec mes enfants, apprends avec eux l'histoire, les mathématiques, etc. Et mes siestes sont si importantes. Je vis un énorme bonheur ainsi, ma vie est remplie en totalité, Élie, mon cher Élie, je suis en amour avec la vie. -Mon nom est Mehdi. - Je vais rester avec ce moustique toute ma vie. -C'est un début. -Un début. Je suis épuisée, je dormirais dans une minute. -Et quelle est votre activité, aujourd'hui ? -De l'improvisation avec Sophie Caron, j'aime faire de l'impro à l'AQTC ! Mon accident me fait vivre de belles improvisations, cher Élie. À la prochaine ! Demain, je vais encore manquer l'autobus pour vous parler, cher Élie. -Mehdi, je suis Mehdi. -Je vous dois combien de sous ? -20 dollars. Pourquoi la SAAQ ne vous paie-t-elle pas un transport adapté ? -Parce que la SAAQ ne s'adapte pas à mon tcc invisible, même si mon rapport médical prouve que j'ai un tcc majeur. La SAAQ m'a donné un permis de conduire même si je suis un danger au volant ! J'ai moi-même refusé d'avoir un permis de conduire. J'aime mieux m'endormir dans l'autobus ou dans le métro que de m'endormir au volant. Je ne me pardonnerai jamais de tuer ou de blesser quelqu'un alors que je suis au volant. J'aime mieux être conduite par vous, Élie. À bientôt ! Je vous téléphonerai si je manque l'autobus, ou si je m'endors à nouveau dans l'autobus jusqu'à l'arrêt final, au Garage de la STL. Je marche vers l'AQTC accompagnée de mon moustique qui s'est déjà trouvé une amoureuse. Je vous aime, vous êtes mes amis fidèles. Restez sur ma tête, moustiques, et piquez-moi le cou pour que je comprenne l'amour dans nos sangs partagés. J'ouvre la porte et les compagnons d'impro sont contents de me retrouver. Notre complicité me fait chaud au cœur ! Je ne suis plus seule et c'est bon !



L'AMOUR ET ... «la force de dire non»

Je commence en exprimant que le sujet principal de notre Phoenix m'a allumé une lumière sur un mot, l'amour, qui est certes le plus beau du monde, mais, qui peut aussi être le plus laid et apporter aussi le plus laid s'il est utilisé de la mauvaise façon. Avant même de lire mon livre sur le mariage forcé d'enfants, je pouvais dire qu'il s'écrivait différemment selon les situations, avec un grand «A» ou un très petit et même mini «a».

Ces fillettes qui doivent manquer l'école

Dans le but de vous parler de cet aspect des choses, j'ai donc commencé la lecture du livre «La force de dire non» de Rekha Kalindi* et je vais vous en faire un bref résumé ici.

L'histoire se passe au Bengale dans un village où l'entraide dans les familles et entre voisins est très importante. Les hommes travaillent pour amasser les sous pour permettre la subsistance de leur famille. Les femmes s'occupent des repas, de l'entretien de la maison et des enfants. Les jeunes filles, dont le personnage principal, Rekha, qui a 10 ans au début de l'histoire, aident leur mère et leurs sœurs mariées et travaillent aussi comme par exemple en roulant des cigarettes artisanales. Elles doivent souvent manquer l'école.

Mariage qui met la vie en danger

Dans son village, la tradition veut que les mariages soient le plus souvent arrangés

par les parents. Rekha a été confrontée jeune aux expériences difficiles de sa sœur, comme plusieurs fausses-couches et des accouchements dans des conditions pénibles. Elle est aussi témoin de ses amies qui doivent aller vivre dans leur belle-famille et qui sont souvent traitées comme des esclaves.

Rekha kalindi protège les jeunes filles et défend leurs droits

Rekha aime l'école et elle réussit bien, mais elle doit manquer souvent pour aider sa famille. Elle sait que les études peuvent lui ouvrir des portes pour son avenir. Elle décide donc de se battre pour lutter contre cette tradition des mariages forcés. Elle-même réussit à éviter le mariage arrangé par ses parents avec un cousin qui en la voyant pour la 1^{ière} fois la refuse, car elle est «trop vieille», elle a 10 ans!

Une dame haut placée dans la société l'a aidée dans ses démarches et Rekha a pu faire plusieurs interventions dans les écoles et les médias pour sensibiliser les jeunes filles sur les conséquences des mariages forcés, comme entre

autres le trop jeune âge pour devenir mère. Elle a donc beaucoup fait pour protéger les jeunes filles et défendre leurs droits.

Le lien de cette histoire avec l'amour ... cette histoire, presque d'horreur, nous rappelle que l'amour de soi et la confiance sont prioritaires et qu'il faut respecter et faire valoir ses propres convictions afin de réussir à faire gagner ... l'amour.

*KALINDI, Rekha. La force de dire non. Neuilly-Sur-Seine, Michel Lafon, 2012, 184 p.

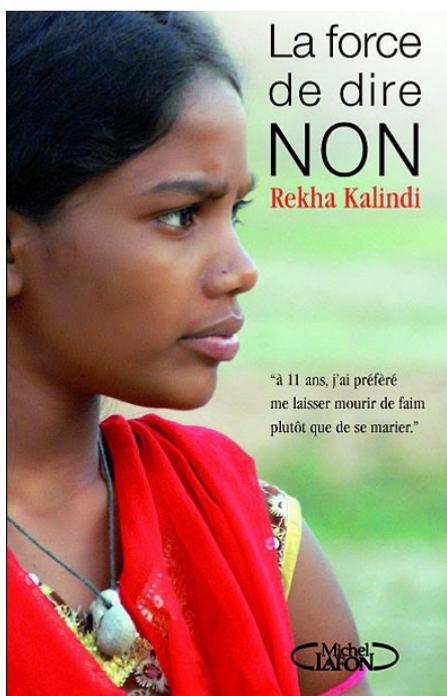


Photo: Page couverture du livre «La force de dire non»

3 QUESTIONS

Marylaine Léger

Montreal Center Director & Project Manager for

Kidpower Implementation of Prevention Education in Schools and Organizations

Pourquoi est-ce si difficile de dire non ? Pourquoi est-ce si difficile de mettre nos limites afin de se faire respecter?

Nos Croyances intérieures

On se dit, parfois depuis longtemps des phrases comme "Je n'en vaud pas la peine". "Je n'en ai pas le droit." "C'est dangereux de dire non." "J'ai envie de plaire aux autres." ou "Je dois plaire aux autres."

Nos Déclencheurs

Ce sont des sentiments, des comportements, des pensées ou des mots des autres qui nous font exploser d'émotions et qui nous empêchent de penser clairement ou de prendre des décisions pour notre sécurité.

Notre désir de faire partie de la gang

Beaucoup de personnes désirent être acceptées, aimées, voulues ou incluses par une autre personne ou un groupe apprécié.

Lorsqu'on veut dire non et que nous n'osons pas, la peur de blesser est souvent LA raison. Je me demandais si vous aviez des outils à proposer, des phrases clefs et très claires, mais qui permettrait à la personne de mettre sa limite, mais sans blesser l'autre ?

Le Pont de la Communication Fullpower est une phrase simple et claire qui permet d'organiser ses idées pour poser sa limite ET maintenir la relation avec l'autre.

Elle a 5 parties:

1. Faire un pont positif : "Je t'apprécie." ou "J'apprécie quand tu..."
2. Lier le positif et le constructif par "ET!" Plutôt que 'mais'. Car nous pouvons beaucoup aimer une personne et ne pas aimer ce qu'elle fait.
3. Nommer nos sentiments "Je me sens...." Parler en "je" en nommant nos sentiments.
4. Décrire le problème de façon non-attaquante "Quand tu...." Décrire le comportement de l'autre de manière simple, sans utiliser des mots avec un sens fort ou blessant.
5. Proposer votre solution. "Peux-tu stp..." ou "Je te demande de..."
Dites clairement ce que vous aimeriez que l'autre fasse. Proposer lui une façon de faire qui vous convienne afin d'ouvrir le dialogue et trouver un terrain d'entente.

À quoi doit-on s'attendre de notre entourage lorsque, finalement, on commence à mettre nos limites, à dire non, à se faire respecter ? Est-ce que les réactions sont positives?

La joie dans nos interactions serait plus grande et les difficultés de communication bien plus petites si nous apprenions tous plus tôt à entendre une limite et à y répondre clairement en disant «Merci de me l'avoir dit. Je vais faire de mon mieux pour faire ce que tu demandes.»

D'ailleurs, il n'est jamais trop tard pour apprendre à montrer à l'autre que nous avons compris sa limite. En attendant ce changement social, il est fréquent que les autres réagissent avec une des réactions négatives suivantes :

- Nier ce qui a été dit ou la limite posée : «Je n'ai jamais dit ça.»
- Minimiser : «Tu exagères.»
- Contre-attaquer ou blâmer ou faire sentir mal : «Comment peux-tu dire ça!»
- Réagir en étant bouleversé : «Je ne veux pas en parler. Ça me met tout à l'envers.»

En se centrant avant de parler, il est possible de répliquer avec une ou plusieurs des stratégies ci-bas :

- Reconnaître les sentiments de tous
«Tu as l'air frustré. Ça me désole que tu trouves difficile ce que j'ai à dire.»
 - Parler chaleureusement
«Tu es important pour moi, même si je n'aime pas ce que tu as fait.»
 - Redire sa limite
«Ceci est important pour moi parce que _____. Je me sens _____ quand tu ____ Pourrais-tu _____.»
 - Trouver un terrain commun
«Voyons si on peut trouver une solution qui convient aux deux.»
 - Nommer une conséquence
«Arrête sinon notre relation devra changer.»
 - Prendre une pause et essayer plus tard
«Prenons du temps pour se calmer. On pourra penser plus clairement.»
 - Demander une clarification
«Quel était ton but avec ce commentaire?»
 - S'en aller sans rien dire ou faire autre chose calmement
- Parfois la meilleure tactique pour poser une limite est de ne pas s'offrir comme cible!

Conclusion

Il y a une bonne nouvelle à poser des limites! En posant des limites plus souvent avec notre entourage et en faisant preuve de persévérance pour les faire respecter, notre entourage les connaîtra mieux. Par le fait même, les personnes qui ont à coeur notre bien-être feront aussi plus d'efforts pour les respecter. Avec le temps, il est possible de s'entourer mieux ou de faire des choix relationnels qui seront meilleurs pour nous.

Merci!

Marylaine Léger

Directrice de Pleins Pouvoirs KIDPOWER Montréal

Centre québécois de Kidpower Teenpower Fullpower International

Les contenus utilisés dans l'article proviennent du curriculum de Fullpower(tm), un programme géré par la Fondation Pleins Pouvoirs KIDPOWER Montréal www.kidpowermontreal.org



Photo : Francine Dorais

Théâtre

Le Visiteur à la Maison de la culture de Montréal-Nord
19 janv. à 19h30
ou
10 fév. à la Maison de la culture Mercier à 20h

Pourquoi tu pleures? à la Maison de la culture Mercier
27 janv. à 20h

Chanson

Pierre Flynn à la Maison de la culture Ahuntsic-Cartierville
25 janv. à 19h30

Avec Pas d'casque à la Maison de la culture de Verdun
26 janv. à 20h

Andréanne Martin
Salle de diffusion Parc-Extension
10 fév. à 16h

Musique

Alaclair Ensemble à la Maison de la culture Maisonneuve
3 fév. à 20h

Chansons Italiennes
Chapelle historique du Bon-Pasteur
18 fév. à 15h

Ritournelle à la Maison Brignon dit Lapierre
15 mars à 14h

Cirque

Brotipo/ les Foutoukours
La Maison d'Haïti
24 mars à 15h

Film

Les Rois Mongols à la Maison
de la culture de
Montréal-Nord
23 janv. 19h

120 battements par minute
Complexe culturel Guy-Descary
à Lachine
5 mars à 19h30

Humour

Cuvée 2018 de l'École Nationale
de L'Humour à la Maison de la
culture de Pointe-aux-Trembles
28 mars à 19h30
ou
6 avril à Maison de la culture
Mercier à 20h

Un après-midi d'automne

Aujourd'hui 23 octobre, le temps est d'une surprenante douceur toscane. Après avoir acheté la nourriture des chats, j'ai décidé de prolonger ma promenade jusqu'au petit parc derrière l'église Sainte-Cécile. J'ai donc emprunté la rue bordée d'arbres au feuillage encore automnal et j'ai marché dans les feuilles d'un beau jaune doré.

Rendue au parc, je me suis assise et j'ai regardé les enfants jouer, les papas et les mamans qui s'en occupaient ou qui les attendaient en lisant ou en croquant une pomme. Je me suis revue à Florence à la même date l'an dernier où, tout comme aujourd'hui, j'allais m'asseoir en fin d'après-midi dans le parc tout près de l'endroit où j'habitais. C'était l'heure que j'avais choisie pour savourer le « respir » de la ville, tranquillement, sereinement. Aujourd'hui, j'ai revécu la même chose : Florence ou Villeray, la vie y coule paisiblement.

J'ai quitté le parc à regret, car l'heure avançait. Cependant, sur le chemin du retour, je me suis fait plaisir en arrêtant chez le chocolatier de la rue de Castelnau acheter un pot de caramel salé. J'ai dit à la jeune vendeuse : « Ça, ça goûte le ciel! » Elle m'a fait un grand sourire et m'a répondu : « Je sais. »

Des après-midis comme aujourd'hui, j'en prendrais encore avant la grande froidure de l'hiver. Oui, l'automne est vraiment ma saison préférée.

Francine Dorais

Merci Francine !

Conseil d'administration

Manon Beaudoin présidente
Céline Martel vice-présidente
Guy Rivet Trésorier
Denyse Rousselet secrétaire
Pascal Sauvé administrateur
Cynthia Delisle administratrice
Marie St-Amour administratrice

Administration Gestion

Pierre Mitchell
Directeur Général
poste 224

Pascal Brodeur
Directeur Adjoint
poste 233

Dominique Saint-Charles
Adjointe Administrative
poste 221

Claude Ducharme
Comptable
poste 226

Mathieu Denécheau
Chargé des communications
poste 235

Intervention

Nathalie Lamothe
Intervenante
psychosociale
Laval
poste 231

Organisateurs communautaires

Ingrid Robert
poste 232

Geneviève Bibeau
poste 225

Pierre-Phillippe Monette
poste 227

Nicolas B. Desormeaux
poste 228

Nathalie Boucher
Intervenante
psychosociale
Montréal
poste 222

Suggestions et commentaires composer le poste 411
Support auditif pour le calendrier d'activités faites l'option 4