



Phoenix

4 COUP DE PROJEC-
Voyage en France -
Mai 2017

7 DOSSIER PRINCIPAL
L'inclusion....

14 LA PETITE HISTOIRE
DE KATERINE
Une fête sans
alcool

18 ENTRETIEN AVEC...
Michel Bilodeau

L'inclusion...

.....déterminant de la santé



La différence : ennemie ou alliée ?

Avez-vous déjà remarqué que l'être humain a, de façon générale, de la difficulté avec la différence, et ce à tout âge... Il n'est pas rare d'entendre que le petit garçon portant de grosses lunettes à la maternelle soit victime des sarcasmes de ses confrères de classe de cinq ans... Il arrive trop fréquemment qu'une personne qui a des difficultés d'élocution n'obtienne pas réponse à sa question, l'écoute n'étant pas au rendez-vous... Nous pourrions malheureusement remplir des pages et des pages par ce type d'exemples... Pourquoi ? Probablement parce que la différence, associée à l'ignorance et à l'absence d'outils adéquats, peut être insécurisante, nous connecter sur nos peurs, sur notre impuissance, notre vulnérabilité...

Quoi de mieux donc qu'une société inclusive qui sensibilise les gens aux différences, qui rappelle à tous que chacun d'entre nous est différent dans la tête de quelqu'un d'autre (les Québécois, par exemple, considèrent que les Français ont un accent, alors que les Français considèrent que ce sont les Québécois qui en ont un !). Une société qui amène les gens à réaliser que la différence, lorsqu'elle n'est pas un tabou, est d'une richesse inouïe de par les rencontres et les accomplissements qu'elle permet... Une société qui met l'accent sur les forces de chacun, qui organise ses services, ses emplois, ses projets, ses communications, ses infrastructures de façon à être accessible pour tous. Une société qui mise sur une synergie d'adaptation, moi à l'autre, l'autre à moi, pour que tous trouvent leur place, exploitent leurs potentiels et parviennent à une participation sociale satisfaisante, où de nombreux obstacles non obligatoires n'existent plus...

Cette façon de voir les choses remet en question de nombreux concepts... L'inaptitude au travail est selon moi une inaptitude de nombreux milieux à offrir des postes libres d'obstacles, facilitant l'insertion des personnes ayant des différences, des limitations fonctionnelles, des particularités...

Il faut parfois se retrouver en situation de handicap pour saisir l'essence de cette philosophie... Pensez seulement à la façon dont vous vous sentiriez ou vous êtes sentis, en Chine, face aux panneaux indicateurs impossibles à lire, pour vous... La présence d'un guide dans une telle situation pourrait changer votre vie, du moins votre voyage, guide ayant un rôle de facilitateur face à votre limitation linguistique...

Soyons sensibles aux différences, soyons intéressés par celles-ci, non apeurés, abolissons les obstacles et concentrons-nous sur toute richesse, chez nous, chez autrui, dans l'environnement, qui puisse mener non seulement à une intégration et une participation sociale satisfaisantes pour tous, mais à des expériences pleines de créativité!

*** *éditorial tiré du journal l'approche, no. 10 avril - septembre 2014*



photo : Marie-Léda Fleury

Coordonnatrice clinique
et responsable du soutien
aux proches

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

BYE PAT !

Peut-être que certains d'entre vous ont déjà appris la nouvelle, pour d'autre ce sera une surprise, mais c'est le 13 avril dernier que j'ai quitté l'AQTC. Hey oui, après 14 années à l'Association à travailler avec des gens formidables pour des gens formidables, nos chemins se séparent. Peut-être vont-ils se croiser encore sait-on jamais ?

Au fil des années, auprès de vous, j'ai appris plusieurs choses. La détermination, la persévérance, le dépassement, vivre au jour le jour, ne rien prendre pour acquis, savourer chaque moment. Tous ses apprentissages auprès de vous resteront imprégnés en moi. C'est avec cette richesse que je vais maintenant partir relever un nouveau défi.

J'ai eu la chance de vous voir grandir et progresser durant toutes ses années et par le fait même vous avez fait de moi une meilleure personne et je vous en remercie. Je garde de magnifiques souvenirs de vous tous en vous souhaitant le meilleur pour l'avenir.

Le grand Pat !



Photo: Patrick Ste-Marie

DU NOUVEAU DANS L'ÉQUIPE !

Bienvenue à trois nouveaux collègues !

Clarice, Marina et Simon sont avec nous depuis le 1er mai dernier. Vous les verrez lors de vos sorties estivales puisqu'ils passeront l'été avec nous! On peut rejoindre Clarice et Marina au poste 234 alors que pour Simon, il faut composer le poste 227. Bienvenue à tous les trois !



Photo: Clarice, Simon et Marina

UN NOUVEAU COLLÈGUE BÉNÉVOLE POUR LE COMITÉ LOISIRS

C'est avec grand plaisir que le comité loisirs accueille un nouveau membre parmi lui, il s'agit de Jean-François Proulx. Les nouveaux sont toujours signe de renouvellement pour le comité, chacun y laissant une teinte de sa personnalité. A vous de le découvrir !



Photo: Jean-François Proulx

NOS ACTIVITÉS BÉNÉVOLES

7 janvier 2017 : Dans le cadre «Des beaux 4hrs», Guillaume Laforest a offert un témoignage sur le traumatisme crânien.

31 mai et 1er Juin : Dans le cadre de la semaine québécoise pour les personnes handicapées, deux de nos membres ont généreusement donné de leur temps à un organisme partenaire de l'AQTC, le ROPPHL de Laval.

2 Juin : Belle animation bénévole dans le cadre de notre calendrier, au tour de nuit de vélo Québec. Six de nos membres sont allés encourager les cyclistes !

14 Juin : Trois de nos membres ont participé à une activité de sensibilisation à la vitesse en collaboration avec la police de Laval. Merci pour votre précieux temps !

19 juin : Merci à notre troupe de théâtre pour la belle animation lors de notre AGA ! C'est toujours tellement apprécié par tous les participants de cette grande réunion importante.

« J'ai bien aimé le regroupement de notre groupe en partance pour Nantes la gang avait le sourire et on pouvait voir qu'ils étaient tous heureux d'entreprendre ce beau voyage ! J' ai aimé la ville de Nantes et ses machines et puis notre visite du Mont St. Michel, la campagne en Bretagne et la Normandie.»

Alain

Un voyage organisé où on s'est pas mal bien amusé !

Christine

« Ah la France !

Le rêve devenu réalité. Malgré les horaires contraignants le matin, Le voyage fut à couper le souffle. Splendide, remplie et très riche, la région de Nantes a évidemment ces millénaires d'histoire et son potentiel humain époustoufflant. Nous avons rencontré divers gens qui vivent leur traumatisme de manières différentes de nous et rencontrent un épanouissement à travers leurs tâches quotidiennes et occupations. L'Arta, situé en banlieue de Nantes propose un plateau de travail où plusieurs manutentions sont nécessaires à la commercialisation de denrées parfois recyclées mais toujours étonnantes.»

Julien

«J'espère que tous les membres auront trouvé leur voyage amusant et instructif. J'ai aimé MONT SAINT-MICHEL et j'y ai pris de nombreuses photos. J'ai beaucoup apprécié le travail des dirigeants. Merci Ingrid pour ton sens de l'observation (porte-feuille retrouvé !)»

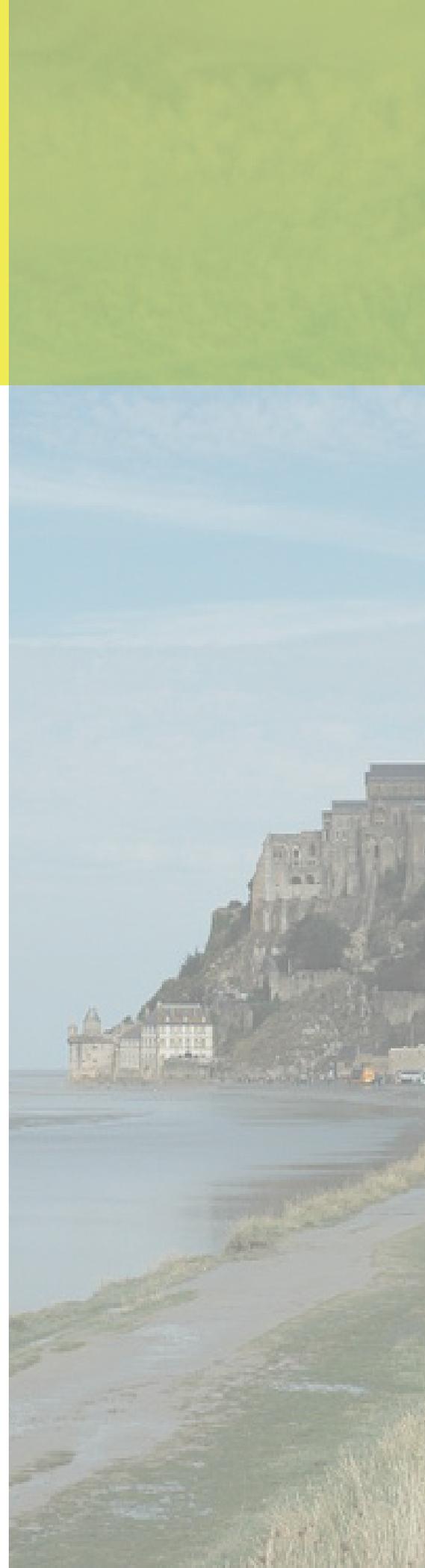
Clément

«La rencontre des membres de l'ARTA, partager quelques repas et passer du temps avec eux, somme toute de revoir nos amis que nous avons rencontrés il y a trois ans. J'ai beaucoup apprécié aussi de les voir sur place à l'ARTA».

Guy

« Un beau 10 jours avec seulement dix gouttes de pluie...ce n'était pas la sécheresse mais...Wow quelle belle température pour découvrir la France. On a été chanceux ! »

François



«Notre voyage a été exceptionnel et fantastique à tous les points de vue ! Mais je veux vous faire part d'une partie dont je me souviendrai toute ma vie ! Celle de notre visite du vignoble familiale Poiron Dabin. Cette visite informative de découverte s'est conclue tous étendus sur le bord d'un petit étang à y admirer les fort nombreuses libellules y voler et à y entendre aussi un concert fabuleux des grenouilles de l'étang ! Ceci tout en écoutant le révélateur et réfléchissant discours très zen et humain que nous a partagé ce vigneron sur sa vie et la société. Je vous en parlerai aux Grands Explorateurs.»

Nicolas

«Ce voyage fut très "formateur" pour moi. Ainsi, j'ai mieux compris l'expression "les voyages forment la jeunesse !"»

Marie-France

«Le voyage en France était une réussite dans tous les côtés. On était 13 membres accompagnés par 4 professionnels géniaux, chaleureux et aidants. Malgré nos différences, les difficultés de chacun, on eu un très bon échange, contact et relations entre nous. On a vu des endroits magnifiques, rencontré des personnes superbes et dégusté des mets sublimes. Bravo et merci à tous !»

Madjid

« La bouffe excellente ! Saintt-Malo et son histoire était magique et la vue... bref un super voyage du départ au retour !»

Patrick

«J'ai beaucoup aimé prendre des photos de tout le groupe et de toutes les belles choses que nous avons vues en France.»

Réal

«Ce fut un voyage très enrichissant et captivant ! Un des plus beaux voyage qui m'a été donné de faire! Adorer les échanges avec les Français qui on été super sympathiques et les visites du vignoble et des sels de Guerande tenues par des gens passionnés sans oublier les magnifiques cathédrales ! Merci à AQTC.»

Sylvie

«Le Mont-St-Michel était magnifique ! C'était un grand défi pour nous de se rendre jusqu'en haut. Nantes et sa vieille architecture est très belle !»

Richard



Photo: Sylvie et Clément



Photo: Julien, Alain et Madjid



Photo: Nicolas, Patrick et Madjid

Nantes - St-Sébastien-sur-Loire- Les bateaux Nantais - St-Nazaire - Les marais salants - Les machines de l'Île -



Photo: Guy



Photo: Christine



Photo: Richard

Le Mont St-Michel - Saint-Malo - Le vignoble Poiron-Dabin - Le Mans - Le château des Ducs de Bretagne...



Photo: Marie-France



Photo: Guy et Nicolas



Photo: Réal

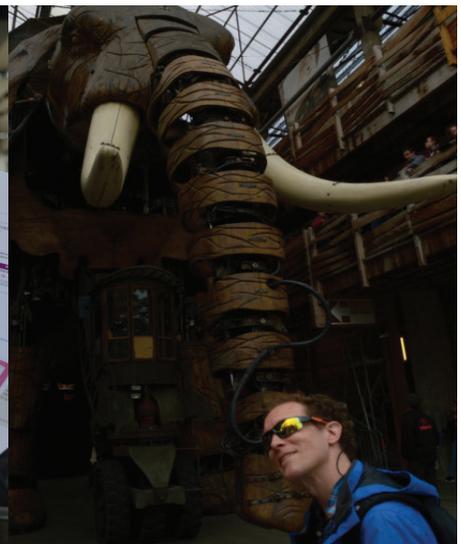
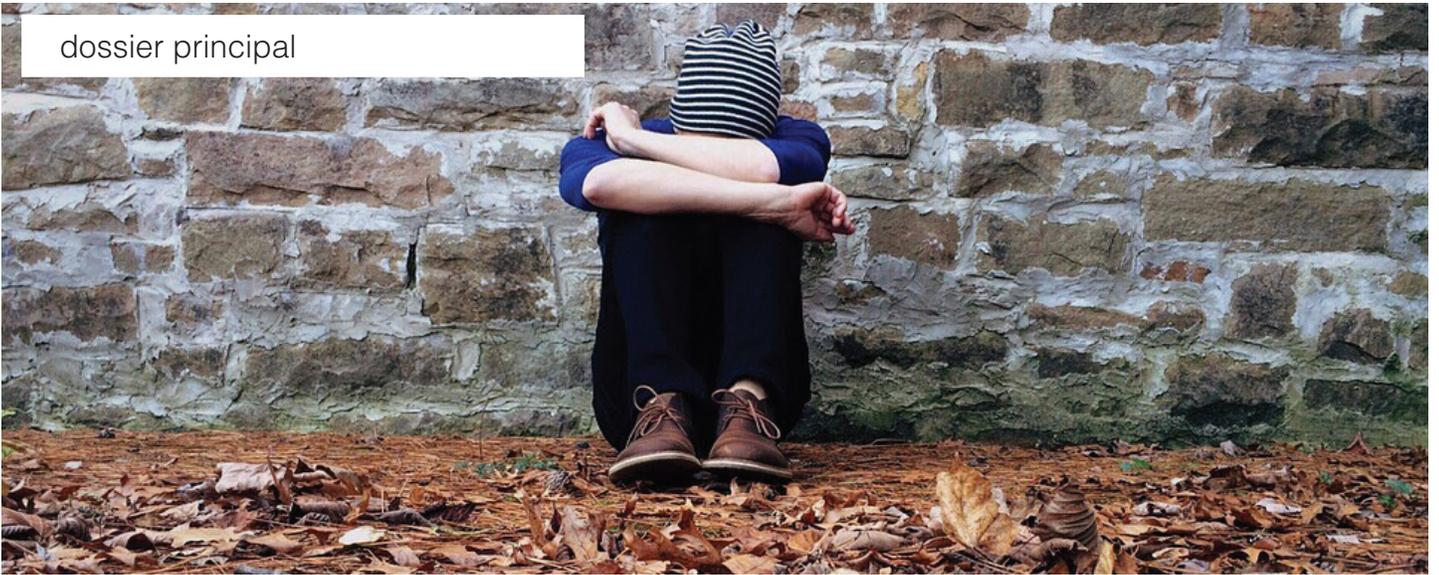


Photo: François

Restez à l'affût ! Un grand explorateur suivra bientôt..

**DOSSIER
PRINCIPAL SUR
L'INCLUSION**



crédit photo : pixabay

Que veut dire l'insertion sociale

L'insertion couvre l'ensemble des rapports de la personne avec son environnement social. C'est aussi être assuré de positions sociales différenciées, être reconnu (Statut, rôle, Etc.).

L'insertion sociale désigne l'action ayant comme objectif de faire évoluer une personne isolée ou marginale vers un état où les échanges avec son environnement social sont considérés comme satisfaisants. Elle est aussi le résultat de cette action.

Définition de la solitude

Moment où on a le sentiment profond d'être incompris ou pas sur la même longueur d'ondes que les personnes qui nous entourent. La solitude peut aussi signifier : une personne qui est seule. Caractère d'un lieu isolé, désert, éloigné de la vue, de la fréquentation de nos pairs.

Facteurs de risque d'isolement social

Au Canada, on estime que 30 % des gens présente des risques d'isolement social. Plusieurs facteurs accroissent le risque des gens de devenir isolés socialement. Plus les facteurs de risque sont nombreux, plus le risque d'isolement social est élevé pour certaines personnes. Ces facteurs de risque peuvent être de nature épisodique, par exemple, la perte du permis conduire (pour un TCC), ou la mort d'un être cher, ou à plus long terme, par exemple, de venir handicapé suite à un accident de voiture.

Voici une bonne partie des groupes de gens qui représentent un risque plus élevé de devenir isolés socialement. Ce sont les personnes ayant un TCC, autonomes, vivant seules, les personnes gays, bisexuelles, les personnes divorcées ou séparées, les personnes aillant des problèmes d'alcoolisme, ou encore, ayant une maladie mentale, les personnes invalides/ handicapées, et autres...

Les conséquences et les facteurs de risque associés à l'isolement social sont difficiles à distinguer, c'est-à-dire, l'accident de voiture peut avoir été causé par une maladresse au volant suite à une rencontre agressive psychologiquement avec la personne isolée avant de faire son accident de voiture, ou l'accident de voiture rend la personne isolée socialement car elle se retrouve handicapée.

Pourquoi nous nous sentons seuls

Les gens se sentent seuls pour de nombreuses raisons, y compris parce qu'ils ont du mal à maintenir une vie sociale et/ou parce qu'il s'isolent intentionnellement. Certaines personnes pourraient même se sentir seules lorsqu'elles sont entourées d'autres personnes parce qu'elles ne ressentent pas de connexion importante avec cette personne. Tout le monde ressent de la solitude à un moment ou à un autre, mais ce n'est jamais agréable.

Il est possible de gérer sa solitude de nombreuses façons : en rencontrant d'autres personnes, en apprenant à apprécier les moments passés seul et en se reconnectant avec les membres de sa famille.

Méthodes pour sortir de l'isolement social

Voici quatre méthodes qui pourraient vous aider à sortir de l'isolement :

- Rendez-vous compte que vous n'êtes pas seul
- Aller de l'avant
- Participer à des activités sociales, par exemple : inscrivez-vous à des cours de peinture, à des cours de bijoux, Etc...
- Envisager d'avoir un animal domestique

Mieux gérer notre solitude

Comment gérer la solitude, comment ne plus se sentir seul ?

«Qu'est-ce la solitude ? Nous la fuyons la plupart du temps. Elle est très souvent associée à des émotions que nous jugeons désagréables... Pourtant, la solitude nous permet également de nous retrouver. Ce retour, plus intime, plus personnel, est nécessaire et permet une plus grande intuition, une plus grande guidance et donc, de mieux nous orienter.

Si la plupart des êtres humains fuient ce vide, c'est simplement parce qu'ils ne sont pas habitués de vivre leurs émotions. Celles-ci leur font peur ou encore sont connectées négativement : «il faut que je sois fort !» La suite, vous la connaissez. Plus vos émotions sont refoulées, plus elles prennent de la place, et plus vous vous y opposez en ordre, doublant vos efforts pour les réprimer...Ce cercle vicieux vous pousse à l'insensibilité, à l'absence de guidance (rôle des émotions) et à faire des choses sans grande conviction ou «sans âme» véritable. La solitude ? Avoir des moments de pause avec soi-même, être en contact avec le vrai silence à l'intérieur de soi, accueillir ce qui ne l'a pas encore été. Pourquoi ? Pour mieux s'orienter ou se réorienter si besoin, pour apprendre à s'écouter et pour être en accord avec soi-même. La conséquence ? Une vie heureuse et pleine d'essence tout simplement».

Par Nancy Béliveau-Crevier

* Source : Audibert, Catherine, L'incapacité d'être seul, Essai sur l'amour, la solitude et les addictions, Paris, Petite Bibliothèque Payot, 2008, 253 pages.

Texte de
Marie-Lou Boulanger

L'inclusion sociale est un thème qui me tient à cœur et que j'ai traité en utilisant différentes sources. J'ai le plaisir de partager avec vous le fruit de mes recherches.

«Utilisé pour la première fois par le sociologue Allemand Niklas Luhman spécialiste de systèmes sociaux, le concept d'inclusion sociale vient s'opposer à celui d'exclusion sociale. Si l'exclusion se définit comme le fait, pour un individu, de voir les liens qui le rattachent à la société et aux autres citoyens qui la composent se rompre, l'inclusion sociale se définit alors comme le fait pour un individu de voir ces mêmes liens engagés.»

Pourquoi l'inclusion sociale ?

«De toute évidence, les gens peuvent être présents dans la communauté sans être socialement inclus. Être socialement inclus se traduit par la présence d'un certain nombre de choses dans la vie des gens :

- Vivent un sentiment d'appartenance;
- Sont acceptés (pour qui ils sont) dans leur communauté;
- Ont des rôles valorisés dans la communauté;
- Participent activement dans la communauté;
- Participent à des activités en fonction de leurs préférences personnelles;
- Ont des relations sociales avec d'autres personnes qu' ils choisissent et avec qui ils ont des champs d'intérêt commun;
- Ont des amis.»

«Quand les personnes vivent une partie ou l'ensemble de ces conditions, elles sont plus susceptibles d'être heureuses et en santé. En fait, l'inclusion sociale est un important «déterminant de la santé»- sans l'inclusion, les gens risquent davantage d'être en mauvaise santé (y compris en mauvaise santé mentale), seuls et isolés, et d'avoir une faible estime de soi.»

«L'exclusion sociale : comment elle se manifeste»

«Beaucoup de personnes ayant un handicap vivent leur vie de façon assez différente sans que cela soit justifié. Elles peuvent avoir le «sentiment de ne pas être présentes» dans la communauté et ne pas avoir accès aux activités qu'elles préfèrent ou souhaitent. Elles manquent de possibilités pour travailler, jouer, apprendre et établir des relations sociales avec les autres (tout particulièrement les personnes qui n'ont pas de handicap). Les personnes ayant un tcc sont souvent non reconnues dans la communauté, ou, si elles le sont, il se peut que ce soit de façon négative. Trop souvent, elles n'ont pas d'amis intimes avec qui partager leurs désirs, leur temps et leur vie.»

«L'inclusion est une valeur et une façon de penser»

«Alors, par où commencer pour assurer l'inclusion sociale grâce aux activités récréatives ? L'un des points de départ importants est de reconnaître que l'inclusion est une valeur qui doit guider nos convictions et nos actions comme fournisseurs d'activités récréatives et comme citoyens.»

«Elle doit être «motivée intérieurement» et découler de l'acceptation de la croyance selon laquelle toutes les personnes ont de la valeur et ont le droit d'être incluses dans le groupe. L'inclusion valorise la diversité et permet aux personnes (avec et sans handicap) d'avoir réellement la possibilité des relations significatives.»

Voici les sources que j'ai consulté :

Eger.org/actions-au-québec/inclusion-sociale

<https://experience.hec.ca/campus-internationaux/2014/06/14/inclusion-sociale/>

<https://nbacl.nb.ca/module-pages/pourquoi-inclusion-sociale>

« **...sans l'inclusion, les gens risquent davantage d'être en mauvaise santé (y compris en mauvaise santé mentale), seuls et isolés, et d'avoir une faible estime de soi.** »



LE PROGRAMME TCC SANTE
Entrevue Enrico Quilico
Entraîneur avec un TCC au YMCA

Entraîner notre corps, c'est entraîner notre cerveau ! Pour nous, les traumatisés crâniens, l'entraîneur Enrico Quilico, a créé un programme d'entraînement qui nous fait aller plus loin avec nos forces et nos limites.

Quelles sont les raisons de suivre le programme du YMCA ?

Je pense que c'est très important de constater qu'il y a plusieurs raisons pour que les personnes qui ont un TCC suivent le programme d'entraînement physique au YMCA et les plus importantes sont reliées aux bénéfices cognitifs, psychologiques et sociaux. De plus en plus de recherches démontrent que l'exercice améliore les séquelles cognitives après un traumatisme crânio-cérébral au niveau de la mémoire, de la concentration, des fonctions exécutives, etc. Au niveau de l'humeur, on est tous conscients des bénéfices de l'exercice, mais les recherches démontrent que l'exercice cardiovasculaire a le plus grand impact. Et saviez-vous que l'exercice est même le choix préféré des personnes avec un TCC, parmi toutes les modalités de traitement pour la dépression ? Finalement, je pense que c'est assez facile de comprendre pourquoi un programme, donné dans un grand centre communautaire au centre-ville à Montréal, peut aider à participer à des activités positives, avec du monde positif. En plus, il y a de très bonnes amitiés qui se développent entre les participants parce qu'ils se voient plusieurs fois par semaine.

D'où est venue l'idée du programme ?

À travers mes études de maîtrise, j'ai eu l'opportunité de mener un projet, ici à Montréal, pour explorer ce qui facilitait et ce qui empêchait l'accès à l'exercice après un TCC modéré à sévère. Et parmi les résultats, il est ressorti un grand besoin de supporter l'exercice dans la communauté et surtout dans les dernières phases de réadaptation. Alors, le programme TCC Santé est tout simplement une réponse aux voix des personnes qui vivent dans la communauté avec un TCC et qui ont si généreusement participé à l'étude.

Qu'est-ce que le sport a changé dans ta vie ?

Personnellement, le sport et l'exercice ont été les aspects les plus positifs de ma réadaptation suite à un TCC sévère en 2006. Je n'étais pas très actif avant mon accident, mais maintenant, le sport et l'exercice occupent une place énorme dans ma vie et je suis convaincu qu'ils ont contribué énormément à mon rétablissement à long terme. Imaginez, je suis retourné aux études universitaires après mon TCC, j'ai fini un baccalauréat en éducation et je suis devenu un enseignant, j'ai fait une maîtrise en kinésiologie et éducation physique

avec une thèse en activité physique adaptée, j'ai complété 17 triathlons et mon premier Ironman, donc une course d'endurance qui a duré 12 heures et 18 minutes, le 24 juillet passé à Lac Placide, New York.

Est-ce que tu fais un autre sport en plus de t'entraîner ?

Mon choix de sports est assez simple. Vu que je suis passionné par le triathlon, la natation, le vélo et la course à pied sont mes sports préférés. Plusieurs personnes disent que le quatrième sport de triathlon est la musculation et ceci est une passion pour moi aussi car au tout début après mon accident, il a fallu que je reprenne 70 livres de muscles que j'avais perdus pendant les deux mois passés sur un lit d'hôpital. Mon premier travail après l'accident a été celui d'entraîneur au YMCA et j'ai gardé ce poste à travers toutes mes études. Aujourd'hui, j'ai la chance de travailler avec plusieurs athlètes d'endurance et je gère mon entraînement comme une petite entreprise. Je me spécialise en conditionnement correctif, sports d'endurance et tout récemment, j'ai fait une certification en yoga.

C'est quoi tes objectifs personnels en faisant du sport ?

Le sport et l'exercice sont très importants pour moi et j'identifie plusieurs valeurs à travers ces activités que j'applique dans ma vie. Par exemple, j'ai appris l'importance de la discipline et de l'effort car ce sont des éléments essentiels pour réussir, dans les sports d'endurance comme dans la vie. Un autre aspect que j'adore des sports d'endurance c'est le fait que la compétition se fait vraiment avec soi-même. On est d'accord qu'on ne vise pas à battre des records du monde mais plutôt à faire du mieux qu'on peut, à tenir le coup et à terminer l'épreuve avec un sourire. Alors voilà, c'est exactement mes objectifs personnels en faisant du sport...comme mes objectifs personnels dans la vie... faire du mieux que je peux, tenir le coup et terminer avec le sourire !



Photo: Enrico Quillico

Ce sera ma plus belle soirée. Je tiens très fort la main de Éric, mon amoureux depuis trois lunes. La porte blanche de ses amis est fermée devant nous. Le vent glacial de l'automne fouette nos manteaux. Ailleurs, je voudrais être ailleurs parce que... La porte s'ouvre, une musique rock pénètre mes pores. J'entends :

- Allo les amis !!!! Entrez, entrez !!!!

- Allo Richard, je te présente mon amoureuse, Justine.

Il m'adresse la parole, mais je ne retiens rien car je suis prise par les mouvements des personnes autour de moi, les couleurs ensorcelantes, les lumières qui font monter le plafond. J'ai du mal à respirer. Des yeux m'agressent :

- Ça va Justine ? Prends un verre avec nous !

- Non Vincent.

- Je ne m'appelle pas Vincent, mais Richard.

Des gens se sont réunis autour de moi et disent tous en même temps : nous avons de la bière pour toi, du rhum de Cuba, le meilleur, prends un verre avec nous !

Je crie :

- NON, JE NE BOIS PAS !!!

Le cercle s'éloigne.

- Je suis saoule naturellement, et on me demande si je prends de la drogue tant mes yeux sont dans la brume depuis mon accident.

Une femme aux cheveux noirs s'approche trop près de moi :

- C'est vraiment plate que tu ne boives pas.

Et les autres de renchérir, en trinquant :

- Oui, vraiment plate !!!

On me tend une bouteille de bière décapsulée :

- Bois avec nous !!!

Pour faire partie du groupe, je bois une seule gorgée et aussitôt, ma tête tourne, j'ai le goût de vomir. Je cours vers la porte de sortie que je claque derrière moi et m'assois sur le trottoir en pleurant.

Une main se pose sur mon épaule et une voix me dit tendrement :

- Viens t'asseoir sous l'arbre, c'est dangereux de nous asseoir près de la rue.

Je tourne la tête et reconnais les yeux de Éric :

- Je ne vois pas d'arbre.

- Viens.

Eric me serre fort contre lui. Je dis en pleurant et en fouillant l'herbe avec mes doigts :

- Tu as davantage peur de mon traumatisme crânien cérébral que de moi-même.

- Non, ce n'est pas vrai, et je vais dire à mes amis que partager de l'alcool n'est pas l'unique façon de faire la fête, il ne faut pas juger celle ou celui qui ne peut pas boire d'alcool. J'ai peur de moi qui ne te tiens pas suffisamment la main quand nous sommes avec mes amis. C'est notre première fois. Je ferai mieux la prochaine fois.

- Moi aussi, je ferai mieux, je ne boirai pas du tout.

La main de Éric sur mon épaule est celle qui me sort de mon semi-coma :

- Éric, mon cœur parle mieux que ma tête, je t'aime.

-Justine, je t'aime moi aussi.

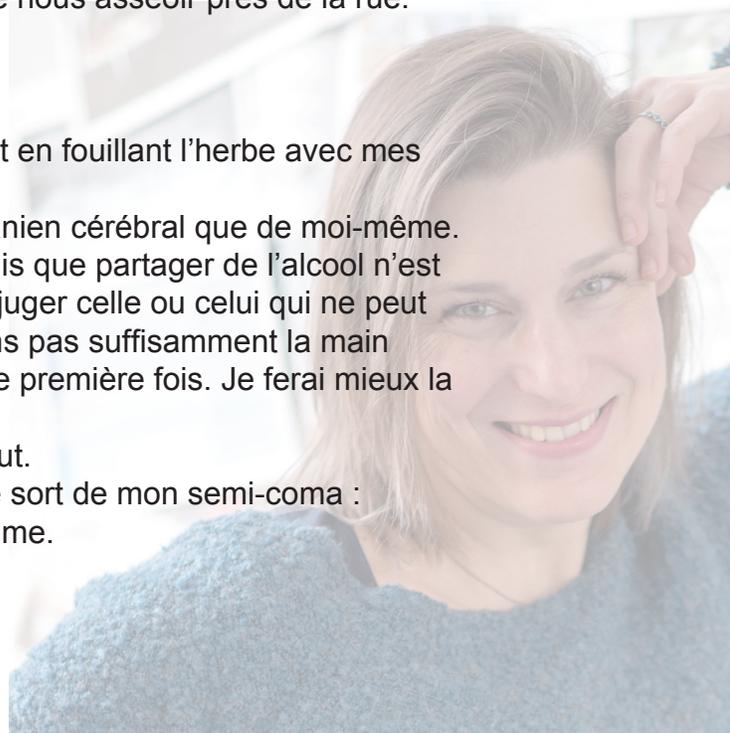




Photo : Francine Dorais

Voici mes petits trucs pour faire de votre sortie au parc une expérience très intéressante !

- Apporter un lunch
- Arrivez quelques heures avant le spectacle pour profiter du parc
- N'oubliez pas votre chaise ou votre couverture.
- Apportez une veste, après le coucher du soleil il fait toujours plus frais.
- Ne soyez pas inquiets, il y a des toilettes dans tous les parcs.

Vive les parcs de Montréal l'été ! Je vous souhaite de très belles soirées ! Vous vivrez de bons moments et tout ça c'est GRATISSS!

PS : Ce ne sont que quelques propositions choisies sur plus de 500 ...si vous ne trouvez pas ce que vous voulez, consultez le site : accessculture.com

**MERCI
FRANCINE !**

«Les sorties de Francine»

Musique

1er Juillet (19h30) Karim Ouellet, parc St-Louis
(angle 32e et blvd St-Joseph à Lachine)

5 juillet (19hrs) Mario Calliari et ses invités, parc
Goncourt, 7130 avenue Goncourt à Anjou)

14 juillet (19hrs) Anna et Jane McGarrigle, Théâtre de
la Verdure au parc Lafontaine

27 juillet (19hrs) Richard Séguin, parc
Marcel-Léger, 14678 Notre-Dame E
Pointe-aux-Trembles

3 août (19hrs) Planète Brassens, place publique
Rodolphe-Rousseau, angle Côte-Vertu et Cavendish

14 août (19hrs) Claire Garand chante Édith Piaf, parc
Gouin, 6750 blvd Gouin est

15 août (19hrs) Les soeurs Boulay, parc Wilfrid Bastien,
8255 blvd Lacordaire

Cinéma

4 juillet (21hrs) Le fils de Jean, Théâtre de la Verdure
au parc Lafontaine

3 août (21hrs) Lion, parc NDG, 3500 avenue Girouard

9 août (20h30) Père en fils thérapie, parc de la Petite-
Italie, Rosemont/Petite-Patrie,
514-872-0311

11 août (20hrs) La La Land, par François-Perreault,
7225 rue François-Perreault

24 août (20h30) Maudie, parc NDG, 3500 avenue
Girouard

Divers

6 juillet (18h30) Montréal complètement cirque, parc
Aimé Léonard, 4975 blvd Gouin Est

8 juillet (19hrs) Sinha Danse/Mow, place de la gare
Jean-Talon

9 septembre (midi) Le grand pique-nique Victorien,
parc Marcel-Léger, 14678 Notre-Dame E, PAT

Intégration et bonheurs partagés : c'est possible !

Aimes-tu ça manger du chocolat ? Aimes-tu ça vivre des moments de fou rire ? Aimes-tu ça pratiquer un loisir qui te passionne ? Aimes-tu ça voir des personnes avec qui tu te sens bien ?

Et surtout, aimes-tu ça te rappeler clairement de ces beaux moments malgré peut-être une mémoire affectée, te les rappeler pour toi-même, ou pour les raconter à tes proches, ou à n'importe qui avec qui tu as une conversation ? Tout le monde aime ça ! D'après mon expérience personnelle et vivant avec un tcc, j'imagine que : oui, oui, oui, oui et oui,... en tout cas, fort possiblement.

Quand après mon choc à la tête, j'ai repris contact avec la réalité, sous tous ses angles, je cherchais la recette pour me sentir quelque peu parmi les autres et avoir accès au bonheur. Poursuivre mon cheminement en ressentant que je ne suis pas et ne serai pas toujours seule.

L'humour

L'humour est, je crois, un des premiers morceaux de plaisir unanimement partagé et ce n'est pas un tcc qui m'empêche d'en avoir, au contraire. Même si je n'ai pas une bonne mémoire, mes blagues, les trucs drôles que je raconte pour faire rire sont possibles et mes proches aiment ça. Par exemple, moi qui adore chanter, mais qui chante comme une porte rouillée !

Résilience

Parlant d'humour et de mémoire, des problèmes de mobilité, d'équilibre, de concentration... on peut jumeler tout ça et en tirer du positif pour notre intégration sociale.

Comme ce fut hors de ma volonté d'avoir subi un traumatisme crânien, je m'en suis toujours servi en y puisant des trucs de bonheur avec les gens que j'aime comme pour me moquer gentiment de mes difficultés tel mon bras gauche renvoyé à zéro pour sa mobilité, mais que je travaillais à chaque jour, au début, en disant qu'il n'était pas au chômage !

Et quand tout le monde me parlait en même temps, je disais : «Wow minute, je suis rendue comme un gars, juste une chose à la fois !» Penser ainsi me motivait à aller au-delà de mes limites.

Bonté de mes proches

Puis parlons maintenant de passion, comme celle que j'avais avant mon accident, le vélo de montagne. Mon premier chocolat, quel bonheur! Même sans aucune mémoire, je m'en rappelais que je l'appréciais beaucoup, quel bonheur. Les gens qui venaient me voir m'en apportaient pour récompenser mes efforts en réadaptation, tel mon coach de vélo de montagne qui me visitait hebdomadairement à l'hôpital pour m'encourager et me permettre de faire un peu de vélo stationnaire. Il m'offrait un chocolat après mon petit pédalage sur le vélo, alors je me régalais, pas juste avec le chocolat, mais avec le fait de voir que je pouvais encore bouger un peu et ce, de mieux en mieux. L'amélioration, c'est toujours ça qui m'a motivée.

Nous parler, chanter et rire ensemble

Seulement à parler, même après beaucoup d'effort, à rire et à faire rire, j'arrivais à ressentir un immense réconfort, puis les gens près de moi pouvaient se joindre à moi et nous chantions des chansons connues de tous. Cela me donna confiance, j'ai au moins une bonne mémoire musicale ! Ces moments me faisaient me sentir intégrée parmi elles et eux. Puis pour me sentir en interaction sociale, amenant du bonheur sans faire ni tort ni travers, me sentir en union par rapport à un goût musical, par rapport à un loisir commun ou un film ou un livre aimé... ça m'a toujours aidée à me sentir réellement intégrée.

Je ne veux pas parler à ta place, mais je le crois sincèrement, ces éléments de bonheur sont à peu près similaires pour tout le monde, vivant avec ou sans limite neurologique.

Integration and shared happiness: it's possible!

Do you like to eat chocolate? Do you like to live moments of laughter? Do you like to practice a leisure that fascinates you? Do you like seeing people with whom you feel good?

And above all, do you like to remind yourself clearly of these beautiful moments in spite of perhaps an affected memory, remember for yourself, or to tell them to your loved ones, or anyone with whom you have a conversation? Everyone loves it! From my personal experience and living with a tbi, I imagine that: yes, yes, yes, yes and yes... in any case, very possibly.

When, after my shock at the head, I resumed contact with reality, from all angles, I sought the recipe to feel somewhat among others and have access to happiness. Pursue my journey by feeling that I am not and will not always be alone.

Humor

Humor is, I believe, one of the first pieces of pleasure unanimously shared and it is not due to a tbi that prevents me from having, on the contrary. Even though I do not have a good memory, my jokes, the funny stuff I tell to make people laugh are possible and my loved ones love it. For example, I who love to sing, but who sings like a rusty door!

Resilience

Speaking of humor and memory, problems of mobility, balance, and concentration ... we can combine all this and draw from it the positive for our social integration. Since it was beyond my control to have suffered a traumatic brain injury, I always made use of powerful tools of happiness with the people I love as if to gently mock my difficulties like my left arm returned to Zero for its mobility, but I was working every day at the beginning, saying it was not unemployed! When everyone was talking to me at the same time, I said, «Wow, give me a minute, I'm like a guy now, I can just do one thing at a time! Thinking this motivated me to go beyond my limits.

Goodness of my loved ones

Then let's talk about passion, like the one I had before my mountain bike accident. My first chocolate, what a joy! Even without any memory, I remembered how much I enjoyed it, what happiness. The people who came to see me brought me to reward my rehabilitation efforts, such as my mountain bike coach who visited me weekly in the hospital to encourage me and allow me to do some stationary biking. He offered me a chocolate after my little pedaling on the bike, so I feasted, not just with the chocolate, but with the fact that I could still move a little and this, became better and better. Improvement is always what motivated me.

We talk, sing and laugh together

Only to speak, even after a lot of effort, to laugh and make me laugh, I could feel an immense comfort, then the people near me could join me and we sang songs known to all. It gave me confidence, I have at least a good musical memory! These moments made me feel integrated among them. Then, in order to feel social interaction, bringing happiness without doing anything wrong, feeling united in relation to a musical taste, compared to a common leisure or a film or a beloved book ... it always helped me Feel really integrated. I do not want to speak for you, but I sincerely believe, these elements of happiness are pretty much the same for everyone, living with or without neurological limit.

3 QUESTIONS

Michel Bilodeau

Membre retraité de l'AQTC

Michel, tu es maintenant tout nouvellement retraité mais tu as travaillé pendant plusieurs années à l'AQTC, est-ce que tu peux nous dire qu'est-ce qui t'a conduit jusqu'à l'Association ?

J'ai eu mon accident en 1987, j'ai été deux semaines dans le coma et à mon réveil, j'ai vite réalisé que ma vie serait changée pour toujours. Je souffrais d'épilepsie et c'est pourquoi, je faisais partie de l'Association Épilepsie Montréal, je ne le savais pas à ce moment –là mais c'est Fernand Colangelo qui m'a dit que l'AQTC était située dans la même bâtisse. Je n'étais pas certain d'avoir envie de faire partie de l'AQTC, je n'acceptais pas ma situation, je n'arrivais pas à associer ma situation à la même réalité que les autres membres de l'AQTC même si ça faisait maintenant deux ans que j'avais eu mon accident, j'étais encore beaucoup dans le déni. C'est terrible, j'avais tout perdu, je n'avais plus le goût de vivre et surtout je n'avais plus envie de dépendre de

tout le monde.

J'ai été sauvé par un ange! Mon début à l'AQTC c'était surtout les quilles et quelques activités dont le camp d'été. Ça faisait à peu près deux ans que j'étais membre lorsqu'on m'a offert un travail d'entretien ménager à l'Association et ça aura duré 20 ans !

On parle beaucoup d'intégration sociale, d'inclusion sociale, de tous les bienfaits et de l'importance pour tout le monde, handicapé ou non, d'avoir sa place dans sa communauté. Qu'est-ce que tu en penses ? En quoi ton implication à l'AQTC a changé ta façon de voir ton TCC ?

Ma vision de mon TCC a changé. Une réflexion s'est installée et m'a permis de réaliser qu'il y avait autre chose après l'accident, que je n'étais plus seul. Malgré le fait que j'étais un peu sur mes gardes, je me suis vite senti accepté, aimé mais surtout respecté dans mes nouvelles difficultés dues à l'accident. J'ai arrêté de me comparer, je me suis mis à accepter ma nouvelle vie et je me suis dit : «Hé tu es

vivant ! Vis ta vie !».

La dernière année a été difficile mais tu t'en es très bien sorti ! Qu'est-ce qui t'attends maintenant que tu es au repos ?

Oui, la dernière année a été difficile (Michel a subi un quadruple pontage) mais ça m'a permis de faire des changements importants dans ma vie, je marche beaucoup, je m'entraîne à l'hôpital Hôtel-Dieu et je mange mieux finalement, je prends soin de mon cœur. Je suis bien chez-moi, je prends ça relax, j'essaie de passer plus de temps avec ma famille après tout ce que mon corps a vécu, je suis encore debout donc je veux en profiter. Quand je regarde en arrière, j'essaie d'oublier le négatif et de regarder que le positif.



Photo : Michel Bilodeau

3 QUESTIONS

Michel Bilodeau
Retired member from the AQTC

Michel, you are now newly retired but you worked for several years at the AQTC, can you tell us what led you to the Association?

I had my accident in 1987, I was two weeks in a coma and when I woke up, I quickly realized that my life would be changed forever. I was suffering from epilepsy and that's why I was part of the Montreal Epilepsy Association. I did not know it at the time, but it was Fernand Colangelo, who told me that the AQTC was located in the same building. I was not sure I wanted to be part of the AQTC, I did not accept my situation, I could not associate my situation with the same reality as the other members of the AQTC even if it was now two years since I had had my accident, I was still a lot in denial. It was terrible, I had lost everything, I no longer had the will to live and above all I no longer wanted to depend on anyone. I was saved by an angel! My start at the AQTC was mainly the bowling at the beginning and some activities including the summer camp. It was about two years after

I was a member when they offered me a maintenance job at the Association and it lasted 25 years!

There is much talk about social integration, social inclusion, all the benefits and importance for everyone, disabled or not, to have a place in their community. What do you think about it ? How has your involvement with the AQTC changed your way of thinking about your TBI?

My vision of my TBI has changed. A reflection settled and allowed me to realize that there was something else after the accident, that I was no longer alone. Despite the fact that I was a little on my guard, I soon felt accepted, loved but mostly respected in my new difficulties due to the accident. I stopped comparing myself, I began to accept my new life and I said to myself: «Hey you are still alive! Live your life!».

The last year was difficult but you did very well! What is waiting for now that you will be resting?

Yes the last year was difficult (Michel underwent a quadruple bypass surgery) but it allowed me to make important changes in my life, I walk a lot, I train at Hotel-Dieu Hospital and I finally eat better , I take care of my heart. I'm good at home, I am relaxing, I try to spend more time with my family after everything my body has gone through, I'm still standing so I want to enjoy it. When I look back, I try to forget the negative and look that positive.



Photo : Équipe de l'AQTC

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 communication
poste 235

Intervention

Marie-Léda Fleury

Coordonnatrice clinique
et responsable du soutien
aux proches
poste 228

Nathalie Lamothe

Intervenante
psychosociale
Laval
poste 231

Nathalie Boucher

Intervenante
psychosociale
Montréal
poste 222

Organisateurs communautaires

Ingrid Robert

responsable du comité
Loisirs
Laval
poste 232

Geneviève Bibeau

Responsable journal
Phoenix et du bénévolat
Montréal
poste 225

Simon Fortin-Fournier

Montréal
poste 227

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

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