



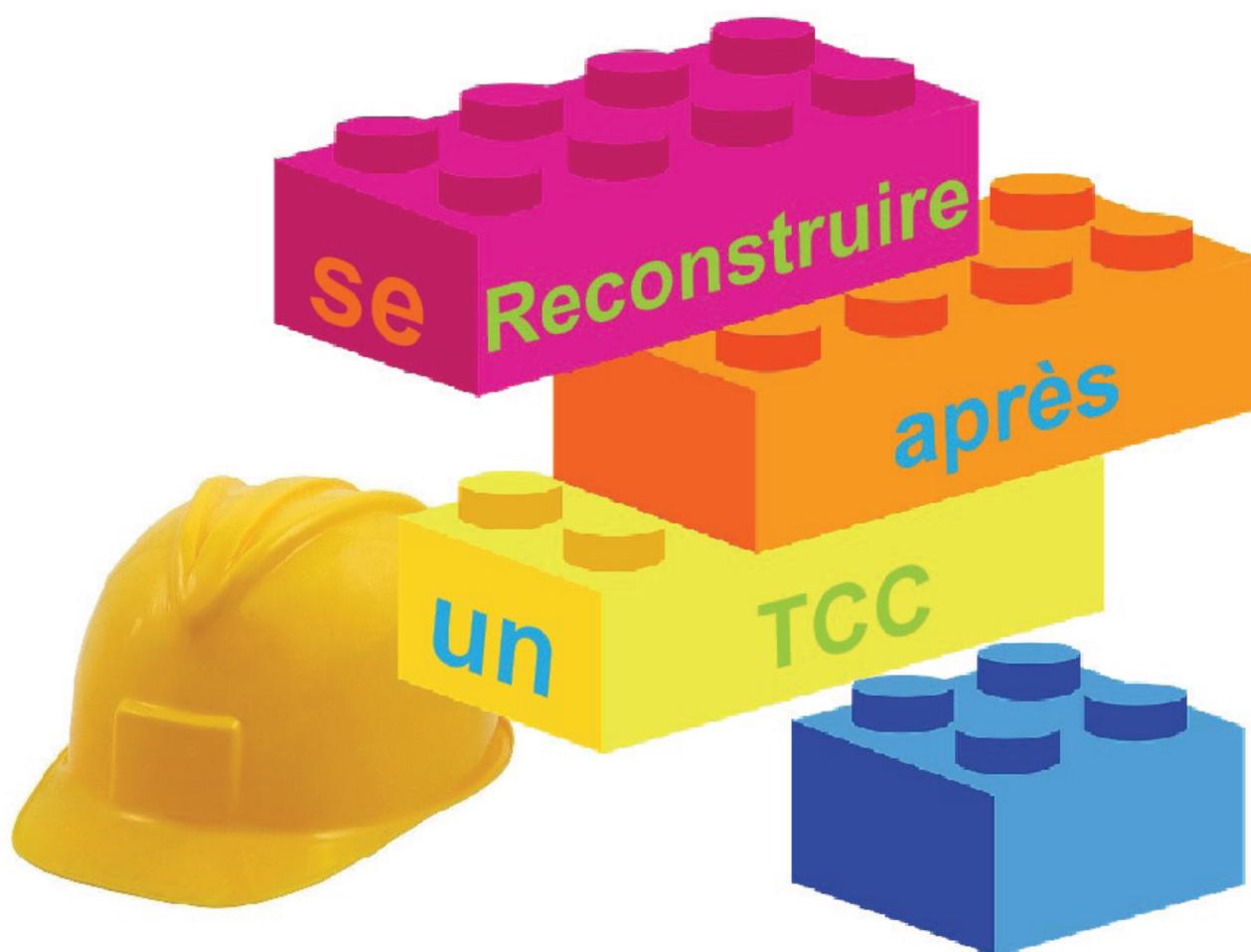
# Phoenix

Coup de projecteur :  
Départs et  
arrivées **2**

Dossier principal :  
Se reconstruire  
après un TCC **8**

3 questions :  
Michel et  
l'AQTC **11**

Les sorties  
de  
Francine **18**



Témoignages, renaissances, encouragements. Comment des personnes vivant avec un TCC se sont rebâties en empruntant des chemins différents.

## Départs

Time	To	Gate	Remarks
15:00	NEW YORK	A04	DEPARTED
15:05	PARIS	B05	ON TIME
15:10	BARCELONA	B14	DELAYED
15:15	LONDON	C12	ON TIME
15:20	SYDNEY	B15	ON TIME
15:25	MADRID	A01	ON TIME
15:30	MOSCOW	A11	DELAYED
15:35	MIAMI	C02	ON TIME

# Certaines s'envolent...



(Photo de Gabrièle Gariépy-Lambert, Journaliste)

## Au revoir Gabrièle

Une Journaliste talentueuse, impliquée dans le Phoenix depuis un certain temps, a pris sa retraite du monde des média communautaires cette année. En effet, Gabrièle Gariépy-Lambert, qui a signé plusieurs articles dans notre cher journal, a décidé de se retirer du journalisme à l'AQTC pour mettre sa créativité à l'épreuve ailleurs et relever des défis différents.

Merci pour ton implication, Gabrièle, nous continuerons d'avoir une pensée pour toi en tournant les pages des prochaines éditions du Journal. Bonne chance dans tous tes projets !

«Le bonheur le plus grand est la personnalité» disait Goethe. Et de la personnalité, chacun que vous êtes, que j'ai eu la chance de rencontrer sur mon chemin mes 8 dernières années à l'AQTC, vous en avez à revendre ! C'est impossible de vous oublier, impossible de ne pas vous amener avec moi. Je vous traînerai donc avec joie, dans le baluchon qui sera déposé sur mon épaule gauche, celle reliée à mon cœur. Quand je cueillerai des framboises, des épinards et des radis, par une très chaude journée d'été, j'aurai le sourire aux lèvres en me rappelant nos expériences de canot camping, nos ateliers d'improvisation, nos multiples rencontres du comité loisirs arrosées de tisanes étranges, nos sorties dans les maisons de la culture, notre atelier sur la force des émotions, nos répits à cuisiner, nos vendredis matins remplis d'effervescence, nos rencontres individuelles quand vos émotions devenaient trop lourdes à supporter, nos discussions téléphoniques, notre jardinage, nos sorties vélo, notre menuiserie, nos transports dans les 15 et 21 passagers... Merci pour votre si belle simplicité, votre authenticité, votre intensité. Merci de m'avoir ouvert les bras, de m'avoir si bien accueillie, de m'avoir enlignée vers le non jugement, l'écoute véritable et le pur plaisir d'être simplement ENSEMBLE à l'intérieur de cette grande et fabuleuse famille AQTC. Avec une grande tendresse, je vous dis AU REVOIR et au plaisir de vous recroiser dans la si belle synchronicité que peut nous offrir la vie.

## Ingrid

(Photo de Ingrid Robert)



## PHOENIX

AQTC: 911 rue Jean-Talon Est, bureau 106, MONTRÉAL (QC), tél: 514-274-7447, [www.aqtc.ca](http://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: Pierre-Philippe Monette. Journalistes : Katerine Caron, Élianne Parent, Marilou Boulanger et Nancy Béliveau-Crevier

# Une autre se pose !

## Arrivées

Time	To	Gate	Remarks
15:00	NEW YORK	A04	DEPARTED
15:05	PARIS	B05	ON TIME
15:10	BARCELONA	B14	DELAYED
15:15	LONDON	C12	ON TIME
15:20	SYDNEY	B15	ON TIME
15:25	MADRID	A01	ON TIME
15:30	MOSCOW	A11	DELAYED
15:35	MIAMI	C02	ON TIME

## Anne-Julie Lozeau

Nouvelle  
organisatrice  
communautaire de  
l'AQTC à Laval



Coucou l'AQTC,

Je m'appelle Anne-Julie, je suis la nouvelle organisatrice communautaire à Laval et c'est avec grand plaisir que je commence ma nouvelle aventure parmi vous ! Trois choses que vous devez savoir sur moi avant tout : Je souris pas mal tout le temps, j'adore le sport (même si je ne suis pas toujours très douée) et je cache peut-être quelques talents artistiques. De plus, je suis une voyageuse expérimentée et passionnée, mais j'ai aussi besoin de mon temps chez moi à écouter des films au chaud. En gros, ça c'est moi !

J'ai hâte de tous vous rencontrer face à face et de commencer à travailler fort avec toute l'équipe !

Au plaisir !

# Soirée des bénévoles 2018

Le mardi 17 avril dernier avait lieu la soirée des bénévoles de l'AQTC. Dans le cadre de la Semaine d'Action Bénévole 2018, nous avons tenu à remercier, cette année encore, les membres qui se sont impliqués dans notre Association.

Plusieurs membres ont donné un peu (ou beaucoup) de leur temps et de leur énergie durant l'année pour aider l'équipe de travail et ainsi assurer le bon déroulement des activités quotidiennes. Ils et elles ont été invité(e)s à une soirée 5@7 au bar Le Pourvoyeur, près du marché Jean-Talon. En dégustant des petites bouchées, les membres présents ont assisté au dévoilement de l'Escargot de l'AQTC. Cette œuvre d'art, réalisée par Roxane Bilodeau, une de nos membres, est un symbole qui représente très bien notre organisme et le cheminement de nos membres qui, résilients et forts, progressent parfois lentement, mais toujours sûrement, vers leurs objectifs d'insertion et d'autonomie.

Encore une fois, ***merci à tous les bénévoles*** qui participent à faire de l'AQTC un organisme dynamique et important !



(Photo de Roxane et de son oeuvre, l'escargot réalisé pour l'AQTC)



(Photo des bénévoles durant la soirée)

# Le mot de la direction

## L'envers du décor de l'AQTC : Le travail d'organisation communautaire

Par Pascal Brodeur, Directeur adjoint



Beaucoup de membres se questionnent sur le travail des organisateurs communautaires au sein de l'AQTC. On les voit particulièrement dans les activités et ateliers et il est facile de se demander qu'est-ce qu'ils peuvent bien faire lorsqu'ils ne sont pas en activité.

Au sein de l'Association, il y a trois organisateurs communautaires (Pierre-Philippe, Nicolas et tout récemment Anne-Julie). Si on ne compte pas les activités régulières comme les Bons Matins, les quilles à Laval et à Montréal ainsi que les sorties au Café l'Enchanteur, l'AQTC a proposé 47 activités différentes et 6 ateliers. Et dans chacune de ces activités, il y a au moins un organisateur présent et très souvent, il y en a deux. C'est pourquoi plusieurs personnes ont l'impression que leur travail ne consiste qu'à cette présence. Mais il en est tout autrement puisque derrière chaque présence à une activité, il y a plusieurs démarches à faire pour y arriver.

### Activités de loisirs

Le comité loisirs, composé de 6 membres de l'AQTC, propose un calendrier d'activités en collaboration avec un organisateur communautaire, qui gère le comité. Il y a 4 calendriers par année et chacun d'entre eux nécessite 3 rencontres et des heures de recherche d'informations, autant des bénévoles que de l'organisateur responsable.

Une fois le calendrier complété, les 3 organisateurs se rencontrent afin de se partager les responsabilités des activités prévues. Une fiche d'activité préparée en fonction des informations amenées par les membres du comité loisirs est faite pour chaque activité. Mais cette fiche ne fait pas tout le travail ! Bien sûr il y a toutes les informations utiles (endroit adapté ou non, le coût, avec un guide ou non, durée de la visite, personne contact, etc.) mais l'organisateur responsable doit poursuivre les démarches, c'est-à-dire : faire les réservations et les appels nécessaires, trouver le point de rencontre pour les transports adaptés, location de transport, connaître le chemin pour se rendre, etc.

À moins d'une semaine de l'activité, la personne responsable de celle-ci doit contacter tous les participants inscrits pour leur donner les informations nécessaires. Et quand il y a des annulations à la dernière minute, elle doit revoir le plan de match de l'activité en changeant le mode de transport ou en annulant des billets, ce qui entraîne généralement des coûts inutiles. C'est pourquoi l'AQTC demande aux participants de payer à l'avance et qu'à moins d'une semaine de l'activité, il est impossible de rembourser.

Pour l'organisation d'une activité, la préparation peut demander 3 fois plus de temps que la durée de l'activité elle-même.

#### Ateliers d'apprentissage

Le rôle diffère lorsqu'on parle des ateliers d'apprentissage puisqu'ils se déroulent sur plusieurs rencontres. L'organisateur communautaire peut animer ces rencontres s'il en a les compétences, sinon il doit s'assurer de trouver un animateur extérieur rencontrant les exigences reliées aux besoins. En plus d'être présent et d'assister l'animateur au besoin, il doit faire les appels, préparer les documents, transporter le matériel, etc.

En conclusion, les organisateurs communautaires assurent le succès des activités et pour ce faire, doivent mettre plusieurs heures d'organisation. C'est sans oublier tous les autres projets ou comités connexes : comité du journal Phoenix, comité vidéo, projets de sensibilisation, organisation des camps d'été et d'hiver, etc. Et ne vous surprenez pas de les voir autant au bureau de Montréal que de Laval puisque les organisateurs communautaires ont à se déplacer régulièrement selon les besoins.

## Savoir affronter les tempêtes, la suite

Par Pierre Mitchell, Directeur, et Manon Beaudoin, Présidente

Chers membres, dans l'éditorial de décembre 2017 où nous vous dressions un bilan de notre situation à l'interne, nous avons fait allusion à la difficulté pour un navire de prendre le large sans un équipage bien formé et solide. Depuis, beaucoup d'eau a coulé sous les ponts, il y a eu d'autres départs, ceux de l'intervenante psychosociale de Montréal (Nathalie Boucher) et de l'organisatrice communautaire de Laval (Ingrid Robert). Suite à tous ces changements, nous en avons profité pour revisiter notre mode de fonctionnement et entamer une réflexion sur comment mieux dispenser nos services en tenant compte des réalités et des besoins changeants de nos membres.

En décembre 2017, l'équipe s'est réunie avec le conseil d'administration afin d'amorcer cette réflexion qui nous orienterait vers une nouvelle structure de services. Nous avons pris conscience que pour aller plus loin dans le support que nous offrons à nos membres et pour maintenir leur intégration dans leur milieu, il fallait développer une nouvelle approche pour mieux les connaître. Nous avons ensuite continué notre réflexion à l'interne et, en mai, nous avons proposé au conseil d'administration un nouvel organigramme nous permettant de travailler dans cette direction.

Par le passé, deux personnes accueillent les nouvelles demandes, à compter de septembre 2018, elles seront quatre à faire ce travail important. Elles porteront toutes le titre d'intervenante à l'intégration, mais chacune d'entre elles aura une spécificité (support aux membres, support psychosocial, support à la famille). Notre but est d'entrer en contact avec chacune des personnes membres de l'AQTC afin de mieux connaître leur réalité, et nous assurer que les mécanismes nécessaires pour les soutenir dans leur quotidien soient mis en place. De plus, nous aimerions connaître leur environnement familial afin que ce support soit optimal. Pour nous soutenir dans cette nouvelle démarche, nous aurons le soutien clinique de Marie-Léda Fleury (en externe), ainsi que la collaboration de l'équipe du Centre de réadaptation Lucie-Bruneau.

Pour atteindre notre objectif, nous devons développer un mode de communication extrêmement vigilant à l'interne. Les communications entre les gens de terrain (les organisateurs communautaires) et les intervenants à l'intégration seront des plus importantes si nous voulons faire face à tous les besoins de nos membres. Toutes les informations reçues nous permettront aussi de dresser un portrait des plus exacts de notre Association. Nous serons ainsi en mesure d'ajuster nos services en fonction de notre réalité. Avec ces nouvelles données, nous pourrions justifier auprès de nos bailleurs de fonds, les augmentations nécessaires pour le financement de nos services.

Notre objectif pour l'été 2018 est donc atteint. Avec l'arrivée de nouvelles ressources dès septembre, nous aurons un équipage solide pour reprendre la mer. Nous devrions être en mesure de programmer des voyages de longue durée avec plusieurs itinéraires et être capables d'affronter de belles tempêtes.

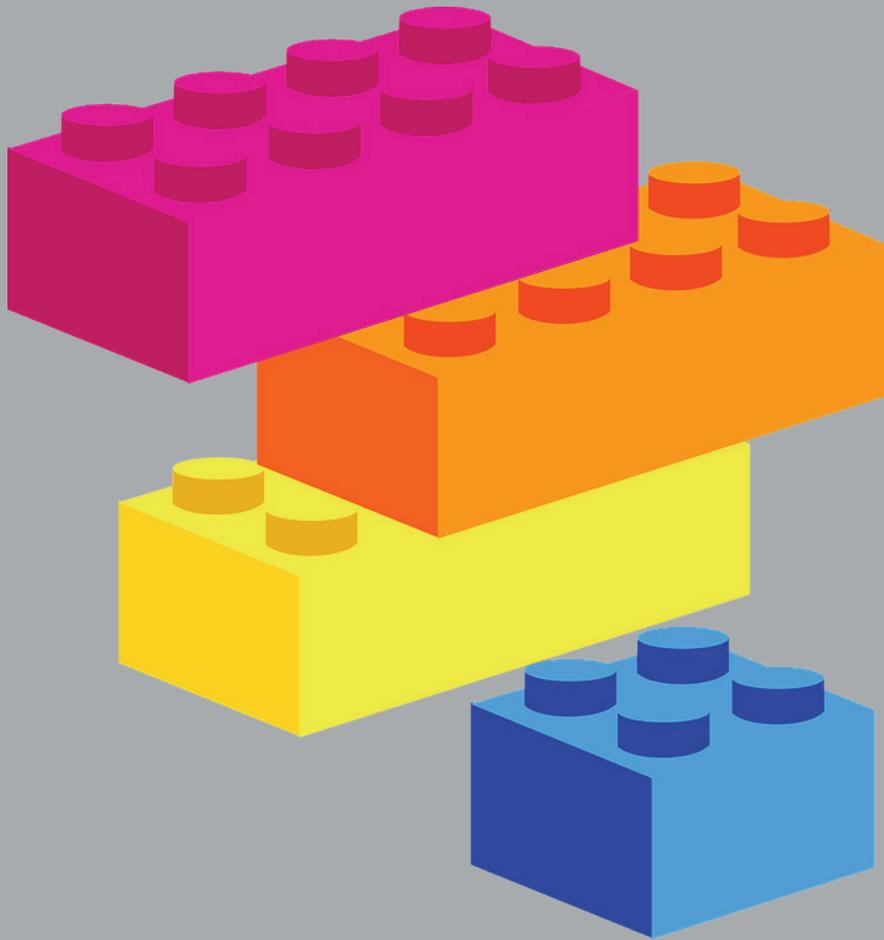


Manon Beaudoin,  
Présidente



Pierre Mitchell  
Directeur général





Dossier principal :

Se reconstruire après le TCC

Après l'accident, renaître  
comme un phoenix, se  
rebâtir une vie et amorcer  
une marche sur un chemin  
différent et continuer  
à avancer.



Élianne Parent,  
Journaliste

# La renaissance... ou la vie après la presque mort

(Collaboration spéciale avec Jocelyne Parent, mère d'Élianne)

Je commence en me rappelant du premier décès, en quelque sorte, de chacune et chacun d'entre nous. Nous nous sommes réveillés un jour et nous avons à nous rebâtir d'une certaine manière, avec nos nouvelles limitations puisque notre cerveau avait été endommagé.

Je suis partie de très loin, en termes de dommages cérébraux, capacités cognitives, physiques, connaissances, mémoire, etc. J'ai dû retourner vivre chez mes parents dans le fond du bois à Val-David.

Après de longs mois de réadaptation, après m'être suffisamment reconstruite, j'ai eu la chance que ma mère me trouve un duplex à acheter avec mon oncle. Nos besoins à tous sont différents en termes d'autonomie et de désir d'accomplissement. Pour moi, aucun logement social n'était adéquat pour me permettre de continuer à me dépasser, me développer sans être trop encadrée, tel que je le souhaitais.

Même si je reçois une rente de la SAAQ, j'ai la chance d'avoir une famille qui m'aide financièrement, si non, je n'aurais sans doute pas les finances nécessaires pour me permettre de survivre et de réaliser mon rêve d'avoir un chez moi, à moi.

Dans cet appartement que j'habite depuis novembre 2014, je dois poursuivre mes efforts de concentration et d'aides stratégiques pour ma mémoire afin de m'adapter et d'accomplir mes différentes tâches. Habiter à Montréal me permet d'avoir une vie active, près de tout, près de mes ami-e-s, d'avoir accès aux loisirs, au transport adapté, au bénévolat. Je suis beaucoup mieux placée pour m'épanouir dans ma 2<sup>ième</sup> vie.

L'aide reçue de ma mère et de ma famille en général m'a aidé à découvrir plusieurs outils pour être plus autonome et m'a ouvert les portes de ma vie à Montréal, m'a facilité l'accès à de multiples facettes de l'indépendance et du bonheur. Et ma vie continue, d'une belle manière, jour après jour. J'ai accepté qu'elle sera plus difficile à cause de mes problèmes de mémoire, de concentration, d'équilibre, de motricité et de tout le reste. Je travaille encore et encore afin de diminuer leur importance et leurs effets.



(Image de mains représentant l'entraide)

## Deuxième partie : La renaissance d'Élianne ou... sa nouvelle autonomie

Par Jocelyne Parent, mère d'Élianne

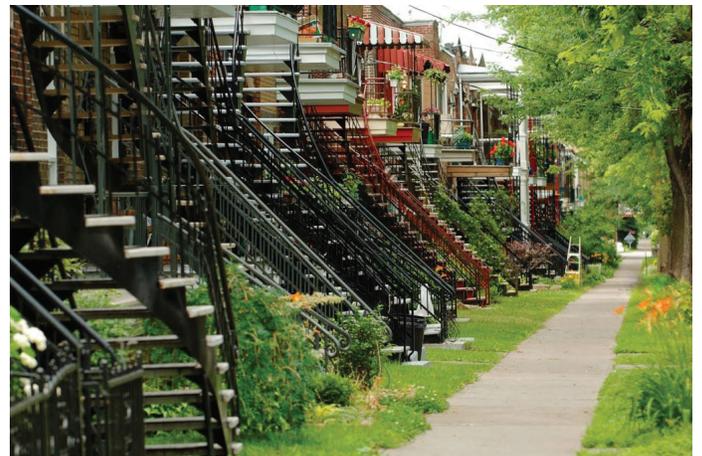
Autonomie ... voilà le mot magique pour Élianne qui l'a cherchée toute sa vie. Toute petite, elle avait 2 ans et son leitmotiv était «m'ai capat» (lire je suis capable). À 6 ans, elle me disait «maman, je n'aurai pas assez de toute ma vie pour faire ce que je veux faire», quelle prémonition... À 18 ans, la vie lui a coupé les ailes qu'elle commençait à déployer dans une vie autonome, elle vivait et étudiait à quelques heures de route de chez nous, ses parents. Et, elle appréciait cette vie.

Après son accident et tous ces longs mois de survie et ensuite de réadaptation, il est devenu évident pour moi qu'elle ne pourrait pas apprécier sa nouvelle vie sans un minimum d'autonomie. La solution qui est vite devenue évidente, un déménagement à Montréal, où elle participait déjà aux activités de l'AQTC et où elle y avait trouvé une nouvelle famille. À Montréal, elle se rapprochait aussi des amitiés qu'elle a conservé de son passé et qui sont si importantes.

Elle a longtemps été sur une liste d'attente du Centre Lucie-Bruneau pour un logement adapté, sans résultats après plusieurs années. Et ses séquelles ne sont pas assez importantes pour justifier un hébergement dans un centre de soins ou dans une maison comme celles de Martin Matte.

Comme mon frère habitait déjà Rosemont avec ses enfants et qu'il voulait s'y établir, nous avons cherché ensemble un duplex qui pouvait répondre aux besoins de tout le monde. Cette entente assure à Élianne d'avoir quelqu'un de proche qui peut aider pour différentes petites choses qu'elle ne peut faire seule, comme pelleter ses escaliers, sortir les bacs de poubelles et récupération, entretenir la cour, etc., et pour être présent en cas d'urgence. Une copropriété était aussi la solution financière pour tous.

En 2013, nous avons trouvé la perle rare, un vieux duplex. Nous avons refait entièrement le logement du haut, celui d'Élianne afin qu'il soit adapté pour elle, c'est-à-dire, entre autres, bien éclairé car elle a besoin de beaucoup de lumière. Ensuite, j'ai contacté la SAAQ afin que soit défrayés certains coûts inhérents à l'adaptation de son logement, par exemple un escalier droit au lieu d'en colimaçon, des barres pour la salle de bain, etc. La SAAQ a aussi fourni des services d'éducation spécialisée pendant près de 18 mois afin d'aider Élianne à bien s'intégrer à son nouvel environnement, assurer une certaine sécurité et à avoir le maximum d'autonomie possible dans son quotidien. Il y a aussi un grand avantage à avoir choisi ce quartier, il y a un comité de ruelle verte, les gens se connaissent et connaissent Élianne et sa différence.



(Photo du quartier Rosemont, à Montréal)

De mon côté, j'ai passé beaucoup de temps au début avec elle, chez elle, pour compenser tout ce qu'elle ne peut pas faire. Avec le temps, j'en fais moins et j'y vais moins souvent. Elle a une femme de ménage et nous continuons, son père, son frère, son oncle et moi à faire les tâches qui seraient trop pour elle, et ce, chaque semaine. Avec un peu d'organisation, elle peut ensuite se débrouiller. Nous l'aidons aussi un peu financièrement, les premières années d'une hypothèque étant souvent les plus difficiles. Je reste persuadée que c'était la meilleure chose à faire, ce déménagement, sa vie autonome.



Marie-Lou  
Boulanger,  
Journaliste

## 3 questions : À Michel Godin, Sa reconstruction à l'AQTC

### **Michel, depuis quand es-tu membre à l' AQTC ?**

«Je suis arrivé à l' AQTC le 30 avril 1996 à 25 ans. Après 2 années de réadaptation, de retour à la maison, perdu, sans savoir ce que l'avenir me réservait, j'ai demandé de l'aide car je me retrouvais devant un vide trop souffrant. L'Hôpital juif m'a référé à Intégration Sociale Armand, où j'ai rencontré Luc Armand, un éducateur spécialisé qui m'a parlé en bien de l'AQTC. En 1996, à l'AQTC, il y avait peu de membres et la force que j'ai d'aller vers les gens m'a bien servi et me sert encore aujourd'hui. Je savais que j'allais apprendre des gens que j'allais rencontrer et j'espérais qu'ils allaient apprendre un peu de moi.



(Photo de Michel Godin)

En plus, j'apprenais à contrôler le nouveau Michel que j'étais devenu, ce personnage que je n'aimais pas. J'apprenais à faire des choix de vie plus sains et à m'entourer de gens plus sains. Grâce à des ateliers sur les habilités sociales, j'ai travaillé mon impulsivité verbale et physique et ma désinhibition. J'ai appris à aimer le nouveau Michel que je suis devenu. Il y a encore des moments «rough» mais ils durent moins longtemps. L'Association voyait mes forces, m'écoutait, ça m'a carrément redonné le goût de vivre. Luc Armand, de son côté, m'aidait à devenir plus autonome, à me faire confiance. J'étais bien épaulé.»

### **Qu' aimes-tu de l' AQTC ?**

«J'aimais m'associer à Claude Ducharme et Fernand Colangelo car ils étaient simples, souriants et accueillants. Comme aujourd'hui, quand je vais au Bon Matin, je me sentais accueilli et sans jugement à mon égard. Alors doucement, à l'époque, j'ai retrouvé ma confiance et j'ai commencé à faire du bénévolat lors des fêtes d'enfants de quartier, à Montréal et à Laval. Par la suite, j'ai eu mes propres enfants, qui ont maintenant 9 et 12 ans. Alors, pendant un bon 5 ans, par manque de temps et par grande fatigue que mon nouveau rôle de père me demandait, j'ai moins fréquenté l'AQTC, mais je m'en ennuyais tellement. Je m'ennuyais de ma deuxième famille.»

## Qu'est-ce que l'Aqtc t'apporte ?

«J'ai recommencé à fréquenter l'AQTC plus régulièrement en 2010 et j'ai fait connaissance avec une nouvelle partie d'équipe, moi qui avait connu les piliers, toujours debout aujourd'hui ; Dominique Saint-Charles qui était déjà là quand je suis arrivé en 1996, Pierre Mitchell qui est arrivé en 1999 et Pascal Brodeur, arrivé en 2000. Je rencontrais donc, en 2010 de nouveaux visages, qui eux aussi allaient s'inclure dans ma deuxième famille et y mettre une couleur rassurante, qui me donne envie de grandir.

- L'AQTC pour moi c'est la joie de rencontrer des amis(es) et de tous les voir égaux à moi.
- L'AQTC pour moi, nous aide à retrouver notre confiance et nos forces.
- L'AQTC pour moi, c'est une ambiance bienveillante avec un personnel attentif à nous.
- L'AQTC pour moi, c'est rire avec les membres et s'amuser et échanger des dialogues.

Parce qu'il m'arrive encore de faire du tort dans la société, par mes paroles. À l'AQTC je ne suis pas jugé, si c'est le cas j'aime me le faire dire par des gens qui sont là pour nous aider. Depuis que j'ai été considéré inapte au travail, je me suis dit que tant qu'à recevoir des indemnités de la SAAQ, mon travail serait de m'impliquer à l'AQTC et travailler sur moi pour le reste de ma vie.

On ne se le cachera pas, les moments difficiles continuent de venir cogner à ma porte, mais on dit que bien épaulé, la vie est plus douce. Merci AQTC de continuer à m'aider à avancer. Aujourd'hui, mes enfants connaissent bien l'Association. Ils viennent lorsqu'ils sont en pédagogie. Je suis fier de l'attention qu'ils offrent aux membres, au non jugement qu'ils ont et au plaisir qu'ils ont dans ces moments de grande simplicité. Ils comprennent pourquoi l'AQTC a une aussi grande place dans ma vie !

Alors merci messieurs Colangelo et Ducharme, longue vie à l'AQTC et continuons d'être ouverts d'esprit car peu importe nos valeurs, notre culture, notre couleur de peau, notre handicap, nous sommes tous humains et on se ressemble beaucoup plus qu'on pense. Rappelons-nous qu'on a tous besoin d'être reconnu et respecté.

Bonne année 2018 ! »

**Je me reconnais dans quelques passages de l'hommage que Michel a fait à l'AQTC : Grâce à l'AQTC je fais du bénévolat dans lequel j'ai du plaisir, l'AQTC est ma deuxième famille, dans laquelle je me sens bien plus écoutée, des membres avec qui j'aime jaser et rire. C'est une Association qui me permet de vivre des moments que je ne vivrais pas autrement. Je souhaite aussi encore une très longue vie à l'AQTC et à tout ce qu'elle m'apporte. Si elle venait qu'à disparaître, je serais très seule dans la vie.**



Katerine  
Caron,  
Journaliste

## « UN JOUR JE SUIS NÉE, DEPUIS J'IMPROVISE » (Citation de Keith Johnstone<sup>1</sup>)

« Merci aux improvisateurs à l'AQTC de m'avoir fait découvrir l'impro. Je vous ai rencontré pour la première fois au colloque de 2012 et j'ai eu un coup de cœur en vous voyant faire de l'impro. Vous m'avez invitée à me joindre à votre équipe et depuis, l'impro fait merveilleusement partie de ma vie. »

### SORTIR DE MA BULLE

Avant mon entrée en janvier 2013 dans mon premier cours d'impro à l'AQTC avec vous et Sophie Caron, j'étais à la fois heureuse de retrouver la scène mais aussi, très nerveuse : comment sortir de ma tête afin de créer une histoire avec les autres joueurs ? J'ai apporté mon carnet de notes et mon crayon afin de noter les bases de l'impro ainsi que les noms des participants.

J'ai été tout de suite bien accueillie. Sophie Caron m'a transmis sa passion pour l'impro. Elle m'a fait avancer en me donnant des bases solides. J'ai appris à magnifier l'ordinaire, à construire des personnages et une histoire. Nous jouons à l'AQTC en laissant sur le banc nos égos. La solidarité existe, nous sommes complices en nous poussant à aller plus loin. Une erreur sur la glace est drôle et nous permet d'ouvrir un nouvel espace avec l'autre, avec soi. Et j'ai compris l'importance de saisir les perches.

J'ai aussi retrouvé l'enfant que j'étais et qui écrivait des saynètes. Mon stage en écriture théâtrale à l'École Nationale de Théâtre est revenu à ma mémoire et mes auditions aux écoles de théâtre. Une partie de moi est revenue à la vie.

Après avoir renoué avec ma passion pour la scène, j'ai voulu me donner un nouveau défi : aller jouer avec des personnes qui ne sont pas membres de l'AQTC. Je souhaitais non seulement écrire des pages seule chez moi, comme j'avais l'habitude de le faire, mais aussi, écrire sur la scène avec d'autres joueurs. Élargir mes horizons.



(Logo de la Ligue Nationale  
d'Improvisation)

### NOUVEAUX DÉFIS

En 2014, je me suis inscrite à une série de dix cours avec Roberto Sierra à Montréal. Quel stress. Est-ce que mon traumatisme crânien est apparent ? Je serre les dents et entre dans la classe, avec mon carnet de notes et mon crayon.

Lors de mes premières impros, je me sens prise dans une armure. Ma tête écrit l'histoire toute seule. Roberto Sierra sait comment m'aider. J'ai du plaisir à jouer avec les autres joueurs qui sont sympathiques et qui me donnent un coup de main.

Voulant aller plus loin, j'ai suivi tous les cours de Roberto Sierra. Je prends moins souvent le taxi afin d'arriver à l'heure. Je renverse moins mon café dans la classe. J'apprends à avoir confiance en moi sur la scène et à bâtir une complicité avec l'autre joueur. Je parle moins, j'ai une meilleure mémoire, j'arrive à considérer ma présence essentielle à l'histoire même dans un second rôle ou un rôle de figurante. J'ai davantage de concentration, d'adaptabilité, d'écoute, d'affirmation, et j'observe davantage le langage non verbal. Je connais même l'importance des silences.

Dans mon cœur, Sophie Caron et Roberto Sierra sont une marraine et un parrain qui m'ont permis de m'intégrer socialement et de voir mes ressources. Votre présence et votre écoute ont créé un virage positif dans ma vie. Avec respect, patience, et professionnalisme vous ne m'avez parlé que de mes progrès et de mon apprentissage sans jamais me décourager, mais en me donnant des outils. J'ai voulu raffiner ce que j'ai appris en prenant des ateliers avec d'autres formateurs vraiment formidables: Stéphane Mayer, Frédéric Barbusci et tout récemment, Maïté Sinave. Merci à vous tous. J'applique vos conseils en jouant et aussi, dans ma vie de tous les jours. J'ai acquis une habileté à prendre ma place dans certains contextes où, avant, je me serais effacée tant je ne savais pas comment intervenir.

### **PARLER AIDE À GUÉRIR**

L'impro est une passion qui m'a permis d'ouvrir de nouvelles portes. Je suis à l'aise de donner des conférences au Centre de traumatologie de l'Hôpital Général de Montréal où je suis ambassadrice de la prudence au volant, je témoigne aussi dans des écoles secondaires et des cégeps. Je sens aussi que mon expérience est une source de savoirs quand

je suis formatrice à l'Université de Montréal. Et Charlie Leydier-Fauvel m'a aussi invitée deux fois, à ImproMontréal, à faire une solo devant un micro afin de parler des expériences qui ont fait émerger en moi la résilience. Parler de mon accident, c'est en faire un récit compréhensible qui donne un sens à mon traumatisme car je suis bien reçue dans ces milieux où l'on me dit que je suis résiliente. Parler, c'est vraiment guérir. Et nous nous écoutons beaucoup à l'AQTC, nous avons tous du courage.

### **L'IMPROVISATION ET LA RÉSILIENCE**

L'impro, selon moi, est la même chose que la résilience : accepter ce qui est présent en moi et devant moi, accepter les imprévus et y trouver une perle rare.

Maintenant, ma honte de parler de mon accident est loin derrière moi. J'ai trouvé une dignité intérieure. Je me sens utile en racontant comment j'ai réussi à marcher avec mon petit bonheur et à prendre soin de mes enfants, Marianne et François. Faire de l'impro, c'est aimer. J'ai de « l'espoir plein la tête. »

<sup>1</sup> Keith Johnstone est un metteur en scène, auteur et enseignant de théâtre canadien. Il est l'un des pionniers de l'improvisation théâtrale. (Source : International Theatresports Institute)



(Photo de Keith Johnstone)



Nancy  
Béliveau-  
Crevier  
Journaliste

# Les bienfaits de suivre des cours

« Suivre des cours me fait sortir de chez moi et socialiser avec plein de membres du CILL de Laval, de l'AQTC, et du YMCA . C'est très intéressant de suivre plusieurs cours différents. »

## Pourquoi j'adore suivre des cours

Pourquoi j'adore suivre autant de cours? Et bien, ça me permet de jaser et rire avec les femmes et notre seul homme, Pierre, du CILL. Ça me permet aussi de me lever le matin, et de ne pas rester devant la télé toute la journée. J'ai dû laisser tomber 2 cours que j'adorais énormément, les bijoux et le dessin, car le Mardi et le Jeudi je suis rendue désormais au YMCA. Je vais y retourner dans 1 an, car j'adore la prof. Elle est si gentille, c'est la même prof que le cours de couture, elle a un si grand cœur.

## Je respecte mes limites

Moi j'aime faire les deux, le CILL et l'AQTC en même temps, car chacun des deux m'apporte quelque chose dont j'ai besoin. Bien sûr pas dans la même journée, car j'ai des limites. Les cours au CILL me demandent beaucoup de concentration ce qui fait que après le cours de 3 heures, je suis vidée complètement et j'ai besoin d'aller faire une sieste comme la plupart des TCC.

## L'AQTC et le CILL m'ont fait retrouver ma dignité

Je me compte vraiment chanceuse de connaître cet endroit, ça me met beaucoup de joie dans mes journées, car je ris énormément, et cela me fait tellement de bien. Quand je pars en vacances avec l'AQTC, comme pour Jouvence, ça m'oblige à être absente pour le CILL, et quand je reviens tout le monde me dit que ça paraissait que j'étais pas là, qu'il manquait quelqu'un pour faire rire et faire des petites gaffes. Une chance que vous êtes dans ma vie le CILL et l'AQTC. (C'est grâce à ma mère que j'ai connu l'AQTC, après ma grosse dépression majeure).



(Logo du Centre d'Implication Libre de Laval)

## Qu'est-ce que le CILL ?

J'ai connu le CILL grâce à mon ancien psychiatre, le Dr. Éric Bugeault, qui m'avait envoyée là-bas pour que je sois suivie par une intervenante. J'ai été suivie 2 ans par cette merveilleuse intervenante, qui venait chez moi 1 fois par semaine, elle s'appelait Stone. Ensuite après mon suivi elle m'a fait connaître tous les cours disponibles à Pont-Viau. Par la suite une connaissance m'a fait connaître le CILL de Ste-Rose et j'adore cet endroit, car ce CILL est plus petit et plus personnel. Tout le monde se connaît à ce CILL.

## Les cours et les sorties du CILL

Moi je suis des cours de peinture, de bijoux, de couture et de dessin, mais il y a aussi plein d'autres cours que le CILL offre. Tous les cours que je suis sont gratuits et fournis par le CILL.

On fait aussi plein de sorties, qui ne coûtent vraiment pas cher. Comme aller au cinéma, ça coûte 5.00\$, le restaurant compris, ou allez au bowling et le dîner payé par le CILL nous coûte

que 5,00\$, aller aux pommes coûte que 5,00\$ transport compris. C'est vraiment pas cher et dans mes moyens.

Les cours offerts à Ste-Rose (car je ne vais plus à Pont-Viau) sont : café-rencontre, peinture, bijoux, peinture faux vitrail, Tam Tam, couture, espace créatif, cours de dessin, quilles avec dîner. On va aussi parfois au Café Céramique de Laval, car c'est adapté pour tout le monde depuis qu'ils ont déménagé. Par contre le CILL de Ste-Rose n'est pas adapté, mais Pont-Viau lui l'est.



(Photo d'une activité du CILL)

## Intéressé(e)s par le CILL ?

Le **CILL** c'est le **Centre d'Implication Libre de Laval** pour les personnes qui ont besoin de ressources communautaires en santé mentale. C'est un milieu où l'on peut socialiser et s'impliquer. Il y a un centre de jour qui offre des ateliers, des activités sociales, un service alimentaire et un local informatique. Il y a aussi un service d'intégration en milieu de travail, et un suivi dans la communauté. Il y a deux CILL à Laval : un à **Pont-Viau** et l'autre à **Ste-Rose**. Les deux offrent des choses différentes et aussi semblables, selon les activités. Consultez leur site afin d'y voir tous les détails des services offerts :

Site web : <http://cill.qc.ca>

Téléphone : 450-668-1771

# Collaboration spéciale

Par  
Claude  
Dumont

## Se reconstruire par l'implication sociale

Le 18 décembre 1979, j'allais vers Victoriaville conduire mon père qui arrivait de Floride pour 2 semaines avec nous pour les fêtes. Il bruine comme parfois en hiver et l'eau sur l'asphalte gèle. Un gros camion-citerne s'en vient face à moi et il dérape sur ma voie et me percute de face. À l'époque, il n'y avait pas de ceinture à la taille, alors lors d'une collision, notre poitrine basculait et allait frapper sur le volant. C'est ce qui se produisit. Ma tête frappant le volant, je tombai dans le coma.

À Victoriaville, ils replacèrent mon œil gauche qui était sorti de son orbite alors qu'ils avaient envisagé de me le couper. Puis ils me transfèrent au CHUS (centre hospitalier de Sherbrooke) pour m'aider à respirer avec un respirateur artificiel parce qu'à Victoriaville ils n'en avaient pas.

Et voilà qu'à la fin mars, étant éveillé depuis près de 3 semaines, on me transféra à l'IRM (institut de réadaptation de Montréal). Et en chaise roulante pendant presque un an, je dus réapprendre tout comme un enfant qui vient de naître. Un détail important, chaque soir avant de m'endormir je demandais à Notre Père de me remettre sur les 2 pieds le plus tôt possible en rêvant que je jouais au hockey ou marchait en raquette sur la neige comme je faisais en adolescence. Je me réadaptai donc très vite, malgré qu'on me transfusa du sang qui s'avéra contaminé d'Hépatite C.

Une fois réadapté physiquement, je me réintérai socialement en faisant du bénévolat : Comme avant le trauma, j'étais un type avec un travail social, je contactai notre CLSC qui réfère des organismes du quartier qui ont besoin de bénévoles, dont Multi-Écoute, un centre d'écoute téléphonique pour écouter les gens découragés ou mal dans leurs peaux qui parfois envisagent de se suicider. Aussi les P.F. (Petits frères des pauvres) qui vont visiter des dames âgées pour rendre compagnie. Et il y avait aussi SARPAD (Service aux aînées, personnes âgées à domicile), qui nous demande de faire l'épicerie pour les aînées qui n'en sont plus aptes.

Aussi, tous les quartiers ont des cafétérias communautaires. Moi, je vais quotidiennement à Mutli-Caf, celle de mon quartier, pour combler une certaine solitude, où je dîne et je socialise. Ça me rend heureux !

Comme vous, traumatisés réhabilités, je voulais m'impliquer socialement au lieu de m'ennuyer chez moi. J'ai contactai notre CLSC pour leur demander avec quel organisme je pourrais faire du bénévolat. Ça prend de la Patience entendre des gens pleurer et/ou qui envisagent se suicider. Passez m'en un papier ! Mais, c'est possible que lorsqu'on est bien avec soi et j'ai réussi. En faisant montre d'empathie, j'oubliais mes limites comme traumatisé. Mes implications sociales ont attisé ma sérénité intérieure !

# Les sorties

## de Francine

Par  
Francine  
Dorais

Vous trouverez ici des suggestions de sorties dans les parcs de l'Île de Montréal. À part le volet «Activités spéciales», toutes les autres sont gratuites.

J'ai fait une sélection parmi l'offre de la Ville et j'ai privilégié trois volets, à savoir le cinéma, la musique et la chanson. Vous y trouverez aussi les dates des feux d'artifices.

Pour faire de votre sortie une réussite, je vous suggère de vous apporter une chaise pliante ou une couverture pour vous asseoir, un lunch que vous mangerez en attendant le spectacle et une petite laine, car quelque fois les soirées sont fraîches.

Si, après la lecture de toutes ces propositions de sorties, vous pensez encore que passer ses étés à Balconville c'est triste, faites vos suggestions à la Ville.

Je vous souhaite un bel été riche de découvertes

Francine Dorais

\*Les adresses des parcs et Maisons de la culture sont indiquées à la fin de L'article.

### Cinéma

*Au revoir là-haut*, 28 juin, 21h  
parc Notre-Dame-de-Grâce

*Chocolat*, 10 juillet, 19h  
maison de la Culture Marie-Uguay

*Maudie*, 12 juillet, 21h  
parc Notre-Dame-de-Grâce

*Hochelaga, Terre des âmes*, 13 juillet, 21h  
parc Jean-Brillant

*C'est le cœur qui meurt en dernier*, 20 juillet,  
21h, parc Marcel-Léger

*De l'Huile sur le feu*, 26 juillet, 21h  
parc Marcel-Léger

*Pieds nus dans l'aube*, 28 juillet, 21h  
parc Marcel-Léger

*Demain, tout commence*, 2 août, 20h30  
parc St-Roch

*Film noir au canal*, 5 août, 20h30  
parc St-Patrick



(Photo de Francine Dorais)

(Affiche  
du film  
*Hochelaga*)



## Musique

### **Rumba, fiesta cubaine**

1 juillet, 17h30, parc Aimé-Léonard

### **La Fille du laitier (Opéra)**

2 juillet, 18h, parc Noël-Nord

### **Gypsy Kumbia Orchestra**

3 juillet, 19h, Église Ste-Cécile

### **I Matti delle Giuncaie (Toscane)**

4 juillet, 19h, parc de la Visitation

### **Huu Bac Quintet (musique vietnamienne)**

5 juillet, 19h, parc de Normanville

### **Christine Tarsan et les imposteurs**

(jazz manouche)

9 juillet, 19h, Belvédère de Pointes-aux-trembles

### **Vivaldi – Amour et tourments**

18 juillet, 19h, Belvédère de Pointe-aux-Trembles

### **Klezkabaret (musique klezmer)**

25 juillet, 19h, parc de la Visitation

### **Montréal Guitare trio**

2 août, 19h, parc Garneau

### **La chasse-balcon / Du patio au balcon**

17 août, 18h, Maison de la Culture Maisonneuve

### **Le Vent du Nord**

18 août, 16h30, Maison Nizard de St-Didier

### **Siestes Musicales / Escales improbables**

26 août, 13h, Parc Jarry

### **Opéra dans le parc : Carmen de Biset**

29 août, 18h30, parc Trenholme



(Photo du Gypsy Kumbia Orchestra)

## Chanson

### **Damien Robitaille**

3 juillet, 19h, Parc Wilfrid-Bastien

### **Canailles**

4 juillet, 19h, Parc Marie-Claire Kirkland-Casgrain

### **Les Frères à cheval**

7 juillet, 19h, parc Armand-Bombardier

### **Malika Tirolien et invités**

8 juillet, 14h, place de la gare Jean-Talon

### **Quinterro trio (chansons cubaines)**

10 juillet, midi, Square Phillips

### **Shauit (chanteur amérindien)**

14 juillet, 19h, parc Beaudet

### **Amélie Poirier**

15 juillet, 14h, place de Castelnau

### **Fuso : chanson et ukulele**

17 juillet, midi, Square Phillips

### **Ayrad**

18 juillet, 19h, parc de la Visitation

### **Carine au micro**

24 juillet, 19h, place de Castelnau

### **Élizabeth Blouin-Brathwaite**

3 août, 19h, Belvédère de Pointe-aux-Trembles

### **Jérôme Charlebois et Marco Calliari**

4 août, 19h, parc Armand-Bombardier

### **Yvan Pednault**

8 août, 19h, parc Lucie-Bruneau

### **Sara MK et invités**

19 août, 14h, place de la gare Jean-Talon

(Photo de  
Malika Tirolien)



## Conseil Administratif

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

Téléphone : 514-274-7447

## 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

## Organisation communautaire

**Anne-Julie Lozeau**  
Organisatrice communautaire  
Laval  
poste 232

**Pierre-Phillippe Monette**  
Organisateur communautaire  
Montréal  
poste 227

**Nicolas B. Desormeaux**  
Organisateur communautaire  
Montréal  
poste 228

## Intervention psychosociale

**Geneviève Bibeau**  
Intervenante à l'intégration  
Montréal  
poste 225

**Nathalie Lamothe**  
Intervenante à l'intégration  
Laval  
poste 231

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