Le journal POUR et PAR des personnes ayant subi un traumatisme crânien - Décembre 2019

Phoenix

3 Dossier Principal : La renaissance
13 Dossier bénévolat
14 Colloque «le jour d'après»
16 Les sorties de Francine

RENAISSANCE

Décembre 2019

Crédit photo : Pixabay

Mot de la direction

2020: Année de nouveautés à l'AQTC

Par Pascal Brodeur,
Directeur adjoint de l'AQTC

Après avoir connu son lot de changements au cours des dernières années, particulièrement en ce qui concerne le personnel, la nouvelle décennie qui débute en 2020 sera également synonyme de nouveautés pour l'AQTC… mais à d'autres niveaux.

En effet, un nouveau logo menant à un nouveau site internet, des rénovations majeures au bureau de Laval et un nouveau service de milieu de vie feront partie des nouveautés que vous pourrez constater dès le début de la prochaine année.

Nouvelle image et nouveau site internet
Le logo de l'AQTC se refait une beauté avec un nouveau visuel d'une couleur et d'une police différentes avec l'ajout d'un escargot, nouveau symbole de l'AQTC, inspiré de l'œuvre d'une personne membre de l'AQTC, Roxane Bilodeau. Nous profiterons du brunch du Nouvel An pour en faire le lancement officiel. Au même moment, nous procéderons au dévoilement du nouveau site internet qui sera plus actuel et plus facile à consulter. De plus, les gens pourront dorénavant s'inscrire et payer leurs activités via ce site.

Rénovations majeures au bureau de Laval
Dans le but de mieux répondre aux différents besoins des participants et de rendre les locaux de Laval plus accessibles, des travaux majeurs ont débuté en novembre et devraient se terminer avant Noël. Toutes les divisions seront refaites, de l'entrée à la cuisine en passant par les bureaux et les toilettes. Ces travaux nous obligent à fermer pendant toute leur durée et nous sommes désolés pour les désagréments, mais c'est un passage nécessaire. Grâce à cette nouvelle configuration, nous pourrons ainsi recevoir plus de participants.

Phoenix
AQTC: 911 rue Jean-Talon Est, bureau 106, MONTRÉAL (QC), tél: 514-274-7447, www.aqtc.ca
Correction : Katerine Caron Journalistes : Katerine Caron, Julien Duval, Élianne Parent, Marie-lou Boulanger et Edmond Batacka
Responsable de la mise en page et de la publication: Pascale Monty (514-274-7447 poste 227)

Arrivée

Arrivée de Myriame Casséus

Bonjour, je m'appelle Myriame Casséus, je suis la nouvelle Coordonnatrice du Milieu de vie.

De nature positive, joyeuse et curieuse, j'aime les discussions enrichissantes. Je m'intéresse beaucoup aux autres, et j'aime apprendre de nouvelles choses. Mon parcours professionnel tant dans le réseau de la santé que communautaire est loin d'être banal.
Mon principal moteur dans la vie, être en relation avec les autres avec respect, bienveillance et empathie.

Au travail, je me fais un devoir de m'améliorer constamment et les pairs peuvent toujours compter sur moi.

Mes petits plaisirs de la vie, lire, manger et jardiner.
Mon mantra, traitez les autres comme vous voulez être traité.

Crédit photo : Myriame Casséus

C'est quoi le milieu de vie ?

Un nouveau service verra le jour dès janvier 2020 et visera spécifiquement les membres de l'AQTC vivant en situation d'isolement, en centre d'hébergement ou avec un membre de la famille et qui ne trouvent pas leur place dans les activités offertes par l'AQTC. Le but est de leur permettre d'avoir un endroit où ils peuvent se retrouver et échanger dans une ambiance détendue et conviviale. Ce service sera offert autant à Montréal qu'à Laval à raison de deux jours par semaine à chaque endroit.

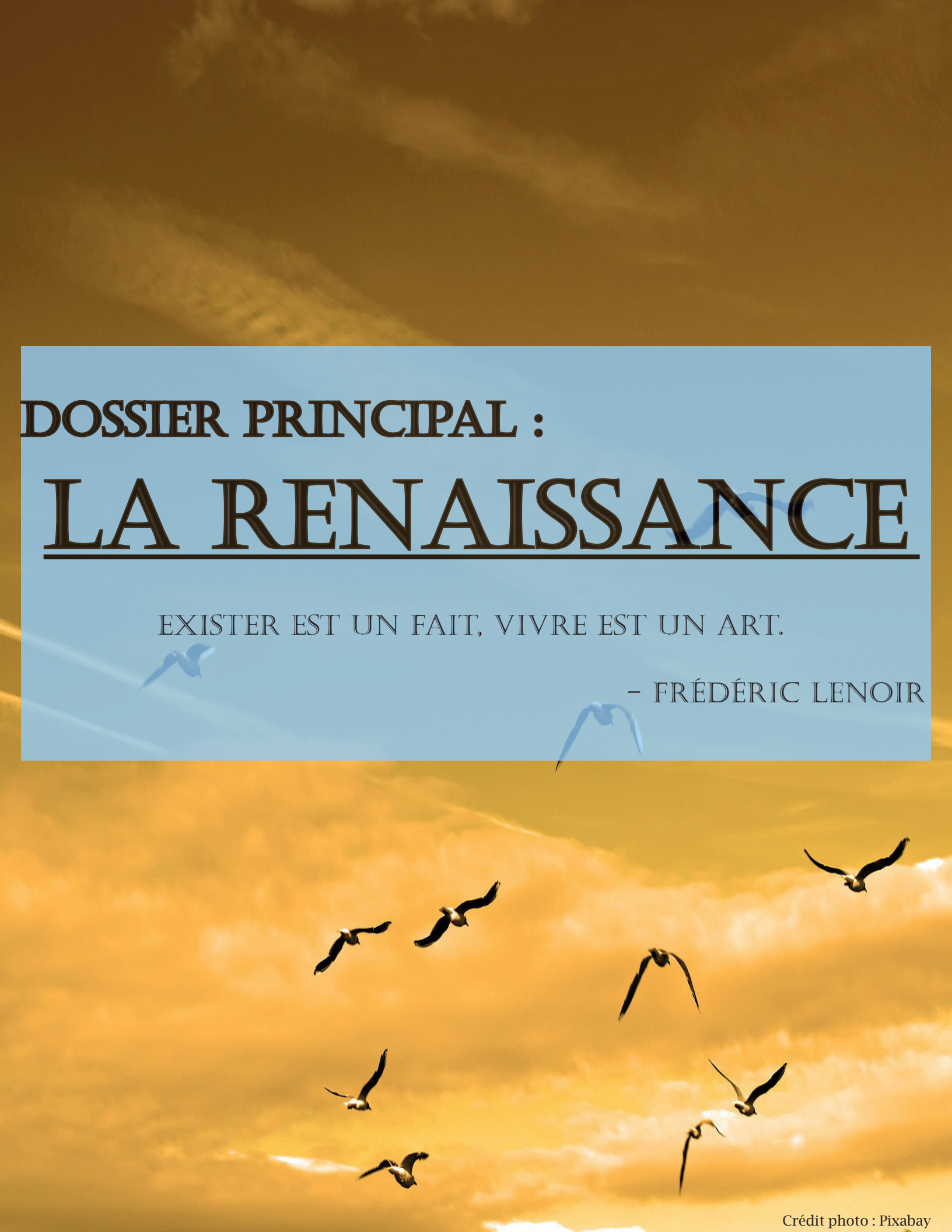
Crédit photo : Pixabay

DOSSIER PRINCIPAL :

LA RENAISSANCE

EXISTER EST UN FAIT, VIVRE EST UN ART.

– FRÉDÉRIC LENOIR



Crédit photo : Pixabay

Arbre, ami de ma vie

Katerine Caron - Journaliste

Crédit photo :AQTC

La fenêtre me sépare de l'arbre. Je veux le retrouver.
Je m'enfuis de ma chambre d'hôpital et m'adosse contre l'arbre.

Arbre, ami de ma vie
Je me pose sur ton écorce.
Tu me donnes stabilité et force.
L'été, ton ombre est un chapeau
Pour mon cerveau fuyant le soleil.
L'automne, tes feuilles sont un vitrail coloré.
L'hiver, tu es droit, vivant, et de sève chaud
Heureux, les oiseaux font cui-cui-cui nichés dans tes branches.
Le printemps, tes bourgeons me font de vivants clins d'œil.
Tes racines profondes avancent sous terre pendant des kilomètres
Elles te gardent droit et solide pendant les tempêtes.
Tu es un abri, un repère, un créateur d'oxygène
Tu es fort et vivant comme ma foi en toi.

Arbre, ami fidèle, avec toi j'ai découvert que dans mon cerveau, chaque jour, des bourgeons prennent naissance. Lorsqu'une tristesse crée un déluge dans mon cœur, je cours vers toi poser mes mains, mon dos, et tu me redresses en me rappelant que le sang est la sève de mon corps heureux d'être vivant. Toutes les tempêtes, je les ai surmontées, car tu étais près de moi et de mes enfants. Arbre, ami de ma vie, tu as créé en moi une renaissance.

Crédit photo : Pixabay

La renaissance par la concentration et les jeux intellectuels

Elianne Parent - Journaliste

Crédit photo :AQTC

En ce moment, je commence la rédaction de ce texte tout en étant assise à ma table dehors, illuminée par ce soleil de septembre. J'ai devant moi des jeux qui peuvent avoir l'air ridicules ou enfantins (je l'avoue !), des mandalas et même des cahiers à colorier avec d'immenses crayons multicolores. Youpi !

En réadaptation, après avoir travaillé très fort dans mes diverses thérapies, dont l'orthophonie, j'ai réussi à reconnaître les lettres et les chiffres. Après un certain temps, j'ai recommencé à lire et à écrire de nouveau. Je pouvais donc, lors de mes périodes de «repos», durant ma longue réadaptation (qui dura au moins deux ans), me coucher un peu pour une mini-sieste… mais je pouvais surtout m'asseoir à une table et en profiter pour activer mes neurones! En effet, en étant en recherche de fierté personnelle et de plaisir, activer mes neurones encore plus avec pour objectif de trouver des solutions, et ce, à des problèmes qui ne sont pas de vrais problèmes, me rapprochait de plus en plus de mes buts !

> « Tous ces jeux sont un passe-temps et un défi que j'appréciais, que j'aime encore beaucoup, c'est très stimulant. »

Voici des exemples de jeux : les sudokus, le jeu de Logix, où il faut mettre des pièces de formes et de couleurs différentes au bon endroit selon un schéma proposé, les mots fléchés, cachés et croisés. Il y a aussi le jeu de «sandwich» qui consiste, à l'aide de cartes imagées, à piger au hasard des sandwichs bizarres composés autant d'aliments que d'animaux et de différents objets dans le but de les mémoriser par la suite.

Tous ces jeux sont des passe-temps et des défis que j'aimais et que j'aime encore beaucoup; c'est très stimulant. Cela m'aide à plusieurs niveaux : mémoire, concentration, observation, reconnaissance visuelle, motricité fine et patience.

Après avoir regagné beaucoup de mes capacités cognitives, j'ai aussi réappris la signification et l'orthographe de plusieurs mots. Tous ces exercices de loisir, en plus de me divertir, me font progresser dans les niveaux de difficulté. Avec mes notes, pour me rappeler où je suis rendue, je peux voir les niveaux que je choisis d'augmenter. Avec toutes ces petites réussites, je gagne aussi tranquillement de la joie, de la fierté et de la confiance!

Cependant, je dois dire que mon temps et mon désir de faire ces jeux ont commencé à diminuer dans les dernières années avec l'adaptation et l'intégration à mon appartement où j'ai déménagé à Montréal. À cause de mon traumatisme, qui est sévère, ça m'exige plus que la moyenne des gens, car mon cerveau reste abîmé et il est facilement affecté.

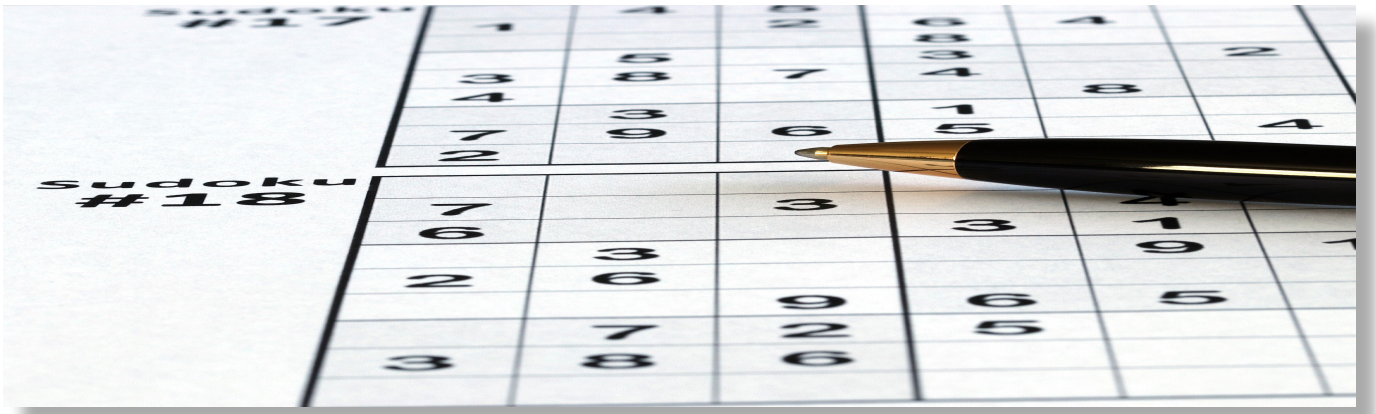
Cela fait en sorte qu'avec toute l'action et les bruits de la ville qui n'arrêtent jamais, mes capacités de concentration ont diminué. Heureusement, des livres se sont présentés à moi pour m'aider, dont celui intitulé «90 jeux pour améliorer sa concentration».

Avec tous ces jeux stimulants, ces livres, ces exercices dont je vous ai parlés dans cet article (et d'autres dont je ne vous ai pas parlés) puis beaucoup d'autres trucs et astuces, j'imagine que cela doit fonctionner : cela fait au moins 3-4 heures que je suis dehors sur mon balcon pour écrire, et ce, malgré le bruit de la vie quotidienne de mon quartier.

J'ai réussi à composer et à écrire en entier cet article en écrivant une ligne à la fois, en m'arrêtant, en me répétant, en prenant des notes, en me relisant puis en réécrivant de nouveau. Alors, on dira ce qu'on voudra, mais il ne faut pas penser que tous ces jeux et exercices sont réservés aux enfants ou aux gens qui n'ont rien à faire. Pour moi, ils sont et seront toujours là pour me relaxer et pour détendre mes fameuses méninges que j'estime surutilisées depuis mon TCC subi en 2007.

Toutes les thérapies que j'ai faites durant ma réadaptation (physiothérapie, ergothérapie et orthophonie) m'ont permis d'avancer, mais même après mon travail avec les spécialistes, la persévérance et la concentration ne doivent jamais disparaître. C'est toujours ma renaissance finalement.

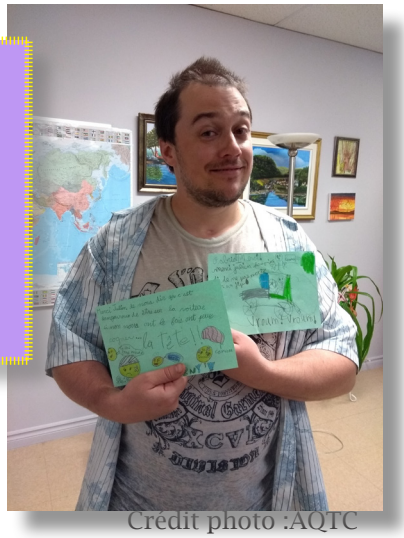
Je ne sais pas si vous connaissez l'expression «avec tout ça dans le corps, on ne mourra pas de sitôt», moi je dis, plutôt : «Avec tous ces stimuli, nourrissants, reposants, amusants et énergisants… mon cerveau, lui et moi, n'allons pas nous arrêter de sitôt»!



Crédit photo : Pixabay

Le projet YMCA Entrevue avec Stéphanie

Julien Duval - Journaliste



Crédit photo :AQTC

J'ai interrogé Stéphanie Longpré, membre de l'AQTC, au sujet de son entraînement au YMCA. Un autre partenariat incroyable de votre AQTC

(En *italique*, vous trouverez les mots du journaliste Julien, pour compléter l'entrevue).

En 2019, Stéphanie a 33 ans. Son accident est survenu le 2 juillet 2011.

Depuis quand t'entraînes-tu au YMCA?

Stéphanie : Depuis avril 2019.

Qu'est-ce qui t'a motivé à commencer?

Stéphanie : C'est surtout l'avis des autres participants, en particulier celui de mon ami David, qui m'a convaincu de mettre le pied à l'action.

Comment fais-tu pour garder la motivation pour t'entraîner?

Stéphanie : J'ai pris conscience des bienfaits reliés à l'entraînement.
J'ai aussi une meilleure humeur par la suite dans la semaine.
Il y a l'accroissement d'énergie pour la journée qui suit l'entraînement physique.
À long terme, la forme générale s'améliore, s'endurcit et permet de réaliser davantage d'activité et ce, avec une meilleure concentration.[1]

Crédit photo : Google Image

1 *En effet, l'activité physique suit directement la production de l'hormone BDNF (brain during neurotropic factor). La plasticité du cerveau (sa malléabilité) est accrue par l'exercice. Ainsi, une régulation augmentée des vaisseaux sanguins (dû à l'activité physique) offre une protection et une amélioration des neurones.* (Enrico Quilico, 2019)

Qu'aimes-tu le plus dans les entraînements au YMCA?

Stéphanie : L'humour, les abdos... La normalisation du comportement social en général et le sentiment de bien-être personnel.

Elle se sent, «plutôt cool, géniale»

Quels effets positifs as-tu remarqués depuis que tu t'entraînes au YMCA?

Stéphanie : Un nombre croissant d'activités réalisées et une meilleure disponibilité aux tâches reliées à l'entretien ménager.

Avant, sa mère devait l'aider à passer la balayeuse au changement d'étage avec le transport de cet outil lourd. Maintenant, elle peut le faire seule et de manière plus efficace.

Que dirais-tu à un membre de l'AQTC pour le motiver à s'inscrire au YMCA?

Stéphanie : Je lui dirais : «ton humeur et ton énergie vont s'améliorer de manière incroyable. Tu seras capable de réaliser davantage tout ce que tu désires accomplir».

Qu'est-ce que tu trouves le plus difficile pendant les entraînements?

Stéphanie : Pour moi, ce qui est le plus difficile est de toujours devoir se souvenir de la routine à effectuer, de l'ordre et de la manière de réaliser les exercices. Le YMCA donne une feuille d'activités personnalisée à chacun des participants.

Pourquoi est-ce que tu continues de t'entraîner?

Stéphanie : J'ai compris l'apport fantastique que pouvait m'amener l'entraînement dans ma vie.

Suite à son entraînement, elle a quitté sa prothèse et sa canne de marche

Crédit photo : Pixabay

La renaissance par l'optimisme

Edmond Batacka - Journaliste

Crédit photo :Edmond Batacka

Tout d'abord, c'est quoi être optimiste?

C'est celui qui est prédisposé à percevoir les bons côtés d'une chose, d'une situation, à être confiant dans l'avenir, à avoir de l'espoir, à être rassurant et bien d'autres qualificatifs que chacun de nous peut exprimer.

Être optimiste à sa façon

Rester optimiste, c'est une bonne guerre! En effet, la tendance à se concentrer sur le négatif a envahi notre société. L'ironie du temps actuel voudrait que l'on sacrifie notre bien-être au profit de la réussite. Mais toi et moi TCC, l'optimisme doit bercer nos journées, nos semaines et nos mois. Ne l'oublions pas, la renaissance c'est aussi une façon d'être optimiste à certains égards. C'est projeter, créer, positiver, respirer, bouger, donner, sourire, remercier, vivre l'instant présent et s'aimer. Bref, nous devons réenchanter un peu, beaucoup, à la folie notre quotidien!

Dès aujourd'hui, modifions notre regard sur la vie, en réinvestissant la créativité, l'énergie et le souffle dont nous sommes tous dotés. Offrons-nous une véritable bouffée de bonheur. Essayer, c'est déjà réussir, rappelons-nous que 100 % de ceux qui ne tentent rien échouent.

Tout a un début, tout peut se construire et tout peut s'apprendre selon nos moyens. Je vous emmène maintenant dans un voyage pour découvrir l'optimisme ; cela vous donnera peut-être l'envie d'oser l'essayer. Comme beaucoup de lecteurs, les livres m'accompagnent dans cette quête. J'apprécie toutes les informations qui sont mises en avant, les réalités du terrain, des exercices pratiques bien expliqués et de nombreux exemples concrets auxquels on peut tous se référer. Vous trouverez ces informations dans les références données à la fin de mon article.

Citations

Voici quelques exemples de citations recueillis dans ces livres :

«Souvenez-vous de l'époque où votre vie avait un sens. Vous ne vous demandiez jamais si l'espoir était ou non à vos côtés. Vous pouvez retrouver cette certitude par l'optimisme.» (Wilson, 2002)

«Écoutez ce vieux proverbe : «Seul un bol vide peut être rempli» c'est lorsque vous pensez avoir tout perdu que se produit le changement. Chaque fois que vous verrez un bol vide, pensez à son potentiel, il peut être rempli !» (Wilson, 2002)

Crédit photo : Pixabay

Il est possible d'aborder les difficultés en ayant confiance en notre propre capacité d'agir et de surmonter la tristesse et le découragement. Tel est le sens véritable de l'optimisme selon un pionnier de la psychologie positive, Martin Seligman. Et surtout, il nous montre qu'à tout âge, nous pouvons apprendre à cultiver une telle attitude, c'est-à-dire celle de croire en la vie.

Conseils

Apprenons à nous fixer des objectifs à notre mesure, à faire le choix des vrais plaisirs pour abandonner nos mauvaises habitudes. Cela signifie de remodeler notre cerveau pour voir la vie sous son plus beau jour, de donner le meilleur de nous-mêmes pour en faire profiter tous ceux qui nous entourent.

Vous êtes d'avis que si nous lisons le livre sans pratiquer ces principes, la lecture ne servira à rien (il est important de pratiquer, car il faut que le choix de l'optimisme devienne une habitude, et une habitude met en moyenne 21 jours à se former, semble-t-il!).

«Le bonheur, ce n'est pas croire que nous n'avons pas besoin de changer ; c'est prendre conscience que nous pouvons le faire.» (Achor, 2015)

Le saviez-vous?

Avoir un état d'esprit positif permet de gagner de l'espérance de vie; un médecin heureux fait de meilleurs diagnostics; et les personnes âgées qui voient la vie du bon côté ont davantage de tonus et une meilleure mémoire.

De plus, une étude de l'université de l'Illinois (États-Unis) montre que plus une personne est optimiste, mieux elle dort.
Ce n'est pas si facile de changer les habitudes, on est d'accord sur ce point, mais il faut essayer!

Livres :

Offrez-vous une renaissance à travers le livre de Catherine Testa : osez l'optimisme!
Je recommande ce livre pour tous ceux qui veulent apprendre à infléchir leurs idées noires et ainsi mieux réguler les émotions désagréables, pour être plus en paix avec eux-mêmes.
Comme dit l'auteure : Essayez. Au pire, ça marche! (Testa, 2017)

Pour les mordus de la lecture, vous trouverez, dans le même style qu'«Osez l'optimisme» (quoiqu'un peu plus scientifique), deux livres :

1. La force de l'optimisme, de Martin Seligman.

Il nous fait comprendre qu'il est possible d'aborder les difficultés en ayant confiance en notre propre capacité d'agir.

2. Comment devenir un optimiste contagieux, de Shawn Achor.

C'est ouvrage incontournable pour devenir un optimiste contagieux. Proposant des outils aussi ludiques qu'efficaces.

–Achor, Shawn (2015). Comment devenir un optimiste contagieux. Édition Pocket.
–Lenoir, Frédéric. (2014). L'âme du monde. Édition Pocket.
–Lenoir Frédéric. (2015). Du bonheur, un voyage philosophique. 2015. Édition Lgf.
–Lenoir, Frédéric. (2017). Le miracle Spinoza. Édition Format Kindle, Librairie Arthème Fayard.
–Seligman, Martin. (2012). La force de l'optimisme. Édition Pocket.
–Testa, Catherine. (2017). Osez l'optimisme !. Édition Format Kindle de Michel Lafon.
–Wilson, Paul. (2002). Le petit livre de l'optimisme. Presses du chatelet.

Souvenirs d'adolescence

Marie-Lou Boulanger - Journaliste

Crédit photo :AQTC

L'accident, nous l'avons eu en famille le 25 décembre 1989 alors que j'avais 12 ans. Après avoir été dans le coma pendant une semaine et après le séjour à l'hôpital, j'en suis sortie à 13 ans pour retourner chez moi. Je ne suis pas retournée à l'école de l'année.

Le premier souvenir plutôt désagréable, dont je me souviens, est celui des pratiques de piano de mes trois jeunes sœurs à leur retour de l'école, alors que j'étais en train d'écouter la télévision dans le salon. Elles devaient pratiquer au moins une demi-heure chacune à leur tour, ce qui faisait que je n'entendais plus la télévision parce que le piano était dans la chambre d'à côté. Même si je disais que c'était trop fort et que ça me dérangeait, ça ne changeait rien, je devais attendre qu'elles aient terminé. Ça me mettait en colère et je devenais alors méchante et agressive. Je ne pouvais pas supporter le son du piano qui résonnait. Ça a duré quelques années.

Crédit photo : Pixabay

Quelque temps après, j'ai eu des rencontres avec un éducateur chez moi et avec une neuropsychologue à Montréal. J'avais recommencé l'école, mais pas au programme régulier et ni à des heures qui me convenaient; je devais souper là-bas, alors que j'aurais préféré être chez moi. Je trouvais que je n'étais pas à ma place avec d'autres ados qui avaient des problèmes de comportement.

Je pensais que mon éducateur et ma neuropsychologue étaient là pour m'aider et me donner des conseils parce que je ne me sentais pas différente des autres, mais j'ai compris des années plus tard qu'ils étaient seulement là pour m'évaluer. Ce sont eux qui ont découvert que j'avais subi un traumatisme crânien au moment de notre accident.

Ainsi, cela voulait dire que mon intolérance aux pratiques de piano de mes trois sœurs, et mon agressivité, entre autres, étaient des séquelles de mon traumatisme crânien. Ni moi, ni personne dans ma famille et dans mon entourage ne savaient ce que c'était que d'avoir un traumatisme crânien.

Heureusement, nous avons fini par apprendre l'existence d'associations pour les personnes ayant subi un traumatisme crânien grâce à la dame qui s'occupait de mon dossier à la SAAQ. Cela m'a fait rencontrer de nouvelles personnes, ce dont j'avais grand besoin !

Dossier bénévolat : Toute une renaissance

Claude Dumont

Parce que lorsqu'on sort de l'Institut de réadaptation, qui nous a remis sur pied, c'est comme si l'on renaissait. En tout cas, ce fut le cas pour moi maintenant que je pouvais encore marcher, malgré toutes mes fractures (fémur, clavicules et j'en passe). En sortant, je reprends le logement que j'avais avant l'accident, puisque ma sœur Louise l'a repris en revenant de l'Angleterre pendant que je terminais ma réadaptation… physique (on s'entend bien).

Comme je suis jeune (du moins d'après moi) et que je veux être fonctionnel socialement, je me questionne à savoir ce qu'une personne de mon âge (24 ans) pouvait faire, autant pour se valoriser que pour être utile socialement. On m'a demandé de ramasser des données relatives au transport en commun, en vue de la parution d'un livre. Ce livre a paru en 1982 et il s'appelle «Ironie du char» de Jean-Pierre Dagenais. Ce fut alors mon premier pas pour mon intégration sociale : prendre le métro et l'autobus et respecter mes rendez-vous que M. Dagenais m'avait fixés avec plusieurs autorités de la STM en vue de la rédaction du livre.

Mais après qu'est-ce qu'on fait ? J'avais besoin de plus. Alors au lieu de me morfondre, je vais au CLSC de mon quartier, à Côte-des-Neiges, leur faire part de ma disponibilité à faire du bénévolat. Il me renvoie à 2 ou 3 organismes du quartier : pour les aînées, pour les gens seuls et pour les personnes immigrantes, ainsi qu'à l'organisme les Petits Frères des Pauvres, sur l'île de Montréal.

Je suis occupé à aider les autres. Ça me valorise tellement d'être bénévole pour des centres parrainés par notre CLSC. Les années ont passé, je suis maintenant un sexagénaire qui ne peut plus courir autant qu'auparavant. Je ralentis, mais je vais manger dans une cafétéria communautaire du quartier : Multi Caf. Ça me fait socialiser. Il y en a dans plusieurs quartiers, je crois !

Écouter des gens dans un centre d'appels, découragés ou désorientés, m'a aidé à me recentrer – vive l'implication sociale. Ça permet même parfois de se marier, comme je fis il y a 4 ans. D'accord, on s'est rencontré dans un atelier paroissial et nos ondes correspondaient. Alors même traumatisé, on garde notre cœur à la bonne place !

Crédit photo : Pixabay

Retour sur le colloque: Le jour d'après, reconstruire sa vie

Maryse Vinet - Coordonnatrice du colloque

Le colloque Le jour d'après, fait suite à la première édition qui avait eu lieu en novembre 2012. Celui-ci avait connu un tel succès que la deuxième édition était inévitable.

C'est le directeur général de l'AQTC, M. Pierre Mitchell, qui m'a contactée pour organiser le colloque. C'est avec un grand enthousiasme que j'ai accepté de relever le défi. Du mois d'avril 2019 jusqu'au moment de l'événement, j'étais responsable de la coordination du colloque. C'était très motivant pour moi de côtoyer des professionnels et de travailler avec l'équipe de l'AQTC.

C'est donc les 21 et 22 octobre dernier que se tenait le colloque. Celui-ci avait pour but de sensibiliser les participants sur les enjeux que vivent les personnes ayant subi un TCC après la réadaptation. Pour ce faire, des conférences et ateliers portant sur des sujets tels que le processus de vieillissement des personnes TCC, la consommation du cannabis, la sexualité ou encore, l'acceptation pour les proches, ont été offerts aux participants durant ces deux jours. Nous avons eu la chance de pouvoir compter sur des sommités dans le domaine ainsi que des personnalités connues telles que Kevin Pearce (ancien professionnel de snowboard américain), Enrico Quillico, Dr Tinawi et bien d'autres.

Crédits photos : Louis-Charles Dumais

Crédits photos : Louis-Charles Dumais

Le panel sur les enjeux de l'hébergement, animé par Madame Marie-Claude Barrette, a été un des moments forts du colloque. Les participants, majoritairement composés du milieu de la santé, du milieu associatif, du milieu communautaire, de proches et de personnes TCC, sont repartis avec une meilleure perspective des problématiques rencontrées au quotidien et sur l'urgence d'agir à certains niveaux, plus particulièrement pour l'accès au soutien à domicile.

Il était important pour l'AQTC d'impliquer les membres afin de démontrer qu'ils peuvent faire de belles choses et vivent des expériences valorisantes malgré des limitations physiques. Ainsi, les membres étaient présents via des témoignages, des prestations théâtrales, à titre de bénévoles sans oublier le match d'improvisation en collaboration avec la LNI (Ligue Nationale d'Improvisation) qui est venu clore ce colloque

Je crois que tous se souviendront longtemps de cette deuxième édition.

Crédits photos : Louis-Charles Dumais

Témoignage de Talar, stagiaire pour le colloque et ancienne membre de l'AQTC

«De mon point de vue, mon implication dans l'organisation du colloque s'est très bien passée. Surtout que j'étais membre de l'AQTC pendant un moment, donc quand j'ai dû choisir où effectuer mon stage, je ne me suis même pas posé la question deux fois. Ce qui m'a positivement marqué dans cette expérience était de voir tout le progrès que j'ai accompli durant mes années en tant que membre de l'AQTC. Avec tous les apprentissages que j'ai acquis en préparation de ce colloque et durant ce colloque, je suis convaincue que je suis bien équipée pour faire face à ce que le futur prépare pour moi pendant les années à venir. »

Crédits photos : Louis-Charles Dumais

La lecture, accessible à tous !

Pascale Monty, Org. com (Montréal)

L'hiver, ce n'est pas toujours facile de sortir de chez soi !

Pour ceux qui aiment la lecture, je vous présente un service génial offert par le réseau des bibliothèques de Montréal : le Biblio-courrier. C'est un service de prêt de documents (livres, DVD, etc.) qui sont envoyés directement à votre domicile. Vous devez choisir un livre disponible à la bibliothèque, et celui-ci vous sera livré directement à la maison. Pour le retour, une enveloppe déjà timbrée est incluse, il vous suffit de mettre vos prêts dans la boîte aux lettres.

Ce service est gratuit. Grâce à l'affiliation de l'AQTC à l'organisme AlterGo, tous les membres de l'AQTC ont accès à ce service.

Ce service est offert dans 11 arrondissements de la Ville de Montréal : Anjou, Ahuntsic–Cartierville, Côte-des-Neiges–Notre-Dame-de-Grâce, Le Plateau-Mont-Royal, Mercier–Hochelaga-Maisonneuve, Le Sud-Ouest, Rosemont–La Petite-Patrie, St-Léonard, Ville-Marie, Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension, Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles.

Les inscriptions se font par téléphone au 514-872-2901
Toutes les informations concernant ce service se trouvent sur le site web du réseau des bibliothèques : http://encyclo.bibliomontreal.com/biblio-courrier/

Si vous voulez plus de renseignements sur ces services, vous pouvez aussi appeler Pascale, organisatrice communautaire, au poste 227. Je pourrai vous guider pour accéder à ce service.
Bonne lecture !

Get-Togethers' Anglophone group

Karine Sylvain, intervenante (Montréal)

The Get-Togethers are activities organised for the AQTC English speakers (or any members who speaks English fluently). Our activities will start again in January 2020. In the mean time, if you have suggestion or questions call us: 514-274-7447 ext 222

Crédit photo : Google Image

LES SORTIES DE FRANCINE

PAR FRANCINE DORAIS

Voici un aperçu de l'offre culturelle hivernale dans les maisons de la culture de Montréal. La majorité des activités sont gratuites. Vous trouverez aussi une sélection de concerts au Conservatoire de musique. Ce n'est pas gratuit, mais le coût des billets est minime.

Crédit photo :AQTC

Cinéma

Film : Joy
Un film qui raconte le parcours émouvant d'une femme déterminée à réussir.
Où : La Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord
Quand : mercredi 22 janvier à 13 h, entrée libre

Film : Le livre de Green
En 1962, Tony, un Italo-Américain du Bronx, devient le chauffeur du riche et célèbre pianiste Don Doc Shirley dans une tournée des états ségrégationnistes du Sud.
Où : La Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord

Chanson

Au chœur de Montréal
Quinze voix s'unissent pour chanter les compositeurs montréalais d'hier, d'aujourd'hui et de demain.
Où : Centre des loisirs de Saint-Laurent
Quand : dimanche 26 janvier à 14 h
Billets gratuits disponibles à partir du 26 décembre

Lise et compagnie
Auteure-compositrice, interprète pop-folk.
Où : Maison Brignon-dit-Lapierre (Montréal-Nord)
Quand : mercredi 12 février à 19 h, entrée libre

Il était une fois Félix
Hommage à Félix Leclerc.
Où : Centre des loisirs Saint-Laurent
Quand : vendredi 13 mars à 19 h 30
Billets disponibles à partir du 13 février

Crédit photo : Pixabay

Chanson (suite)

Hélas Vegas sur les ondes de Radio Compost
Auteur-compositeur
Où : La Maison culturelle et communautaire de Montréal-Nord
Quand : samedi 28 mars à 19 h 30
Billets gratuits disponibles à partir du 14 mars

Musique

Boccharinіama
Dans le cadre de la série de la violoncelliste résidente Elinor Frey.
Où : chapelle du Bon-Pasteur (Ville-Marie)
Quand : jeudi, 30 janvier à 19 h 30
Billets gratuits disponibles à partir du 10 janvier

Les journées du cor
Œuvres de Strauss, Matz et Rossini.
Où : chapelle du Bon-Pasteur (Ville-Marie)
Quand dimanche 2 février à 15 h
Billets gratuits disponibles à partir du 16 janvier

Crédit photo : Pixabay

À l'ombre du Mont Danavand
Musiques traditionnelles des cultures persano-arabo-turque.
Où : Église Saint-René-Goupil (Villeray)
Quand : dimanche 23 février à 15 h, entrée libre

Joujou Turenne, extraordinaire conteuse
Adaptation de contes d'Haïti et d'autres pays de la Caraïbe
Où : Centre culturel et communautaire Henri-Lemieux (LaSalle)
Quand : mercredi 4 mars à 10 h 30 et à 13 h
Billets gratuits disponibles à partir du 3 décembre

Antioche avec le théâtre Bluff
Cette pièce évoque le choc des générations. Il y a une rencontre possible à 19 h avec les comédiens.
Où : Cégep Saint-Laurent
Quand : mardi 10 mars à 19 h 30
Billets gratuits disponibles à partir du 10 février

Visite guidée du Plateau Mont-Royal
Avec Stéphane Tessier. C'est un historien et un formidable conteur plein d'humour. Si vous êtes intéressé, l'inscription est obligatoire (514 328-4759) et gratuite.
Quand : samedi 25 avril à 10 h 30

Pour plus d'informations sur ces activités, ou pour en découvrir plus, rendez-vous sur accesculture.com/

Musique classique

Maintenant, voici une sélection de concerts au Conservatoire de musique de Montréal. Ceux-ci ne sont pas gratuits, mais le coût des billets est minime (de 8 à 16$ selon son statut)

Les billets sont en vente à la billetterie du Conservatoire, du mardi au vendredi entre 14 h et 18 h. Renseignements : 514 873-4031, poste 313

Tous les concerts présentés ci-dessous auront lieu à la salle de concert du conservatoire au 4750, avenue Henri-Julien, Montréal.

Canto d'anima
Mélodies des compositeurs Scarlatti, Pergolesi, Bellini, Verdi, Puccini, Gomidas, Ganachian, Alemshah, Debussy, Massenet et Messiaen.
Quand : samedi 25 janvier à 19h30

Soirée italienne en clé de fa
Œuvres de Bottesini, Rossini, Menotti, Maragoni, Morricone, Boccherini et Vivaldi
Quand : samedi 14 mars à 19 h 30

Orchestre des jeunes
Quand : dimanche 29 mars à 15 h

Place à la relève: virtuoses
Découvrez de jeunes solistes de 16 ans et moins parmi les plus prometteurs du Conservatoire.
Quand : dimanche, 19 avril à 14 h

Préconservatoire en concert
Récital de jeunes talents.
Quand : dimanche 10 mai à 13 h

Crédit photo : Pixabay

Bon hiver à tous !

Conseil Administratif

Manon Beaudoin, présidente
Céline Martel, vice-présidente
Diane Chevalier, secrétaire
Nicolas Steresco, trésorier
Sylvie Bélisle, administratrice
Sophie Thériault, 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

Organisation communautaire

Pascale Monty
Organisatrice communautaire
Montréal
poste 227

Nicolas B. Desormeaux
Organisateur communautaire
Montréal
poste 228

Megan Lauzière-Dorais
Organisatrice communautaire
Laval
poste 232

Téléphone: 514-274-7447

Intervention psychosociale

Geneviève Bibeau
Intervenante à l'intégration
Montréal
poste 225

Karine Sylvain
Intervenante à l'intégration
Montréal
poste 222

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

Pour nous joindre : 911 rue Jean-Talon est, bureau 106
514-274-7447 / www.aqtc.ca