

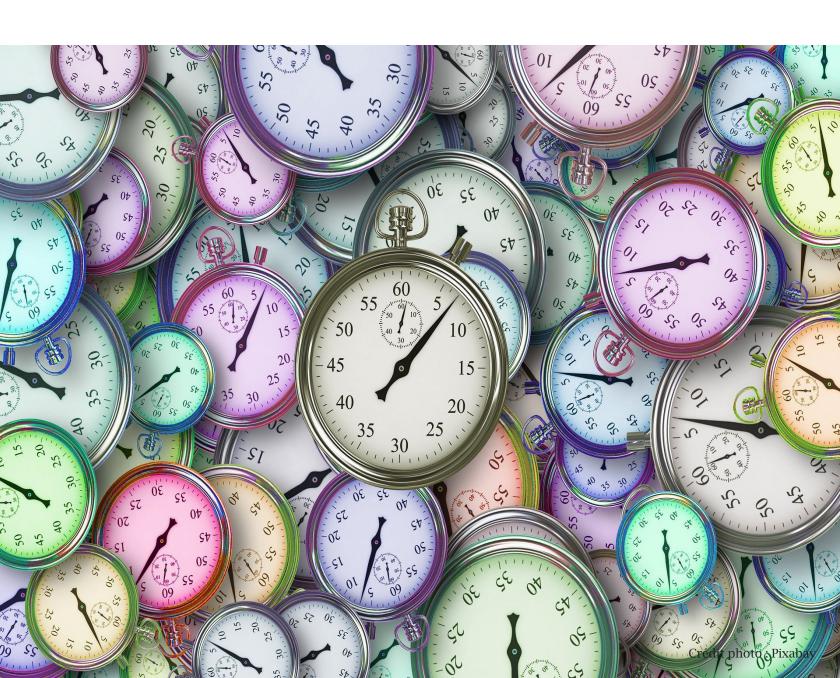
Bossier Principal : Le temps

14 Dossier artistique

16 Photos souvenirs

Anglophone section

LE TEMPS



Mot de la direction

Le temps du dé-confinement

Par Pascal Brodeur, Directeur adjoint de l'AQTC

Depuis le 13 mars dernier, la vie de tous et chacun a pris une tournure que personne ne soupçonnait. Dans la dernière semaine avant l'arrêt brusque des activités, on savait que ce virus se promenait chez nous et que des mesures devaient être prises. Cependant personne n'aurait cru à un temps d'arrêt aussi long et que de telles mesures devraient être suivi. Le bon matin du 13 mars dernier a été la dernière activité offerte en personnes à l'AQTC. Au moment d'écrire ce texte, ce sont 81 jours sans rencontres physiques qui sont passés. C'est long, très long même pour plusieurs qui ont vu leur vie sociale interrompue drastiquement en plus de l'angoisse et la peur créée par cette pandémie.

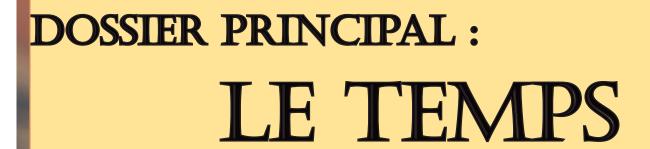
Pour atténuer ces effets, plusieurs activités via la plateforme Zoom ont été et sont encore offertes par l'AQTC. Ces activités, fort populaires, ont permis de garder les contacts avec et entre les membres et permis tellement de beaux moments. En cette période plus difficile, nous avons vu la créativité de toutes et tous à son meilleur et une belle collaboration entre les membres et les intervenants.

Nous avons la chance de vivre dans une époque où nous pouvons nous servir d'outils pour communiquer et de nous voir de façon virtuelle. Ce sont des outils bien pratiques, mais les gens réalisent qu'ils ont besoin de voir des gens et de pouvoir échanger sans que des coupures informatiques viennent interrompre la conversation. Mais ce n'est pas tout le monde qui a accès à ces moyens technologiques et pour ces gens, l'équipe de l'AQTC a pu garder un contact téléphonique régulier. Certaines personnes ont même été en mesure d'assister à des activités en vidéoconférence avec leur téléphone. Dans les circonstances, ce fut une grande réussite et une belle façon de s'adapter à chaque situation.

Il est maintenant le temps pour l'AQTC de se préparer à une réouverture progressive de ses locaux et services. Comme nous devrons respecter les consignes de distanciation en vigueur et puisque les rassemblements intérieurs sont encore interdits, les activités extérieures en petit groupe seront envisagées. Ça demandera du temps, de la patience et du respect, car nous devrons assurément vivre de cette façon pendant encore un bon bout de temps. L'objectif principal étant d'assurer la sécurité et la santé de toutes et tous, il faudra respecter les mesures à la lettre.

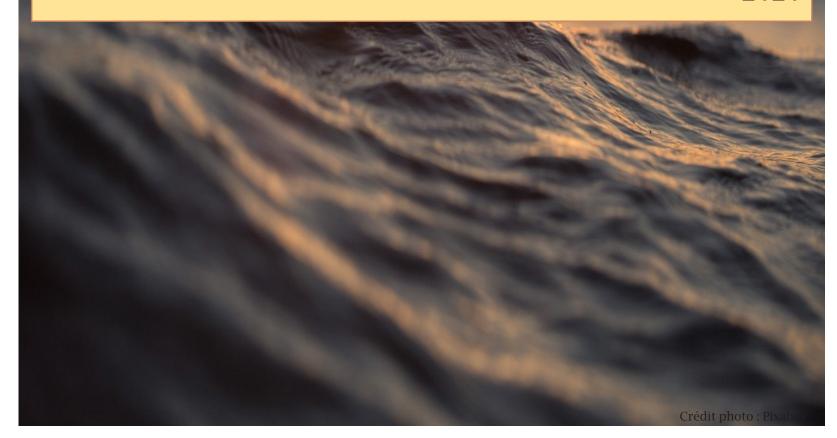
Puisque l'AQTC offrira des activités en groupe très limité pour les prochaines semaines voire les prochains mois, certaines activités via Zoom se maintiendront. Nous allons vous informer du processus de retour prochainement par l'entremise de nos différents moyens de communication : courriel, téléphone, la page Facebook et le site internet de l'AQTC. Toute l'équipe de l'AQTC a bien hâte de vous retrouver prochainement.

Au plaisir de vous revoir bientôt!



RIEN NE DURE LONGTEMPS, MÊME PAS TES SOUCIS

- HAJIBA SALHI 2020





Le temps, c'est quoi? Voici la définition qui revient le plus souvent : c'est un milieu où se déroule la succession des événements et des phénomènes, les changements, les mouvements, et leur représentation dans la conscience. Par exemple : une date, un moment, un instant, une époque, etc.

Je dirais, à ma façon, que je considère le temps comme une illusion que l'on écrit souvent à l'imparfait! Ou encore, des chemins que l'on n'a pas pris.

Selon le magazine « Québec science », dans la vie quotidienne, le temps qui passe évoque le vieillissement, la mort.

Comment la physique, aborde-t-elle la question du temps?

En physique, on distingue deux notions. D'abord, ce que les physiciens appellent le « cours du temps», qui est le fait que le temps passe. Il est tel qu'on ne peut pas retrouver dans le futur un instant qu'on a déjà traversé dans le passé. La seconde est la « flèche du temps » qui est le fait que les choses changent de façon irréversible. Elle empêche qu'un système retrouve dans le futur un état qu'il a déjà connu dans le passé. La flèche du temps ne doit pas être confondue avec le cours du temps.

Comment devrait-on en parler?

Toutes les définitions du temps dans le langage commun (le temps est quelque chose qui «passe», par exemple) présupposent ou contiennent déjà l'idée du temps. Ce sont donc des métaphores du temps, pas des définitions de ce concept fondamental.

En physique, on n'a pas besoin de définir le temps. Il est posé a priori, il existe de lui-même. Mais on pourrait dire que le temps, c'est ce qui fait que tout instant présent dès qu'il apparaît est remplacé par un autre instant présent. Le temps est ce qui garantit la présence du présent en permanence. Un présent renouvelé, mais toujours présent.

Pourquoi est-ce si difficile de définir le temps ?

La principale difficulté est liée au langage qui a tendance à confondre le temps et les phénomènes temporels. Le mot « temps » est utilisé pour dire autre chose que lui-même. On l'emploie pour désigner le vieillissement, la succession, la simultanéité, la durée, etc. Par exemple, on évoque un « temps biologique » sous prétexte qu'il existe des temporalités propres aux phénomènes biologiques. Ainsi, on invente autant de sortes de temps qu'il y a de phénomènes temporels.

Ce texte est un extrait tiré intégralement de l'article : « Qu'est-ce que le temps ?» du magazine Québec science, publiée en ligne. Source : Corniou, M. (2014). Etienne Klein: Qu'est-ce que le temps?. *Québec Science*, en ligne.

https://www.quebecscience.qc.ca/sciences/etienne-klein-quest-ce-que-le-temps/

Le temps a plusieurs sens d'où l'ambiguïté.

Faites un petit sondage autour de vous, à savoir : qu'est-ce que le temps ? Vous serez épaté par les réponses très variées, chez les enfants, les adolescents, et les adultes. Voici guelgues réponses confondues:

- Le temps fait partie de notre vie
- Sans le temps, nous ne sommes pas grand-chose
- On se repère grâce au temps
- L'adaptation c'est avec le temps
- Il y a un temps à tout
- Le temps c'est le fruit de la vie
- Avec le temps on oublie tout
- Le temps c'est le présent, le passé et le futur
- Le temps c'est de l'argent
- Le temps est une mesure
- Le temps c'est pour manger, s'amuser et dormir
- Le temps c'est le soleil et la lune
- Le temps est une succession des choses
- Le temps est un espace où on peut évoluer
- Le temps est incompréhensible
- On gagne avec le temps
- Le temps c'est quelque chose d'éphémère
- Le temps c'est dur aujourd'hui, peut-être demain ça ira mieux
- Le temps est relatif.

Et vous, que direz-vous?

La vie nous permet de jauger le temps, certains verront le temps comme une course à obstacles, d'autres considéreront le temps très long, très court, sans saveurs particulières, un facteur de découragement ou alors de réparation, que sais-je ? Que dire de cette problématique qui est la concentration liée au temps pour certains d'entre nous, du temps qu'il nous faut pour exécuter une tâche complexe ou non? Le temps c'est notre géométrie variable, le temps c'est notre dada à tous!

En ce moment où le temps peut être anxiogène, mes pensées vont vers vous tous, soyons optimiste.





Je viens de déménager. Je suis devant les boîtes qu'il me reste à vider. Elles sont pleines de souvenirs, de photos, de manuscrits, et d'autres trousses d'émotions.



Je choisis d'ouvrir une boîte. J'aperçois une photo de mes deux enfants, Marianne et François, alors âgés de sept ans et de quatre ans, et de moi, les serrant dans mes bras. C'était en 2002. Peu de temps après l'accident. Une bulle d'amour nous enveloppe. Je nous regarde, et je vois que tous les trois nous sommes forts dans l'adversité. La voiture qui est venue nous frapper sur le trottoir ne nous pas tués. L'amour nous a sauvés.

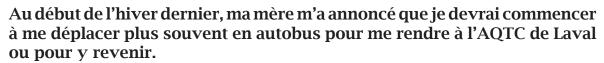
Une petite boîte me fait un clin d'œil. Elle s'ouvre tel un sourire. J'y trouve les cartes de souhaits que mes amis d'autrefois m'avaient écrites, peu après mon accident. Ces amis sont partis depuis. Doucement. Comme des secondes. Les pas de mes amis partis une seconde à la fois, tic-tac. Je trouve une carte de Noël avec un magnifique dessin d'une artiste de l'AQTC. Tic-tac. Une seconde à la fois, des amis de l'AQTC se sont réunis autour de moi pour former une ronde du bonheur et d'amour.

Des petites boîtes sont accumulées dans une grande boîte. J'ouvre l'une d'elles. J'y trouve des petits papiers sur lesquels sont inscrites des émotions: bonheur, peur, amour, émerveillement, étonnement, angoisse. Ce sont les boîtes que les enfants ouvraient afin d'écrire avec moi de la poésie.

Toutes les autres boîtes, je les ouvrirai un autre jour. Ce sont des boîtes magiques. La lune monte derrière la fenêtre. La vie est un long poème, chacun y apporte une rime, une émotion, une intrigue. Un chant dans chacun des cœurs, ce soir, demande à être entendu. Mes boîtes sont pleines de secrets. J'attends un sourire, une patience, une acceptation afin d'avoir le courage de les découvrir une à une : un matin de pluie, un midi ensoleillé, un crépuscule magique, ou une nuit éclairée par une étoile.









Sur le coup, je suis restée surprise et ça ne me tentait pas du tout. J'avais toujours trouvé ça long et plate marcher entre le terminus Montmorency, où se rend l'autobus après avoir quitté le terminus de Terrebonne, et l'AQTC Laval. Il y a de nombreuses intersections qui prennent du temps à traverser avant que le signal pour piétons n'apparaisse.

J'ai fini par me résigner à le faire, au début sans motivation. Mais, après quelques fois, je me suis rendu compte qu'il n'y avait pas que de mauvais côtés. J'ai découvert que ça se faisait plutôt bien, que ce n'était pas si pire que ça et que ça me faisait respirer du bon air frais en marchant. Beau temps mauvais temps, je trouvais que ça valait la peine. Ça me permettait de réfléchir beaucoup, d'être plus positive et d'être plus joyeuse à mon arrivée à l'AQTC. J'ai réalisé que je n'étais pas la seule à devoir me déplacer comme ça.

Au final, ça fait beaucoup de bien! Je n'ai plus à dépendre ni à attendre après personne. J'arrive et je pars quand je veux. Je préférais partir des activités de l'AQTC en après-midi, parce que les départs et les arrivées de l'autobus que je devais prendre étaient plus fréquents.

Autre côté positif : Ça me faisait vivre une nouvelle expérience et des fois je pouvais croiser des gens que je connais. Ça permet aussi de faire du covoiturage, ce qui est un excellent geste pour l'environnement, et c'est pas mal plus économique que d'avoir une voiture!

Bien que la façon de faire a été modifiée depuis, dû à la pandémie, et que ça va me prendre une nouvelle adaptation.

À suivre!





Carporate for Review Process and Alexanders of Review Process of R

Il y a plusieurs bons côtés à cuisiner, que ce soit pour un repas avec notre famille, avec des amis, ou uniquement pour soi.

Achat local

Tout d'abord, il faut être conscient de l'importance d'acheter des aliments du Québec. En effet, cela signifie qu'on encourage notre province en dépensant de l'argent pour des aliments d'ici. En plus, on pense à l'environnement, car en achetant des produits québécois, on réduit de beaucoup les transports de marchandises.

Les bienfaits

Aussi, c'est une activité satisfaisante que de cuisiner soi-même. On est fier de voir qu'on peut se débrouiller seul. Oui, ça prend plus de temps de cuisinier que d'acheter du déjà fait. Il faut le voir comme une occasion de passer du temps pour soi à se concentrer à rien d'autre que notre recette. Même si on cuisine avec d'autres personnes, on limite notre conversation, car on doit être certain de ce qu'on fait. Alors, cuisiner peut-être quelque chose de déstressant et d'apaisant.

On peut, bien sûr, cuisiner quelque chose de nouveau, une recette qu'on n'a jamais faite. Mais on peut aussi en faire une qu'on connaît et dont on a déjà tous les ingrédients chez soi. Cela nous empêche tout de même de penser à nos problèmes. On est uniquement concentré à cette tâche.

Activité sociale

De plus, c'est aussi une activité sociale. On peut passer du bon temps avec nos proches, chez soi, tranquille. Ça nous fait passer du temps avec eux, sans avoir à aller à un restaurant, au cinéma, etc. On est juste à la maison, confortable, on cuisine et on passe du temps avec des gens qu'on aime.

En fait, comme mentionné tantôt, c'est un plaisir de passer du temps pour cuisiner, même si c'est uniquement pour soi-même. Au fond,

Parce que, en réalité, il faut s'aimer au départ

même si on est seul, on a le droit de se faire plaisir et de cuisiner pour se satisfaire. Parce que, en réalité, il faut s'aimer au départ. Donc, de cuisiner pour nous prouve qu'on s'occupe aussi de soi, qu'on s'aime.



Crédit photo: Pixabay

Proposition de recette

Stéphanie Longpré - Journaliste

Pizza tortilla

INGRÉDIENTS

1 Pain tortilla
4 c. à soupe de pesto
Un filet d'huile d'olive
4 tranches de petites viande (jambon, dinde, pepperoni, etc.)

1/2 tasse d'épinards

1/2 tasse fromage cheddar

1/2 tasse fromage mozzarella

ÉTAPES

- 1. Placer une grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F. Recouvrir une plaque de papier parchemin.
- 2. Mettre le pain tortilla sur le papier parchemin. Étaler le pesto et l'huile sur la pizza.
- 3. Garnir avec la petite viande et les épinards
- 4. Finir en ajoutant les fromages.
- 5. Cuire au four pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné.

Bonne dégustation!





Rêve d'un monde meilleur avec le temps - Hommage à Françoise David

Élianne Parent - Journaliste



Partie 1: Hommage à moi-même

Bonjour, je m'appelle Françoise David.

J'ai écrit le livre : de colère et d'espoirs, il y a quelques années. Celui-ci traite de notre temps d'hier, d'aujourd'hui et de demain. Pour celles et ceux qui ne me connaissent pas, ou peut-être pas assez ! Prenez, s'il vous plaît, le temps, de lire ce court article écrit à la base sur des feuilles de papier recyclées. Qui, après leurs utilisations, seront recyclées, pour plus tard dans le temps. Donc, sans vouloir me vanter, lisez mon livre, pour le mieux-être de nous, des gens d'aujourd'hui et pour celles et ceux qui suivront.

Je suis vraiment navrée, mais mon bon ami et collègue Amir Khadir et moi sommes à l'instant appelés à aller témoigner pour un nouveau projet de loi contre l'exploitation pétrolière sur la Rive-Nord de notre belle province, le Québec!

Je dois partir, je laisse donc la parole à madame Élianne Parent.

Bonne journée à vous mes chers amis-es!



Crédit photo : Google Photo

Partie 2

Bonjour personnel, mes amis-es de l'AQTC et les proches,

Le temps est venu de m'exprimer sur l'admiration que j'ai pour Françoise David. Mon article ne sera pas seulement accordé à son immense honnêteté et à sa bravoure. Mais plutôt sur les messages qu'elle a voulu passer, qu'elle veut passer et qu'elle continuera de passer jusqu'à la fin des temps. Comme avec son projet de souveraineté, qui n'est pas nouveau au Québec, mais qui l'est, avec sa manière à elle de voir ce projet. Dans celui-ci quatre thématiques sont incluses : la diversité culturelle, le féminisme, l'écologie et la technologie.

Son projet de souveraineté est unique par son évolution temporelle liée à l'inclusion d'autres cultures, d'autres croyances, d'autres habitudes, d'autres habillements, etc. Par exemple, en laissant les gens porter des hidjabs ou d'autres signes religieux. En ayant, pour quiconque, la possibilité et le respect de pouvoir sortir dans les rues au Québec. Ou même de pouvoir être en politique ou dans d'autres lieux et domaines de pouvoir.

Pour un pays nouveau, il faut inclure les autres cultures en s'y intéressant et en posant des questions aux personnes vraiment concernées. Donc, selon ces valeurs défendues et les miennes aussi, il faut être aptes et sereins face aux différences et être solidaires. Car on vit tous sur la même planète!

Cette solidarité exige, dès maintenant :

- D'être réellement écologiques, ne pas juste le dire, mais l'être et faire les gestes en conséquence.
- De favoriser réellement la voie du féminisme, de façon importante au Québec pas juste vu comme un ennemi par l'homme. Afin de permettre aux filles et aux femmes de s'engager davantage dans ce qui les passionne et les sensibilise.

Par exemple, l'égalité salariale et les conditions de travail et de vie. Arrêtons de nous mentir. Il y a encore beaucoup de travail à faire dans ces domaines. Puisque les domaines autrefois seulement attribués pour les femmes, ou principalement, sont encore aujourd'hui pratiquement sous-payés. Du moins pour la valeur et l'importance de leur travail!

Ensuite, il y a l'environnement, car l'un ne va pas sans l'autre.

Il ne faut jamais penser que nous perdons notre temps à modérer notre surconsommation générale. Bien souvent trop présente sans qu'on le sache nécessairement. Celle-ci mène à des destructions massives des trésors de notre nature encore vivante (notre base de vie !)

Personnellement, je sais à quel point les technologies, les «électros» et les autres gadgets prennent beaucoup, voire énormément de place chez les jeunes et les moins jeunes.

Donc, si j'étais au pouvoir, je ferais un règlement commercial qui viserait à obliger et à sensibiliser sur les dommages causés par ceux-ci. Que ce soit sur la santé, sur l'environnement et le reste : manquer ou perdre de la concentration, perdre une qualité de vie sociale en s'isolant toujours trop des autres. - Ou bien juste perdre le moment présent véritable.

En résumé

Mme David le dit ainsi : Il ne faut pas laisser des idées audacieuses s'éteindre et être abandonnées par des personnes vulnérables.

Si dans le temps on obtient la souveraineté, tant mieux, j'imagine. Sauf que la priorité, la nôtre, est d'être sereins et conscients et d'agir pour l'environnement en n'hésitant pas à nous lever. Et à nous affirmer haut et fort contre les décisions qui contraignent les conditions de vie humaine ou environnementale, car l'un ne va pas sans l'autre. Peu importe ce que l'on fait, il ne faut pas attendre que les fuseaux horaires planétaires n'existent plus! N'attendons pas d'ajuster et de mettre à «On» notre alarme d'urgence face aux vrais changements qui commencent à se créer.

Puisque comme Françoise David, nous aussi, les personnes vivant avec un TCC, avons les deux mêmes forces qu'elle : la détermination et la persévérance.



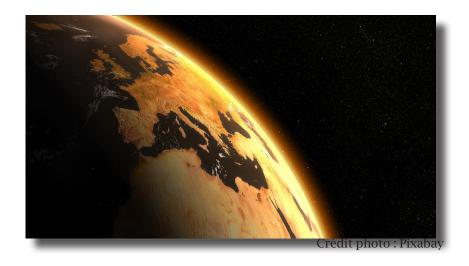
Oyez, oyez, bonnes gens! Laissez-vous narrer l'incroyable aventure de nos jours. Cette histoire prend source dans les proches environs d'Amérique du Nord.



Soudain, mère nature se dérègle plus souvent que périodiquement. Trompet et son peuple remarquent peu les changements, habitués qu'ils sont d'endurer les affres naturelles, confondant déboires météorologiques et dérèglement climatique. Troudo est cependant aussi ahuri que ses gens. Tout à coup, la terre gronde et les vagues grandissent. L'homme prend peur et ses gaz n'en montent que plus vite vers la prison de cristal. Ceux-ci, additionnés aux flatulences des industries, se mêlent aux routes aériennes et vont audelà. Déjà chaude des activités de l'homme, la terre vomit son mécontentement.

La mer amère se houle d'immenses roules liquides, il y a trop de bateaux voguant sur les flots. Ceux-ci avancent sur la terre, se créent de nouvelles maisons en détruisant celles de l'homme. Les vents, outrés de ne plus être seuls dans les cieux, chauffés par l'indifférence des hommes, forment tornades et ouragans. La terre frise la peur continuellement, s'attaque aux idéaux reçus en flirtant avec l'habitude de la colère.

L'humain, poussé par un incroyable instinct de survie, prend les choses en main. Il est temps de réagir. Plusieurs cercles de discussion se sont concertés, l'avis de tous est questionné. Troudo, pour qui sans océans séant sagement, se sent sottement seul et plat.



Ecrit divers

Marcos Ariztia - Collaborateur

Le temps a tout le temps pour lui, c'est nous qui n'avons pas appris à le mettre de notre côté. Hier, je suis né et aujourd'hui je suis déjà un adulte pour demain.

Être un adulte plus âgé, vivre l'instant présent, que nous nous foutons de ce qui vient ensuite, cela viendra avec le temps.

Hier, je suis né, aujourd'hui j'ai vécu, demain je mourrai. Mais demain ne signifie pas dans les 24 heures, mais peut être dans 20 ou 30 ans.

Nous avons tous un itinéraire à suivre qui est le vôtre ou le mien.

Nous le découvrirons au fil des ans.

Ie te souhaite une belle vie.

Socram, 2020

Le temps

Claude Dumont - Collaborateur

Le temps qui passe est relatif, n'est-ce pas ? Ça, tout le monde s'en doutait même avant qu'Einstein nous le démontre. Mais relatif à quoi ?

Au retard de l'autobus, à la pluie qui n'arrête pas, à un rendez-vous manqué, ou quand une personne arrive 15/20 minutes plus tard que prévu? Toutes ces raisons sont bonnes, même quand notre facture de téléphone arrive quand il nous reste juste assez d'argent pour l'épicerie. Qu'on préférerait parfois être sur une plage au soleil, là où le temps ne nous pèse pas, mais là où on le savoure! Mais cette autre dimension du temps, ne dépend-elle pas de NOUS? Quand vous êtes occupés à faire quelque chose, le temps ne vous semble-t-il pas passer plus vite? Ou disons, il ne vous pèse pas lourd!

Alors son poids ne dépendrait-il pas de la façon dont on l'occupe, ce temps - quand, de façon dynamique, il ne nous pèse aucunement, n'est-ce pas ? L'occuper à l'AQTC où ailleurs en faisant du bénévolat dans un CLSC ou autre serait une façon dynamique de l'occuper tout en se valorisant. Là, le temps ne nous pèsera plus, alors son poids ne dépend que de nous pour que notre temps ait de la valeur. N'est-ce pas?

Dossier artisitque

Dessin et texte Création par Claire Archambault



<u>L'oiseau bleu.</u> Peinture murale; V. 1500 av. J.-C.

Musée d'IRÁKLION (Crète)

CNOSSOS: principale cité de la Crète antique, (résidence du légendaire roi Minos) occupée par les Mycéniens au XVe siècle av. J.-C. Des fouilles, commencées par Evans, ont mis au jour un vaste complexe palatial, plusieurs fois reconstruit entre le IIe millénaire et 1600 av. J-.C., date à laquelle apparaissent les premières peintures murales. (Crète: Île grecque de la Méditerranée)

TRAVERSER LE TEMPS

Témoin du passé.

Je me suis transportée 2000 ans avant s.-C.

J'ai cherché, j'ai trouvé.

Duspiration et émerveillement.

Je me sentais tellement bien. avec le soucis du détail, j'ai consocré chaque instant à redessiner méticuleusement cette fresque, peinte par un artiste, il y a plus de 4000 ans.

J'étais subjugués.

Sa main est devenue la mienne

Son esprit et son coeur sont devenus les miens.

Cette maurale me parle beaucoup.

Cle passède de la vie, une longue vie.

Profondeur et intensité. On conversait.

Je continuerai à faire vivre l'art.

Merci "L'oiseau bleu".

Témoin du passé Claire Archam Faul A 05-2020

P.S. Quand je sors sur mon balcon et entends le chant d'un oiseau, a est peut-être "L'oiseau bleu" qui vient me dire «Bonjour», qui sait?

Le temps qui passe à L'AQTC: création de souvenirs

L'AQTC existe depuis déjà 33 ans et beaucoup de choses se sont passées pendant ces années! Dans le cadre d'une activité via la plateforme Zoom, Pascal Brodeur a recueilli des souvenirs et des anecdotes vécus lors d'activités. Voici donc quelques photos pour retracer les souvenirs recueillis par des membres de l'AQTC:

Un souvenir de François Rousselet : Le match d'impro au Club Soda avec la LNI





Un souvenir de Marie-France Senécal : Le canot-camping en 2001



Crédit photo :AQTC

Un souvenir de Sophie Brisson : Les copains d'abord







Un souvenir de Christine Ebacher : Les camps d'été

44

Un souvenir de Réal Beauchamp : Le voyage en France







C'est votre tour. Nous vous invitons à réfléchir à votre meilleur souvenir ou anecdote durant les activités de l'AQTC.

Nous avons hâte d'en créer d'autres!

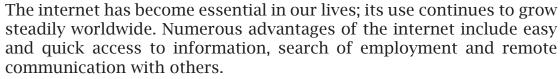
Crédit photo :AQTC Juin 2020 17



Anglophone Section

Use of Internet and Social Media after TBI

by Leora Birnbaum

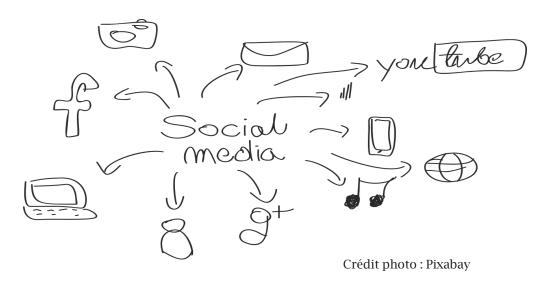




Social media sites in particular, encourage users to exchange information, connect to resources, and create social networks based on common interests. Engaging in social media can be challenging following traumatic brain injury (TBI) due to various communication disabilities. Individuals may encounter obstacles keeping up with social trends, interpreting what is viewed online and deciding what to post online. Reduced social participation with loss of friendships are particularly common for persons after TBI.

Social media sites, including social networking sites (e.g., Facebook), blogs (e.g., Tumblr), online content communities (e.g., YouTube), and online forums (e.g., Google Hangouts), can change perception of what constitutes social support. Nonetheless, social media may offer adults with TBI several opportunities to communicate, and for some, opportunities to develop and strengthen social relationships. Networking through the Internet has the potential to alleviate perceived isolation.

Interestingly, the proportion of internet users with TBI is high (74%) but significantly lower than those in the general population (84%). Despite research to date revealing a range of benefits for the use of social media by people with TBI, there is little empirical research investigating its use. Further investigation is needed into the potential benefits of social media use on communication, social participation, and social support in people with TBI. Furthermore, research focusing on ways to remove the barriers and increase facilitators for the use of social media in this population is also needed.



Anglophone Section

The importance of socialization

by Leora Birnbaum

Socialization essentially prepares humans for social life by teaching them a group's shared norms, values, beliefs, and behaviours. The process of internalizing the norms, behaviours and ideologies of society prepares individuals to participate in a societal group. Illustrating the expectations of that group is one of the best ways to be a group member. Socialization is innately the means by which cultural continuity is maintained.

The term was relatively uncommon before 1940, but became popular after World War II, since then appearing in dictionaries and scholarly works.

Socialization is strongly connected to developmental psychology. The process of learning socialization occurs throughout the life span, beginning in the infancy.

Primary socialization is learning to interact with family and friends. Gender socialization refers to the learning of behavior and attitudes considered appropriate for a given sex. Boys learn to be boys and girls learn to be girls. Racial and cultural socialization occurs when individuals acquire the behaviors, perceptions, values, and attitudes of an ethnic group, and come to see themselves as members of the group. Secondary socialization refers to becoming a member of a smaller group outside of home (student or employee, for example).

The benefits of socialization vary by age. Positive benefits in childhood are language skills development, getting ready for school, and easing separation with caregivers. Adolescent examples are learning to be part of a team, learning to problem solve and respect for authority. Adulthood examples are gaining parenting competence and training to be employed.

Socialization has been associated with better mental health. Loneliness and perceived poor quality of social support has been linked to psychiatric disorders of schizophrenia, bipolar, depression with suicidal ideation and anxiety disorders. Evidence demonstrates that poor socialization increases the risk of dementia, whereas those with active lives are less likely to develop dementia. As well, socialization is potentially associated with better physical health and with increased life expectancy.

During the pandemic of Covid-19, due to the imperative of maintaining physical distancing, it is even more important to find creative ways to socialize.



Crédit photo : Pixabay

Conseil Administratif

Manon Beaudoin, présidente Diane Chevalier, secrétaire Nicolas Steresco, trésorier Sylvie Bélisle, administratrice Sophie Thériault, administratrice Fanny Desjardins, administratrice Mitra Feyz, 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

