



Le journal POUR et PAR des personnes ayant subi un traumatisme crânien - Décembre 2021

AOTC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS

Phoenix

5 Dossier principal :
Transformation

18 Articles des
collaborateurs

21 Dossier
artistique

25 English
Section

Transformation



Crédit photo : Pixabay

Mot de la direction

Se transformer

Par Pierre Mitchell,
Directeur général de l'AQTC

Lorsque nous nous arrêtons à la simple définition, on parle de changer, de renouveler, de rénover ou de transfigurer. On ne parle pas de s'adapter. Quand on parle de traumatisme crânien, on parle de transformation de la personnalité. La personne n'a pas le choix, elle doit s'adapter, à sa transformation. Pas toujours facile de s'adapter quand on ne nous a pas demandé l'autorisation.

C'est comme subir une rénovation. Par les temps qui courent, la rénovation, pour ceux qui ne connaissent pas le terme, c'est lorsqu'un propriétaire veut se débarrasser d'un locataire dont le coût du loyer est faible, en lui imposant des rénovations pour améliorer le logement. On demande au locataire de quitter et on s'organise pour qu'il ne revienne pas. On transforme le logement, on peut alors augmenter le coût du loyer et l'offrir à un nouveau locataire parce que bien souvent l'ancien n'aura pas les moyens de l'habiter.

Lorsqu'une personne subit un traumatisme crânien, c'est le cerveau qui décide de faire une rénovation, sans en avoir parlé au préalable à l'âme qui vit dans son corps. Et contrairement à la rénovation, le locataire de ce corps demeure en place pendant la transformation. Il doit conjuguer avec les menuisiers, les outils, les odeurs, le bruit et la poussière. Peu à peu, cette âme qui l'habite prend conscience qu'elle devra vivre dans ce logement transformé, mais inadapté à sa personne.

Elle va devoir faire abstraction de son ancienne demeure pour vivre avec ces transformations non consenties. Il y aura bien sûr de la résistance au début, mais avec le temps la personne saura faire preuve de résilience. Il faut du temps pour accepter, pour analyser et pour se métamorphoser tout en ayant souvenir des beaux moments d'avant la transformation. Il y aura beaucoup de bouleversements, mais la seule manière pour retrouver l'équilibre est d'appriivoiser ce nouveau chez-soi.

Pour ce faire, la personne aura besoin d'aide. C'est là que l'Association peut lui venir en aide. Elle trouvera l'écoute nécessaire afin de l'aider à cheminer dans cette nouvelle transformation d'elle-même. Au fil du temps, avec un cheminement approprié, la personne saura faire usage des nouvelles transformations et pourra ainsi vivre sa nouvelle réalité avec plus de sérénité.

Mais l'Association que nous sommes doit, elle aussi, apprendre à vivre aux réalités changeantes de ces personnes qui viennent sonner à sa porte. C'est pourquoi, depuis sa fondation en 1987, l'Association s'est transformée. Elle est à l'écoute de ses membres. Tout en conservant ses valeurs fondamentales, elle met à profit les outils nécessaires pour un meilleur accompagnement.

Nous avons effectué plusieurs changements structurels et matériels. Nous avons adapté nos lieux d'accueil. Mais nous avons surtout appris à évoluer en fonction des besoins de nos membres. Ce sont eux qui guident nos transformations. Ce ne sont pas de nouveaux bureaux qui faciliteront leur vie. C'est notre capacité de les accueillir afin de nous assurer d'être le meilleur point d'ancrage pour eux.

Mot de la présidente du conseil d'administration

Bonjour chers membres,

Je me présente : Sophie Thériault, 47 ans. Je suis membre de l'AQTC depuis 21 ans, suite à un traumatisme crânien sévère. J'ai déjà écrit dans le Phoenix pendant quelques années. J'ai participé à différents projets et activités de l'AQTC. J'ai eu deux enfants, je suis alors disparue de la circulation un moment. Il y a environ 7 ans, j'étais membre du Conseil d'Administration de l'AQTC, j'ai quitté pour m'impliquer dans des comités de parents pour mes enfants, mais j'avais l'intention de revenir dans le CA de l'AQTC après avoir pris davantage d'expérience, ce que j'ai fait il y a 2 ans.

Cet été, Manon, qui était la présidente du CA depuis les 10 dernières années, m'a proposé de prendre la relève. Après une mûre réflexion, j'ai accepté. C'est avec une grande fierté, que je me présente à vous comme étant la nouvelle présidente du Conseil d'Administration de l'AQTC. C'est un nouveau défi que j'ai l'intention de relever avec succès.

Par ailleurs, Manon a été une présidente formidable, qui a donné beaucoup de temps, d'énergie et d'amour à l'AQTC, elle est irremplaçable. C'est pourquoi je me permets en votre nom à tous, de lui offrir nos plus sincères remerciements.

Chère Manon, tu seras toujours mon modèle.



Sophie Thériault

Remerciements

Chers lecteurs, je tiens à souligner le travail remarquable des journalistes, collaborateurs et artistes ayant participé à cette belle édition.

Merci aux journalistes du comité Phoenix : Edmond Batacka, Élianne Parent, Julien Duval, Katerine Caron, Marie-Lou Boulanger et Stéphanie Longpré.

Merci à Katerine Caron pour la révision des articles.

Merci aux collaborateurs de cette édition : Annessa Huynh, Claire Archambault, Claude Dumont, Ehsan Rajabian, Michel Dion et Sonja Boodajee.

Vous avez envie de participer au Phoenix ? Il est possible de publier des textes, des créations artistiques, des photos, etc. Pour ce faire, contactez Pascale Monty, organisatrice communautaire au poste 227.

Départ

Départ de Nicolas B. Désormeaux, organisateur communautaire



Bonjour à tous,

Cet automne, je migre vers le Sud
Comme une bernache frivole
Au gré du vent
Et libre.
Je pars cueillir des souvenirs
Au volant de ma Caravan
À la poursuite des chaleurs joyeuses
Explorer la nature
Et me baigner dans les plus beaux paysages.
Si vous ouvrez vos oreilles
Ou peut-être votre cœur
Vous m'entendrez rire
Des échos de bonheurs.

J'ai ADORÉ mon passage à l'AQTC !

Depuis novembre 2017, j'ai eu la chance de partager du temps de qualité avec des personnes inspirantes. J'ai côtoyé la beauté et accueilli la souffrance. J'ai tellement appris! Autant sur le plan humain que professionnel. Je vous en remercie. Je pars avec beaucoup de souvenirs, de fierté et de gratitude dans mon balluchon. Je penserai fort à vous. Continuez de rendre l'AQTC aussi magique!

Arrivée

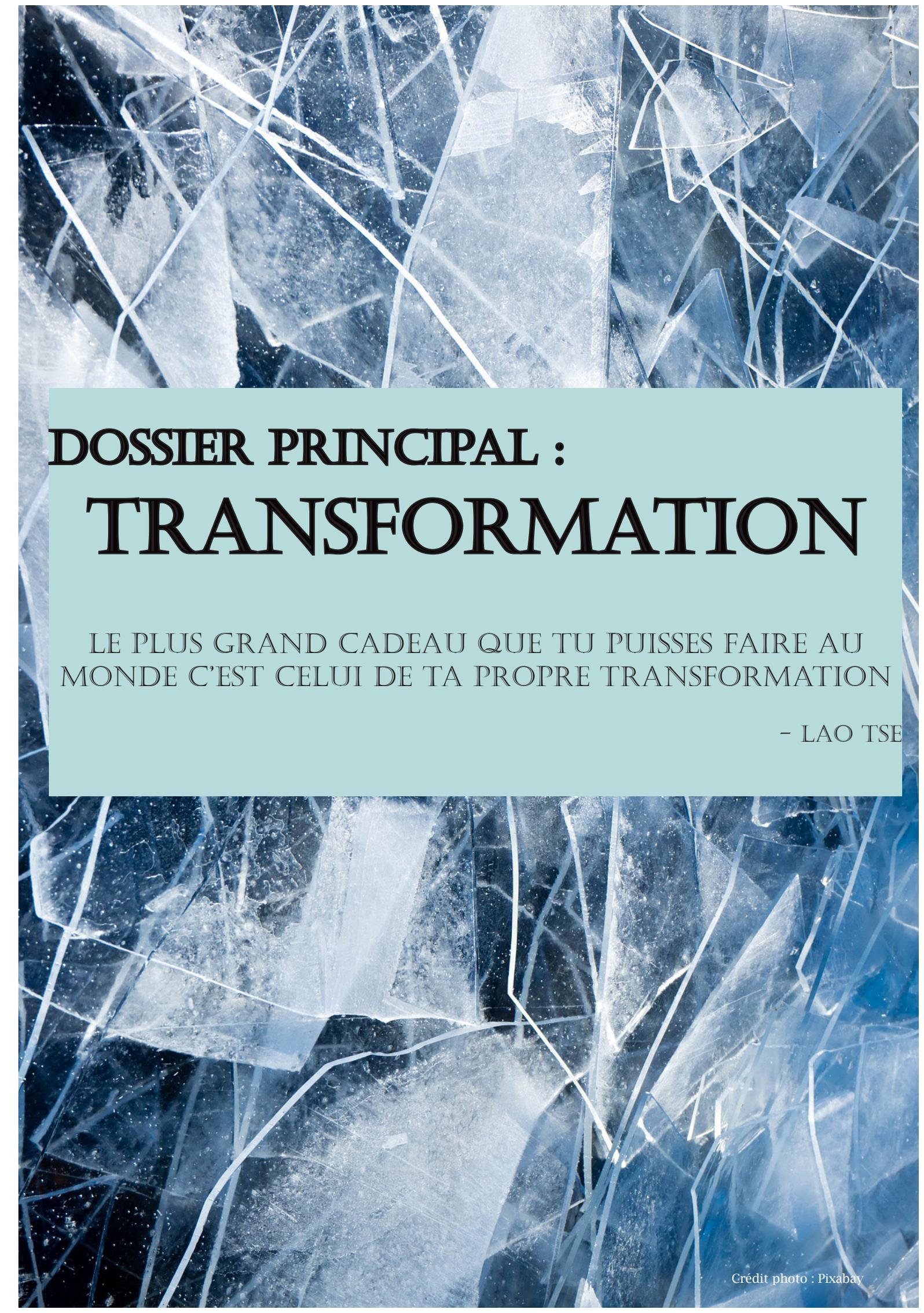
Arrivée de Geneviève Le Siège, organisatrice communautaire

Bonjour! Je m'appelle Geneviève Le Siège et je suis la nouvelle organisatrice communautaire à Laval. Je suis très heureuse de me joindre à l'équipe de l'AQTC. Que ce soit auprès de mes collègues ou auprès des membres, l'accueil fut très chaleureux.

Je suis une personne qui adore la vie et qui adore rire. Ce que j'aime par-dessus tout, c'est de partager mon bonheur avec les gens qui m'entourent. J'espère pouvoir vous transmettre ma joie de vivre en vous côtoyant. J'ai bien hâte d'apprendre à tous et toutes vous connaître davantage à travers les activités que nous ferons. Ma tête foisonne d'idées !

Je suis toujours ouverte à la discussion, aux idées, n'hésitez pas à venir me voir, il me fera plaisir d'échanger avec vous !



The background of the entire image is a close-up, high-angle shot of shattered glass. The glass is broken into numerous sharp, irregular fragments of various sizes, creating a complex, web-like pattern of white and light blue lines against a darker blue background. The lighting is dramatic, highlighting the sharp edges and facets of the broken pieces.

DOSSIER PRINCIPAL : TRANSFORMATION

LE PLUS GRAND CADEAU QUE TU PUISSES FAIRE AU
MONDE C'EST CELUI DE TA PROPRE TRANSFORMATION

- LAO TSE

Expédition dans Charlevoix

Marie-Lou Boulanger - Journaliste



Credit photo : AQTC

C'est en septembre 2021 que j'ai enfin eu la chance de faire notre fameuse expédition à Charlevoix avec le groupe de Randonnées Résilientes avec qui je m'étais pratiquée depuis avril de la même année. Nous étions en compagnie de Guillaume et Geneviève, nos guides de «Face au vent» en plus de Nicolas et Karine de l'AQTC. Un voyage très bien préparé !

Pour ce long voyage, nous avons un beau minibus, et une remorque à l'arrière. En chemin nous avons fait quelques arrêts toilette et pour dîner. Le voyage s'est très bien passé. Nous sommes arrivés au **Camp Ère de l'Estuaire à Port au Saumon** où une super vue sur le Fleuve nous attendait ! Nous pouvions même voir la marée monter et descendre ! Nous sommes même descendus une fois avec Guillaume alors que la marée était basse.

Pour les tâches à accomplir comme monter les tentes, la préparation des repas et la vaisselle, nous le faisons en équipe pour que ce soit plus plaisant et moins long. Nous avons aussi chacun une présentation à faire durant le séjour. Ma présentation était sur le thé du Labrador. Il y avait aussi de très beaux feux de camp. À un de nos soupers, nous avons fait cuire notre nourriture sur la braise !

Bien sûr, **nous avons aussi eu la chance de faire quelques randonnées** qui duraient une journée. Il y a eu une randonnée au **Parc National des Hautes-Gorges-de-la-rivière-Malbaie** dont la vue était vraiment impressionnante, le **Parc des Grands Jardins**. J'avais choisi le **sentier «La Chouenne»**, qui donnait accès à un sommet de 730 mètres d'altitude ! Il y avait pas mal de côtes à monter ! Dans lesquelles nous prenions des pauses pour boire de l'eau et prendre une collation en compagnie de Geneviève, grâce à qui une fois au sommet, j'avais un délicieux sandwich au végé-pâté qu'elle avait fait chez elle et amené pour le voyage. La vue de 360 degrés que nous avons en valait vraiment la peine !

Nous avons aussi été au **parc municipal de la Baie des Rochers** et à **Port-au-Persil**, où je n'avais encore jamais eu la chance de voir autant de bélugas nager à la surface en même temps ! Et voilà ! C'est ce qui a été le plus beau voyage de ma vie !



Credit photo : AQTC



Crédit photo : AQTC

Voici un petit aperçu de l'horaire du voyage :

6 septembre

- Arrivée au camp l'Ère de l'Estuaire
- Montage des tentes et découverte des lieux
- Souper et soirée sur le bord du feu

7 septembre

- Visite du Parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie

8 septembre

- Activité d'interprétation de la faune marine
- Petite randonnée à Baie-des-Rochers

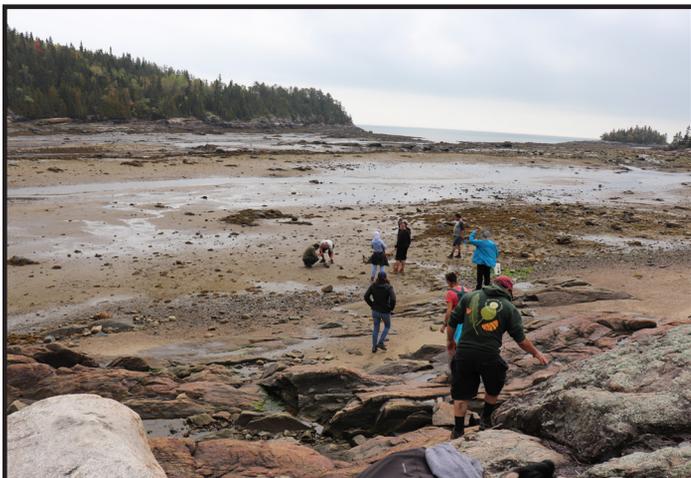
9 septembre

- Randonnée au Parc national des Grands-Jardins (Sentier La Chouenne ou Mont du Lac-des-Cygnés)

10 septembre

- Rangement du campement

Voici quelques photos du voyage :



Crédits photos : AQTC

L'importance : soi

Stéphanie Longpré - Journaliste

Pour Noël, le meilleur cadeau que l'on puisse se faire est de prendre une pause et de s'occuper de soi. Il est important de pouvoir se sentir bien. Que ce soit au niveau de notre santé physique, mais aussi au niveau de notre santé psychologique.



Credit photo : AQTC

Bien sûr, on se fait souvent dire que c'est important de penser à soi. Mais, pour être plus clair, voici des raisons qui vont nous aider à prendre cette fameuse décision, soit de s'occuper de soi :

- Selon *l'indexsante.ca* : prendre soin de soi améliore notre concentration en libérant le mental de toutes nos pensées stressantes. ¹
- Selon Sophie Tremblay dans *sélection.ca* : Ça donne une pause à notre cerveau (moins de rendez-vous ou de tâches importantes). On laisse notre esprit vagabonder, bref se reposer. ²
- Dans une chronique dans *ourhealthyminds.com* : C'est bon pour l'épanouissement personnel. Ça nous force à trouver des activités qui nous plaisent et nous tentent. Bref, ce qui nous rend heureux ! Ainsi, on a plus d'énergie pour les tâches et activités quand elles vont repartir. ³

Pour ma part, j'aime avoir une petite pause des activités de l'AQTC. Ça me permet de m'occuper de moi et de faire des activités qui me plaisent. C'est le temps parfait pour, par exemple, lire un livre que j'ai depuis longtemps, jouer du piano ou même écouter un film en relaxant avec un chocolat chaud à côté de moi.

Après la petite pause du congé de Noël, je suis heureuse de retrouver tous les gens de l'AQTC et faire plein d'activités avec eux. J'ai plus d'énergie et je suis ravie de retrouver tout le monde.

Évidemment, je gâte aussi mes chats pour Noël. Ils ont le droit d'avoir une journée «cadeaux». Donc, pour le temps des fêtes, je leur donne chacun un bas de Noël qu'ils essaient de déchirer. Il est rempli de jeux et, bien sûr, de petites gâteries pour chats.



1 www.indexsante.ca/chroniques/524/prendre-du-temps-pour-soi.php, 22 novembre 2021

2 Sophie Tremblay, www.selection.ca/sante/vivre-sainement/20-idees-pour-prendre-soin-de-soi/, 24 janvier 2020

3 Julie Katz, outoftheboxcareer.com/prendre-soin-de-soi-quoi-pourquoi-et-comment, 16 janvier 2020

Suggestion de recette

Stéphanie Longpré - Journaliste



Crédit photo : Pixabay

Biscuits de Noël à décorer - Ricardo

Ingrédients

Biscuits

- 2 1/2 tasses de farine tout usage non blanchie
- 1/4 tasse de fécule de maïs
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 3/4 tasse de beurre non salé, ramolli
- 1 tasse de sucre
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 2 œufs

Glace royale

- 1 blanc d'œuf
- 1 1/2 tasse de sucre à glacer
- Colorant alimentaire (couleur que l'on veut)

Préparation

- Mettre la grille au centre du four. Préchauffer le four à 375 °F. Tapisser une à deux à plaques à biscuits de papier parchemin. (Il faudra faire plusieurs fournées.)

- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : la farine, la fécule, la poudre à pâte et le sel.

- Dans un autre bol, mixer le beurre avec le sucre et la vanille au batteur électrique. Ajouter un œuf à la fois et continuer de battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Puis, avec la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs.

- Avec les mains, façonner la pâte en un rond. Le couvrir d'une pellicule de plastique et le mettre dans le frigo pour 1 heure.

- Après 1 heure, fariner la table de travail et abaisser la pâte pour une épaisseur de biscuit. Former des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce (sapins de Noël, reines, Père Noël). Répartir les biscuits sur une plaque, en les éloignant de la largeur d'une paume de haut, de bas, et de côtés. Attention pour que l'épaisseur soit la même pour chaque, pour un bon temps de cuisson.

- Cuire au four entre 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le contour des biscuits soit légèrement doré. Laissez-les refroidir. Répéter pour toute la pâte restante.

Glace royale (Facultatif)

- Dans un bol, fouetter doucement le blanc d'œuf et le sucre à glacer au batteur électrique environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils forment un pic mou. Tu peux colorer la glace de la couleur de ton choix.

- À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une petite douille, décorer les biscuits après avoir été au four et devenus froids.

La beauté est dans la nature

Edmond Batacka - Journaliste

La beauté est objective pour certains, subjective pour d'autres ou les deux à la fois. C'est un caractère que l'on attribue toujours aux êtres, aux choses, aux réalisations. Par définition: C'est la qualité de ce qui est beau, attrayant ou séduisant.



Crédit photo : Edmond Batacka

Les jardins sont un exemple éloquent de beauté de différents végétaux : fleurs, concombres, tomates, courgettes, salades, persils, ciboulette... et de leurs parfums. De cette diversité résulte un ensemble harmonieux.

L'été est sans aucun doute l'un des chapitres de la vie, le plus varié et haut en couleur, quelle beauté ! Le monde des loisirs est bien diversifié. Si l'on est en quête d'expériences et de sensations qui permettent d'oublier, au moins temporairement, le stress de la vie, ou de la ville, engendré par la dynamique urbaine, la pratique du jardinage est une option intéressante.

Cette période de l'année a été pour moi, comme pour beaucoup d'entre nous, l'occasion de manifester le désir de retour à la nature et la prise de conscience des réalités écologiques. Le jardinage, en terre, sur balcon ou autre, est un exemple de la façon dont on peut conjuguer les exigences pragmatiques, en respectant et enjolivant, notre bien le plus précieux qui est l'environnement naturel. C'est toute une beauté !

L'art du jardinage

Comme dans beaucoup d'ouvrages, il faut du temps, de la patience, du savoir-faire, et aussi un peu de chance même si celle-ci est négligeable ! En regardant de près, on se rend compte que le jardinage est par principe une acclimatation de plantes qui n'auraient peut-être pas poussées de façon naturelle là où l'on veut les implanter. Car elles viennent de régions diverses et lointaines, parfois même, de l'autre hémisphère.

J'avais le choix, soit de faire des semis ou des transplantations, j'ai eu recours à des semis, c'était un suivi expérimental pour chaque espèce. Fort de toutes mes informations, les conseils de Pascale¹ et d'autres intervenants étaient aussi les bienvenus. La nature a fait le reste.

Un aperçu des récoltes du jardin d'Edmond



Crédit photo : Edmond Batacka

Les fruits et légumes s'épanouissent en beauté !

Au fil du temps, les plants de tomates, entre autres, ont grandi, dépassant ainsi leurs tuteurs. Les fruits de diverses couleurs s'étendaient dorénavant sur la clôture grillagée, comme les plus belles portions de la corniche, sur le littoral méditerranéen français, de la Corse en particulier. Ici aussi, la beauté n'est pas un simple ornement, c'est quelque chose qui dépasse l'entendement. C'est génial !

Que la beauté soit une notion abstraite, certes, mais elle nous procure du plaisir incontestablement. Cette harmonie que l'on peut avoir à regarder, à toucher les œuvres devenues un paysage ouvert à la promenade et aux commentaires des proches et ami(es).

Soins nécessaires à dispenser aux plantes

Les soins à dispenser aux plantes en place étaient nécessaires. Il a fallu biner, sarcler, protéger et arroser régulièrement. Cet entretien dure jusqu'à la récolte et même après. De cette régularité dépend la qualité et la beauté des légumes, me semble-t-il.

Néanmoins, le petit potager avait ses ennemis. Certains insectes et maladies pouvaient perturber le développement des cultures, c'était une lutte difficile. La protection des plantes contre leurs ennemis n'est pas une tâche facile. Il faut déceler l'attaque à temps, et surtout savoir l'identifier et si possible le traiter avec un produit naturel. Mais il fallait rester très attentif, car une invasion d'insectes pouvait être fatale à une partie ou à toute la récolte. J'ai eu des revers. Travailler avec la nature est un apprentissage qui se fait au fil des semaines, des mois, des années.

Un art vivant pour tous

Le jardinage est un art que beaucoup considèrent comme un don : «la fameuse main verte». Pour ma part, mon orientation avait pour but de faire pousser les végétaux dans les meilleures conditions pour qu'ils grandissent, fleurissent, fructifient. C'est une attitude respectueuse de la nature qui s'est imposée en moi, corriger et s'orienter vers les solutions alternatives et complémentaires, pour les engrais, des traitements, des méthodes de culture, bref, en ne négligeant pas des recettes anciennes. En somme, l'expérience fut une vraie beauté.

En cette période hivernale, je vous propose de faire des semis qui deviendront, sur votre balcon ou dans votre jardin², de magnifiques plantes qui égayeront votre quotidien.

Comme me l'a dit si bien un maraîcher : cultive ce que tu manges, mange ce que tu cultives.

Aperçu d'un plant de concombres



Crédit photo : Edmond Batacka

Quoi de mieux que des bonnes tomates de jardins !



Crédit photo : Edmond Batacka

1 Pascale Monty, Organisatrice communautaire, AQTC Montréal

2 À l'AQTC, vous trouverez une oreille attentive, pour ceux qui veulent s'orienter vers cette activité.

Transformations.

De mon chat par moi ou de moi par mon chat ...

Élianne Parent- Journaliste

« Ulysse et Nuage habitent chez moi. Ces chatons frère et sœur n'ont pas encore un an qu'ils m'ont déjà beaucoup appris sur eux, sur le monde et sur moi-même. Que pourrions-nous devenir si nous étions plus sages, si nous avions moins peur ? Eux, ils connaissent la réponse ! »



Crédit photo : AQTC

Information ou aveu ?

Ce début de l'écriture de mon article a été copié directement de ma main, et ce sans aucune transformation de ma part ! De mon bouquin au titre suivant «Ce que mes chats m'ont appris» par l'auteur Zeyda R Santana. ¹

Mon travail personnel de rédaction commence vraiment ici-bas.

Si nous nous transformions un peu ou beaucoup...

À vouloir me et vous transformer, ne le prenez pas négativement ou comme des reproches, car il n'y en a aucun. C'était seulement pour vous préciser que toutes nos lectures nous transportent et nous transforment d'une manière ou d'une autre, quoi de plus libérateur !



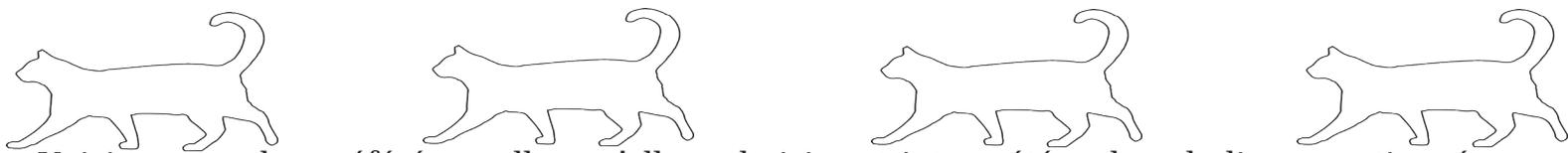
«--- Couverture du livre «Ce que mes chats m'ont appris» par l'auteur Zeyda R Santana.

Crédit photo : Google Image

Mimi, ma belle féline domestique, m'enseigne tant de belles choses !

Alors pour en revenir à nos moutons, ou plutôt à nos chats...

Car telle est la volonté de ma Mimi, ma belle grosse féline domestique ! C'est incroyable comment celle-ci m'a transformée et me transforme encore chaque jour avec ses morales parfois drôles, souvent étranges, mais surtout toujours sages...



Voici ses paroles préférées, celles qu'elle a choisies et interprétées dans le livre mentionné plus tôt ! Ce sont celles qu'elle m'a apprises et m'apprend pour m'aider moi, à me transformer, afin d'être apte ou presque à me transformer comme elle... vers la perfection !

Les voici, les voilà :

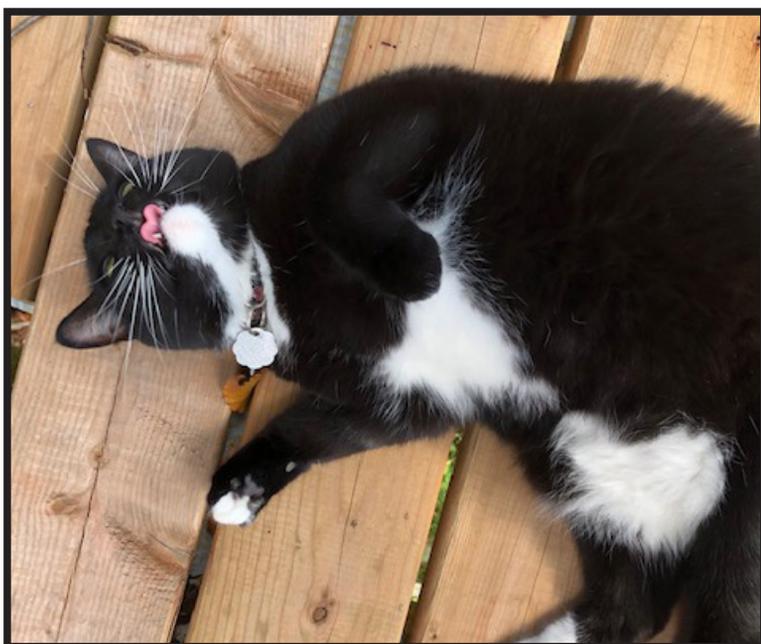
1. Le passé importe peu. La vie c'est le moment présent.
2. Elle croit toujours en elle. Pour elle c'est le oui par défaut. Même avec les plus hauts murs, les proies les plus agiles, les plus hautes fenêtres ou portes à franchir dans notre cour et dans notre quartier.

Un exemple : Mimi dans ma cour, elle prend la peine de sauter d'abord sur mon banc, ensuite sur ma table, encore plus haute... pour arriver à sauter ensuite par-dessus ma clôture !!!! Ainsi se rendre chez les voisins, tout en enjambant leur clôture à eux aussi dans le but d'agrandir et transformer son territoire !

Elle me fait bien comprendre quand elle veut quelque chose et si elle n'est pas satisfaite... je suis rapidement mise au courant, peut-être pas dans ma langue ou mes mots, mais tout ce qui compte, c'est que je la comprends. Elle concentre toute son énergie et son attention, rien ne la distrait de son but et rien ne lui nuit, car si elle a à se transformer pour la cause, elle se transformera pour être apte à profiter de toutes les opportunités.

Un autre exemple : lorsqu'à 11 h 00 le matin elle vient sauter dans mon lit en me faisant sursauter pour me réveiller, moi, sa paresseuse de maman. Ce n'est surtout pas pour me montrer qu'elle m'aime, non ! Plutôt afin de me remémorer que personne ne connaît mieux qu'elle la valeur réparatrice du sommeil. Elle souhaite me transformer en lève-tôt ? Car croyez-le ou non, pour elle dormir ouvre l'appétit, le sien en tout cas !

D'après moi je ne peux pas me tromper sur ce point puisque cela fait maintenant six ans qu'elle me rappelle qu'il serait temps que j'évolue un peu et me transforme en ayant un cadran naturel mental dans la tête afin de me réveiller, non pas à l'heure des poules... comme dans le bon vieux temps, mais plutôt plus tôt, à 4 h 00 ou 5 h 00 maximum, son heure à elle !



«--- Photo de Mimi

Crédit photo : Elianne Parent

Transformations.

De mon chat par moi ou de moi par mon chat (suite)

Élianne Parent- Journaliste

Aujourd'hui tout son monde, et le mien, se sont transformés et les priorités aussi, surtout celles qui sont reliées directement à son, ou plutôt, à ses confort.

Vous avez compris,

1. se remplir la... ou les bedaines
2. dormir
3. manger (encore)
4. chialer
5. se reposer à nouveau



Nous nous ajustons l'une à l'autre

Et moi qui espérais et/ou croyais réussir à avoir moins peur dans ma solitude en l'accueillant chez moi il y a quelques années. Je croyais aussi pouvoir faire l'éducation et ainsi transformer cette drôle de bête féline supposément inférieure à moi. Le but, bien sûr, la transformer en animal de compagnie, douce, aimante, apaisante... En réalité jusqu'à présent c'est plutôt elle qui m'a transformée, du moins à ses yeux, en femme dure et détestable !

Lorsque qu'elle mange son esprit se transforme en un esprit comblé, car à quoi bon se plaindre le ventre plein. Quand notre ventre s'est transformé en bedon bedaine souriante, il n'y a plus rien à dire. Il n'y a parfois rien à faire pour son éternelle paresse. Elle me manipule en jouant l'aveugle, mais pas la sourde.

Désolée Mimi, mais il n'y a rien à faire pour que tes simples petits désirs de princesse arrivent à ce point à me transformer !

Mon dernier espoir c'est qu'elle me rééduque avec sa bonté quotidienne et par ses massages sur mes cicatrices en femme aimante, chaleureuse, calme et généreuse. Je vais suivre ses conseils et essayer cette transformation... même si je sais que ma réveille matin Mimi va vite arriver. On s'en reparlera.

Rien ne se perd, rien ne se crée, mais ... tout se transforme.

Par Élianne Parent et Mimi la Reine



Crédit photo : Pixabay

Apprécier ce que nous avons déjà

Katerine Caron - Journaliste

En cette période des fêtes, un beau cadeau que nous pouvons nous offrir est de fertiliser notre jardin intérieur.



Crédit photo : AOTC

Ce que je vis au magasin

Les magasins utilisent des parfums, choisissent des couleurs, une ambiance pour nous séduire dès notre entrée. Je me sens ensorcelée en entrant dans ces lieux. Dans un magasin, j'ai même la sensation d'entrer dans une maison enchantée, d'acheter des produits qui transformeront mon petit appartement en un vaste espace. Un peu comme Hansel et Gretel qui entrent dans la maison toute en bonbons avant de se faire manger par la sorcière... et moi, de mon côté, par me faire manger par ma carte de crédit.

L'achat rapide, en un simple clic, avec ma carte débit ou de crédit, m'empêche de travailler mon cerveau frontal, de penser à mon budget. Et ma mémoire est alors anéantie par le fantasme du bonheur : il m'arrive d'acheter deux fois la même chose. Et en général, j'oublie ce que je viens d'acheter une semaine plus tard... mais mon portefeuille, de son côté, n'oublie pas... il se vide à peu... et je vis alors un problème avec mon budget.

Il y a tant de bonheurs gratuits ! Ouste les magasins !!

« Je cherche maintenant à agrandir mon espace intérieur en transposant mon sentiment de vastitude et de bien-être en regardant ce que j'ai déjà en moi, chez moi et autour de moi. »



Crédit photo : Pixabay

Apprécier ce que nous avons déjà (suite)

Katerine Caron - Journaliste

Semences intérieures

Je pratique l'art du jardinage. Le bulbe du lis de calla que j'ai semé deviendra, au fil du temps, une majestueuse et éclatante fleur blanche, bien ancrée au sol, et tenue vers le haut grâce à un tuteur qui aidera le lis à vaincre les grands vents.

J'estime que j'ai des semences intérieures qui deviennent, au fil du temps, une fleur, ou un arbre avec lequel je reprends confiance dans mes moments de rêverie, de tristesse, ou de méditation. Je pense que nous avons tous des semences intérieures.

Et parfois, aller chercher de l'aide extérieure nous aide à nous tenir droit, à faire les bons choix pour notre santé et retrouver la sérénité.

Il y a aussi en moi une érosion nécessaire. Érosion de la peur, érosion de l'inquiétude, etc. En même temps que cette érosion et grâce à cette érosion, les semences intérieures ont pris racines et se sont multipliées en moi.

Mes semences intérieures sont :

- MON JOURNAL INTIME DU BONHEUR : j'écris ce que j'ai réalisé de positif aujourd'hui, j'écris les plus délicates choses comme : j'ai arrosé mes plantes, j'ai fait mon lit. Ces pensées positives sont des semences intérieures.
- Je médite.
- Je partage un sourire.
- Je me confie à un proche.
- Je m'arrête dans un parc pour regarder les enfants jouer.
- J'écoute de la musique.
- Je tiens une porte ouverte pour rendre service.
- Je respire.
- Je respecte mon budget notant mes dépenses quotidiennes.
- Je ne m'exige pas trop de tâches dans une seule journée.
- J'observe les arbres et leurs transformations au fil des saisons.
- J'apprends les noms des arbres ou des plantes du Québec.
- Je regarde une carte du monde pour apprendre les noms des capitales.
- Je lis.
- J'apprécie mon appartenance à un groupe.
- Je m'entraîne chez moi, au sol.
- J'écoute un film ou un documentaire.
- Je dessine.
- Je prends un cours à l'AQTC ou ailleurs.
- Je pars marcher, respirer de l'air frais me fait du bien, et mieux observer aussi.



Fertiliser les semences intérieures

Après avoir semé ces semences intérieures, je sens parfois l'inquiétude revenir, ou la solitude devenir plus difficile, ou la fatigue s'installer. Alors je fertilise mes semences intérieures. Afin de bien fertiliser mes semences, je m'assure de manger sainement, de boire assez d'eau et de bien dormir.

Ensuite j'utilise ces fertilisants intérieurs :

- Je me centre sur ce que j'ai déjà, et ne désire rien d'autre que la santé, manger à ma faim, boire de l'eau, être logée, pouvoir me déplacer et être bien entourée.
- Je médite à nouveau afin d'aérer et de faire de l'espace dans mon mental.
- Je marche en une douce journée d'hiver avec les légers flocons qui virevoltent.
- Je danse chez moi en écoutant de la musique.
- J'écoute une nouvelle sorte de musique.
- Je lis ou relis un livre que j'aime.
- J'essaie de jouer une nouvelle note au ukulele.
- J'écoute sur le net une courte émission en anglais, ou en espagnol ou en italien afin d'entendre une nouvelle langue.
- Je regarde des photos de mes proches.
- Je cuisine avec des épices aux parfums réjouissants.
- J'écoute ou réécoute un film d'un producteur qui m'inspire.
- Je prends un rendez-vous avec un proche pour aller jaser en marchant.
- Je regarde un coucher de soleil.
- Je pratique ce que j'ai appris dans mon cours.
- Je regarde un lever de lune.
- Je lis un livre ou un conte pour enfants : c'est toujours bienfaisant pour moi.
- Les objets que j'ai achetés s'usent, mais les vraies relations avec mes proches se renouvèlent et restent.

Mon corps m'accompagne toute ma vie. Je dois en prendre soin.

Merci à vous tous, chers membres de l'AQTC, et chère équipe de l'AQTC : la vastitude intérieure vient du fait que j'ai une plus grande dignité intérieure grâce à vous tous.

Je vous souhaite un réjouissant, paisible, et réconfortant temps des fêtes. Je nous souhaite aussi, en 2022, de la santé, un bien-être avec ce que nous avons déjà.

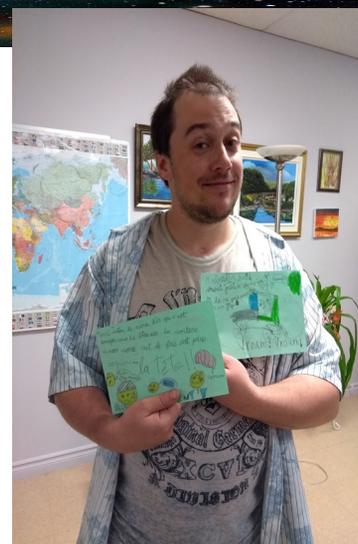


Credit photo : Pixabay

Voyage Charlevoix par les randonneurs résilients

Julien Duval - Journaliste

Dès le départ de l'activité, nous savions à quoi nous en tenir. Une rencontre préliminaire et le simple titre nous expliquent clairement que nous devons randonner de par ce vaste Québec sous pandémie, et ce de manière tenace, résiliente...



Crédit photo : AQTC

Premières marches à Montréal

Les premières marches furent à l'intérieur même de Montréal. Déjà à cette époque, notre petit groupe avait de la cohésion, mais surtout du plaisir à se dégourdir les jambes après une longue année de confinement.

C'est probablement ce plaisir, que nous avons d'abord à simplement marcher, puis à explorer des lieux non loin de l'île, qui souda si intimement notre groupe.

Terrains montagneux avant Charlevoix

Les randonnées qui se firent rapidement en terrains montagneux, le **sentier du calvaire d'Oka**, le **Mont Saint-Hilaire**, puis via des circuits plus inusités tels que le **parc de la Doncaster**. Notre marche à **La Malbaie** également remplie de merveilleux souvenirs, naturels et humains.

Nous nous voyions une fois par semaine et cette fréquence aussi a assurément contribué à nous rassembler. Bien que nous étions invités dès le commencement à trouver un nom de groupe plus original que les marcheurs résilients, c'est cette appellation qui est restée, car après tout, celle-ci nous décrivait le mieux.

Nos extraordinaires randonnées dans Charlevoix, du 6 au 10 septembre 2021

Nous fûmes finalement arrivés à destination, à la fin des péripéties routières que nous voulions traverser. À ce moment donc, nous nous installâmes à l'avant d'un bâtiment dont la galerie allait devenir notre cafétéria pour les temps à venir.

Nos tentes, fièrement plantées dans un magnifique surplomb qui dominait un **estuaire du Saint-Laurent**. Le coup d'œil à lui seul valait le déplacement, en enfilade avec une petite île au-dessus de laquelle nous aperçûmes même un splendide double arc en ciel !

Arrive enfin le but de notre quête; une promenade au **Mont du lac des cygnes; dans Charlevoix**. Deux montées nous furent alors proposées et je choisis la plus tranquille, soit **la Chouenne**. Grand bien m'en pris, car de tranquille, elle n'en avait que la description ! En partant, elle nous imposa un à pic impressionnant qui ne se démentit pas tout au long de l'ascension.

Une longue série de marches inégales termina enfin ce qui reste malgré toute une joyeuse épreuve finale. Le sommet se révéla être un enchevêtrement de rochers qui nous permit d'apercevoir notre majestueux fleuve ainsi que ses terres cultivées, au loin, nimbés de brume...

Cette brume particulière allait aussi se retrouver de l'autre côté de la montagne, où de profonds sillons montagneux me rappelaient alors un précédent voyage en Écosse, plusieurs années auparavant.

Je crois savoir que la similarité géographique s'explique par une théorie scientifique voulant que nos côtes fussent voisines, à l'époque de la Pangée puis de la séparation des continents.

Photo prise lors du voyage à Charlevoix :



Credit photo : AQTC

En cette nouvelle naissance

Claude Dumont - Collaborateur

Qu'est NOËL pour nous tous, oserais-je dire pour toute la planète ? Joyeux évidemment. Ainsi le fut notre réveil, les traumatisés lors de notre réveil, d'accord pas spontanément, mais post réadaptation. Et même certains s'impliquent socialement plus vite que d'autres. Combien ça nous plaît que d'échanger avec les autres; et ce particulièrement en cette période des Fêtes où L'AMOUR PRIME pour toutes les personnes de notre entourage, dont le personnel de l'AQTC qui nous aide. D'accord, on ne sait pas encore si on en est heureux, mais que de VOIR le sourire de celles qui nous entourent, nous rend joyeux.

Et le rythme de notre socialisation dépend de chacun; et on y découvre toute une nouvelle société. Nous y impliquerons-nous ? Ça dépend de chacun. Si, on n'a pas de famille proche; on peut aller contacter notre CLSC pour qu'il nous conseille où faire du bénévolat. Le travail rémunéré, on peut oublier ça pour tout de suite quoique, l'important est que le frigidaire ait toujours assez pour déjeuner. Et même si, on n'est pas encore assez apte pour faire des crêpes quelqu'un nous en fera.

Là, notre socialisation commence dépendamment de nos aptitudes évidemment. D'accord, on a moins de mémoire qu'avant le traumatisme. On fait répéter nos amis souvent et l'on prend des notes pour se faciliter notre insertion sociale. Et alors par la suite vient une SÉRÉNITÉ qui n'a pas son pareil, et ce même si parfois notre entourage ne partage pas notre humeur. :)

Une aventure sans censure

Michel Dion - Collaborateur



Credit photo : Michel Dion

Camping dans Charlevoix, à Port-aux-Saumons avec de petites sessions d'introspections
L'AQTC et les randonneurs résilients pour apprendre, entre autres, à être patient.
Des marches en forêt, des discussions, des fous rires, dans le fond, j'ai plein de choses à dire

J'ai cheminé, j'ai évolué, j'ai grandi car je me suis dit, et vous vous êtes tous dit.

Nicolas, Karine, merci, vous m'avez accueilli, écouté et soutenu
Quand je vivais des moments ardues.
Merci aussi, vous tous participants
Vous avez participé à mon épanouissement.
Prendre du recul, ventiler, relativiser et respirer
Voilà le secret pour contrer mon impulsivité.

Je suis en processus de reconstruire ma mèche.
Tsé quand on dit : «J'ai la mèche courte»
Eh bien, elle n'est pas sèche ma mèche !

Nicolas, tu as réussi, ce fût un projet haut en couleurs. Tout le monde a mis du leur.
Vous m'avez tous apporté quelque chose en y mettant votre p'tite chose.

J'aime maintenant les poèmes, la méditation et le thé du Labrador.
Quelle expérience en Or !
J'ai déjà hâte à Noël pour ouvrir ma carte avec les gentils mots de chacun
Parce que nous tous, nous ne faisons qu'un.

J'ai beaucoup de gratitude pour ma vie,
J'expérimente plein de choses qui m'adoucit.
Elle n'est pas parfaite
Mais elle n'est surtout pas abstraite.
J'enlève toutes les lumières car je crois en mes rêves,
Je suis déterminé et je persévère.
Je m'élève avec le souffle des gens.

Je veux être doux avec moi-même,
Ce qui me permettra de solutionner n'importe quel problème.
Allez !
Je vais vous laisser,
Je retourne avec Mémé me bercer !



Notes de films

Frédéric Prévost-Mignault - Organisateur communautaire

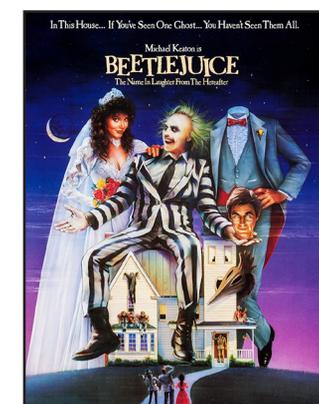
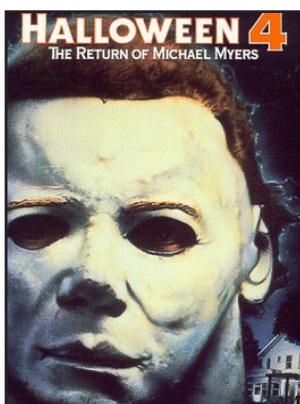
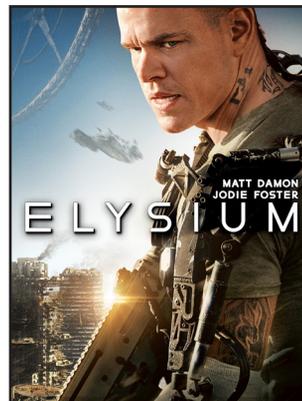
Dans le cadre des soirées cinéma de l'été 2021 à l'AQTC de Laval, nous avons visionné 5 films de moins de 2 heures et de différents styles.

1. Le premier était *1991*, un mélange de comédie et de drame québécois.
2. Le deuxième était *Élysium* qui est un classique de la science-fiction.
3. Notre troisième film était *De père en flic* qui est un classique québécois qui entre dans le style de la comédie pure.
4. Nous avons ensuite visionné un film d'horreur de style «slasher» qui se nomme *Halloween*
5. Puis ce fut le tour de la romance avec une touche d'humour et un lien avec le traumatisme crânien qu'est : *les 50 premiers rendez-vous*.

Finalement, nous avons voté pour les styles présentés lors de la dernière représentation et ce fut un mélange de film d'horreur et de comédie. Le film choisit était *Beetlejuice*.

À la fin de chacun des films, les spectateurs ont donné une note et nous avons fait la moyenne. P.S : Tous les films qui ont été présentés lors des soirées cinémas en 2021 ont été trouvés sur Netflix et sont disponibles en version française, vous pouvez donc facilement aller les visionner et découvrir quelque chose de nouveau ou encore redécouvrir un classique.

Notes de films AQTC (moyennes sur 5 étoiles) :



Dossier artistique

Par Claire Archambault

Ma vie.
Ma mort.
Ma survie.
Ma 2^e vie.

Le temps était suspendu.

Le temps était déformé.

Le temps était dans l'espace.

Un long, long, long sentier à débroussailler et à désherber. C'est loin d'être facile. Je parle de l'atelier d'art, à la clinique de la douleur de l'Hôtel-Dieu du CHUM. J'y participe de puis onze ans, à la suite d'un 2^e accident. Mes premiers dessins, je les cachais, je n'en parlais même pas, et ce durant les premières années. Douleurs persistantes, céphalées à répétition.

Avec beaucoup de courage et persévérance, petit à petit, c'est devenu possible. Mes journées ne sont plus vides. Je ne vois plus les choses de la même manière. Quand on parvient à aimer ce que l'on fait, on parvient aussi à aimer ce que l'on est. C'est le pouvoir de la créativité. Elle alimente mon esprit et réanime ma raison de vivre.

Lors de mes ateliers d'art au "Bon matin" à l'A.Q.T.C., de voir les résultats des membres, je ressens un vrai BONHEUR, un réel BONHEUR. Une joie partagée augmentée.

L'horizon devient beau, les couleurs jaillissent et donnent des ailes, comme celles d'un PHÉNIX. Cet oiseau légendaire fabuleux est caractérisé par son pouvoir de renaître de ses propres cendres. Dans son jardin fantastique, il me guide.

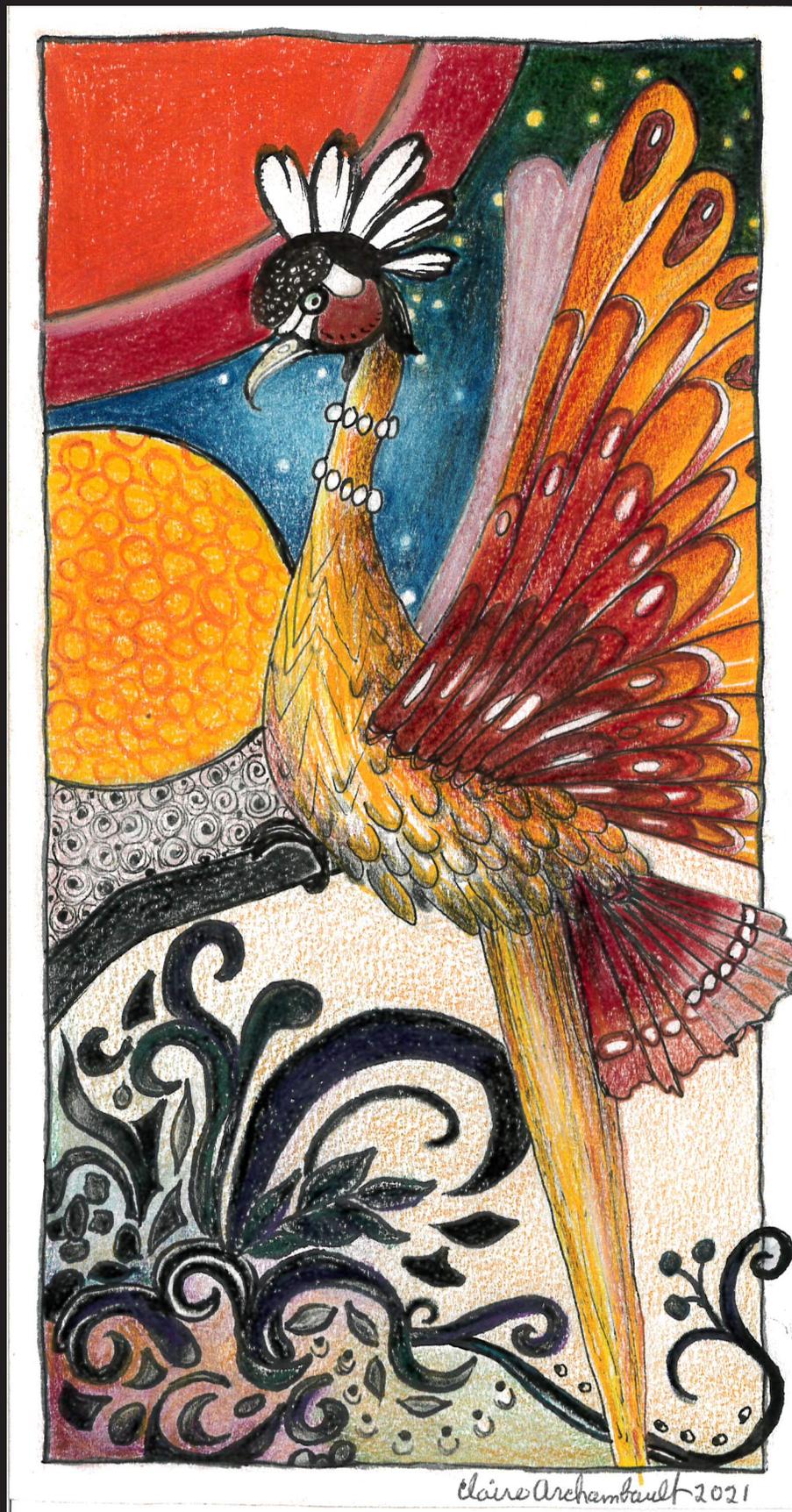
Voilà ma transformation.

Le temps est dans l'art.

Claire...

« Du Phénix, jaillissent les couleurs »

Crayons, aquarelle et feutres



Créer, c'est un moment de liberté

Projet proposé par Claire Archambault
Réalisé par des membres de l'AQTC

« Je m'adresse à toi : imagine le plus bel oiseau. Prends tes crayons, tes pinceaux, tes couleurs et dessine ton Phénix. Je suis certaine qu'il sera fabuleux. Crée. Amuse-toi. »

Voici les créations



JEAN-PIERRE-RENAUD



Res

Sfia Wardak



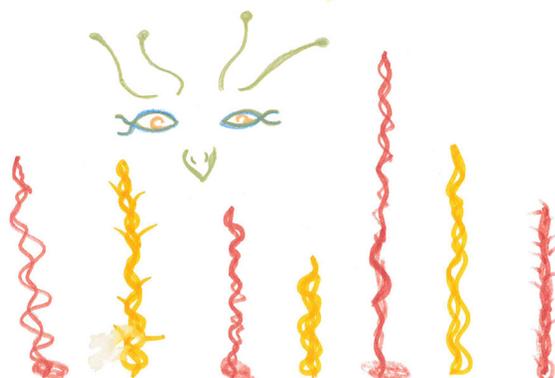
Réal



France Bourret



Julie Lefebvre
2021





- Stéphanie -



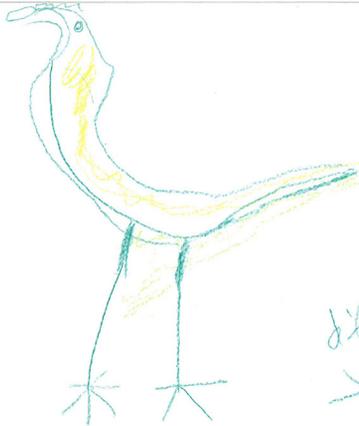
|A|



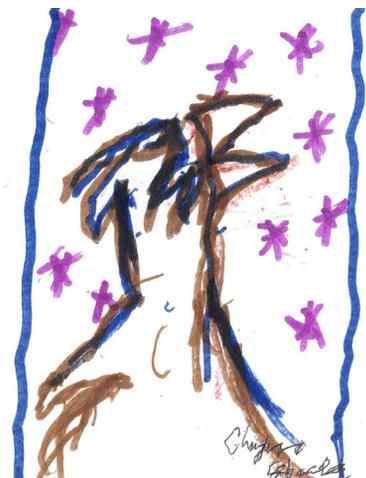
Dalia ♥



Jacques Barkley



Si ha
SIR



English Section

Empty

By Ehsan Rajabian

Why is this?
Where is this?
What is this?

Not day

Nor shadow

Devoid of feeling
Submerged in a shapeless void
Awareness without consciousness

Steps forward

Go backward

Motion without movement
Pain I cannot sense
Fear lurking within

Stripped sight, sound, scent

Only numbing cold piercing skin

A slight vibration of air
A subtle noise
A distant sound

Voice crafting words

I cannot hear

Past purpose perhaps pointless
Hold-on hang-on hard heavy
To that tiny timid touch

Get up

By Ehsan Rajabian

Broken arms, that reach tall.
Broken knees, that stand.
And like they said, I fall.
My face full of sand.

You'll stumble and crumble
Never be capable
Get up

Everything in pain
This, I cannot do.
Shit, this is insane
Stupid goddamn fool

Never the victor
Fall over and over
Get up

Muscles tire
Sick of this shit.
Feels like fire
I can't do it.

Soon, you'll fail.
Fall off trail.
But you'll try again.
And lose in the end.

Give up

Guess they were right about you
Here's another thing you can't do
There your arms and legs lie
Guess it's time to die

You've always been a loser
You've always been a failure
Give up

But you're no fucking quitter
Never easy, always harder
Should I surrender?
Not now, not ever

Taste the dirt
Wipe your shirt

Get up

Writings

By Annessa Huynh

Our Love

I was never here
Nor was I ever yours
Only because you never knew i was real
As you take me for granted

An illusion
That's what I was
A passenger I am
A temporary mate you once said to me

Our love was never real
Nor were we

You laugh pretending that everything is fine
Lying to me
Making broken promises
Words of affirmation that were never realistic

Looking in the mirror
Hating the person you've hurted
I no longer look at myself
Nor do I know what I look like

You can't buy love
You can't buy time
You can gain my silence
You can lose me
No big deal

Theodore

The art of Kung-fu reminds us that we've missed certain equations to our hard drive.
The journey of physical strength and better knowledge towards self growth as we grow together and more synchronized with one and another.
We move beautifully into the katas, solo dancing as every movements we follow at the same rhythm.
From the start, you've trusted me enough to lead you into motion of focus, calming the soul while emptying the mind from all thoughts.
As for I, slowly I'm learning to move into my deepest weakness and fear.
Wait for it,
Holding my hand while letting me know I will no longer walk alone throughout the storms as a lone wolf.
How one drop of rain will never fall on to my shoulders.
Regardless of broken trust, heart turned into pieces, wires plugged onto my brain for a hacking attack or injuries from Sparring, nothing can prevent me from smiling.

To former colleague

It's true what they say, you never know what you have until it's gone. How every moment spent with someone is a true blessing.

My dear friend, colleague and YMCA family member, wherever you might be, may your soul remain in peace.

No doubt you will leave your family, friends and former colleagues in tears as we will all miss you deeply.

As we still all miss that one place that brought us real meaning and purpose. Sadly we've lost our second home, our second family and our comfort zone.

We never expect to receive that phone call saying that someone that we knew is no longer among us...

Once everything settle down and the storm no longer disturb our well being and restrictions are no more needed,

All former colleagues from the YMCA Guy-Favreau will reunite. As we pay our respect for your work, service and your kindness for helping the YMCA be a better place. Raising our glass in your honour.

I will like to thank you and all former colleagues for all the love and support once shared. For helping me understand the true meaning of life.

Cheers to Michel Demers

Celebration of love and your vows

Dear lovebirds,

Congratulations on the vows of always and forever we shall grow. As you move as one in two bodies and one soul, you know tango style!

How every day you've woken up with a smile with one thought crossing your mind: let's make this last a life time.

Regrouping a few minions and gremlins here and there, forming a community of freaks. There is no words to express how grateful I am to you both for all the knowledge and the life changing experience.

You brought me into the most beautiful journey of healing, joy, self and so more.

Wherever the rhythm of the violin or piano blows you to, may it guide you two in adventure where the sun always shine, where the stars illuminates your heart, where the clouds and rain nourish your soul with endless growth.

You both stand in a room filled with smiles, laughters and love as it brings warmth to your souls, as we raise our glass in the honour to your vows and success.

Cheers my loves



Crédit photo : Pixabay

Divergent learning approaches and ABI/TBI learnings

By Sonja Boodajee



Crédit photo : Sonja Boodajee

Living day to day with our unfortunate diagnosis having had acquired or traumatically having a brain injury (ABI/TBI), brings out a multitude of interventions and learning strategies that we must work on throughout our recovery and throughout our lifetime.

All of its retrieving and retaining it, is all accessible in the way one learns. I preface this in this format, knowing that a multifaceted approach that I had learnt during my Art Education degree at Concordia that I completed in 1998. Much of what of what left are impressions of the 'Reggio Amalia' approach, where by children are encouraged to bring out their ideas via the environment. Then there is the Dell' Arte approach which encourages using the environment outside the school setting.

Recently I attended a Concordia Webinar on Innovative Perspectives on Creativity in the Public Sphere, as to reconnect to a subject that I'm familiar with, and it grounds me knowing that I used my creative skills had helped me within my own recovery from my traumatic brain injured in 1994. What struck me in this presentation, was the collaboration from various creative outlets and researchers from different countries who are doing grounding work to help children learn more pluralistically coming from their environment/space. It is a movement and learning structure that is used in 1907 by Montessori method, which encourages starting from an early age, to help promote independent & creative thinking.

What spearheaded these researchers was the onset of the pandemic, as a way and adjust to a new format of learning and how 'space' of learning is being challenged by both educators and students. The main propellers that intrigued me in this proposed new approach in learning, is how we as ABI/TBI individuals learn after their injury. As many of you know, all brain are unique & individualised and we access and learn information in various approaches. What imprinted for me that what we used to learn in an end result. Much of what happened and is going in our communities are individuals collaborative projects in order to meet the needs and point of view of others. It is believed that being exposed in new environment/spaces as a way of facilitating learning of new information(s).



Crédit photo : Pixabay

What make these 'spaces' vital in learning, is how as individuals define it ourselves in our diverse experience that has meaning in our lives. Most importantly feeling a sense of belonging within a community, allows for social connections to develop. Much of what occurs here at the Association Québécoise Des Traumatisés Cranier AQTQ is the diversity that lies within the staff and members. Within this community we find structures that help us organise elements in our lives.



S.Boodajee, Collage, Mona Lisa Breaking the Frame (2007). Created while Attending Autism conference in Toronto.

In essence what drew me to write this article, is to draw parallel elements of adjustments that Teachers have been obliged to adapt how to learn and to help their students within and the aftermath of the pandemic. For traumatic brain injury (TBI) individuals, we have been taught/guided to shift our modalities of learning, in order to help us integrate information. As proposed by these researchers in Education, who believe that spaces in the community are now the tenets of learnings in schools, as TBI individuals have had to do. What this pandemic has given/brought understanding and awareness of other approaches in ways others, are susceptible and how as those in professionals and citizens, are made aware of provisions in accommodating of attaining 'normal' function and connecting.

Sonja Boodajee, MA, AATQ

Conseil Administratif

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

Frédéric Prévost-Mignault
Organisateur communautaire
Montréal
poste 228

Geneviève Le Siège
Organisatrice communautaire
Laval
poste 232

Milieu de vie

Myriame Cassés
Coordonnatrice - Milieu de vie
Montréal et Laval
poste 223

Soutien aux proches

Megan Lauzière-Dorais
Intervenante - Soutien aux proches
Montréal et Laval
poste 235

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

