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

Phoenix

6 Dossier Principal : Prends soin de toi
20 Articles des collaborateurs
24 Dossier artistique
29 English section

Prends soin de toi

Crédit photo : Pixabay

Mot de la direction

Dominique Saint-Charles
Adjointe administrative de l'AQTC

«Bye, prends soin de toi !»

Nous avons tous entendu cette phrase un jour ou l'autre. Mais au fond, savons-nous exactement ce que signifie «prendre soin de soi» ? En fait, prendre soin de soi, c'est s'accorder du temps pour soi, pour faire ce qui nous plaît. Prendre soin de soi devrait être une priorité quotidienne pour chacun de nous. Mais, attention, prendre soin de soi ce n'est pas égoïste. Plus nous prendrons soin de nous, plus nous serons en mesure de prendre soin des autres.
Pour ce faire, voici quelques suggestions pour prendre soin de nous.

- Manger sainement
- Bien dormir
- Faire de l'exercice : un petit 30 minutes de marche par jour est suffisant
- Prendre le temps de savourer un bon thé, un bon café ou un petit verre de vin
- Prendre un bain, moussant ou non, cela aide à se détendre et relaxer
- Lire un livre qui nous fait envie
- Écouter de la musique et pourquoi pas danser en solo sur cette musique
- Jardiner (le plaisir de sentir la terre entre ses doigts !)
- Dessiner, peindre, tricoter (pour moi, c'est la couture)
- Cuisiner
- Faire du yoga ou de la méditation
- Profiter de chaque petit instant de bonheur
- Sourire, c'est communicatif

Il y a plein de façons de prendre de soi. L'important, c'est d'en trouver des faciles à mettre en place, rapides et accessibles. Pas besoin d'une carte de crédit pour prendre soin de soi. Il suffit de trouver ce qui nous convient le mieux. Dans le fond, prendre soin de soi correspond à toute activité qui nourrit notre esprit, notre corps et notre spiritualité.

Je vous laisse avec cette citation d'un auteur inconnu : «*N'oubliez pas de prendre soin de la personne avec laquelle vous allez passer le plus de temps dans votre vie : VOUS !*»

Pascal Brodeur
Directeur adjoint de l'AQTC

Retour vers une normalité ?

Depuis mars 2020, plusieurs choses ont été mises en place pour maintenir les services de l'AQTC. Ce ne fut pas toujours évident et il a fallu s'y adapter mais quand on regarde les bénéfices retirés, on peut se dire que nos efforts collectifs ont permis de garder la communauté AQTC active. Il a été possible de maintenir une belle cadence et tout ça n'aurait été possible sans l'implication de tous et chacun. C'est ensemble que nous avons affronté cet obstacle et c'est ensemble que nous allons continuer de le surmonter.

En faisant équipe de cette façon, les membres de l'AQTC et le personnel ont fait en sorte qu'une année aussi difficile a permis autant de créativité et de résilience. Il est important d'en retirer une grande fierté et cela nous démontre que travailler ensemble permet de grandes réalisations.

Il est permis d'espérer que des jours plus heureux approchent et qu'un retour à une certaine normalité soit à nos portes. À l'AQTC nous nous préparons à cette éventualité et l'espoir de reprendre nos activités régulières nous motive au plus haut point. Le retour risque de se faire graduellement mais tout changement de couleur du palier d'alerte est un pas vers ce retour. Pour l'instant continuons de respecter les consignes et de faire preuve de patience, le jour du retour n'est pas si loin.

De nouveaux visages pour l'été à l'AQTC

L'AQTC est heureuse de recevoir 3 étudiantes qui seront parmi nous dans les activités cet été. Tout d'abord **Amélie Bouchard**, passera l'été avec nous à titre d'intervenante accompagnatrice.

Ensuite nous recevons deux stagiaires en ergothérapie de l'université McGill :
Stéphanie Soud et **Valérie Boileau**.

Vous devriez les croiser dans les activités offertes par l'AQTC.
Bienvenue et bon été avec nous !

Hommage aux stagiaires

Par Marie-Lou Boulanger
Journaliste

Crédit photo :AQTC

Je tiens à rendre hommage aux 3 stagiaires Jérémie, Mylène et Frédéric qui ont apporté beaucoup de nouveauté au milieu de vie à l'AQTC, en ce temps de pandémie, à la fin de l'été jusque dans le temps des fêtes 2020.

J'ai beaucoup aimé leur participation à certaines activités comme au *groupe promo santé* auquel je participais à l'AQTC Laval et aux quilles finlandaises.
J'ai été agréablement surprise de l'activité de vidage de citrouilles pour l'Halloween que nous devions décorer en plus de participer à la décoration du local de Laval.
Je me souviens aussi des cafés totem de Mylène pour lequel nous finissions tous par y participer individuellement et qui étaient très intéressants.
Il y avait des films les vendredis après-midi et une fois au milieu de vie le jeudi matin. Le film «Bohemian Rhapsodie» (Rhapsodie Bohémienne) présenté par Mylène a été mon préféré parce que je n'avais pas eu la chance d'aller le voir au cinéma. Sans compter la peinture et le coloriage. C'était aussi eux qui nous préparaient et nous servaient de bons cafés.
Je savais qu'une fois leur stage terminé, ça causerait un grand vide parce que j'y avais pris goût ! Ils m'ont vraiment aidé à me motiver et à me changer les idées. Je ne les ai pas oubliés ! J'en garde un très bon souvenir !

Arrivée et changement

Megan Lauzière-Dorais

Chers membres,

Je tiens d'abord à vous remercier pour vos partages, votre confiance et vos rires au cours des deux dernières années. Vous m'avez permis de grandir en tant que professionnelle, mais aussi sur un point plus personnel. Je délaisse ma chaise d'organisatrice communautaire à Laval à Frédéric, qui je sais en prendra grand soin. J'occuperai maintenant un nouveau poste à l'AQTC, soit celui d'intervenante psychosociale pour les proches, rôle que j'accepte avec grand plaisir. Je m'occuperai aussi de la coordination des séjours de répit, alors n'hésitez pas à en discuter avec moi. Le sujet de cette édition du Journal Phoenix étant de Prendre soin de soi, je me dois de vous dire qu'il s'agit d'un sujet qui m'interpelle particulièrement. Pour moi, prendre soin de soi, ça s'exprime de mille et une façon. Vous trouverez dans cette édition un «Bingo pour moi» qui inclut certaines de ces façons de prendre soin de soi. Prendre soin de soi, ce n'est pas nécessairement de dire qu'on passe avant autrui, mais c'est de dire que «moi aussi» je compte et j'ai le droit. Après tout, il est assez difficile de prendre soin des autres si on ne prend pas soin de soi… N'oubliez donc pas de prendre soin de la personne avec qui vous passez le plus de votre temps : vous-même !

Frédéric Prévost-Mignault

Ce texte souligne mon arrivée officielle en tant qu'employé, à l'AQTC. Cela paraît immense, je me suis donc demander durant plusieurs heures ce que j'allais écrire. J'ai finalement décidé d'y aller dans la simplicité.

Pour tous ceux qui ne me connaissent pas, mon nom est Frédéric ou simplement Fred. J'ai commencé mon aventure avec l'AQTC comme stagiaire et c'est ainsi que j'ai eu le plaisir d'apprendre à connaître certains d'entre vous. Puis, maintenant que j'ai fini ma technique en éducation spécialisée, j'ai l'honneur de rejoindre la fabuleuse équipe de l'AQTC en tant qu'organisateur communautaire.

Pour parler un peu de mes intérêts, j'apprécie tout ce qui est artistique ou philosophique et ceux qui me connaissent savent déjà que j'apprécie énormément l'humour. De plus, j'éprouve énormément de plaisir à animer et à créer des activités. Finalement, j'adore le café, les jeux de société et je suis un collectionneur de comics. Mais, pour continuer sur le café, une bonne journée commence souvent par un bon café et à l'AQTC nous aurons toujours du café !

Pour conclure, je suis heureux de poursuivre mon aventure avec vous et de continuer d'apprendre à connaitre chacun(e) de vous. J'ai hâte de vous rencontrer lors des nombreuses activités qui auront lieu au cours des prochains mois.

BINGO pour moi

Rire	Sortir à l'extérieur	Écrire 5 choses qui me rendent fier(e) de moi	Me permettre un moment créatif	Prendre 5 respirations profondes
Me rappeler un souvenir agréable	Pratiquer mon passe-temps favori	Me reposer	Manger un repas qui me fait plaisir	Appeler un proche qui me fait du bien
Écouter de la musique que j'aime	Prendre une pause d'écrans	GRATUIT	Nettoyer/ organiser quelque chose	Faire de l'exercice/ un sport que j'aime
Faire quelque chose de nouveau	Instaurer une limite (dire non)	Énumérer 5 choses que j'aime de moi	Regarder des albums de photos	Apprendre quelque chose de nouveau
Trouver 5 choses de quoi je suis reconnaissant(e)	Faire une activité qui me relaxe			

VOUS POUVEZ ICI AJOUTER DES OBJECTIFS PERSONNELS À VOTRE BINGO

DOSSIER PRINCIPAL :

PRENDS SOIN DE TOI

SOYEZ DE CEUX QUI S'AIMENT EUX-MÊMES

Crédit photo : Pixabay

Le bonsaï : l'art de la lenteur

Katerine Caron - Journaliste

Crédit photo :AQTC

Mes bonsaïs sont sensibles. Ils réagissent rapidement à la lumière, l'humidité, et à la sècheresse. Je prends le temps de les connaître et d'en prendre soin.

L'art de la patience

Bonsaï veut dire «arbre en pot». À leur jeune âge, ils ont été patiemment, méticuleusement torsadés, et taillés, sans les blesser. Ils ont été habitués à être de petites tailles. «Comprimé dans ces élans, contrarié dans sa croissance, robuste et fragile, gracieux et tourmenté, le bonsaï est une sculpture vivante en miniature». [1]

Mon premier bonsaï est un ***Ficus Retusa*** chinois ou un figuier chinois. Il a des lignes dorées sur son tronc lisse d'un brun gris. Ses feuilles d'un vert foncé sont robustes, épaisses, et ovales. Je l'ai transporté chez moi en janvier 2020. Il a eu froid. Il a perdu ses feuilles. Comme s'il était une plante, j'ai coupé ses branches. Erreur ! Les branches d'un bonsaï ne repoussent pas vite comme celles d'une plante ! Un bonsaï est un arbre, et j'aurais dû attendre patiemment que ces feuilles repoussent sur leurs branches une fois accoutumées à la température de mon appartement. Je peux vaporiser d'eau tous les jours le ***Ficus Retusa***. On arrose ce bonsaï normalement, il tolère même de n'être pas assez arrosé, ou d'être trop arrosé. On retire toujours le surplus d'eau dans l'assiette d'un bonsaï. Afin de vérifier si la terre d'un bonsaï a besoin d'être arrosée, il suffit d'y planter un cure-dent, et si le cure-dent reste sec, c'est le temps d'arroser notre arbre en pot. Ce bonsaï aime le plein soleil. Alors le Ficus Retusa est un bonsaï robuste, résistant et facile à entretenir.

Encouragée, j'ai agrandi ma forêt intérieure en achetant quatre autres bonsaïs. Un ***Fukien Tea*** ou ***Cormona***, un ***Jade***, un ***Cherry Brush*** ou ***Engenia*** et un ***Orme de Chine*** ou ***Elm***.

Une forêt intérieure

Le ***Fukien Tea*** est un bonsaï chinois au tronc de couleur ocre. Ses feuilles luisantes sont d'un vert moyen et ses branches sont dégagées comme une main ouverte. Au bout de chaque branche s'épanouissent des bouquets de feuilles, tels des éclats de printemps. En plus de vaporiser d'eau le ***Fukien Tea*** trois fois par semaine, et d'arroser sa terre trois fois par semaine, je me suis assurée de le placer en plein soleil. Ce bonsaï n'aime ni la sècheresse, ni une terre trop mouillée. Tellement heureux chez moi, ce bonsaï a fleuri ce printemps ! De mignonnes petites fleurs blanches sont apparues délicatement. Timides fleurs étoilées légèrement cachées.

1 http://www.trek-japon.com/2007/02/03/29-bonsai-et-sagesse-japonaise

Le bonsaï ***Jade*** est un arbre de l'Afrique du Sud aux feuilles pulpeuses et d'un vert vif, réjouissant. Il a un tronc beige clair qui, par endroits, est brun-rougeâtre. Son bois est mou. Il ne faut pas arroser souvent cet arbre, car il maintient beaucoup d'eau dans ses feuilles comme tous les arbres appelés *succulents.* Je ne peux donc pas le vaporiser d'eau. Et je dois l'arroser seulement une fois aux trois semaines ou lorsque le sol est sec et fissuré. Sinon, trop arrosées, les racines de ***Jade*** vont pourrir. De plus, ce bonsaï a besoin de beaucoup de soleil. Les éléphants aiment manger ses feuilles alors maintenez loin de ***Jade*** vos éléphants!

Photo : Le bonsaï de Katerine : le *Cherry Brush* (Egenia myrtifolia)

Le ***Cherry Brush***, ou ***Eugenia***, est d'origine australienne. Il a un tronc droit. Son écorce rugueuse, d'un brun foncé, paraît âgée. Plus lisse par endroits, elle s'éclaircit. Éclats de jeunesse. Écorce aux deux âges. Ses feuilles fines et pointues sont d'un vert foncé et son feuillage est si dense et vigoureux qu'il a la densité d'une forêt vue de haut par un oiseau. De jeunes feuilles, d'un vert pâle, poussent à profusion au cours de l'année. Ces nouvelles feuilles persistent et me disent : hop la vie ! J'arrose la terre de ce bonsaï quand elle est légèrement sèche et vaporise d'eau ses feuilles trois fois par semaine. Je le place où la lumière est modérée à élevée. Un jour, ***Eugénia*** fera des fleurs blanches.

L'***Orme de Chine*** ou l'***Elm*** que j'ai chez moi est un bonsaï chinois mature. Au magasin, ce bonsaï avait déjà vingt ans ! Il a de petites feuilles dentelées. Son tronc lisse est gris, et présente des reflets verts, et aussi, des aspérités roses. Prononcée, sa courbe accentue l'élan vers le ciel de ses branches entre lesquelles je vois la lumière du jour. ***Elm*** aime la pleine lumière ou l'ombre légère et n'aime pas trop que sa terre soit détrempée. J'attends que son sol soit légèrement sec et non pas desséché avant d'arroser pleinement ses racines. Il est robuste persistant. Je l'appelle *Aime.* ***Elm*** et ***Ficus Retusa*** sont de bons choix lorsque nous sommes débutants dans l'art du bonsaï.

Photo : Le bonsaï de Katerine : *le Fukien Tea*

L'art du bonsaï, un art zen

Ma petite forêt de bonsaïs m'apporte un sentiment de confiance, de sérénité et d'espoir. La miniaturisation de leurs vies denses rend précise, aimante, mon attention. Lorsque je prends soin de mon jardin intérieur, mes gestes sont délicats. Je vis un moment de beauté, d'apaisement quand je me pose devant mes bonsaïs. Ils orientent mes sens vers l'ultime acte de patience. Me poser devant eux augmente mes capacités de concentration, et m'apporte aussi un plus grand calme devant l'incertitude. Je me détache ainsi un peu plus de mes agitations. Je me suis donné la chance d'instaurer un rite de passage silencieux vers la méditation. En méditant, j'ai la sensation que ma pensée se repose près de leurs troncs.

Mes bonsaïs sont comblés. La dernière année, ils ont formé de nouvelles feuilles et leurs branches se sont allongées. Leurs parfums, presque inodores, favorisent mon bonheur. Et l'air ambiant de mon appartement est filtré par eux. Paraît-il aussi que les racines des arbres émettent des sons minuscules quand elles ont soif. Un son délicat de craquement est aussi émis par leurs troncs quand ils prennent de l'expansion en emmagasinant de l'eau. Ces sons sont imperceptibles à l'oreille.[1]
Mes bonsaïs ressentent sans doute l'amour que je leur donne.

«Aide sociale» entre les arbres

Mes bonsaïs vivent sainement grâce à mes soins. Je leur parle, vérifie si leurs besoins sont comblés. Je les déplace selon leurs besoins de lumière, d'humidité et de chaleur, ils ne sont pas immobiles comme les arbres qui vivent en forêt.

L'hiver, mon salon est sec, alors je vaporise d'eau mes bonsaïs, et aussi, je place près d'eux un humidificateur. Et l'été, j'ai lu, dans des fiches techniques, que je peux placer certains de mes bonsaïs dehors, durant le jour, et les placer à l'intérieur lors des nuits plus fraiches.

Toutefois, mes bonsaïs ne bénéficient pas de «l'aide sociale» dont bénéficient les arbres en forêt [2]. Et leurs semences se posent sur le plancher de mon salon et non pas dans la terre pleine de ressources de la forêt. Ils ne grandissaient pas près de leurs mamans-arbres, avec leurs frères et sœurs. Ils ne sont pas balancés par le vent, flexibles comme leurs frères et sœurs de la forêt qui sont enracinés dans la terre avec leurs racines immensément longues.
Et pourtant, je sens que mes bonsaïs sont immenses et forts, bien équilibrés. Leur énergie est autonome.

L'art du bonsaï est un art zen.

Sources d'informations

Je vous propose les sources qui m'ont aidé à prendre soin de mes bonsaïs.
Je vous souhaite une belle rencontre, un jour, avec un bonsaï !

Liens internet :

- https://www.fluxenet.fr/les-avantages-du-bonsai-une-ancienne-forme-de-culture.html

Société de bonsaï et de penjing de Montréal: une société amie du Jardin botanique de Montréal, où est tenue la plupart de ses activités et s'emploie à faire connaitre ses magnifiques collections de bonsaïs et de penjings :

- https://bonsaimontreal.com/les-cours/
- https://www.trek-japon.com/2007/02/03/29-bonsai-et-sagesse-japonaise
- https://www.magasinbonsaimontreal.ca/soins-entretien-bonsai.html
- https://www.bonsaiempire.fr/

Balado: Spotify/Pod Cast/Nicole Bordeleau en balado/Des rituels qui apaisent

Les livres que j'ai appréciés :

- Worton, Holly, «If Trees Could Talk: Life Lessons from the Wisdom of the Woods», Tribal Publishing Ltd, 2019, 307 pages.

1 & 2 Wohlleben, Peter, «La vie secrète des arbres : Découverte d'un monde caché», München, Éditions MultiMondes, 2017, 259 pages.

Les choses qui font battre le cœur

Edmond Batacka - Journaliste

Crédit photo : Edmond Batacka

En cheminant tranquillement sur les berges de la rivière des Mille-Îles, non-loin de chez moi, je suis toujours émerveillé par toutes les choses que j'aperçois.

Du-moins, certaines choses qui réussissent à prendre le dessus sur ma concentration virevoltante, me captivent pendant un bon moment, et deviennent ensuite des observations qui deviennent une source de création. Par exemple : les chants d'oiseaux d'auteurs inconnus, dont je pourrais écrire des notes sur du papier à musique. D'un regard amusé, je lance d'ailleurs un SOS aux amateurs en ornithologie !

Emporté par cet élan, je me souviens soudainement des livres qu'on lit une fois et qu'on ne relit pas. Et aussi les livres auxquels on revient fréquemment. On les rouvre et à chaque fois, ils ont quelque chose de formidable à nous dire, c'est toujours une vraie excursion, vous en conviendrez ! Alors, ne passons pas au travers des observations qui deviennent une source de création, anthropologiques et autres interpellations sans vous émerveiller.

Crédit photo: Google Images

Un livre japonais sur la magie des détails du quotidien

Qu'est ce qui fait battre votre cœur ? Je vous emmène au Japon il y a mille ans. C'était la période où le pouvoir était détenu par une famille de régents héréditaires. La cour était alors un lieu d'intrigues, mais aussi d'élégances et de délicatesses qui ont laissé dans la sensibilité japonaise une trace profonde encore aujourd'hui : la contemplation, l'émerveillement et des choses mélancoliques. Au pays du Soleil levant, incontestablement, le soleil occupe une place centrale et même dans leur mythologie, d'où l'importance de sa symbolique.

Sei Shônagon était une dame d'honneur en cette période-là, attachée à la princesse Sadako. Elle avait la manie des listes : liste des «choses élégantes», des «choses désolantes», des «choses désagréables», des «maladies», des «choses auxquelles on ne peut s'abandonner», des «choses magnifiques», des «choses qui ne font que passer», des «choses qui ne sont bonnes à rien», des «choses qui sont les plus belles du monde», les «choses qu'on a hâte de voir, ou d'entendre», les «choses qui ne servent plus à rien mais qui rappellent le passé», des «choses difficiles à dire», des «choses mauvaises», des «choses qui rendent heureux», des «choses qui donnent confiance», des «choses que les gens ignorent le plus fréquemment», des «choses tumultueuses», des «choses charmantes», des «choses qui sont proches bien qu'éloignées» (et inversement), des «choses auxquelles on ne peut guère se fier», des «choses dont le nom est effrayant», des «choses qui remplissent d'angoisse», des «choses qui frappent de stupeur», des «choses contrariantes» ou encore des «choses qu'il ne vaut pas la peine de faire» et j'en passe.

Sei Shônagon eut un jour l'idée d'écrire la liste des
« **choses qui font battre le cœur** » :

- Des moineaux qui nourrissent leurs petits,
- Passer devant un endroit où l'on fait jouer des petits enfants,
- Se coucher seule dans une chambre délicieusement parfumée d'encens,
- S'apercevoir que son miroir de Chine est un peu terni,
- Un bel homme, arrêtant sa voiture, demande qu'on lui indique le chemin,
- Se laver les cheveux, faire sa toilette, et mettre des habits tout embaumés de parfum,
- Une nuit où l'on attend quelqu'un. Tout à coup, on est surpris par le bruit ...
- Même quand personne ne vous voit, on se sent heureuse, au fond du cœur.

Je suis toujours touché de partager les émois de cette dame, même s'il y a mille ans et des milliers de kilomètres de distance avec le Japon. **Les écrits de Sei Shônagon sont publiés en français sous le titre : «Notes de chevet», traduction et commentaire par André Beaujard, édition Gallimard/ Unesco.** [1] Ces grimoires nous rappellent quelque chose de simple et important : être à l'écoute de la magie des détails du quotidien, et de ce qu'ils provoquent en nous.

Invitation à la délicatesse, à l'écoute et à la sensibilité

Avez-vous prêté attention à ce qui fait battre votre cœur ?
Dans notre monde saturé d'écrans et d'informations souvent contradictoires, pire encore en cette période de couvre-feux, de gestes-barrières, la délicatesse et la sensibilité aux choses simples sont des trésors difficiles à cultiver.

Voici les choses qui, en ce moment **font battre mon cœur** :

- Entendre semaine après semaine les nouveaux théorèmes en mathématiques qu'apprend la plus jeune de mes filles.
- Observer les vols groupés des oiseaux migrateurs.
- Donner et recevoir.
- Écouter jouer ma plus grande fille au saxophone.
- Lire ou entendre de part et d'autre des conseils.
- Voir pousser mes semences de jardin.
- Me faire klaxonner, parce que je ne vais pas assez vite.

Crédit photo : Pixabay

Sei Shônagon parle à peu près de tout, elle énumère son environnement, cette nature est universelle comme le soleil peut briller sur tous les toits !

1 André Beaujard - SEI SHÔNAGON Notes de chevet, Connaissance de l'Orient, format poche (n° 5), Série japonaise, Gallimard, 378 pages, 1966

Incendie

Julien Duval - Journaliste

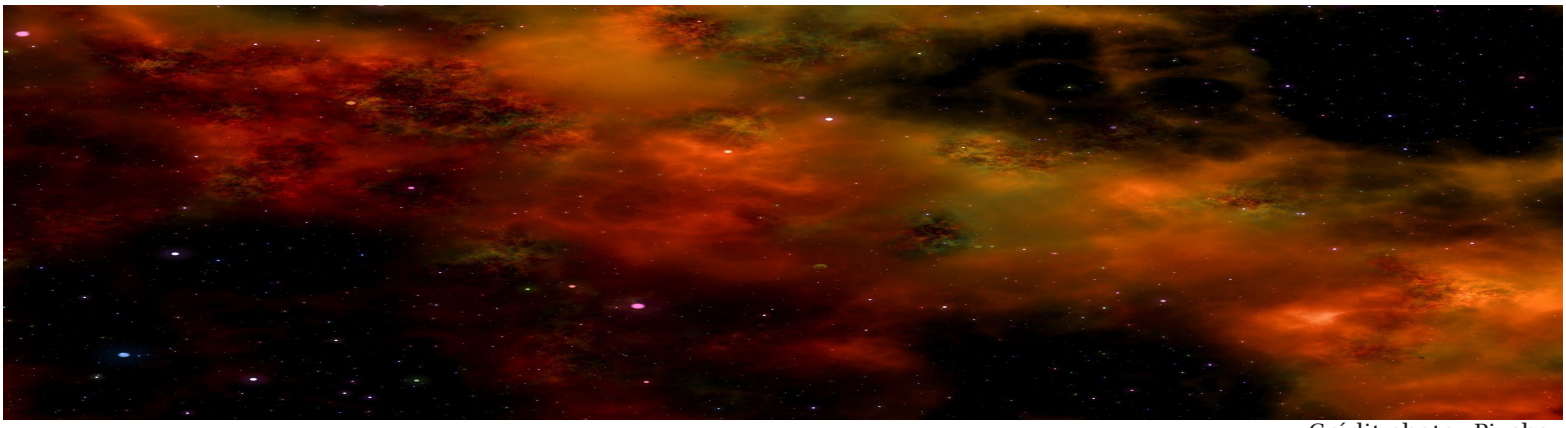
Crédit photo :AQTC

Dans la soirée du 27 mars de cette année, j'étais confortablement installé, avec ma copine, sur son sofa, dans son salon. Mon téléphone sonne avec détachement... C'est mon voisin de palier; je me suis payé un luxueux condo, il y a trois ans. Mon voisin m'interroge sur la fumée qui se dégage de chez moi.

Aïe.
Le logement de mon amie se situe près de Verdun alors que le mien est dans Ahuntsic. J'appelle mon frère qui a une automobile et environ 45 minutes plus tard; je joue du coude parmi les badauds stupéfaits de constater que du feu plus un immeuble, ça brûle.
Rejoignant le chef pompier, celui-ci m'invite, accompagné d'un guerrier du feu, à monter chercher quelques indispensables. Car l'incendie est plutôt maîtrisé.
Je monte, car j'habite au deuxième et la demie, au-dessus de ma voisine, qui elle habite au-dessus d'un autre voisin qui lui-même habite au sous-sol et la demie.
Enfin bref, je monte parmi les décombres de suies et de mousses agglutinantes qu'utilisent les pompiers. (Il s'agit d'une manière de gérer les incendies à l'aide d'une matière «Bad-Ass» encore plus humide que l'eau. Elle demeure mouillée sur les surfaces qui brûlent...) «Fire Brake» classe A ou selon le type de feu (huile, électrique, etc.).
Alors bon, je vous absous des détails techniques de cette mousse et de l'incendie.

Mon condo et ses trésors ont brûlé

En résumé et pour presque finir, mon condo est considéré perte totale. Mes deux bibliothèques remplies de livres et autres bandes dessinées sont toutes évidemment dévastées. Mais bien plus encore, les quelques rares souvenirs de mon enfance paillarde et gourmande se sont volatilisés. Mais pourtant, autrement que ces futilités matérielles qui me rappellent un espace temporel depuis longtemps révolu, ce malgré l'acharnement mis à retrouver ces moments nimbés d'étranges douceurs... Autrement que ces oublis, donc, il n'y eut pas de pertes organiques ailleurs que mes précieux poissons Gupies et mes amies les plantes, quasiment aussi nombreuses que mes poissons, du reste...



Crédit photo : Pixabay

Bien que l'origine du feu demeure inconnue, et bien qu'il devint évident que le chauffage et les gaz nécessaires à l'air climatisé du voisin passaient par chez moi. Malgré ces faits, qui peuvent s'avérer pratiques en hiver, l'origine donc est demeurée incertaine. Ce qui réglerait probablement de futurs combats d'assurance, mais ne changerait absolument rien au présent.

Cet incendie est une goutte d'eau si je le compare à mon traumatisme crânien cérébral

Je termine enfin mon récit en vous suggérant une bonne vieille série animée pour adulte sur Netflix. Elle m'a aidé à traverser avec calme et sérénité ce que certains pourraient qualifier de drame ou autres événements négatifs. Il s'agit de «Midnight Gospel», qui propose plusieurs choix de langage et nous donne un coup d'œil différent envers les fatalités inhérentes à la vie...

Je m'arroge le droit de vous donner des conseils résumant une philosophie de vie :

« MONTEZ SUR LES MÉTÉORITES QUI VOUS TOMBENT DESSUS ET VIVEZ LA VIE AU PRÉSENT. »

Sans hier qui tient votre vie prisonnière, sans demain qui n'appartient qu'au genre humain...
Les choses ne changent pas, c'est à vous de changer...

Merci à mes parents qui m'ont beaucoup appris, à la vie pour ce qu'elle m'a surpris et à tous mes ami(e)s pour les bouts de chemin qu'on s'est pris.

Cet article a été écrit sans l'addition de psychotropes, qui de toute façon écopent de mornes «drops». Notre vie n'est qu'un long rêve, une fugue faite de dissociations. Entraînez-vous à vivre et abandonner l'espoir, cette torture qui vous cloue dans le passé.
Souriez dans la rue, c'est souvent contagieux. Tournez votre misère pour aider l'autre, vos soucis s'en ressentiront.

Crédit photo : Pixabay

Vivre et rire, un jour à la fois. Mon travail de clown humanitaire

Élianne Parent - Journaliste

Crédit photo :AQTC

L'humour, c'est aussi lâcher prise

Bon, c'est maintenant ou jamais, je vais d'abord tenter de me resituer, retrouver, réorganiser dans les 3-4 feuilles de papier écrites de ma main pour cet article. C'est le bon temps, il fait beau, il fait chaud, il y a la belle lumière du soleil … par ma fenêtre il observe et surveille ce que je récite avec mon crayon, il prend soin et je prends soin de moi.

Ne vous inquiétez pas, je vais sortir de mon rêve éveillé et commencer à écrire sérieusement, bientôt, ici, là, ici-bas !

En commençant par le commencement, du début ou de la fin … Désolée, encore (et c'est la dernière fois que je m'excuse), même moi je ne suis pas certaine de me comprendre, surtout que je débutais dans ma tête avec l'idée d'écrire sur le sujet de mon dernier article, c'est-à-dire, le lâcher-prise … ben, tiens donc, c'est ce que je viens tout juste de faire !

Ce que je veux vraiment écrire, c'est … connaissez-vous quelqu'un sur cette planète qui n'aime pas l'humour ? Ou connaissez-vous quelqu'un qui ne fait pas une mauvaise blague en prétendant ne pas aimer l'humour ? Bon, je vais essayer d'arrêter de me casser la tête, je la trouve déjà pas mal à ce niveau-là et puis, après tout, l'humour c'est aussi le lâcher-prise et en étant clown humanitaire c'est ce que je désire apporter dans ma vie et dans celle des gens.

Chaque jour je me concentre pour créer

Chaque jour, je me concentre pour créer, composer, écrire des idées un moindrement (ou plus ou moins) comiques. De rererédiger, de rererédactionner … des blagues (HaHa-HeHe-HiHi-HoHo-HuHu et même … HyHy…) afin de présenter des blagues pour provoquer des rires. Près de moi dans ma cour, des fleurs qui sentent bon et qui m'inspirent, elles me font rire de joie et avec elle j'ai chanté une dernière chanson puis je suis retournée dans la maison, souriante et de bonne humeur et me suis remise à mon écriture, la nature ne s'arrête jamais, pourquoi je m'arrêterais et ferais ma paresseuse ? Tiens, c'est vrai, peut-être pour boire un bon café chaud et réconfortant ? Ou un grand verre d'eau ? Ou bien pour flatter ma Mimi qui ronronne ? Ou pour chanter seule chez moi ? Ou rire avec des amis au téléphone ?

Pour revenir aux choses sérieuses, je me dois (sans obligation) à mon écriture, ça m'apporte à moi, et à bien d'autres, du bonheur, et cela c'est obligatoire. Donc, être sincèrement dans mon rôle de clown humanitaire. Mais, qu'est-ce que ce rôle ? Je parle un peu à travers mon chapeau de clown puisque je ne l'ai pas pratiqué bien longtemps en personne puisque cette …… (mot qu'on ne peut pas dire ou qu'on ne veut pas entendre) pandémie est apparue et ce, seulement quelques mois après mes débuts dans ma nouvelle implication.

Ma mission dans les CHSLD

Ma mission consistait, avec ma collègue, prof, cheffe clownette Élaine à entrer dans les CHSLD et/ou autres centres, pour conter mes histoires drôles, blagues, jeux de mots, saynètes théâtrales, improvisations à des gens qui souvent, comme je l'ai remarqué, bien avant d'être en confinement étaient déjà et surtout isolés, et ce, à longueur d'année. **En tant que personne vivant avec un traumatisme crânien, je les comprends un peu d'une certaine manière.** Je les supporte et je désire juste leur bonheur, comme celui que je souhaiterais apporter aux enfants dans les écoles.

«En attendant vive le changement !
Celui qu'vous offrez toué quatre ans»
Paroles de la chanson *En attendant* des Cowboys Fringants.

Voilà qu'à cause de ce dérapage mental non contrôlé et qui n'a aucune conséquence, j'ai lâché prise et … lâché mon sujet !!!

Mes leçons d'art clownesque

Pour mon travail de clown humanitaire (oui, oui, c'est un travail), qui me déguise chaque jour, ce qui compte c'est de faire ce que je veux et ce qui m'inspire, à mon rythme tout en «tapant» souvent, tout en ne «tapant» pas sur personne ni sur les nerfs, sauf sur les miens parfois !!! Les leçons d'art clownesque me permettent d'apprendre à respecter les limites et d'être à l'écoute, c'est un travail d'équipe entre ma partenaire, le public et moi.

Mon costume de clown : inspiration et bonheur en randonnées

Avec mon nez rouge (évidemment) que je porte souvent lors de mes randonnées en attendant mon retour devant un auditoire, je vois beaucoup de sourires chez les personnes croisées et mon nez rouge grossit de plus en plus, car il est fier des plus de 300 blagues qu'il a écrites et continue d'écrire.

Mon nez, mes chapeaux colorés, mes souliers immenses, roses, lumineux et mes grosses lunettes me donnent aussi de l'inspiration … pour ne pas lâcher la patate et être prête à retourner à mes clowneries dans les CHSLD.

N'hésitons pas à prendre notre place, à crier de joie et à rire bien fort !

Oups, l'encre de mon crayon s'épuise, je voulais vous raconter une de mes blagues, pour finir en beauté, mais je vous ferai rire … une autre fois ! Ma réserve de mine de crayon blagueur va à l'encontre de notre imagination et de notre volonté, elle s'est éteinte.

Ouf, un autre jour, une autre mine ! Après une nuit de sommeil, ma mine s'est remplie de nouveau d'encre et d'énergie et d'idées farfelues. Maintenant que le soleil éluMINE le ciel, elle est prête et avec son aide je termine ce texte sans vous écrire une nouvelle blague, l'inspiration s'en étant elle aussi allée pour de bon, même ma Mimi est partie se promener.
À vous donc de m'aider pour finir en beauté en récitant : «Les chemises de l'archiduchesse sont-elles sèches ou archisèches ou archidusèches» !

N'hésitons pas à prendre notre place, à crier de joie, à rire bien fort.

L'été, synonyme de bonheur

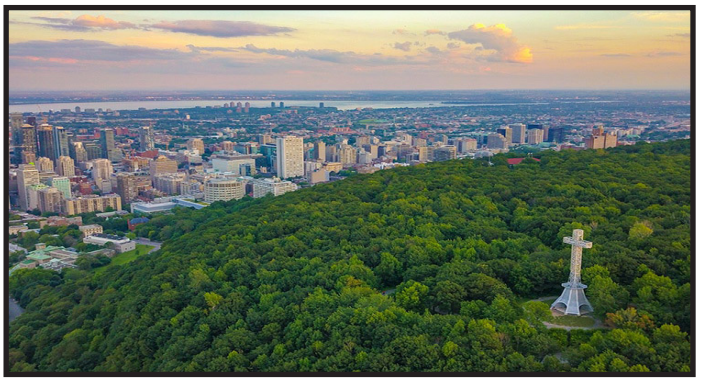
Stéphanie Longpré - Journaliste

Crédit photo :AQTC

L'été, pour ma part, c'est l'occasion de redécouvrir ma ville. Ça me permet de prendre du temps pour revoir une tonne d'endroits. Même ceux que je connais déjà, je suis ravie de les redécouvrir.

Tout d'abord, ***j'adore aller marcher dans la nature***. Que ce soit en allant au Centre de la Nature, au parc du Mont-Royal, ou dans un parc plus près de chez moi. C'est génial de pouvoir y décompresser, y marcher un peu et profiter de la présence des oiseaux. Ce qui me plaît, également, c'est d'arrêter de marcher et de m'asseoir sur un banc au milieu de la forêt, ou bien de m'installer sur une couverture que j'ai amenée. Là, je peux y rester des heures, que ce soit pour lire ou écouter de la musique ou même m'y endormir un petit moment. J'adore également jouer à des petits jeux dehors, dans ma cour ou au parc et à l'AQTC. Par exemple, comme jouer aux quilles finlandaises ou lancer un frisbee à un ami. J'aime avoir l'occasion de penser à rien et de m'amuser.

Centre de la Nature de Laval
Crédit photo: Google Images



Parc du Mont-Royal
Crédit photo: Google Images

Bien sûr, l'été est également synonyme de la ***splendeur qu'il y a dehors***. Les arbres feuillus, les fleurs qui donnent de la couleur au paysage. C'est aussi l'occasion de profiter du beau temps pour ce faire un petit souper à l'extérieur ou même si c'est uniquement un dîner qu'on déguste seul, dans notre cours ou sur notre balcon. Le fait d'aller le manger dehors avec la lumière du soleil nous donne de l'énergie pour le reste de la journée, c'est garanti ! En tout cas, pour ma part, on dirait que je me sens plus en forme pour l'après-midi après avoir dîné dehors. J'ai l'énergie qu'il faut pour accomplir des exploits, comme je dis toujours hihihi.

Aussi, j'adore ***aller à la plage***. Par exemple à Oka, c'est relaxant de regarder le lac. Ça me force à ne faire que des choses pour moi. Ce que j'aime, par exemple, c'est d'amener plusieurs revues, m'installer sur ma couverte et lire toute la journée. Bien sûr, après ma pause de lecture je vais me baigner dans le lac, ce qui me rend bien et zen.

La plage d'Oka Crédit photo: Google Images

Finalement, j'aime l'été pour aller ***visiter des endroits de mon coin***. Par exemple, aller marcher au Vieux Sainte-Rose à Laval et aller visiter son manoir, ainsi que l'église Ste-Rose-de-Lima. De plus, l'endroit est splendide avec la berge des baigneurs où l'on peut marcher et sentir l'air frais de la rivière des Mille-Îles.

L'église Ste-Rose-de-Lima
Crédit photo: Google Images

Le parc de la Rivière-des-Mille-Îles
Crédit photo: Google Images

En gros, on peut avoir ***beaucoup de plaisir l'été.*** Et ce, même si on ne fait qu'aller marcher près de chez soi, ou manger dehors dans notre cour ou sur notre balcon. Pour ma part, chaque matin, je me promène dans ma cour avec mes chats en laisse. Eux aussi, ils peuvent profiter de l'été :) !
Finalement, je vous propose une recette simple et estivale. Elle est idéale pour dîner dehors. De plus, elle est rafraîchissante.

Bon été groupe !

Proposition de recette

Stéphanie Longpré - Journaliste

Salade de légumineuses

Recette par Chantal, la maman de Stéphanie

Ingrédients pour la salade

- 1 boîte de légumineuse (n'importe lesquels)
- ½ tasse petits fruits (framboises, ou fraises, ou bleuets, ou mûres), ce que l'on a.
- ½ concombre (n'importe quelle sorte)
- 3 branches de céleri
- 10 petites tomates
- ½ oignon rouge épluché

Préparation

1. Rincer les légumineuses (jusqu'à ce que l'eau qui coule soit clair)
2. Rincer tous les autres ingrédients
3. Couper en petits morceaux le concombre, les branches céleri et l'oignon
   *La grosseur que tu veux pour faire une salade agréable à prendre avec une fourchette.
4. Mettre tous les ingrédients dans un bol à salade et brasser

Ingrédients pour la vinaigrette

- ½ tasse de sirop d'érable
- 2 c. à table de vinaigre blanc
- 2 c. table de sauce soya
- 2 c. table de vinaigre balsamique
- 1 pincée d'origan et de poivre

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol
2. Mettre la vinaigrette dans le bol de la salade et bien brasser

Crédit photo : Pixabay et Google images

Les bienfaits de la lecture

Marie-Lou Boulanger - Journaliste

Crédit photo :AQTC

Depuis ma jeunesse, la lecture est un de mes passe-temps favoris. Pas longtemps après mon tcc, j'étais obligé de lire ½ heure à tous les jours, pour pratiquer ma mémoire. Je devais illustrer un passage que je venais de lire dont je me souvenais.

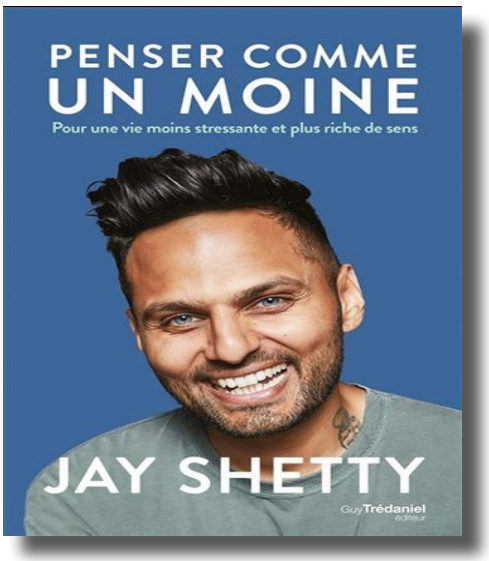
C'est devenu une saine habitude

C'est devenu une habitude. J'aime lire un bon livre qui m'intéresse autant pour me changer les idées, pour relaxer, que pour apprendre des trucs et des conseils. Même si encore aujourd'hui, je ne me souviens pas toujours de ce que j'ai lu la veille. J'aime avoir hâte de lire la suite. Dans ces temps-ci, j'aime beaucoup les livres de croissance personnelle.
J'aime aussi beaucoup apprendre et c'est ce que le livre peut m'apporter. Parfois, ça me permet de voir la vie plus positivement, à avoir plus confiance en moi et cela m'apporte du réconfort et de la satisfaction. Quand je trouve que le livre que je suis en train de lire est vraiment intéressant, ça me donne envie de le relire. Des fois ça peut me prendre plus de temps que d'autres fois à passer au travers. Ça peut aussi m'arriver d'être quelques jours sans lire.

Des livres en bibliothèque, en librairie, voire en librairie usagée

Une fois que je termine un livre, je suis pressée de m'en trouver un nouveau à lire, que ce soit à la bibliothèque ou en librairie. J'aime beaucoup un livre qui pique ma curiosité et que je suis impatiente de commencer à lire. Je préfère les livres qui vont durer longtemps, car je suis vraiment motivée à lire. La lecture m'aide aussi à m'endormir le soir quand je me couche. Je ne pense pas m'en lasser un jour !

Les suggestions de lecture de Marie-Lou

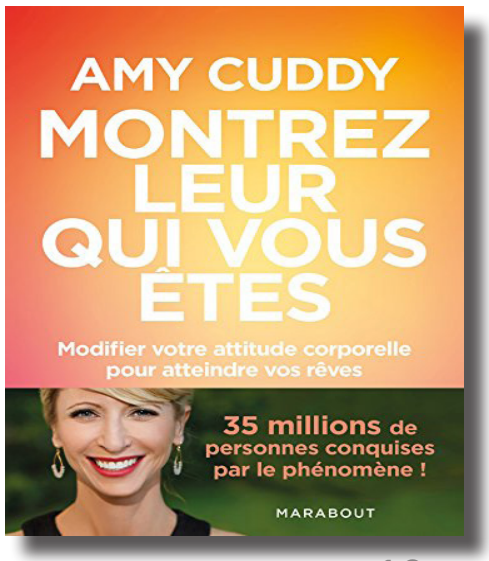


Penser comme un moine

Par Jay Shelty
Édition Guy Trédaniel

Montrez-leur qui vous êtes

Par Amy Cuddy
Edition Marabout



Prendre soin de soi

Claude Dumont - Collaborateur

Jadis, ce qui fut considéré être égoïste, maintenant ce ne l'est plus. Parce qu'en prenant SOIN de SOI, indirectement, on prend soin de l'autre; son voisin, sa parenté; ils sont notre entourage. Surtout, disons-le : psychologiquement, on garde un respect de SOI parce qu'on en vaut la peine. Imaginons les efforts des autres qui ont tout fait pour nous garder en VIE !

Notre humeur a un impact sur notre voisin et disons même sur tous ceux qui nous entourent. Et de beaucoup plus qu'on le pense. Et même dirais-je, que si on est encore en VIE, c'est dû à la bonne humeur de celles qui nous ont soignés ? Sans oublier celles qui nous ont visités lors de notre réadaptation, sinon, je ne sais ce que nous serions devenus. On peut même RIRE de soi lorsqu'on oublie quelque chose à faire ou à une chose à certain endroit. C'est notre droit, pour ne pas dire de notre devoir, de rire de soi. Puis-je dire que c'est un signe de maturité, même si je ne suis pas psychologue ?
Serait-ce un signe de maturité ?
- On s'en parle, en riant de SOI évidemment - tout en décompressant l'image qu'on attend de nous et ce malgré notre traumatisme. ☺

La nature et l'aventure en soutien à la résilience des personnes traumatisées crâniennes

Nicolas B. Désormeaux - Organisateur communautaire

L'épinette noire et le lichen

J'ai toujours eu de l'admiration pour toute forme de résilience. Encore aujourd'hui, je suis touché lorsque je vois une forêt d'épinettes noires qui a repoussé naturellement après un grand feu de forêt. Si l'épinette est résiliente, c'est parce qu'elle coopère avec la mousse qui tapisse son sol environnant. L'épinette, ayant de fines aiguilles plutôt que des feuilles, permet à la mousse de ne jamais être cachée de la lumière. Lorsqu'un feu ravage la région, la moitié de la mousse brûle et ce qui en reste constitue un sol humide et fertile. Les graines de l'épinette sont judicieusement protégées dans une boule de cire à la tête de l'arbre.

La chaleur des flammes fait fondre la cire, libérant ainsi les graines qui partent au vent et la mousse n'a plus qu'à accueillir délicatement cette prochaine génération à naître. C'est dans la coopération et la capacité de prendre action sur son propre destin que se forge la résilience de ces forêts, tout comme celles des personnes traumatisées crâniennes en chemin vers leur nouveau projet de vie.

Le TCC et l'isolement social

C'est bien connu, du moins auprès du lectorat de ce journal, que lorsqu'il est modéré ou sévère, le traumatisme craniocérébral laisse chez la personne des séquelles physiques, cognitives et comportementales qui font qu'elle se retrouve souvent en situation d'isolement social. Les personnes TCC sont couramment marginalisées par leur situation d'handicap invisible qui n'ont pas le caractère clair et automatique que peut avoir un handicap visible.

Que ce soit d'un inconnu ou d'un proche, elles peuvent subir des traitements défavorables qui ne prennent pas en compte leurs séquelles cognitives. Les préjugés, le manque d'aide et l'incompréhension constituent des obstacles supplémentaires à la participation sociale de ces personnes. Même avec le passage du temps, ces personnes éprouvent encore des difficultés d'adaptation à leur nouvelle situation qui se cristallise souvent autour de deux enjeux soit l'absence de rôle social significatif et une vie sociale pauvre.
Il existe toutefois un sentier hors de l'isolement social. En développant de nouvelles aptitudes et compétences, la personne traumatisée crânienne pourra découvrir de nouveaux éléments de satisfaction dans sa vie quotidienne, préserver une image satisfaisante d'elle-même et sauvegarder son estime de soi. Heureusement, les personnes traumatisées crâniennes ont la possibilité de s'intégrer au sein de la communauté de l'AQTC qui, un peu comme la mousse le fait avec les épinettes, les accueille à bras ouverts et leur permet de se réaliser à travers un tissu social généreux.

Le projet des randonnées résilientes

Après un trauma crânien, comment cheminer vers un nouveau projet de vie ? Mon projet ne prétend malheureusement pas répondre à cette question, mais il tente au moins de soutenir la résilience des personnes vivant avec cette question au quotidien. Le groupe et la nature sont deux piliers d'intervention du projet qui vise le développement intrapersonnel PAR et GRÂCE à la rencontre interpersonnelle en contexte de nature. L'aventure, quant à elle, offre un large bassin d'occasions pouvant être saisies par les membres pour mettre en pratique des comportements autodéterminés. C'est avec cette poussée développementale que les participants poursuivront plus facilement leur croissance vers un nouveau projet de vie. Que ce soit une randonnée résiliente, un pèlerinage ou une expédition, l'effet est toujours positif chez la personne qui ose partir, pour mieux revenir.

Crédit photo :AQTC

Concrètement, le projet s'articule en 3 phases d'activités :

1. La phase préparatoire propose des formations, des randonnées et une pré-expédition de 2 jours dans les Laurentides.
2. L'expédition d'une semaine dans Charlevoix !
3. La phase post-expédition qui est constituée d'activités de retour sur l'expérience et d'implications

Crédit photo :AQTC

Mon père

Francine Dorais - Collaboratrice

Crédit photo :AQTC

Un jour, au secondaire, la religieuse nous expliquait les différentes figures de style en littérature. Un des exemples qu'elle nous donna fut le premier vers du poème «Après la bataille» de Victor Hugo:

«Mon père, ce héros au sourire si doux». Et là, tout de suite, j'ai compris que Victor Hugo et moi, on était sur la même longueur d'onde. En peu de mots, il venait de décrire mon père.

Mon père était un franco-ontarien né à Sturgeon Falls. Très jeune, sa famille est venue s'installer à Montréal. Il a fait des études classiques puis il est parti explorer le vaste monde durant près de 10 ans. Puis il est rentré, il s'est marié et on est arrivé: 3 garçons, une fille.

Mon père ne se laissait jamais prendre au dépourvu et ne manquait pas d'un humour pince-sans-rire:
Ainsi, dans ses années de jeunesse, il a travaillé sur des bateaux qui promenaient de riches Américains le long du fleuve Saint-Laurent. Il me racontait que ceux-ci lui demandaient comment s'appelait tel ou tel village. «Je ne savais pas, mais je répondais: This is Saint-Sacrament, Saint-Câlice, Saint-Tabeurnacle, etc. Et eux notaient consciencieusement le nom de ces villages dans leur petit carnet».

Mon père était un doux, un tendre, un pacifique qui ne levait jamais la voix, mais qui n'en faisait qu'à sa tête:
Dans les années 50, il n'était pas bien vu de contester l'Église. Lui n'a jamais rien dit contre les normes contraignantes de l'époque, mais il agissait selon ses convictions. Ainsi, tous les dimanches matins, il avait tellement mal à son petit orteil gauche que ça l'empêchait de marcher et de nous accompagner à l'église. Quand on en revenait, ça sentait le bon roastbeef qu'il avait préparé. On se régalait. Son roastbeef avait le pouvoir mystérieux et magique de guérir son mal au petit orteil gauche ce qui fait qu'on partait tous les après-midi du dimanche faire un tour de machine, comme on disait dans le temps. Ce n'est que des années plus tard que j'ai compris l'astuce du petit orteil.

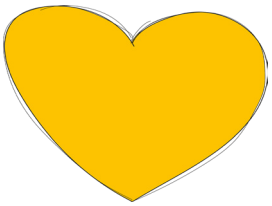
Mon père n'aimait pas les conflits inutiles:
On passait l'été à Pointe-des-Cascades, mais mon père continuait à travailler à Montréal. Il partait tous les matins du chalet en voiture et se rendait à la gare de Dorion d'où il prenait le train jusqu'au centre-ville de Montréal. Alors, mes frères se rendaient à Dorion en vélo et là, ils prenaient la voiture pour se promener toute la journée et faire la fête avec des filles. Une demi-heure avant l'arrivée du train, ils remplissaient le réservoir d'essence et rentraient en vélo au village. Ils se trouvaient t-e-l-l-e-m-e-n-t plus intelligents que mon père, car celui-ci n'a jamais rien dit. Ils sont restés sur cette impression jusqu'à la mort de mon père. En effet, en vidant sa maison, ils ont trouvé un petit carnet ou mon père avait noté chaque matin le kilométrage de sa voiture et celui indiqué le soir. Ils ont alors réalisé que mon père savait, mais n'en avait jamais rien dit. Ils ont eu honte d'avoir pensé que le vieux, comme ils l'appelaient, était niaiseux, mais il était trop tard.

Je pourrais continuer ainsi à vous raconter plein d'anecdotes qui illustrent à quel point c'était un homme profondément bon et d'une grande humanité, mais ce n'est pas un texte qu'il me faudrait écrire, mais un livre.

Je terminerai en vous disant que c'est avec lui que j'ai su que la vie peut être profondément injuste et cruelle, car Alzheimer est venue lui voler les huit dernières années de sa vie.
Un jour, l'infirmière m'a téléphoné et me dit: «Votre père est à l'agonie». Je suis arrivée à l'hôpital. Je l'ai trouvé recroquevillé dans son lit, comme un petit oiseau tombé du nid. Je me suis couchée tout contre lui, je l'ai entouré de mes bras et je lui ai chanté tout doucement à l'oreille les chansons qu'il me chantait quand j'étais petite. Je suis restée de longs moments avec lui, je savais que c'était la fin. Quand je suis sortie de sa chambre, j'ai dit à l'infirmière que je l'avais trouvé en position fœtale. Elle m'a répondu que souvent, dans cette maladie, on meurt comme on naît. Il est parti au petit matin.

En conclusion, j'ai le goût de paraphraser Linda Lemay et de vous dire:

«Le plus fort, c'était mon père».



Ma version de la chanson «Hier encore» de Charles Aznavour

Elizabeth Langlois - Collaboratrice

Hier encore j'avais 15 ans
Tout mon avenir était devant
Sauf que je me prenais déjà pour un adulte dans mon corps d'enfant
Parce que je laissais dominer mon côté délinquant
Aujourd'hui je paye encore pour ce mauvais jugement
Qui m'a causé un terrible accident
Ça m'a fermé plusieurs portes malheureusement
Parce que dans un corps d'adulte j'agis encore comme un enfant
C'est mon pauvre destin dorénavant
À quoi bon voir grand ?
Mon avenir me semble plutôt décevant
Quel avenir me direz-vous et je vous comprends
Pourtant il faut que je le trouve moi-même comment
Réussir à être heureuse même en étant
Enfermée dans un corps et une mentalité d'enfant de 15 ans
Par contre même si je fais les choses différemment
Et que je refuse de suivre le courant
Pour beaucoup de gens, je compte vraiment
Alors pourquoi m'en voulez-vous autant
D'avoir encore un grand côté innocent
Oserez-vous me dire que vous ne m'aimerez plus comme avant
Parce que la vie a fait de moi quelqu'un de différent
Arrêtez donc d'oser encore me traiter d'enfant
Non, mais, quelle perte de temps
De me prendre encore pour un enfant !
C'est parce que vous ne connaissez pas toute l'histoire malheureusement
J'espère que maintenant tu comprends
Que pour progresser sur le chemin de la vie en souriant
Il faut que je continue de regarder devant…

Dossier artistique

Texte et création par Claire Archambault

PRENDRE SOIN DE SOI
C'EST LA NATURE QUI PREND SOIN DE MOI

Je commence par une phrase de ma mère : "Il n'y a pas de nuit, la plus noire soit-elle, qui empêche le soleil de se lever", et une autre de Voltaire : "Je décide d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.".

Grand intérêt pour la nature, riveraine depuis très longtemps, j'ignorais, jusqu'au début de l'automne 2020, tous ses bienfaits. J'ai trouvé la "route santé", la raison de me lever le matin. Je crois que le paradis est juste à côté, derrière où j'habite. J'ai du temps pour cueillir avec tendresse tout ce qu'elle m'offre. Nos rendez-vous quotidiens sont devenus indispensables. C'est magique. Mon petit sentier serpente le long de la rive. Chaque fois que j'y entre, les oiseaux entonnent leurs plus beaux refrains en guise de bienvenue. Je m'y laisse bercer. Je retrouve la lumière, la légèreté, la protection et une force intérieure. Je vogue, je vole, j'inspire et j'expire au rythme de la nature. Nous sommes en symbiose. L'impossible devient possible.

Je côtoie jour après jour les mêmes arbres, intelligents et variés, beaux et fiers, sur un fond de ciel bleu intense. Ils me saluent au passage, différents d'une journée, d'une semaine, d'une saison à l'autre. Je les connais par coeur. On communique par messages invisibles mais tangibles. On partage les couleurs, les odeurs ; on touche, on goûte, on écoute, c'est l'harmonie.

Près de la berge, le clapotis donne une forme au silence. Le soleil fait reculer derrière moi, les saisons froides. Sous ses rayons, l'onde scintille de ses mille feux d'argent. L'eau vive de la rivière a toujours quelque chose à me dire : ses secrets contre les miens.

Prémices de la nouvelle saison.

Les effluves de lilas blancs.

À ras le sol, des fougères d'un vert tendre émanent la fraîcheur.

Voilà un pissenlit : il est très beau. Les rameaux retombants des saules effleurent les remous de la rivière.

Des goélands m'interpellent : "On aime te voir parmi nous".

« *Juste à côté* »

Aquarelle

Un petit écureuil gris à reflet roux, furtif, s'arrête, inquiet pour moi, me fait sourire, content, grimpe à un arbre et immobile, me surveille. Je continue. Je croise des canards sauvages aux couleurs étonnantes.
Ho! Deux hérons prennent leur envol tout près de moi. Ils vont, ils viennent, ils vont et reviennent, au corps lourd, avec leur envergure immense, comme les ailes d'un ange bienveillant. Ils valsent. C'est majestueux. J'entends les violons viennois de STRAUSS. Élégance et charme. Un beau moment.
Aujourd'hui c'est la décrue, les poissons se montrent le bout du nez. On fait connaissance. Un goéland me suit, sautant d'une roche à l'autre. Je m'arrête, il s'arrête, je continue, il continue. Amusant.
Un nouveau volatile, un bihoreau immobile, pose sur une roche. Je l'observe, toujours immobile. C'est un voisin du héron.
J'approche le barrage électrique, un torrent bruyant, rapide et abondant, j'adore. C'est le son de la vie, le son de la force, le hasard du temps. Je m'arrête un bon moment, toujours près du même arbre et j'écoute le son.
Puis je prends le chemin du retour. Quel retour! Quand je regarde à droite, à gauche, en avant, vers le haut, vers le bas, mes yeux se remplissent de beautés.

La beauté c'est fait de mille choses.
La beauté c'est fait de mille riens.
Je trouve beau tout ce que je peux.

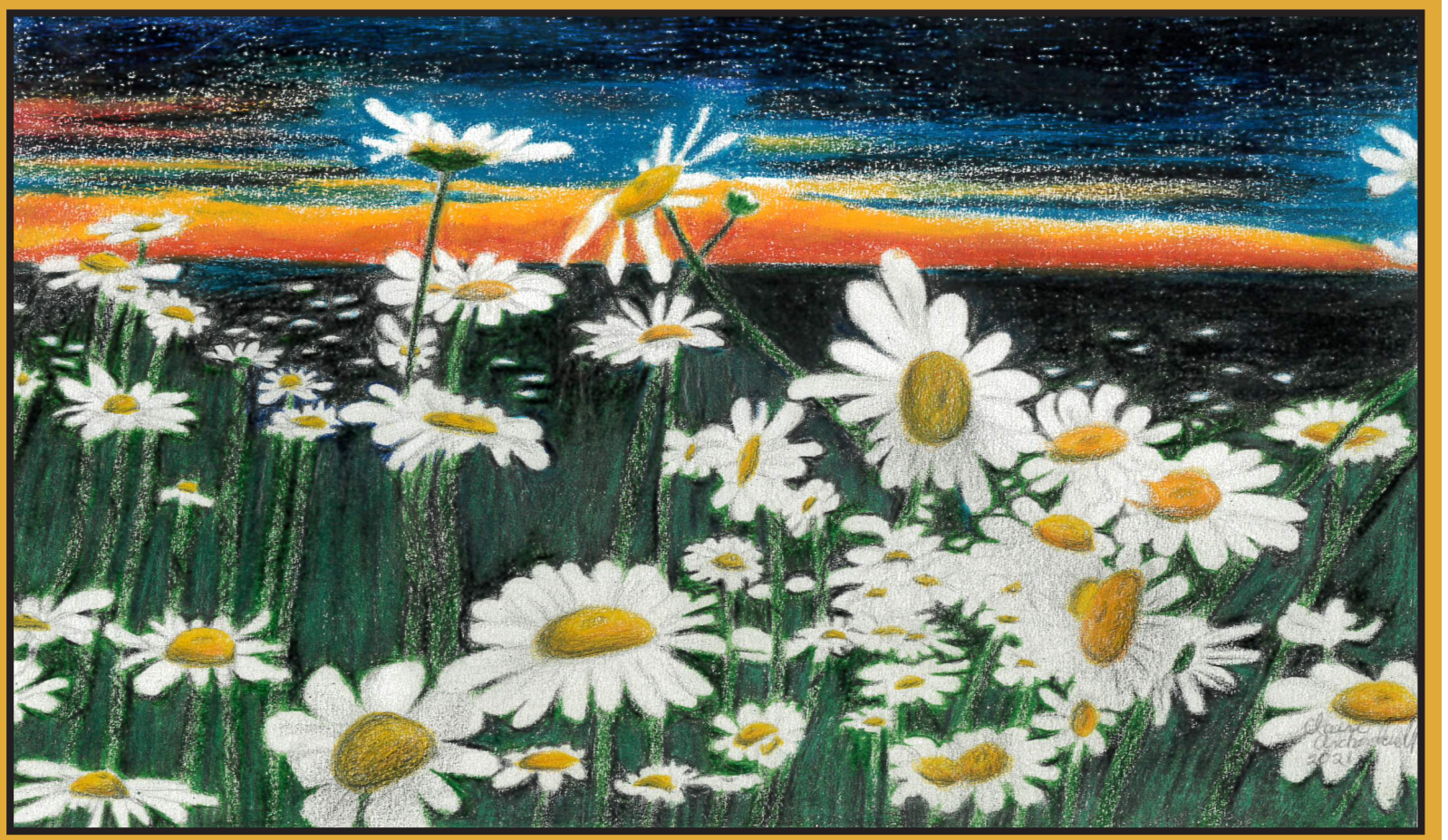
Après son automne généreux avec moi, découverte de son hiver fantastique, que dire de son printemps, et que me réservent ses trois mois d'été.
Inspirations pour mes futures aquarelles.

La nature prend bien soin de moi.
C'est « la route santé ».
Merci la nature.

Claire Archambault

« *La route santé* »

Crayons et aquarelle



Le consentement

Nathalie Lamothe - Intervenante à l'intégration sociale

Nous sommes dans une ère où les inconduites sexuelles sont vivement dénoncées. Récemment, on a vu plusieurs personnalités publiques accusées de comportements inappropriés. Ce qui m'amène à décortiquer avec vous la notion du consentement.

Pourquoi l'importance du consentement ?
Il démontre tout d'abord le respect pour soi et ensuite pour son partenaire. Une bonne communication accompagnée du respect contribue à améliorer les relations intimes et le sexe.

Qu'est-ce que le consentement sexuel ?
Il s'agit d'accepter de participer à une activité sexuelle. Ainsi, chaque partenaire doit donner son accord de façon éclairée.

Comment donner son consentement ?
Par le biais de la parole ou du comportement ou les deux. Voici quelques mots clés :

1. Libre : Il ne devrait y avoir aucune contrainte ou abus de pouvoir.
2. Éclairé : Sans ambiguïté; quelqu'un d'intoxiqué ne peut pas donner un consentement éclairé !
3. Enthousiasme : Un oui affirmé !

Pour vous aider à obtenir le consentement de l'autre, voici quelques phrases que vous pouvez utiliser :

- Puis-je t'embrasser ?
- est-ce que tu as envie qu'on fasse l'amour ?
- puis-je t'envoyer des photos intimes ?

En l'absence d'une réponse bien affirmée, il est préférable de s'abstenir. Voici quelques réponses qui donnent le consentement :

- Embrasse-moi.
- J'aimerais que tu me fasses l'amour.
- Ça ne m'ennuie pas que tu m'envoies une photo explicite de toi.

Si votre partenaire sourit, rit ou gémit, vous savez alors que vous êtes dans une situation favorable. Par contre, si votre partenaire fige, reste en silence ou pleure, vous devez comprendre que vous êtes dans une situation défavorable. Assurément, vous n'avez pas le consentement de l'autre.
Voici quelques phrases qui ne donnent pas le consentement :

- J'ai mal, je n'aime pas que tu me touches là.
- Je n'ai pas envie aujourd'hui.
- J'aimerais qu'on arrête et qu'on réessaie une autre fois.

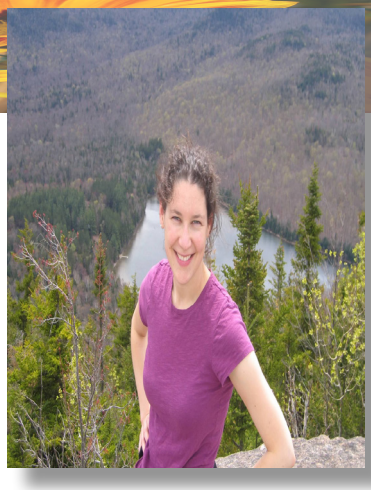
Il est important d'écouter et de respecter l'autre. On peut retirer son consentement à n'importe quel moment c'est-à-dire avant et même pendant un acte sexuel. On ne devrait jamais essayer de convaincre l'autre de faire quelque chose qu'il ne veut pas. La personne qui a initié l'acte sexuel peut elle aussi retirer son consentement. On parlera d'agression quand le consentement n'est pas respecté. Vous comprendrez que plus vous êtes précis lors du consentement, moins vous risquez de vous butez à des surprises.

Si jamais vous avez vécu ou vous êtes témoins de telles situations et que vous désirez en discuter, n'hésitez pas à communiquer avec l'une de vos intervenantes à l'intégration.

English Section

Gut Health

by Leora Birnbaum



This article is a resumé on gut health, based on Shannaz Mumeni's presentation: The gut and mind connection on April 29th 2021.

The microbiome is the collection of bacteria, fungi, and viruses that live in and on the body. It can be described as the aggregate of all microbiota that live in our bodies. It occurs naturally in our bodies.
There are over 100 trillion microbiota that are in our bodies. Collectively it may weigh over 5 lbs. The microbiome may also be considered a component of the innate immune system, as it profoundly impacts mechanisms of host defense.

"Probiotics» is a general term, analogous to the term «antibiotics,» for different strains and species of microorganisms with a wide and varying range of clinical and immunologic capacities. The United Nations Food and Agriculture Organization (FAO) and World Health Organization (WHO) have defined probiotics as «live microorganisms, which when administered in adequate amounts, confer a health benefit on the host». The word probiotic means "for life" in Greek. Probiotics may exist naturally in foods, can be added to foods or in dietary supplements. Probiotics have been linked to disease prevention.

3 phases of digestion exist: cephalic (oral), gastric (stomach) and intestinal.
The Ph level in the stomach is important for digestion. Shannaz suggested not drinking while eating, in order to maintain the gastric PH level. This suggestion however, is not supported on medical references listed above (UpToDate and PubMed). Indeed, multiple sources state that drinking water while eating does not lead to digestive issues. Clearly this topic needs further elucidation.
Anti-inflammatory diets were suggested. Health profile can be improved by nutrients with suggested anti-inflammatory properties of certain foods.
Diet is thought to influence different stages of inflammation and can have an important impact on several inflammatory diseases.

Different foods and nutrients have been suggested to positively affect these pro-inflammatory pathways/markers. Anti-inflammatory diets, which contain and combine several of those anti-inflammatory nutrients, are believed to work even better than single nutrients or foods.
Anti inflammatory edible sources include: whole fruit, vegetables, whole grains, omega-3 fatty acids and Anti-Oxidative Vitamins.

According to reliable medical references (UpToDate); most individuals who consume a balanced diet do not need to take vitamin supplements.
Interestingly, dietary interventions do not have a role in therapy for most patients with chronic inflammatory arthritis, osteoarthritis, or systemic autoimmune rheumatic disease, given the lack of evidence to support the efficacy of food, diet or nutritional therapy for patients with these conditions.

For most patients with inflammatory bowel disease (IBD) in remission, general dietary advice includes consuming a diet comprised of carbohydrates, fats, and protein, while limiting processed foods and artificial sweeteners. Patients who are in remission but have chronic disease (with strictures), are advised to adhere to a low fiber diet. Some individuals with active inflammatory bowel disease improve on a low fermentable oligo-, di-, and monosaccharides and polyols (FODMAP) diet.

English Section

Mind/Body connection: Breath & Practicing Yin yoga

By Sonja Boodajee

As we have passed March 11th, 1 year after North America's officially declared we have been confronting a pandemic, we have been on 'high alert', trying in our best way to be safe for ourselves and those of the collective.

During these times, many in our community have had to scale back and be less active with others around them, but often disconnect from what is 'present' from themselves. When we are alone, it is challenging to find grounding and without realising when we are in this space of not knowing our purpose. When this disconnect occurs, it is easy to disengage in one of our basic needs, to breathe which in turn has consequences to latch onto maladaptive compensations. Often when this occurs, it creates stresses and toxins are logged in our bodies. These toxins come from the Cortisol stress hormone. This hormone destroys healthy cells.

Now in my last article written in Phoenix's last edition, I described 'how those who have been lived through a 'trauma', are more equipped handling the ones from this pandemic.' Then I made reference in differentiating between solitude and loneliness. I proposed that during times of solitude, one can connect to something they love, be active and be simple. It is what I coined as 'triangulation' towards the elements of surviving. Already in this activity, Cortisol is decreased by engaging in an activity you love doing.

In light of this edition on 'Self Care', I'm reflecting on the components of being passively active & embodying simplicity. These elements in juxtaposition, yield optimal recovery. Yin yoga may look easy at a glance, once experienced it can be challenging!! After practicing yoga for 21 years, I became acquainted with a different flow and speeds in 2016. The discovery of practicing Yin yoga for these past 5 years has become an integral part of a neuropathic right foot that has had many infections and openings from sores that needed to heal. I practiced Yin yoga to help promote its healing from a bad infection I had that year. It is now my "go to" , to calm my sympathetic nervous system. This part of our endocrine system emit the "fight or flight" responses during emergencies (Andrenalin/ Melatonin). This in turn elevates our heart rate and provides extra blood to our muscle tissues in helping through it. The downfall is of this response, when elevated repeatedly during stressful moments, creates Cortisol.

Practicing Yin yoga while connecting to your breath, allows for the trust between you and the healing of your compromised body parts to heal. The essence of receiving oxygen or prana while practicing yoga, allows and promotes mindfulness to be generated and forge a union for a presence or awareness.

It's about being present with those parts, instead of avoiding the area that needs attention. It is a common phenomenon that one avoids situations that are difficult, and we find distractions by not facing or allowing sensations of discomfort to be worked on and lessen what is felt. I'm not suggesting using Yin yoga as a replacement to medications that you may be taking. It is an adjunct to help though unblocking tensions in your body.

That awareness brings vitality to those areas, which allows to venture into movements or stillness that your body needs. In this culture we are programmed in this culture is being active, and then engaging makes you who 'you' are. Being over active can hinder your ability to recover. One needs to find their own balance.

Once your present to where you can embody your expression in a pose, trust is ensured and you can explore new spaces! It may sound selfish, but the most supportive thing you can do for the world, especially during this pandemic, is to focus on your own personal growth and transformation, and then act from that place in the world.

NEW BEGINNINGS: collage (April 2021)

« In light of this edition on " Self Care ", I'm reflecting on the components of being passively being active & embodying simplicity. These elements in juxtaposition, yields optimal recovery. »

I created this collage before writing this article and as a retrospective commemorative gesture of the efforts that I've been honoring throughout the course of this pandemic and transforming my perspective.

After being recently vaccinated, the next day I was unable to connect to a Zoom art workshop and created this collage on own. Upon its completion, I shifted the piece vertically and wrote "NEW BEGINNINGS". It became aware that this creation was not only my decision to create despite not being able to connect within a community, but that the visual cues of my unconscious, provides me with the ability to visually see the light at the end of tunnel from this pandemic.

Conseil Administratif

Manon Beaudoin, présidente
Sophie Thériault, 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

Nicolas B. Desormeaux
Organisateur communautaire
Montréal
poste 228

Frédéric Prévost-Mignault
Organisateur communautaire
Laval
poste 232

Milieu de vie

Myriame Casséus
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

AQTC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS

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