



Le journal POUR et PAR des personnes ayant subi un traumatisme crânien - Décembre 2022

**AQTC**  
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS

# Phoenix

**7** Dossier principal :  
Les quatre saisons

**24** Articles des  
collaborateurs

**26** Dossier  
artistique

**28** English  
Section

## LES QUATRE SAISONS



# Mot de l'équipe

## Guide important sur l'appréciation des saisons au Québec

Par Sandrine Costa  
Intervenante au Milieu de vie



### L'ÉTÉ : Pourquoi l'aimer et pourquoi le détester

#### L'AIMER

Premièrement, la température chaude et humide de l'été qui rappelle les tropiques après un hiver froid et venteux (nous en reparlerons plus tard), nous fait un grand bien. La vitamine D qui traverse la peau redonne, aux plus bougons, un grand sourire d'enfant.

Deuxièmement, l'odeur de la crème solaire. Ai-je besoin de vous en dire davantage ? Cette odeur qui nous berce à travers nos souvenirs d'enfant, subtile et rassurante. Un peu comme l'odeur d'une guimauve brûlée sur le feu, l'odeur de la crème solaire me donne l'espoir d'un été chaud et ensoleillé.

#### LE DÉTESTER

Il fait TROP chaud. Ce n'est pas compliqué, on ne peut pas sortir l'après-midi sans craindre le coup de chaleur. Traîne ta bouteille d'eau, ton chapeau, ta crème solaire (même si on raffole de l'odeur), parce qu'aujourd'hui, il annonce 38 degrés.



### L'AUTOMNE : Pourquoi l'aimer. Tout court.

Je l'avoue, j'ai un faible pour cette saison. La pluie ne me dérange pas; elle me rappelle que même les plus belles fleurs ont besoin d'elle pour grandir. Le spectacle du changement de couleur des feuilles est difficile à croire tellement il est beau. Voir les montagnes du nord passer du vert au rouge-orange-jaune m'impressionne chaque fois. L'automne, c'est fait pour tomber en amour avec la nature !



### L'HIVER : Mon truc pour aimer l'hiver

Aujourd'hui je vous donne mon truc pour aimer l'hiver : passer du temps à l'extérieur ! Bon, je sais qu'on en n'a pas toujours envie parce qu'il fait froid, mais je vous jure que ça fonctionne ! Habillez-vous comme il faut, pour avoir chaud et être confortables, et jetez-vous dans la neige ! Faites des anges, des forts, une guerre de boules de neige et je vous promets que vous vous sentirez un peu mieux avec l'hiver (j'espère). La touche finale... un chocolat chaud. Voilà ! Vous avez ma recette complète.



## LE PRINTEMPS : il était temps.

Je l'avoue, l'hiver c'est plaisant, mais pas trop longtemps. Les bourgeons, l'odeur du gazon-bouette, les oiseaux... En plus, il fait soleil un peu plus longtemps chaque jour et ça fait du bien au moral.

**Le plus beau dans tout ça, c'est que ça recommence chaque année !**

## DES NOUVELLES DU GRAND NORD



C'est à la fin de l'été dernier qu'Éric, employé d'été de l'AQTC, a quitté le Québec pour aller faire un stage au Nunavik.

Il tenait à vous dire *Bonjour* et à vous partager quelques photos !



### Remerciements

Chers lecteurs, chères lectrices, 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, Stéphanie Longpré et Ouerdia Ait Yahia. Merci à Katerine Caron pour la révision des articles.

Merci aux collaborateurs de cette édition : Claire Archambault, Claude Dumont, Ernest St-Cyr, Stephen Masciotra 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 Geneviève Le Siège, organisatrice communautaire au poste 232.

# Bonne retraite Dominique

## Quatre saisons de Dominique ?

Je connais les 4 saisons de Vivaldi, la 5<sup>ème</sup> saison d'Harmonium, mais parler des quatre saisons de Dominique c'est un peu plus complexe. Parce qu'en fait, il s'agit des 120 saisons de Dominique. Celle-ci prendra sa retraite le 21 décembre prochain après 30 ans de loyaux services. J'en aurai vécu 23 avec elle. Dominique, c'est la mémoire de l'AQTC. Elle en sait plus que tout le monde. Douée d'une mémoire phénoménale, dès l'affichage d'un numéro sur le récepteur téléphonique, elle sait qui est au bout de la ligne. Elle pourrait même nous dire de quoi la personne va lui parler.

Dominique a contribué à l'évolution technologique et la mise en place des services à l'AQTC. Elle a aussi connu l'évolution du réseau de la réadaptation. Dominique c'est mon petit 30 secondes (qui durent quelques minutes) de dépannage. Et ça arrive souvent. Et pas qu'à moi ! Toujours souriante, disponible, elle n'a peur de rien. Ce que je retiens le plus de Dominique, c'est son engagement et sa volonté de toujours faire mieux. On dit que nul n'est remplaçable, mais il y a des exceptions. D'ailleurs, nous tentons de lui trouver un remplaçant depuis août. Elle manquera à toute l'équipe mais à vous aussi, car c'est sa voix que vous entendez sur le répondeur ! C'est elle aussi qui vous accueille au 911 Jean-Talon. La retraite, elle l'a bien méritée. Connaissant Dominique, ce ne seront pas les projets qui manqueront. D'ailleurs, elle nous a déjà proposé sa disponibilité pour certains de nos projets. J'ai l'impression que nous la reverrons de temps en temps et c'est tant mieux.

Alors en mon nom, au nom des membres du conseil d'administration, au nom de toute l'équipe de travail de l'AQTC et je suis convaincu que les membres m'accompagnent pour te saluer bien amicalement en espérant que nos chemins se recroiseront quelque part à l'AQTC.



Crédit photo : AQTC

**MERCI MERCI MERCI MERCI MERCI MERCI MERCI MERCI MERCI MERCI MERCI**

*Pierre Mitchell*

Directeur général

# Bonne retraite Dominique

Même avec ta grosseur, tu prends beaucoup de place. On ne peut pas vivre sans toi ! Oublies la retraite, on a besoin de toi (joke). Prends soin de toi et profites-en. À bientôt j'espère !

- Sonia Laniel

Merci et bonne retraite !

- Yves Crevier

Bonne retraite avec Denis ! Merci de ta disponibilité et de ton aide.

- Denis Grenier

T'as fait une belle job, je te remercie.

- Serge Ducharme

Merci pour ton travail exceptionnel.

- André Vermette

Chère Dominique, d'apprendre ton départ m'a beaucoup touché car depuis que je suis membre de l'Association, je me suis toujours sentie accueillie, écoutée et j'ai toujours eu une grande confiance en toi.

- Élianne Parent

You are the sunshine of my life. En toute amitié.

- Guy Deslauriers

Tu étais fiable et serviable !

- François Rousselet

J'espère que tu passeras une belle retraite. Profites des belles journées !

- Serge Paquette

Beau travail ensemble. Bonne retraite !

- Guylaine Lapointe

Un gros merci, fais attention à toi !

- Luc Dufour

Une très belle et longue vie. Sois bien dans ta tête et à l'extérieur.

- Sylvain Veillette

Je te salue et te souhaite de bons moments dans tes moments de liberté. De bons moments et de bons popas !

- Michel White

# Bonne retraite Dominique

Je suis heureuse de t'avoir connue. L'épouse de mon éducateur spécialisé. C'est maintenant à ton tour d'être l'éducatrice de Denis !  
- Sylvie Marchand

Merci d'avoir été la première secrétaire. Ta mémoire a beaucoup aidé l'Association !  
- Fernand Colangelo

Tu es le coeur et l'âme de l'AQTC.  
- Bilal Farhat

Dominique,  
Merci d'avoir été quelqu'un sur qui nous pouvions toujours compter.  
Merci à la charmante jardinière par qui nos âmes sont fleuries disait Marcel Proust.  
Merci, je vous suis très reconnaissant pour tout votre travail.  
Une nouvelle aventure vous attend loin de nous. Bonne retraite !  
Cordialement,  
- Edmond Batacka

Chère Dominique, vous étiez la personne qu'on pouvait appeler pour toute question concernant l'AQTC. Soit vous répondiez (le plus souvent hihhi), soit vous nous dirigiez vers la personne qui pourrait nous aider. Votre présence m'a toujours donnée un sentiment de réconfort. Si j'avais une question ou une demande d'inscription, vous étiez là. Vous allez nous manquer c'est évident ! Je vous souhaite une excellente retraite, avec plein de beaux projets.  
- Stéphanie Longpré

Dominique,  
Tu es synonyme d'écoute, de respect et de compréhension.  
Tu nous guidas au travers de nous-mêmes, au travers de l'AQTC.  
Merci de ton aide, de ta présence...  
- Julien Duval

Chère Dominique,  
En apprenant la nouvelle de ta retraite, j'étais heureuse pour toi et malheureuse pour nous. Il sera vraiment difficile de te remplacer. Ta gentillesse et ton dévouement envers nous resteront à jamais gravés dans nos coeurs et je te souhaite tout le bonheur du monde pour les années à venir.  
Merci !  
- Ouerdia Ait Yahia

Profites de ta retraite !  
- Claude Le Viavant

Chère Dominique,  
Je te remercie de m'avoir tant écoutée, orientée dans mes choix d'activités avec une douceur, une patience, et une écoute extraordinaire. Je te souhaite une retraite pleine de bonheur, de santé et de paix.  
Merci encore une fois.  
- Katerine Caron



Dossier principal :

# Les quatre saisons

«Vivre c'est changer. Voilà la leçon  
que les saisons nous enseignent»

- Paulo Coelho

# Les quatre saisons de l'arbre de ma vie

Katerine Caron - Journaliste



Crédit photo : AQTC



## **BOURGEONS DU PRINTEMPS**

Vive renaissance de l'arbre !  
Bourgeons du printemps  
Germinations par millions  
Ainsi vivent mes neurones  
Le jour de mon accident  
Chère tête en toi je crois  
Plein d'amour chaque jour  
Dans mes veines je t'envoie  
Espoir Espoir Espoir !

## **ARBRE VERT DE L'ÉTÉ**

Branches brisées  
De vertes tiges  
Vite s'érigent  
Un nid j'y construis  
Arbre je te chéris  
Abri contre la pluie  
Présent dans ma vie  
Le jour comme la nuit  
Guérison à tes côtés  
Je chante l'hymne à la vie  
Croire Croire Croire !

## **ARBRE COLORÉ DE L'AUTOMNE**

Vert tu ne l'es plus aujourd'hui !  
Tes feuilles colorées tombées  
Sont celles de ton ancienne vie





Arbre d'automne je t'aime  
Tes semences parsèment  
L'espoir dans mon jardin

Acceptons qui nous sommes devenus  
Encore vivants, forts et résilients,  
Colorons de notre conscience nouvelle  
Notre plan de vie et la science  
Tels des arbres forts et vivants  
Forêt de la douce amitié  
Nos racines sont unies  
Solides, vitaminées.  
Ancrages.

### **ARBRE FORT EN HIVER**

Glacial hiver dans le parc Ahuntsic  
Cet arbre noir dégarni est mort...  
Non ! Il est en plein essor !  
Fort dans l'adversité  
Tempêtes bravant  
Toujours présent  
Debout  
Solide  
Cher arbre  
Vivant dans la glace  
Tu es mon repère  
L'absolue stabilité  
Par moi vénérée  
Flexible au vent  
Enraciné profondément  
Ta sève circule de tes racines  
À tes branches souples et divines  
Oh le pouvoir de la vie invisible !  
Moi aussi on me croyait morte  
Préparons notre floraison  
Merci mon ami !





Crédit photo : AQTC

# Je suis devenu père !

Julien Duval - Journaliste

**C'est chez moi un rêve de petit garçon; avoir ma famille et en prendre soin. Quel beau projet de vie, lorsqu'on est accompagné d'une femme intelligente et qui nous complète.**

## **J'ai rencontré la femme extraordinaire avec qui je veux avoir un enfant**

Depuis longtemps, donc, je me prépare à être papa... Dans l'intervalle, le moi passé et le futur enfant que je souhaitai, je me proposai de butiner à la recherche de la fleur parfaite. Celle à même de me partager le plus beau des présents; un enfant à chérir.

Alors bon, il y a maintenant presque exactement trois ans, j'ai rencontré ma douce. Je vais taire son prénom dans cet article, mais nombre de gens la connaissent, ne serait-ce que par mes incessants commentaires. En effet, j'aime raconter des anecdotes et moments heureux passés avec elle. J'ai donc rapidement eu un très bon sentiment la concernant.

Après seulement deux ans de relation, je lui avais évidemment parlé de mon projet, mais aussi avais-je réussi à la convaincre. Je dois dire qu'elle n'y croyait plus.

Toujours est-il que nous nous étions mis d'accord pour arrêter les contraceptions. Partant de là, je me sens en pouvoir de rêver à l'infini. Et je fus servi ! Lorsqu'elle m'annonça à sa grande surprise que son test la disait enceinte; je ne fus qu'à moitié surpris !

Moi qui avais eu mon condo en perte totale suite à un incendie quelques mois auparavant. La vie me récompensait de la plus belle des manières pour mon détachement face aux nombreux souvenirs que j'avais perdu.

Et devenir père est une forme de renaissance. J'ai confiance en mes capacités paternelles, en vivant avec un traumatisme crânio-cérébral. Nous partageons, ma bien-aimée et moi, une confiance mutuelle comme futurs parents. L'amour fait de notre vie un perpétuel printemps.

## **Accompagnement à la naissance par une doula d'expérience**

Une fois ma conjointe enceinte, nous avons pris la décision d'utiliser l'aide d'une Doula; femme habituellement d'expérience qui assiste la mère à accoucher. Dans notre cas, nous avons fait affaire avec une doula en formation, notre projet de naissance constituant son stage final. Elle est tout de même mère de trois enfants, alors sa nouveauté dans le domaine ne nous effrayait pas tant que cela. Il faut comprendre que leur rémunération se chiffre habituellement autour de deux milliers de dollars. La fin de formation de notre aide ne nous coûta rien du tout. Nous pûmes même suivre quelques leçons à domicile, dédoublant certes l'enseignement des cours prénataux, ceci étant nécessaire à son stage.

## **Un grand bravo à mon amoureuse et au réseau de la santé à Laval !**

Je dois ici féliciter notre réseau de la santé. L'équipe du «Mieux-Naître à Laval» fut chevronnée et d'une aide très concrète avant la naissance de notre enfant.

Par un heureux hasard du sort, toute l'équipe qui nous a assisté à mettre au monde un nouveau miracle fut d'expérience. À commencer par l'obstétricien, un certain Docteur Lacombe, reconnu comme étant une sommité dans son domaine. C'est à sa suggestion que nous avons suivi les cours prénataux, essentiel à l'événement de devenir parent. En étant aussi conscients, comme parents, que les imprévus peuvent survenir lorsqu'on entreprend un aussi beau projet.



Par la suite, nous avons bien fait les choses; des cours prénataux nous préparaient théoriquement à la venue d'un nouvel être. Je mentionne le côté théorique, car même préparé, une fois dedans, on tombe des nues.

Je vous épargne le stress de ma compagne pendant sa grossesse, ainsi que le mien à quelques jours de l'accouchement. Mais le jour donné, quelle ne fut pas mon anxiété alors que je me dirigeai vers l'hôpital !

Arrivés donc à l'hôpital, où nous fûmes promptement conduits, le téléphone les avertissant de notre arrivée au préalable aidant évidemment, vers une agréable pièce avec vue sur le jardin extérieur (aussi utilisé par les usagers fumeurs de l'hôpital) et toilette privée.

Notre doula a commencé son travail dès qu'elle a mis les pieds dans la dite pièce. En entrant dans celle-ci, la luminosité la frappa instantanément car il n'y avait effectivement aucun rideau à la fenêtre. Or, je l'ai appris juste avant ces temps bénis, une lumière tamisée et une ambiance feutrée est bénéfique pour la mère qui se prépare au travail d'une vie. Oui, le travail d'une vie ou de la vie...

Je chantai les louanges du système de santé car nous eûmes droit à une infirmière avec 25 ans de métier. Elle fit le gros du travail. Pardon, ma conjointe le fit. Une petite trempette dans un bain spécial car vertical et 13 heures de travail, l'infirmière la guida vers l'apothéose d'un travail. Au préalable, un anesthésiste proposa puis pratiqua un certain gel des sensations et réactions.

### Je participe à la «poussée» de ma conjointe

Le crescendo approche, le médecin arrive juste à temps ! En effet, deux minutes avant la naissance de Charles, le médecin apparaît et demande à ma femme d'adopter une position ainsi qu'une respiration particulière.

«Poussez madame, poussez !» Mais subséquemment au gel, elle perdit l'usage de sa jambe gauche. Je deviens donc la poussée de ma conjointe. Je participe littéralement à l'accouchement de ma conjointe ! Sur les encouragements rythmés du médecin, je presse la jambe repliée de ma douce.

Au bout de quelques répétitions, elle nous avertit qu'elle n'a plus de force. Le docteur choisi spécifiquement ce moment pour apercevoir la tête qui commence à émerger. Nouvel élan, ma conjointe à l'hôpital n'en peut plus, moi qui participe à la poussée, la Doula de l'autre côté qui fait le même mouvement, surtout comme support moral. Le médecin qui est accroupi devant mon aimée.

### Mon fils est né en mai

Il reprend ses encouragements rythmés. Ça y est, on voit tout l'arrière de sa tête. Elle sort en pivotant. Son visage crispé par l'exploit de sa propre naissance, mon fils sort complètement. «À qui ressemble-t-il ?» me demande ma douce. Je n'ai d'autre réponse que celle-ci : «à ta mère».

**J'ai le choix ou non de couper le cordon. Pareil acte ne se représentera peut-être plus jamais, il est évident que je le fais. C'est une drôle de consistance, spongieuse mais solide vers le centre...**

Voilà, mon fils est né ! Je ne me rappelle pas son cri. Il est rapidement essuyé par l'infirmière et est remis à ma femme.

L'indicible joie de le tenir contre nous...

*«Je ne sais pas de quoi demain sera fait, mais assurément du meilleur pour mon fils. Dorénavant, peu importe la température et la saison, la naissance de mon fils me rappelle la chaleur et la lumière du mois de mai.»*



Credit photo : Julien Duval



Crédit photo : AQTC

# Partageons nos quatre saisons de quatre façons

Élianne Parent - Journaliste

**J'avoue que mon titre est inspiré de Vivaldi, mais je me déculpabilise car j'ai ajouté quelques mots. Je me dois d'écrire et lire et relire... et me relire pour trouver, accepter, perdre, me reperdre et retrouver, à nouveau, mon chemin.**

Ce chemin qui me fera découvrir les mêmes affaires, ce chemin qui me mène et me garde à la bonne page de mon livre de vie, celle où j'ai déposé ou égaré mon signet, à la bonne place ou plutôt, au bon moment ?

## **Mon signet fait le rigolo**

En fait, le signet a trouvé le temps tellement long avant que je ne le retrouve que pour me taquiner, il a changé de page par lui-même. Je ne sais pas si vous trouvez ça drôle vous, mais lui se moque de moi et je crois qu'il se trouve très rigolo de faire le comique en me faisant commencer et recommencer à lire les mêmes affaires, parfois en désordre en plus. Pour me retrouver à la bonne place, la vraie bonne, pour me retrouver vraiment, je dois faire abstraction de ma spécialité, c'est-à-dire... me perdre bien sûr ! Cela m'exige du courage, mais je sais que le bonheur n'est jamais loin.

## **Chaque page d'un livre est un jardin d'automne très inspirant**

Je vois le positif de voir et de revoir les côtés fantastiques des mêmes phrases et émotions notées qui me font toujours voyager dans un état de grâce puisque chacune des pages est unique, comme moi, comme nous tous. Elles ont la force de laisser leurs traces et symboles de vivacité et ont la grandeur d'âme de polliniser d'autres pages avec leurs merveilleuses fleurs qui m'inspirent le brouillon d'écrivaine, celui-ci couché depuis septembre.



Crédit photo : Pixabay

## **Mes pensées hibernent et se renouvellent**

Mes pensées dorment et rêvent en couleurs automnales dans leur couverture de feuilles mortes qui les tient bien au chaud, juste le temps que celles-ci se teignent en blanc pour l'hiver. Sans oublier mon signet dont le but de se relever ou de se révéler plusieurs mois après, très lentement et tranquillement, en remarquant à son réveil que mes idées ont beaucoup cheminées pendant son sommeil camouflé dans la longue saison froide.



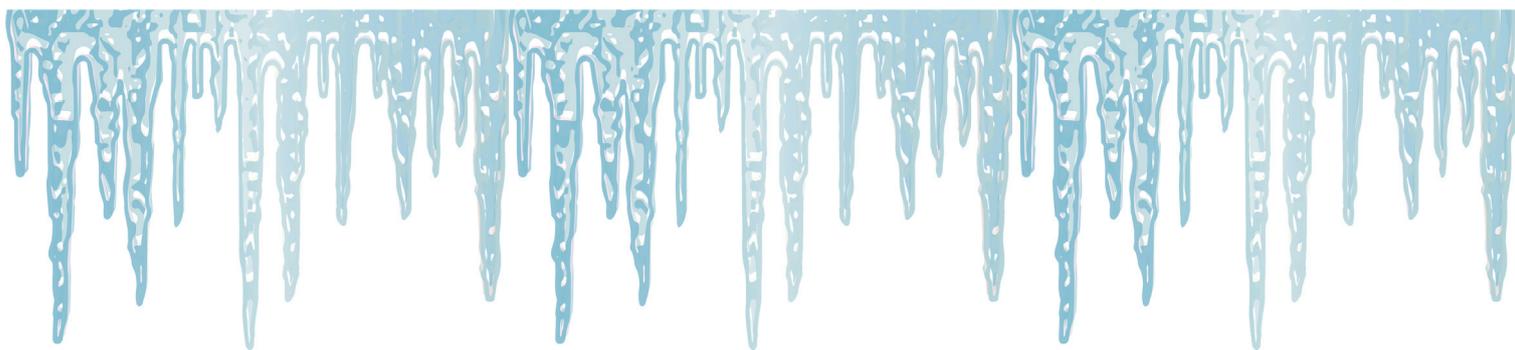
### **Floraison du printemps avant l'été enchantant**

Surprise ! La fleur est devenue signet. Et le signet est devenu la fleur. Malgré leurs dormances, ils ont donc continué à avancer, reculer et avancer; encore et toujours pour finir ensemble leur cheminement jusqu'au soleil de retour avec le printemps afin de partager sa chaleur réchauffant leurs cœurs.

Malédiction, j'ai encore égaré mon crayon. Je me suis certainement trop émerveillée cet été. Je l'ai sûrement échappé dans les pages que je viens de faire tourbillonner. Avec toutes mes capacités je le cherche... mais il commence à faire frette !

### **Se préparer à l'hiver en pensant déjà à la renaissance**

Les feuilles tombantes des arbres me chatouillent et elles font tout pour me déconcentrer avec leur beauté colorée. Heureusement, les forts vents me rappellent à l'ordre car ils me chuchotent timidement que bientôt tout sera blanc, frissonnant et dormant et que moi je serais mieux d'aller me cacher pour apaiser ma terreur de geler.



Je prendrai mon courage à deux mitaines pour bien me reposer le temps que je puisse aller glisser, ou me laisser tomber, dans un banc de neige congelé qui me calmera avant l'arrivée de la nouvelle année en me rappelant tendrement la plus grande vérité... qu'enfin ce sera le recommencement du merveilleux printemps réconfortant avec tous ses bienfaits que je n'ai même pas à nommer.

**Ses bienfaits vont me faire ressentir l'importance immense de nos amours par et pour nos quatre saisons toutes autant pareilles, mais aussi si différentes en même temps... un peu comme nous finalement !**



Crédit photo : AQTC

# Les saisons de ma vie

Ouerdia Ait Yahia - Journaliste

## Les saisons de mon enfance

Étant enfant, j'ai vécu dans un pays où il y avait les quatre saisons.

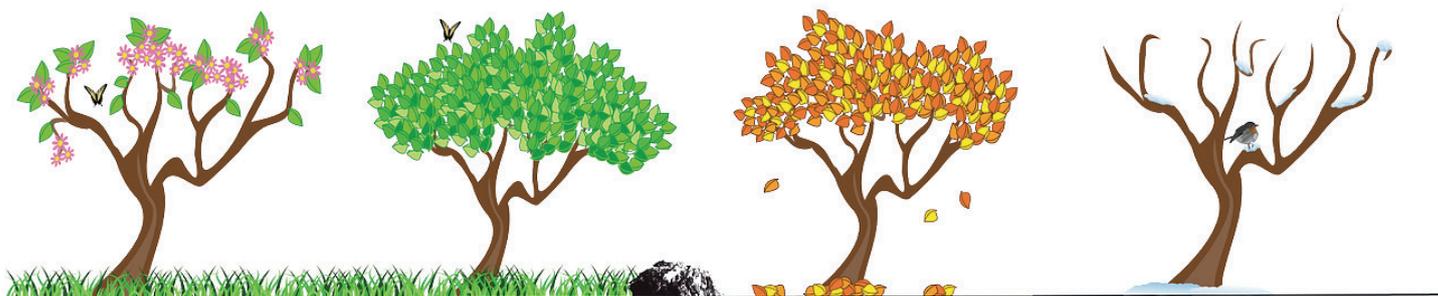
Je pense que ma saison préférée était le **printemps**.

Car au **printemps**, les températures étaient bonnes, il ne faisait ni chaud ni froid, juste bien. Et il y avait beaucoup de verdure et de fleurs, tout était beau.

L'**été**, il faisait trop chaud.

L'**automne** c'était la saison la plus triste, beaucoup de grisaille. Le paysage n'était pas beau. Tout est sec après l'**été** chaud qui vient de finir et les arbres perdent leurs feuilles sèches. Je n'aimais pas l'**automne**.

Je n'aimais pas l'**hiver** à cause de la pluie, on ne peut pas sortir sans son parapluie et je n'aimais pas marcher sous la pluie, presque tous les jours il y avait de la pluie.





## Les saisons dans la terre d'accueil

Arrivée au Canada, je vis les quatre saisons. Un **été** beau, pas trop chaud (ce que j'aime d'ailleurs), mais qui n'est pas long.

Un **automne** que j'adore, la plus belle saison de ma vie, qui est courte malheureusement. C'est en **automne** que j'ai eu mes deux enfants. L'**automne** c'est la naissance de mes enfants.

Un **hiver** long, mais que j'aime quand même. Le froid n'est pas un problème, car c'est très bien chauffé partout. Ce que j'aime en **hiver** c'est la luminosité. On a un soleil malgré qu'il ne chauffe pas, mais il donne la lumière, surtout avec la neige blanche qui réfléchit la lumière. Personnellement, je préfère la lumière, même s'il fait froid. Quand il fait froid, il y a la solution. On s'habille bien, on allume les chauffages et c'est réglé. Mais dans les pays où il n'y a pas de neige (mon exemple c'est le nord et le sud de la Méditerranée : l'Europe et l'Afrique du Nord), c'est la pluie et la grisaille, même s'il ne fait pas froid là-bas. Mais personnellement, je ne supporte pas la grisaille car je déprime facilement.

La chose que je n'aime pas dans l'**hiver** canadien, c'est le verglas, que tout le monde n'aime pas d'ailleurs, car c'est dangereux. Beaucoup d'accidents arrivent en **hiver** à cause du verglas.

Nous avons un **printemps**, mais qui est très court malheureusement.

Moi personnellement, je perçois le **printemps** comme la fin de l'**hiver**. Car la neige reste longtemps.

## C'est en hiver que j'ai perdu mon ancienne vie et trouvé une nouvelle conscience lumineuse

C'est en **hiver**, à cause d'un accident de la route que j'ai perdu mon ancienne vie.

C'est après presque un mois de coma que je me suis réveillée. J'étais presque une autre personne à qui on a dû tout réapprendre : à parler, à écrire, à marcher et même à manger.

Le tout pendant des mois de thérapie. Je posais tout le temps la même question : qu'est-ce qui m'est arrivé !?

Et grâce aux bons soins que j'avais eu à l'hôpital, mon état s'améliorait rapidement.

Les médecins disaient que je brûlais les étapes de la guérison.

Et ils disaient que c'est grâce à ma volonté de retrouver mes enfants rapidement.

**Donc pour moi l'hiver, c'est ma renaissance, grâce à mes enfants.**



Crédit photo : Edmond Batacka

# L'imaginaire cycle de vie

Edmond Batacka - Journaliste

**L'été est passé, l'automne est en cours, et l'hiver est déjà à nos portes prêt à accéder à grand pas, quant au printemps il peut attendre son tour ! Voilà les quatre saisons que l'on connaît. L'auréole imaginaire voudrait que l'on soit emporté dans une autre dimension. Souvent, de la dimension réelle à l'imaginaire il n'y a qu'un pas !**

Par exemple, je pense aux quatre saisons de Vivaldi, ou encore les quatre saisons de Piquot selon Gilles Vigneault. Pourquoi pas les quatre saisons de quelque chose que nous aimons ou qui vous habite ! Écoutez les quatre saisons de Vivaldi. C'est une œuvre musicale mondialement connue, qui nous plonge dans des paysages, des humeurs autour de la nature, bref dans l'air du temps présent, futur, ou passé. Quelle saison vous captive le plus dans cette œuvre ? L'été inmanquablement. Dirais-je plutôt le printemps ! Mais, nos choix et leurs raisons nous appartiennent.

**Avec «Les quatre saisons de Vivaldi» et comme l'imaginaire exige de penser, vivons l'été :**

C'est souvent la chaleur accablante, elle nous amène à faire marcher nos climatiseurs ou autres ventilateurs, que dire de la piscine ! Le ciel est bleu, la vie est joueuse, les oiseaux chantent et la suite est dans notre imaginaire.

L'automne, rime avec cette citation : «Chaque instant tombe à chaque instant dans l'imaginaire». Ici, tout change, chaque feuille tombe de son arbre à sa façon, par une chorégraphie, laissant ainsi la nature changer son costume, comme dans un feuilleton un peu dramatique...



Pour l'hiver, je crois que l'existence est ailleurs. La nature prend tout son sens, chaque chose en son temps. Le climat est oppressant, il faut être courageux pour braver la nature hostile. Les adeptes se réjouissent. Les émules appréhendent le froid avec résignation, leurs corps sont en épreuves !

Le printemps, une harmonie imaginaire. C'est vivre quatre saisons en une seule. Signe de renaissance et de vie. La pluie n'en finit pas, les orages, le tonnerre, puis le calme après la tempête. Tout revit ! Le printemps est aussi la saison de l'amour dit-on, généralement pour la faune.



Crédit photo : Pixabay

Les quatre saisons de Vivaldi sont «des démarches magnifiques et des envolées virtuoses» me confirmait une amoureuse de la musique. Cela se passe autour de l'histoire de notre cycle naturel, cultivant ainsi de la musique tantôt joyeuse, tantôt dramatique. Reflétant aussi notre monde et nous en tant qu'entité, avec des caractères qui s'y attachent. L'imaginaire peut devenir réel après. Essayons, pensons, vivons et tout sera valeur mesurable !



Crédit photo : AQTC

# Le bonheur en tout temps

Stéphanie Longpré - Journaliste

**On vit au Québec, donc on connaît quatre saisons. Chacune d'entre elles a un côté positif. Il faut juste vouloir le découvrir.**

Tout d'abord, je sais que chaque saison a de mauvais aspects. Par exemple, niveau de facilité de se déplacer à l'extérieur, la pluie fréquente ou l'énorme chaleur. Mais, pour ma part, je préfère constater leurs côtés positifs.

## Printemps

Tout d'abord, le printemps. Avec lui vient une sensation de renouveau. L'hiver vient de finir, on recommence à se sentir beaucoup mieux à l'extérieur niveau température. Les arbres revivent et on a l'impression que c'est la même chose pour nous. Bien sûr, il y a plus de pluie, mais cela signifie également que la neige commence à nous quitter grâce à elle. Quand j'étais jeune, cela signifiait aussi que l'école allait finir bientôt et que j'aurais plein de temps à jouer avec mes amies. De plus, l'anniversaire de ma sœur et moi allait arriver. Cela signifiait que notre mère allait nous concocter une grosse fête. Il y aurait nos amis et elle allait animer des jeux avec mon père. C'était simplement le bonheur !

## Été

Il semble que la saison chaude commence toujours de façon légèrement imprévue. C'est une saison courte, mais fantastique. Peut-être qu'on adore l'été parce qu'elle ne dure pas longtemps. Il va falloir en profiter au maximum. Le soleil semble plus puissant, ce qui peut aider à décompresser. Bon, les derniers étés furent un peu trop chauds. C'était intense, un peu désagréable. Mais, on pouvait décompresser et marcher dehors le soir. La température était un peu mieux et le coucher du soleil donnait un décor splendide.



## Automne

Sans le savoir, l'été nous quitte et l'automne débarque. Le soleil commence à se coucher un peu plus tôt. Les feuilles se colorent, certaines fleurs s'éteignent. On a l'impression que le temps ralentit, que tout est plus calme, plus lent. En cette période, j'adore me couvrir comme il faut et aller lire dehors. J'ai l'impression qu'on est encore en vie alors que les arbres s'endorment légèrement. Je vais à l'extérieur, j'apporte une grosse couverture, un livre et un chocolat chaud. J'ai l'impression que la nature s'endort pour l'arrivée de l'hiver. Lorsque j'étais enfant, c'était l'halloween qui allait arriver. Ma mère faisait les costumes de ma sœur et moi. C'était toujours assez fou et, bien entendu, on aimait se balader d'une maison à l'autre pour avoir des friandises.



Crédit photo : Pixabay

## Hiver

Évidemment, il fallait se douter que l'hiver allait finir par arriver. C'est toujours vraiment beau (au départ). Avec la neige qui couvre tout et nos manteaux d'hiver qui nous font apprécier la saison froide un peu plus. Il va quand même falloir être prudent en marchant, pour ne pas se faire avoir par de la glace cachée au sol sous de la neige. Pour ma part, les chutes que cela m'a causées depuis quelques années me donnent toujours un mauvais sentiment concernant l'hiver. Par contre, cette saison me force à rester un peu plus chez moi. Ce qui fait que je cuisine beaucoup plus (bœuf braisé, ragoût de porc, poulet au miel, etc.). Ça donne de bonnes odeurs. De plus, je marche un peu le matin, mais calmement et en regardant bien où je mets les pieds. L'hiver est apaisant. Cette saison nous oblige à ralentir et à profiter de ce qu'il y a autour de nous. On peut aussi uniquement s'inscrire à plus d'activités avec l'AQTC, pour pouvoir croiser nos amis et s'amuser.

En gros, chaque saison nous apporte quelque chose de bien. Que ce soit dehors, avec la lumière, les arbres, les fleurs et la grosse neige. Ou bien niveau mental en croisant des amis ou en se reconnectant avec soi-même. Il faut uniquement s'arrêter et trouver les avantages de la saison dans laquelle on est.

# Suggestion de recette

Stéphanie Longpré - Journaliste



## Ingrédients

- 4 carottes épluchées et coupées en petites rondelles
- 4 branches de céleri coupées finement
- 1 oignon épluché et coupé en deux, puis en rondelles
- 1 boîte (consève) de lentilles
- 1 boîte de soupe crème de poulet
- 2 c. à soupe de bouillon de légumes concentré

## Épices

- 4 feuilles de Laurier
- 2 c. à thé de thym
- 2 c. à thé de romarin

## Préparation

1. Mettre de l'eau dans un grand chaudron (contient environ 10 tasses d'eau) et faire bouillir.
2. Quand l'eau boue, ajouter le bouillon de légumes et bien mélanger.
3. Mettre tous les ingrédients dans le chaudron.
4. Ajouter les épices.
5. Laisser cuire à feu moyen pendant 2 heures.



Crédit photo : Pixabay

# SPÉCIAL TEMPS DES FÊTES



Depuis le début de la pandémie, notre temps des fêtes a beaucoup changé. Que ce soit les rassemblements annulés ou encore l'augmentation du coût de la vie, nous avons tous été affectés.

C'est pourquoi nous vous avons préparé un petit guide pour vous aider dans vos préparatifs!

## Quelques idées de décorations faites à la maison

Notre journaliste Stéphanie vous propose des idées originales pour décorer votre demeure par vous-même!



**Cadre 1 :** Dans un cadre en bois, fabriquer un sapin avec des rouleaux de papier d'emballage de différentes couleurs. Ajouter une étoile (en dessiner sur un papier). On peut ajouter une guirlande suspendue à un fil avec des triangles de papier où on écrit l'année dessus.

**Cadre 2 :** Dans un vieux cadre, faire le sapin en papier roulé. Ça peut être n'importe quel papier (papier blanc, de couleur, circulaires d'épicerie...). On peut faire le tronc avec des perles de plastique (qui se trouvent au Dollorama).

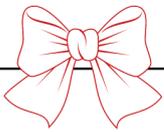
**Cadre 3 :** Deux cadres carrés découpés dans du carton épais collés l'un sur l'autre. Peindre le tout en blanc. Garnir d'un ruban vert collé à quelques endroits sur le dessus. Décorer d'une boucle en ruban et des grelots.

**Cadre 4 :** Cadre peint dans une tôle à biscuits en aluminium. Nécessite deux couches de peinture blanche. Garnir le fond d'un papier vert. Découper 3 sapins dans du papier carton décoratif, n'importe quelle couleur. Mettre une boucle au coin.

**Cadre 5 :** Deux cadres découpés dans du carton épais collés ensemble, puis recouverts d'un tissu. Couronne faite en boutons collés. Garnir d'une boucle rouge.



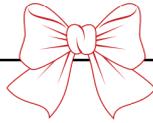
## IDÉES DE CADEAUX FAITS MAISON



Organisez une activité qui sort de la routine. Favorisez d'offrir des expériences plutôt que du matériel.



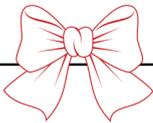
Donnez au suivant ! Par exemple, un de vos livres que vous avez déjà lu et faites une petite dédicace personnalisée à l'intérieur.



Faites un montage photos de vous et de la personne à qui vous l'offrez, puis mettez-le dans un beau cadre.



Cuisinez ! Une huile aromatisée: de l'huile d'olives avec du romarin, des piments forts et de l'ail. Sinon un caramel maison est si délicieux !



Une petite boîte remplie de messages que la personne pourra piger pour égayer ses journées.



## Idées de sorties hivernales éconos

Allez vous promener dans le Quartier des spectacles

Faites la tournée des galeries d'art sur la rue Saint-Paul dans le Vieux-Montréal

Prenez le temps de redécouvrir votre quartier : marchez dans le parc près de chez vous, découvrez quels sont les commerces qui vous entourent

Faites la tournée des antiquaires sur la rue Notre-Dame en commençant au coin de la rue Guy

Allez en raquette ou en ski de fond sur le Mont-Royal

Sortez prendre des photos des magnifiques paysages hivernaux

# LES MEILLEURES BLAGUES

POUR BRISER LA GLACE DANS VOS PARTYS DE FAMILLE



-Chéri, je commence  
une cure minceur,  
encourage-moi...  
-Vas-y ma grosse !

*-Stéphanie Longpré*

Quelle est l'étoile la  
plus proche de la  
Terre ?  
Les toilettes !

*-Michel White*

Je me suis arrêté à  
saluer ma voisine  
pendant 10 minutes. En  
mettant mes lunettes  
j'ai réalisé qu'elle lavait  
les vitres !

*-Robert Hamelin*

Un enfant demande  
à sa mère : Maman est-ce  
que papa va toujours à l'école ?  
Sa mère lui répond : Non mon  
fils, il a fini ses études.  
Il lui répond : Mais non maman il  
m'a dit qu'il allait chez sa  
maîtresse !

*-Edmond Batacka*

Comment appelles-  
tu un chien qui a  
chaud ?  
Un hot dog !

*-David Lee*

Un homme  
essaie de vendre son  
spa, mais il ne comprend  
pas pourquoi personne  
ne l'appelle.  
Sur l'affiche on peut y  
lire : Spa à vendre.

*-Elizabeth Langlois*

Quelle est la  
différence entre un marteau,  
un chandail et une semaine ?  
Un marteau a un manche, un  
chandail a deux manches et  
une semaine a Dimanche !

*-Julien Duval*

"HA  
HA"  
HA"

# NOS COLLABORATEURS

## L'AQTC par Ernest St-Cyr

L'AQTC peut se définir comme un véritable peuple ou une nation distincte où l'on rencontre des gens de tous pays et d'origines diverses. Pour n'importe quel humain, traumatisé crânien, on est les bienvenus à l'AQTC et chaque individu a sa place à l'AQTC.

Ses membres s'entendent toujours, s'acceptent et se considèrent comme de vrais frères et sœurs. L'AQTC est notre peuple, notre nation, notre société, notre famille, notre institution, notre communauté socioculturelle, notre lieu de bonheur et de défoulement.

L'AQTC représente beaucoup plus pour nous que notre famille physique. L'AQTC est bien fondée, réglementée, formée et préparée pour nous aider à vivre notre vie comme tous les gens normaux sans handicap visible ou invisible.

À l'AQTC, on donne toujours des conférences spéciales pour le profit de ses travailleurs et de ses membres indispensables, ainsi que des rencontres de tous types : Milieu de vie, voyages, jours de répit, distractions, improvisation, théâtre, restaurant, cinéma, sports, marches, marathons, curling, bowling, baseball, tennis, quilles finlandaises, cours de cuisine, de chant, de danse, de danse aérobique, de philosophie, d'écriture, de psychologie, de communication, de yoga, de méditation, etc. On a toutes sortes de jeux de sociétés, de jeux de cartes, du billard, du bingo, mais aussi des dîners retrouvailles. Sans compter les fêtes de l'année, etc, etc.



Crédit photo : AQTC



Crédit photo : AQTC



## Claude Dumont - Collaborateur

### Être présent

Juste être là nous comble, alors vous imaginez combien être présent pour autrui nous fait une joie intérieure. Recevoir un présent ou même juste en offrir un à quelqu'un nous comble dont d'être vivant. Faire partie d'une communauté (AQTC) entre autres ne nous isole plus et juste verbaliser aux autres nos joies ou nos déboires nous soulage. On ne se sent plus jamais seuls, mais assistés par des gens qui également ont subi un traumatisme ou encore une accompagnatrice qui nous aidera et/ou nous conseillera comment composer avec cela.

Par le fait même, on fait mieux corps avec ce PRÉSENT qui toujours nous habitera, alors aussi bien en RIRE que d'en pleurer. Demain, on verra comment ça se déroulera et hier, on a déjà passé au travers, alors pourquoi s'en faire ? Je vous félicite juste d'être présents à ce que je dis, parce que juste de VIVRE présentement avec vous me réjouit.

OK, je m'en vais faire la vaisselle en ce moment. Ça m'a fait plaisir d'être présent avec VOUS ces deux dernières minutes.

---

### Mon cadeau

Jadis on disons auparavant, les gens seuls fêtaient Noël dans une taverne, puis ce fut dans les brasseries et maintenant, c'est en partie dans les resto-bars afin d'éclipser leur malaise d'être avec eux-mêmes.

Mais nous, nous avons nos familles et même l'AQTC pour nous écouter et même nous référer des lieux sociaux où juste échanger sur nos occupations et même dirais-je nos préoccupations ?

Il y a moins de sapins de Noël comme jadis où on déballait nos cadeaux, alors de nos jours, on va au restaurant ou chez quelqu'un de la famille. Parce qu'elles savent par où on est passé !

Pour moi, juste de vous voir souriants fait en sorte que je ne me sens pas seul à composer avec certaines lacunes; OUI mais elles sont acceptées au point que certains en font fi et c'est bien parfait. Parce que dorénavant, nos cadeaux ne sont plus extérieurs, mais intérieurs et combien ça nous rapporte davantage et pour plus longtemps !

# Dossier artistique

Par Claire Archambault

## L'AUTOMNE ÉTONNE

C'est la plus mystérieuse des quatre.

Un saut dans l'automne, sans ignorer les trois autres. Elles ont toutes leurs particularités :

- l'une, sa froidure et ses petits flocons de bonheur
  - l'autre, ses milliers de petits bourgeons de bonheur
  - la suivante, sa chaleur, son abondance de petits fruits, légumes et ses jolies fleurs de bonheur
  - la mystérieuse, ma préférée, avec sa palette de couleurs de bonheur.
- Elle revêt ses plus beaux atours. Tous ses coloris redonnent goût à la vie. Son feuillage s'ensoleille à la pointe du jour. Elle se mire dans le ruisseau. Elle fait rêver. La forêt est en liesse et dore chaque moment morose. Ce n'est qu'un nuage qui passe.

Chaque coucher de soleil éteint le jour.  
Laisse le temps à la nature.

Dans tes difficultés, l'automne vient vers toi. Je crois que toutes ses couleurs sont magiques. Tu dois tourner ton regard vers elles. L'âme est toujours là, aussi pure qu'elle soit. Tu comprendras son amour. Tu ne te sentiras jamais seul. Écoute le bruit des feuilles au sol avec tes souliers; il t'accompagne à chaque balade, te fait rire.

Que ce soit un épais brouillard, un ciel bleu intense, un verglas, une canicule, une bordée de neige blanche ou une légère brise automnale, l'âme y est toujours. C'est le mystère de la nature.

Chaque lever de soleil rallume une nouvelle journée. Ne fais jamais pleurer la forêt. Elle t'accueille avec grâce et beauté. Quand tu souffres, elle a le baume pour te guérir. Et c'est gratuit. Respecte-la.

Attention, elle pourrait disparaître.

Claire Archambault



Clairi Auckham Scott 09-2020-21

## Understanding beyond words : EXPERICIAL VIEWING

By Sonja Boodajee



Crédit photo : Sonja Boodajee

Creativity is a building catalyst towards healing. It's an inherent transference of way that allows for functionality and sense of self-worth which brings out for the initiate 'self' to emerge. Most often we are stuck in patterning of habits that keeps us in a place of inactivity. What brings attention to these elements are the interpretation and understanding of themes of healing, self-worth and SELF, that Kusama innately created in her own understanding of her mental illness. Her dedication and success of her internalising and unearthing of it, provided her the motivation to expand her capacity by facilitating the understanding of her journey. The literal visual and spatial interaction within her art pieces, activates a multisensory experience that can provide potential understanding for viewers who encounter her pieces.

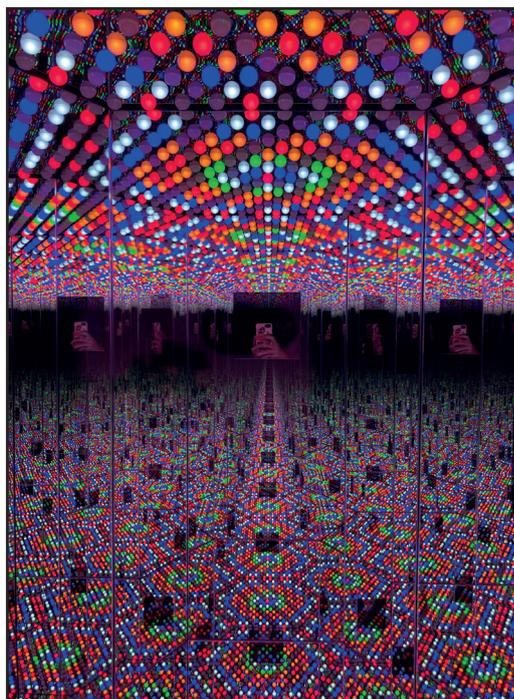
Innately as TBI/ABI individuals, we were surprisingly privileged to visit on August 10th, at Centre Phi for free with her amazing and expensive pieces. We were hosted by 2 tour guides, who provided us with a comprehensive understanding and motivations to why she created her pieces. As forementioned, her ability of articulating her experience towards her own understanding of her own mental illness. This quality is a true pioneering stepping of her own 'value' is her expression of it and who SHE IS. In the mist of walking through the exhibit, I was innately drawn to her use of :



- 1) 'pattering' as a grounding element by providing a base;
- 2) the deliberate viewing for the pieces in intimate boxed spaces in sharing her inner world of her mind.
- 3) using reflections as a means of reflection of the self as a reality : a perceived one or one that we choose to BE ! There are numerous other elements that may have triggered thoughts for the SELF, as a self or one of pure enjoyment for the SELF that is the choice and privilege that we have in this life, knowing that we inner drive from within to choose what we need in order to BE who we want to BE !



Crédit photo : AQTC



Crédit photo : AQTC



Crédit photo : AQTC



# Time paths

By Sonja Boodajee

It's never promised but always wanted ;  
the gist that moves us without effort.  
It appears and moving closer is the equal ;  
knowing that it takes patience and work.

Not always easy on both sides ;  
to find what works equally and succinctly.  
Struggling to find balance with exchanges ;  
one is more than the other.

Knowing that finding one another ;  
expressions of yearnings and wantings always present.  
LOVE was never the element missing ;  
committing equally and fully came into play.

What was promised from a feeling both felt ;  
became an unknown that never became.  
Feeling sorrow and those of the unknown ;  
Promises that could not commit.

Regrets of not being more firm ;  
to a charm that one could not resist.  
Seeing who we are ;  
TWO HUMANS : caring for each other in what IS.

Will it ever end in the horizon ;  
Knowing that energetically connection is ever present.  
Space of being and acknowledgement ;  
Came into play and importance of it.



## Ingredients

- **1 pound ground beef (or 454g)**
  - Season well with salt, black pepper with liquid of your choice (any will do for flavour). Cook in a sauce pan using oil. When the meat changes colour completely (no more pink) remove of heat. Keep some of the liquid from the oil as it contains the fat aspect of the dish. Strain rest of liquid set aside.
- **6 garlic cloves**
  - Remove peel off the 6 garlic cloves. Mince them into small bite size pieces. Set aside.
- **1 yellow Onion**
  - Slice and chop onion to make bite size pieces. Set aside.
- **28 ounces of crushed tomatoes and 28 ounces of diced tomatoes**
  - Open 1 can of crushed tomatoes. Open 1 can of diced tomatoes.
- **1 Tomato Paste (flavoured or unflavoured can, your choice) 6oz**
  - Open 1 can of Tomato Paste. Set aside for almost the very end of cooking.
- **Spices :**
  - 2 teaspoons **sugar**, 1/2 teaspoon **salt** plus more to taste, 1/2 teaspoon **oregano**, 1/2 teaspoon **parsley**, 1/2 teaspoon **basil**, 1/8 red **pepper flakes**, freshly ground **black pepper** to taste
    - Add all these spices (form sugar to fresh ground black pepper) to a bowl before beginning to cook.
- **Carrots 2-3**
  - Remove peel of the carrots. Cut carrot in half. Cut in 1cm thick (1 finger length) pieces.
- **Celery 2-4**
  - Rinse throughly before cutting. Discard head of celery and bottom of celery. Cut them in 1cm thick (1 length) pieces.
- **Mushrooms 4-6 entire mushrooms.**
  - Remove peel and center piece of mushroom (the tail/stem). To remove peel of mushroom go from the center outwards pulling the peel with your fingers it shall peel off the skin on the crown of the mushroom

## *Thick tomato meat sauce from Italy*

### *to your dish*

*by Chef Stephen Masciotra*



## Cooking Instructions

1. Put oil in a pot heat oil up.
  2. Place onions and garlic on hot oil. Let it simmer a bit (when you start to smell the onions add the next ingredient).
  3. Add in all the vegetables (carrots, celery, mushrooms) cook until there is little resistance on the fork with the carrots (meaning you shall apply little force to picece the carrots). Add some salt not too much and lemon pepper.
  4. Add in both tomatoes cans (curshed and diced).
  5. Add all your spices form the bowl to the canned tomatoes you've just added to pot. Stir nicely and let simmer for about 15-20 min.
  6. Add the cooked ground beef with the little of fat oil that should be with the meat when added.
  7. Stir all together. Let it simmer for about 30 min. Add in the tomato paste entirely, let it simmer for another 30min.
- At this point you want to taste your sauce. If you find it to acidic, add more sugar to reduce the acidity in the sauce. Everytime you modify sauce wait a few minutes for it to integrate the new ingredient you added. In this case, the sugar.

# Conseil d'administration

**Sophie Thériault, présidente**  
**Nicolas Steresco, vice-président**  
**Diane Chevalier, secrétaire**  
**Mitra Feyz, trésorière**  
**Sylvie Bélisle, administratrice**  
**Fanny Desjardins, administratrice**

## Administration Gestion

**Pierre Mitchell**  
Directeur Général  
poste 224

**Pascal Brodeur**  
Directeur Adjoint  
poste 233

**Dominique Saint-Charles**  
Adjointe Administrative  
poste 221

## Organisation communautaire

**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

**Sandrine Costa**  
Intervenante - Milieu de vie  
Montréal et Laval  
poste 234

## 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