



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

**AQTC**  
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS

# Phoenix

**7** Dossier principal :  
Ensemble

**20** Articles des  
collaborateurs

**22** Dossier  
artistique

**24** English  
Section

## Ensemble



Crédit photo : Unsplash

# Mot de l'équipe

## Ensemble dans l'adversité

Par Frédéric Prévost-Mignault

Organisateur communautaire à l'AQTC

Pour ceux qui me connaissent, vous savez que j'ai une passion dévorante pour les insectes et quel meilleur exemple de travail d'équipe visant la survie que le monde des insectes!

Tellement d'idées me viennent en tête, mais l'exemple le plus frappant et le plus connu est celui des termites et plus précisément, les espèces de termites vivant en Afrique. Les termites sont de minuscules insectes (entre 5 et 8 mm) connus pour leur alimentation. En effet, les termites se nourrissent de bois, ce qui fait d'eux des insectes nuisibles. Mais, ils sont également connus pour les termitières. Malgré leur petite taille, les termites construisent des nids (les termitières) immenses qui sont semblables à d'immenses tours ou châteaux qui s'élèvent de terre de façon majestueuse. Les termites africains étant ceux pouvant faire les plus grandes termitières du monde construisent des structures qui peuvent s'élever jusqu'à 8 mètres de hauteur et faire jusqu'à 30 mètres de diamètre. Ce n'est certes pas comparable à nos gratte-ciels si nous regardons ces structures de notre point de vue, mais cela devient une démonstration du pouvoir du travail d'équipe lorsqu'on se rappelle que ces structures sont construites par des insectes qui ne mesurent que quelques millimètres. Ceux qui me connaissent, vous savez que j'ai une passion dévorante pour les insectes et quel meilleur exemple de travail d'équipe visant la survie que le monde des insectes!



Crédit photo : Pixabay



Termitières

Termite



Crédit photo : Pixabay



Ces petits êtres créant d'immenses structures pour se protéger grâce au travail d'équipe me font penser à l'AQTC. Cela peut sembler être une étrange comparaison au premier regard, mais l'AQTC a été créée par deux personnes ayant subi un TCC, puis chaque nouvelle personne arrivant comme membre ou employé est venue ajouter sa pierre à l'édifice pour créer ce qu'est l'AQTC aujourd'hui et pour permettre à des centaines de personnes vivant avec un TCC d'avoir de l'aide et de mieux affronter l'adversité de la vie avec un TCC. Tout cela a été créé par chacun et chacune d'entre vous. Tout comme les termites, en travaillant en équipe malgré les difficultés rencontrées, le travail d'équipe a permis de créer cette association impressionnante qu'est l'AQTC. Donc, lors des jours plus difficiles où vous vous sentez inutiles, regardez tous les projets qui ont été réalisés grâce à vous. Ne vous voyez pas comme un individu seul, mais comme un termite participant à des projets extraordinaires qui représentent vos termitières. Pour finir, je dirais qu'ensemble nous sommes plus forts pour affronter les obstacles de la vie, alors ne faisons pas comme le philosophe réfléchissant seul dans un jardin, mais faisons plutôt comme les termites et soyons ensemble dans l'adversité.

## 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, Ehsan Rajabian, Jean-Claude Taliana 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.

*Un merci tout spécial à Pascale Monty qui a chapeauté le comité Phoenix avec passion lors de son passage à l'AQTC.*

# Bonne retraite Claude

Le thème, Ensemble, pour cette édition de notre journal correspond très bien à notre Claude National, qui prend sa retraite définitivement en juin prochain. Claude n'a que 23 ans lorsque malheureusement sa vie bascule dans un univers qu'il n'a pas choisi. Loin de se décourager, tel un Phoenix il renaît de ses cendres et prend son envol pour faire de sa vie un acte de résilience dans lequel il entraîne avec lui des milliers de personnes. Claude sait que seul on va plus vite, mais qu'ensemble on va plus loin. C'est entouré d'un groupe de personnes ayant vécu la même épreuve que lui et des professionnels de la réadaptation qu'il décide de rebondir et de faire en sorte que les personnes ayant subi un traumatisme crânien puissent se rassembler afin de s'épauler et de se reconstruire. Il commence de manière bénévole et quelques temps plus tard, prend en charge la comptabilité de l'Association, poste qu'il occupe pendant 28 ans. Claude est plus qu'un comptable à l'AQTC. Il est le motivateur, le confident et l'ami de plusieurs membres. C'est un éternel optimiste qui sait utiliser l'humour pour faire face à toute éventualité Claude est toujours de bonne humeur et a le souci de toujours vouloir aider les personnes qui l'entourent.



Crédit photo : AQTC

***Merci infiniment pour ton travail d'une qualité sans faille, et surtout pour ton humanité, ta grande gentillesse, les étincelles dans tes yeux, le réconfort de ton sourire...***

En ce moment de départ, je repense, à ce chemin de plus de trente ans que tu as parcouru. Travailler avec toi a été un plaisir : compréhension, dévouement à la cause, compétence, disponibilité et modestie.

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 au détour d'une activité, d'un atelier ou quelque part à l'AQTC.

*Pierre Mitchell*

Directeur général

# Départ

## Départ de Pascale Monty, organisatrice communautaire



Crédit photo : Pascale Monty

Depuis l'automne 2018, j'ai eu le plaisir d'occuper le poste d'organisatrice communautaire à Montréal. Jamais je n'aurais imaginé un travail aussi formidable. Être organisatrice communautaire, c'est s'occuper d'organiser des activités, des ateliers, des voyages, des comités, du bénévolat, etc. Quel travail coloré ! Mais ce qui rend ce travail si spécial, ce sont les membres de l'AQTC, ainsi que son équipe. L'AQTC c'est une communauté forte, remplie de gens extraordinaires et inspirants. J'y ai fait des rencontres inoubliables. Merci pour tout !

Pascale

## *À la douce mémoire...*

C'est avec grande tristesse que nous vous apprenons le décès de Francine Dorais. Elle fut une personne très agréable à côtoyer par sa belle douceur, sa générosité et sa sagesse. Elle a grandement contribué à la vie culturelle de l'AQTC en s'impliquant entre autre dans le comité loisir et le comité Phoenix. Ses suggestions d'activités étaient très appréciées des membres.

Merci pour tout, repose en paix.



Crédit photo : AQTC



Crédit photo : AQTC

# CABANE À SUCRE

- AVEC L'AQTC -

Après deux ans de pandémie, nous avons enfin pu nous réunir pour le temps des sucres chez Lalande. La nourriture était excellente, le service très chaleureux et le chansonnier nous a fait danser comme des fous ! Nous avons même profité de l'occasion pour souligner le départ à la retraite de Claude Ducharme.



# DOSSIER PRINCIPAL : ENSEMBLE

«RÊVER SEUL NE RESTE QU'UN RÊVE,  
RÊVER ENSEMBLE DEVIENT LA RÉALITÉ»

- JOHN LENNON



# Ensemble... j'aurais dû y penser !

Katerine Caron - Journaliste

**Montrer ma vulnérabilité, ce n'est pas être fragile, c'est être fort en respectant mon corps à qui je dois mon retour à la vie.**



Crédit photo : AQTC

## Vive le patin !

Je suis très heureuse de participer à une sortie en patin ! Je suis fatiguée aujourd'hui, et je me sens étourdie. Ça va passer ! Avant mon accident, j'étais bonne en patin, ça va bien aller.

Je dis bonjour à tous, fais mine de rien, et saute sur la glace. Oups ! Mes cuisses sont moins fortes qu'avant la pandémie, mes chevilles aussi. Ce n'est pas grave, je continue à patiner. Les dents à la pointe de ma lame de patin imposent un léger arrêt. J'ai failli tomber. Ce n'est pas alarmant. Je continue à patiner. Je vais devenir plus stable au fil des prochaines minutes. Ne lâche pas !



## Moment charnière

Je me relève. Absence de concentration. Les dents à la pointe de la lame de mon patin droit se coincent fortement dans la glace. Arrêt sec. Je plane, pense à ma tête, non !, je ne dois pas tomber sur ma tête... je tombe sur le genou gauche. Ma tête est épargnée. Je vais bien. Je me relève rapidement. Je ne dois pas abandonner. Tomber, me relever, cela fait partie de ma façon de vivre ! On me demande si je suis correcte. Je dis que tout va bien. Sauf que... J'ai terriblement mal au genou gauche. Ça va passer. Ne lâche pas ! N'embête personne avec ta douleur.

## Chercher de l'aide à temps

Une fois arrivée chez moi, mon genou est très enflé. Je mets de la glace. Tout va s'arranger.

Non ! Tout ne s'arrange pas ! Deux jours plus tard, l'inquiétude noue ma gorge. Et si j'avais la rotule brisée ? J'aurais dû dire à tous que je m'étais fait mal dès que je suis tombée, et on aurait appelé une ambulance à temps !

Je me décide à aller voir le médecin. Mon médecin de famille est parti à sa retraite. Débrouille-toi. Grâce à Bonjour Santé, j'ai rapidement un rendez-vous. La femme médecin écoute mon histoire, examine mon genou. Il est stable. Elle me fait faire tout de même des rayons X. Ma rotule n'est pas brisée.

## Guérir par les larmes

Je sors de la clinique, m'assois sur un banc public, et pleure seule toutes les larmes de mon

corps. Tu es tellement chanceuse, encore une fois, sois reconnaissante. Merci la vie ! Pleurer fait ressortir ma lutte avec la Katerine de maintenant et celle d'avant mon accident.

Pourquoi Katerine n'as-tu pas dit à tes proches de l'AQTC et aux intervenants : je ne suis pas en forme aujourd'hui ! Je ne vais pas patiner, je risque de tomber. Je vais vous regarder patiner. Je suis heureuse de vous voir, nous jaserons après l'activité. Pourquoi n'as-tu pas partagé ton état ? Parce que je me souvenais de l'ancienne Katerine et je voulais la retrouver, cette Katerine qui était bonne en patin. Ce n'est pas parce que je ne suis plus apte à faire du patin comme autrefois que je suis devenue une personne sans valeur. Je suis une sportive tellement intense...! J'essuie mes larmes en les remerciant de m'avoir fait vivre un moment de paix avec moi.

### **Vous parler au fur et à mesure**

Nous sommes ensemble à l'AQTC, j'aurais dû y penser, j'aurais dû ne pas m'isoler dans la bulle de mon ancienne vie. Je ne suis plus seule. J'ai bâti des liens à l'AQTC. Il y a en moi la nouvelle Katerine qui a autant ou sinon plus de valeur que l'ancienne Katerine, vous comprenez ce que je veux dire, chers amis de l'AQTC.

*«Vivre un traumatisme crânien et sortir de l'isolement grâce à l'AQTC m'a rendue plus sereine. J'ai bâti des liens, nous nous soutenons, nous nous donnons des outils. Nous sommes une très belle famille et nous découvrons ensemble de belles ressources en chacun de nous, grâce aux activités, grâce à nos échanges. Partager mon état du moment et respecter mon rythme du moment, avec vous.»*

### **Mon corps me lançait une alarme...**

Il y avait un risque à faire du patin cette journée-là : j'ai failli tomber une première fois. C'est à ce moment que j'aurais dû m'arrêter et me dire : c'est assez pour aujourd'hui. Depuis ton accident, tu as su mettre tes limites aux bons moments. Continue ainsi. Tu n'es pas fragile. C'est une force d'assumer les jours où tu as besoin d'avoir un rythme plus lent, seule, ou lors des activités, tu peux être plus au ralenti, et c'est parfait ainsi. Ton corps est ton ami. C'est grâce à lui que tu es revenue sur terre. Prends-en soin, et dis-lui merci. Tu m'as bien entendu, Katerine ? Oui, ma chère petite voix, je t'ai bien entendue.

### **Merci, cher genou**

Merci de me permettre de marcher à nouveau. Marcher est mon activité préférée. Je vais faire de belles promenades cet été. Vivre intensément, ce n'est pas me blesser. C'est ressentir une gratitude et me dire au début de chaque journée que ce sera ma plus belle douce journée. Ça c'est vivre intensément !! C'est du sport d'apprendre à vivre en pleine conscience !!



# L'importance : soi

Stéphanie Longpré - Journaliste



Crédit photo : AQTC

**Ensemble, nous avons la chance d'échanger amicalement, ce qui est nourrissant. Cela nous permet de se détendre, de relaxer et de s'amuser.**

## **Être bien avec soi**

Pour ma part, je suis très heureuse quand je passe une journée uniquement avec moi-même. Que ce soit uniquement pour me reposer et accomplir des activités qui se font seul. Par contre, j'ai aussi besoin d'être avec du monde. Les amis nous aident à gérer notre stress et à trouver des solutions à nos problèmes.

## **Aller à des activités de l'AQTC m'épanouit**

J'ai fini par apprendre qu'il me faut aussi de la compagnie. En gros, j'ai réalisé que de m'évader en allant à des activités organisées par l'AQTC m'épanouissait. Cela me permettait de rencontrer des gens, de m'évader. Donc, que ce soit des rencontres avec un ami ou une activité avec plein de gens, j'ai compris que j'en avais besoin et que ça m'évadait de mon quotidien.

## **Être bien entourée est bon pour ma santé**

Ce qui est évident, c'est que de pouvoir voir des gens nous permet d'arrêter de nous préoccuper uniquement de nous ou de nos tracas. Cela nous permet d'oublier, pour un court moment, tout ce qui nous tracasse. De voir des amis nous permet de nous évader, de nous amuser, de parler et de rire.

On n'est pas obligé de voir une seule personne. Des sorties en groupe comme les activités avec l'AQTC ou les rencontres au milieu de vie nous épanouissent parfaitement. C'est dans des moments comme maintenant, où l'on peut refaire des activités en groupe, que je réalise à quel point la présence de l'AQTC et du milieu de vie sont importants. Ils nous permettent de nous évader quelques temps de notre quotidien.

## **Voir souvent nos amis ou privilégier du temps pour soi : écouter nos besoins**

Bien sûr, dépendamment de la personne que vous êtes, il se peut que vous vous sentiez plus sain d'esprit en allant à des activités ou rencontrer des amis plus souvent. Alors que d'autres vont être plus heureux en y allant moins. Tout dépend de vous. Ce qui est important, c'est de suivre votre instinct. Il faut uniquement être capable de s'écouter, pour ainsi être plus heureux !



Crédit photo : AQTC

Pour ma part, j'ai compris que j'aimais faire des activités physiques avec des amis. Cela me permettait d'évader mon esprit ainsi que mon corps, pour un court moment. Après, je me sens plus saine, plus calme, et plus heureuse.

## Suggestion de recette

Stéphanie Longpré - Journaliste

### Taboulé soleil - Télé-Québec

#### Ingrédients

##### Salade

- 15 ml (1 c. à soupe) huile d'olive
- 80 ml (1/3 tasse) boulgour
- 250 ml (1 tasse) eau
- 500 ml (2 tasses) persil frais
- 125 ml (1/2 tasse) menthe fraîche
- 3 échalotes
- 2 tomates

##### Vinaigrette

- 80 ml (1 c. à soupe) huile d'olive
- Jus de 1 citron
- Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans un petit chaudron, chauffer l'huile d'olive et ajouter le boulgour. Brasser le mélange, puis ajouter l'eau et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Brasser souvent pour éviter que le boulgour colle. Puis retirer du feu quand il n'y a plus d'eau.
2. Couper le persil, la menthe et les échalotes et les tomates en petits morceaux. Puis les mettre dans un bol à salade, ajouter le boulgour et bien mélanger.
3. Verser l'huile d'olive et le jus de citron dans le bol, puis saupoudrer avec un peu de sel et de poivre. Bien mélanger.



Crédit photo : Télé-Québec

# Les alliés d'un traumatisme crânien

Julien Duval - Journaliste

Cet article s'adresse en priorité aux membres de l'AQTC et autres organismes d'aide aux traumatisés crâniens. En fait, il pourrait aussi bien s'adresser à chaque personne qui vit une situation stressante et/ou déplaisante, voire nouvelle.



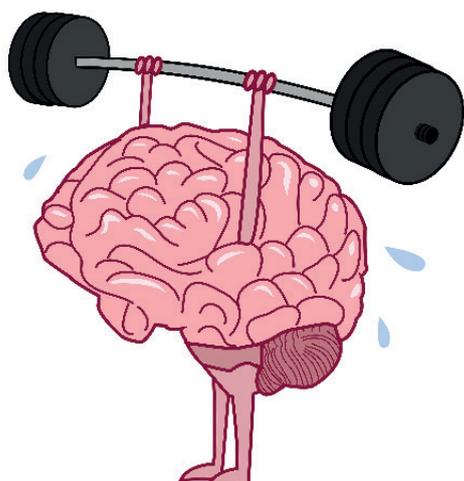
Crédit photo : AQTC

## Sublimation

En effet, un traumatisme cérébral peut être une situation déstabilisante. J'utiliserai ici la métaphore de la sublimation, phénomène par lequel un corps change d'état. Ici de solide à gazeux, tout en restant de l'H<sub>2</sub>O (de l'eau), nécessaire à la vie. Tout comme l'eau qui change d'état, de la glace solide aux vapeurs d'eau, notre cerveau fut molesté par le traumatisme, mais reste fondamentalement notre cerveau. Ou bien qu'il s'agisse de vous qui vivez une situation difficile et qui souhaitez retrouver la tranquillité d'esprit, sentiment naturel et ô combien souvent salvateur.

## Le cerveau se crée de nouveaux repères

Néanmoins, le fait de vouloir n'équivaut pas tout le temps à un changement concret dans vos réalités. Saviez-vous que le cerveau récemment traumatisé est exactement comme une personne qui cherche à retrouver ses repères ou sa routine sécurisante ? Elle devra souvent réapprendre à se faire ses propres nouveaux repères. Retrouver un centre de gravité et un tonus musculaire qui lui permettront la stature bipède ainsi que les facultés sociales. Notre tête puis le corps dans son ensemble, cherchent rapidement des « patrons », ou si vous préférez l'anglicisme usuel, des « paterns ». Des schémas répétitifs ou plus simplement une routine dans ce qui nous arrive. Ceci afin de comprendre et anticiper les événements que nous vivons. Que nous en soyons conscients ou non.



«Mental toughness», pour citer le personnage de \*\*\*Marc Messier\*\*\*, membre du sélect club de hockey amateur *Les Boys*. Puis le personnage de son collègue Patrick Huard, chauffeur de taxi aux opinions diverses, qui à mon souvenir cite lui aussi cette capacité d'autodéfense qu'a le cerveau face à l'adversité. «La dureté du mental...». Cette blague met en opposition la plasticité de notre cerveau. Sa capacité à renouer des liens entre nos synapses, les millions de connexions entre nos cellules grises.

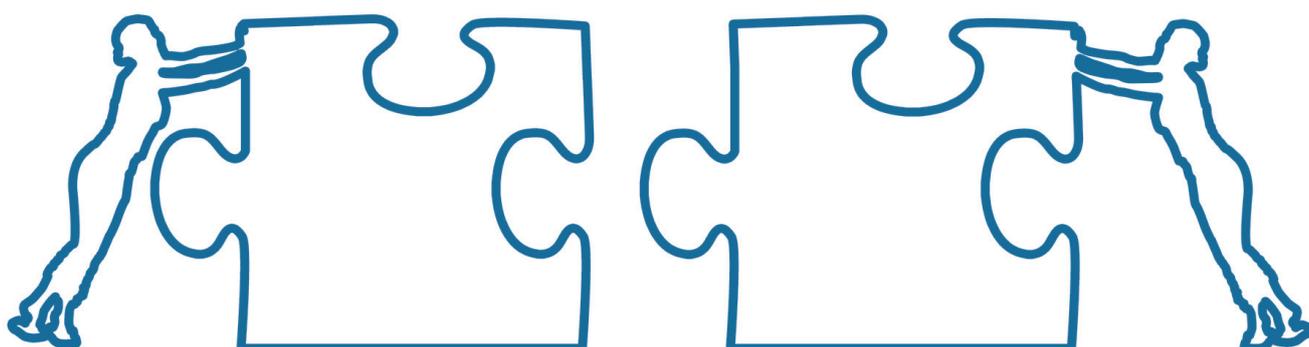
*« Un accident ou choc détruit effectivement ceux-ci, que notre plasticité cérébrale contournera grâce à de nouveaux apprentissages. »*

**Notons nos sources d'aide...**

Enfin, à ceux qui veulent changer de paradigmes ou simplement de réalité habituelle, je vous encourage à noter mentalement ou par écrit vos différentes sources d'aide. Notez-les toutes, quitte à exagérer. Vos proches aidants, les professionnels qui vous soutiennent ou vous entraînent avec une problématique particulière. Vos amis, s'ils apportent une forme concrète d'aide psychologique.

**...Néanmoins, notre meilleur allié tcc, c'est nous-même !**

Tirez ensuite le meilleur parti de ce vaste réseau, voyez si certains peuvent vous en apporter davantage. Ou bien au contraire, si vous ne devriez pas offrir une pause momentanée à certains pour une continuité à plus long terme. De plus, rappelez-vous bien que votre meilleur allié TCC, c'est vous... Armez-vous de patience, d'humour et d'amour. En effet, si vous devenez une source de rire comique ou de joie sincère, ces phénomènes vous reviendront, souvent sous une forme inattendue. Nous devenons ce que nous semons, la vie n'étant qu'une roue légère qui vous ramènera ce que vous mettez de l'avant...



# Mes super héros et mes super héroïnes

Élianne Parent - Journaliste

**Je me sens privilégiée d'être apte à admirer et à remercier toutes ces personnes chaleureusement. Alors un conseil, posez-vous des questions et observez, écoutez, respectez et... admirez tous ces gens autour de vous.**

Bonjour, hi, hello, hola, xin chao, coucou !!!

Quel bonheur en ce beau jour ensoleillé car malgré

la chaleur printanière retardataire, je peux profiter d'un peu de mon temps libre afin de réviser les sujets proposés pour nos articles pour notre journal ensoleillé le Phoenix. **Pascale Monty** nous a fait suivre une liste de nos propositions d'articles et justement, l'idée de présenter nos héros et héroïnes est celle que je choisis. Ce sera donc le sujet de mon devoir de rédaction de texte. Les informations envoyées par Pascale pour nous aider sont très claires !!!

## Merci à Pascale Monty

Donc, Pascale, si je ne te l'ai pas déjà dit par la communication sur le net ou en personne ou autre... Tu seras donc mon premier sujet, ma première «héroïne» et je vous fais ici un petit descriptif du «pourquoi» : **Pascale prend le temps qu'il faut pour nous faire organiser une réunion Phoenix, puis le temps nécessaire pendant la rencontre et même après afin de s'assurer que notre mémoire sur les sujets propres à chacun et chacune ne soient pas oubliés.** Voilà c'est fait... et en plus, ça me fait déjà une page complète écrite. Yééé !! Merci Pascale.

## Merci à toute l'équipe de l'AQTC

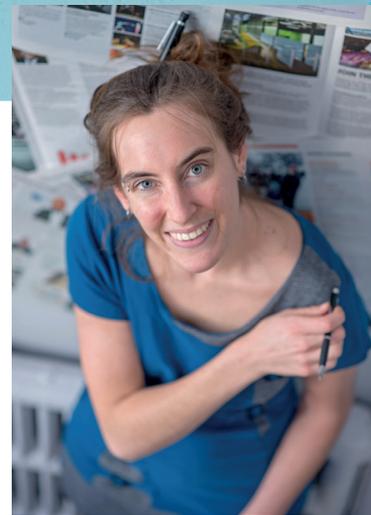
Et j'en profite pour affirmer que c'est un message similaire pour toutes et tous les autres qui travaillent avec et pour nous à l'AQTC. **Toute mon admiration va à ces personnes qui m'influencent maintenant beaucoup** mais je ne peux pas ici tous vous nommer.

## Merci à mes parents

Mais, mon héroïne et mon héros principaux sont mes parents. Ils m'ont appris à ne jamais tricher, ou comme dans ce cas ici, remplir beaucoup d'espace avec des mots ! **Ma mère Jocelyne**, qui me donne tout ce qu'elle peut jours après jours et qui m'a redonné confiance en moi et en la vie, ceci en duo avec **mon père Gilbert** qui m'a montré l'esprit d'être travaillante. Jocelyne, infirmière, m'impressionne beaucoup par son travail aussi, car elle se préoccupe de la santé des gens, puis Gilbert de la santé des plantes par son métier d'horticulteur-paysagiste. Voilà pourquoi ma santé à moi reste bonne malgré tout, car ses patients remercient ma mère et les plantes remercient mon père. Moi je les remercie encore.

## Merci à mon entraîneur Serge Desrosiers

L'honnêteté est une valeur primordiale qu'ils m'ont montrée aussi. Et cette valeur je l'ai apprise aussi encore et davantage avec mon entraîneur de vélo de montagne de l'époque, **Serge Desrosiers**, qui était clair avec moi lors de ses visites hebdomadaires à l'hôpital de réadaptation en 2007.



Crédit photo : AQTC

Il venait me superviser pour me faire pédaler sur le vélo stationnaire.

Cette activité physique, si stimulante pour mes neurones dormant encore m'aidait à redécouvrir ainsi qu'à mémoriser les noms des gens proches de moi dans ma vie pour me rappeler qui elles ou ils étaient. Merci coach !

Encore avec Serge, la **persévérance**. Même si un coup de pédale est plus difficile qu'un autre, on ne lâche pas tant qu'on n'a pas atteint la ligne d'arrivée de la compétition. Primordial il fût pour moi.

### **Merci à mon frère Renaud**

Un autre héros, **mon frère Renaud**, Nous avons beaucoup voyagé avec nos parents et lui, le passionné de géographie, a continué à voyager seul pour découvrir d'autres pays et je l'admire pour son courage de partir seul aussi loin tout en continuant à être toujours disponible afin d'aider mes parents et ma famille élargie. Il a même marché tout seul pendant 2 mois et demi l'été dernier, il a parcouru ainsi plus de 2000 kilomètres. Merci mon grand frère.

### **Merci à tous les merveilleux thérapeutes et aidant.e.s**

Tous les merveilleux thérapeutes et aidant.e.s à tous les niveaux, qui, même si ma réadaptation officielle a pris fin après environ deux ans suite à mon accident contribuent à la suite. Je suis loin d'avoir terminé, ou d'être terminée ! **Je constate quotidiennement l'influence immense pour mon bonheur et mon bien-être que ces améliorations régulières m'apportent.**

Grâce à des femmes extraordinaires qui, chacune en leur temps, ont fait ou font partie de ma vie, comme **mon orthophoniste en 2008-2009 qui m'a redonné envie de réapprendre à parler, lire et écrire, merci Émilie Cardin-St-Antoine**. Grâce à l'écriture et la lecture et la lecture de mon écriture.... Et de tout ce que je fais tous les jours ou ce que j'ai à faire ou bien aimerais faire. Pour pouvoir l'écrire et me lire ou relire...

Aussi mon amie et spécialiste, ergothérapeute de mon village, **Laurence Chouinard**, qui me permettait de travailler en privé à la maison avec tout **plein de jeux et d'exercices pour mon cerveau**.

Également l'aide d'une autre amie de Val-David, **Pénélope Léonard**, fût très précieuse. Une jeune femme super drôle, brillante, dynamique qui venait me tenir compagnie dans ma solitude après son école afin de **me faire travailler à m'améliorer dans mes apprentissages scolaires**. Merci mesdames.

Et la chance m'a souri pendant un bon moment avec une autre personne merveilleuse, Madame **Andrée Bertrand-Fagnan**, une femme superbe, une cliente de mon père paysagiste et devenue amie dès le début avec moi après avoir offert son aide, **m'aidant à la rédaction complète de mes articles Phoenix**, comme celui-ci. Une amitié précieuse s'est créée entre nous pendant plusieurs années. Malheureusement cette Andrée nous a laissé il y a plusieurs années. Merci Andrée.

***Donc aujourd'hui, j'ai pu terminer mon travail de rédaction de cet article amplement seule chez moi avec l'aide des divers trucs et astuces que ces femmes m'ont appris, en faisant mon possible pour m'en rappeler, pour mémoriser, pour me concentrer, pour réviser, pour me corriger, le tout doucement à ma vitesse à moi.***

Alors très tranquillement ... .. à ma vitesse à moi, lentement mais sûrement !

# Ensemble avec Caramel

Ouerdia Ait Yahia - Journaliste

Dans le journal Phoenix, cette fois nous parlons de notre relation avec les autres et comment nous vivons ensemble.

**Vous vous demandez, j'imagine c'est quoi, ou c'est qui Caramel ?**



Crédit photo : AQTC

## **Caramel embellit notre vie**

Personnellement, je veux parler de mon Caramel et comment nous passons du bon temps ensemble depuis 7 ans, et tout le bonheur qu'il apporte dans notre vie. Pas seulement moi, mais c'est pour toute ma famille. Il a vraiment embelli notre vie, et il est devenu un membre de la famille.

D'ailleurs, une fois, j'avais gardé la fille de mon amie (Une fille de 5 ou 6 ans). Elle a passé une belle journée avec moi et Caramel. Quand sa mère est arrivée en fin de journée, elle a emmené sa fille à la maison. Quelques minutes plus tard, je reçois un appel de mon amie (la mère de la petite fille que j'avais gardée). Elle m'a dit que sa fille était heureuse, et qu'elle n'arrête pas de parler de Caramel et qu'à chaque fois qu'elle parle de moi, elle ne dit pas mon prénom, mais elle dit «la mère de Caramel». Pourtant, elle connaît les prénoms de mes enfants, elle aurait pu dire la mère à Myriam (ma fille). Mais non, elle disait la mère de Caramel. C'était drôle. Et j'ai aimé l'idée, j'étais devenue la mère de Caramel depuis ce jour-là !

*« Et je suis heureuse, parce qu'avec le temps, il est devenu le bébé éternel de la maison, nous l'adorons tous. »*

## **Caramel est le comité des accueils et des aurevoirs**

Il m'accompagne dans tout ce que je fais à la maison. Nous l'appelons à la maison : le comité des accueils et des aurevoirs. Dès qu'on ouvre la porte, on le trouve devant nous, et j'adore. Quand il m'accueille, parce que mes deux ados, même si les voleurs entrent dans la maison, ils ne le sauront pas. Ils sont toujours enfermés dans leurs chambres avec leurs high tech (iPhone, iPad, iPod, MacBook et PS4 pour le garçon...), donc eux ne se soucient pas de qui rentre ou qui sort !

## **Caramel m'accompagne partout dans la maison**

Mon adorable Caramel est toujours heureux de nous voir, il nous accompagne à la porte quand on sort, il nous accueille en rentrant et il aime passer du temps avec nous, surtout moi, il me suit partout. Quand je cuisine, il regarde tout ce que je prends comme ingrédients et il suit toutes les étapes de la préparation du repas. D'ailleurs, en cuisine je l'appelle Chatatouille (comme Ratatouille, dans le film Ratatouille!!) Quand je fais le ménage, il joue à cache-cache avec moi. Surtout quand je passe l'aspirateur, il se cache pour de vrai, car il a peur de l'aspirateur. Donc, grâce à Caramel, même si je n'aime pas faire le ménage ou si je n'ai pas d'énergie, je m'amuse quand même avec lui, et le temps passe plus vite... avec lui !

**Il surveille tout ce que je fais et moi bien-sûr j'adore sa compagnie, je lui raconte tout. Il connaît toute mon histoire !** Quand j'ai de la peine, c'est lui qui me console. On dirait qu'il sent ma tristesse, il se blottit contre moi et moi je pleure en lui racontant ce qui m'a rendu triste. Et comme par magie, la tristesse est finie, parfois même je fini par avoir le sourire aux lèvres en jouant avec lui. Et il adore quand je le flatte et il dort avec moi. Donc, ce que je vis avec Caramel c'est de la zoothérapie.

### **La zoothérapie (ou thérapie assistée par l'animal)<sup>1</sup>**

«désigne un ensemble de méthodes thérapeutiques non conventionnelles qui utilisent la proximité d'un animal domestique ou de compagnie, auprès d'un humain souffrant de troubles mentaux, physiques ou sociaux pour réduire le stress ou les conséquences d'un traitement médical ou des problèmes post-opératoires. Lorsqu'on utilise le cheval, il s'agit d'hippothérapie, d'équithérapie ou de thérapie avec le cheval<sup>2</sup> selon l'approche proposée. On peut également utiliser d'autres animaux comme le chien (cynothérapie), le lapin, le chat, le dauphin (delphinothérapie).

Plusieurs études tendent à confirmer les effets bénéfiques de la présence d'animaux auprès de différentes populations de tout âge et sur des troubles variés<sup>1</sup>.

### **Caramel : le jour de son arrivée dans ma vie**

Là je parle trop de mon Caramel, sans vous dire c'est qui ! Et bien Caramel est un chat (un persan Himalayen) que j'avais acheté, comme cadeau à ma fille. Elle avait promis de bien s'occuper de lui, moi j'étais indifférente. Je l'avais acheté juste pour faire plaisir à ma fille. Avec le temps, elle ne s'occupait pas de lui, donc je me suis retrouvée obligée de m'occuper de lui. Et en faisant ça je me suis attachée à lui, et il est devenu mon bébé que j'adore. Quand je pars à l'étranger, je n'arrête pas de rappeler à ma famille de prendre soin de mon Mouskitou (un des surnoms de Caramel, il en a plusieurs !)

**Caramel m'apporte de la paisibilité et je suis très heureuse de l'avoir dans ma vie.**

### **Ensemble à l'AQTC avec de merveilleuses personnes**

Mais là, je dois parler de l' AQTC, l'endroit où tout le personnel fait de son mieux pour qu'on soit bien dans notre peau et dans notre tête. Comme on passe du bon temps tous ensemble. Et comme dit mon amie Sylvie Bélisle : *L'AQTC c'est magique.*

Je pense à nos séances de méditation avec Magalie Boglione : *ensemble nous vivons le moment présent, nous respirons le bonheur* (comme le dit Diane Dumais), et *la vie est belle* (comme le dit Stéphanie Longpré).

Sans oublier mon intervenante Nathalie Lamothe qui est comme une sœur, qui m'écoute et me donne des conseils et me réfère. Quand il s'agit de quelque chose qui n'est pas de son domaine, elle m'oriente vers les bons professionnels.



1. Wikipedia : [ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Zooth%C3%A9rapie> ]

2. Magali Boglione (se spécialise dans l'hippothérapie).

# L'autre

Edmond Batacka - Journaliste



Crédit photo : Edmond Batacka



Crédit photo : Unsplash

## Pourquoi passer de l'admiration à la méfiance ?

C'est une distinction, que nous utilisons pour indiquer quelque chose de différent, l'autre. Nous sommes souvent admiratifs de l'autre, pour son intelligence, sa beauté, sa sociabilité, son amitié, son amour ou autre qualificatif positif.

Tout peut être aussi l'inverse. Car notre vis à vis est par définition notre opposé. On n'aime pas l'autre parce qu'il n'est pas comme nous. Il ne partage pas le même pain ou la même tasse de thé que nous au sens figuré. Ses idées ne sont pas les nôtres, son pays d'en haut ou d'en bas, on ne connaît pas. L'autre est singulier, bref le contraire de nous !

Heureusement que notre déduction n'est pas nécessairement vraie. L'autre peut désigner aussi un sujet imaginaire.

L'autre peut être une personne que l'on voit pendant un temps plus ou moins long, quelques fois toute une vie. Tout étant éphémère, et quoique l'on puisse dire pour défendre ce postulat, on peut aimer l'autre comme on aime la vie. On le chérit, essayant tant bien que mal de l'embellir, certains à coup de rêves et fantaisie, ou avec passion.

Mais, on ignore souvent qu'elle / il peut nous offrir le monde à notre portée et se montrer abominable à la fois, c'est tragique ! Pourquoi passer de l'admiration à la méfiance ?

La médaille c'est nous et l'autre est le revers de cette médaille. Pourquoi l'autre est-il le revers, peut-il être autrement que tragique? C'est récurrent comme question, à laquelle on peut se poser. Je suis certain qu'on se la partage, à bien des égards. L'autre nous ressemble mais ce n'est pas nous, il ne nous comprend pas, ne le veut pas, ou ne le sait pas. Pourquoi ce genre d'attitude? Le monde manque-t-il autant de générosité ? La réponse nous appartient.

## **Tout est lié et les enchaînements s'ajustent perpétuellement**

Bien que cela puisse paraître injuste, il faut peut-être concéder que scientifiquement, rien ne se produit sans raison. Il se peut que l'on ne connaîtra jamais le prétexte qu'il y a derrière, mais le monde est un système complexe dont les enchaînements s'ajustent perpétuellement. Tout est lié par l'appartenance, et une chose en engendre une autre. On dit aussi, un problème de résolution crée un autre.

## **Vivre sereinement ensemble en acceptant nos différences**

Quand l'autre produit une tragédie, on a l'animosité. On peut haïr l'autre ou la vie tout simplement. Une période de déni pourrait s'amorcer. Et une fois terminée cette période de déni, que fait-on ? On pourrait par exemple se résoudre à accepter. Oui, accepter que ce soit bien arrivé et admettre pour retrouver la paix intérieure disait Matthieu Ricard<sup>1</sup>. Loin de démissionner, de se résigner, laisser passer dit encore Alexandre Jollien<sup>2</sup>. La maladie n'est pas un ennemi ni un adversaire, mais un déséquilibre, l'altération des mécanismes subtils qui maintiennent la santé en nous, prendre soin de soi, pacifier ses émotions de peur ou de colère écrivait encore Christophe André<sup>3</sup>.

## **Ironie des anecdotes, et si, on était l'autre ?**

L'autre est celui qui sème, l'autre est celui qui récolte, disait le maître de la moisson. Et si on était ensemble dans ce livre ouvert qui est la nature ! Alors, pour être ensemble, il faut penser aux autres.



Crédit photo : Unsplash

1. Matthieu Ricard est un moine bouddhiste français. Il se consacre à ses projets humanitaires et à écrire des livres.
2. Alexandre Jollien est un philosophe suisse. Il a écrit, entre autre, « Éloge de la faiblesse. »
3. Christophe André est un psychiatre et psychothérapeute français qui a écrit, entre autre : « Imparfaits, libres et heureux. (Versions papier, électronique et audio) »

# NOS COLLABORATEURS

## La validité du yoga

Sonja Boodajee - Collaboratrice



Crédit photo : Sonja Boodajee

**Ce qui vous vient d'abord à l'esprit lorsque vous lisez ou voyez le yoga... le contorsionnisme, le chant et un corps parfait. C'est la formule du mercantilisme et l'attrait de la réalisation de ce paquet construit ! Je répète que c'est une image et pas une réalité vécue ! Cela va à l'encontre de la prémisse de la «pratique» du yoga. Le yoga est la pratique de la «vie».**

Ce que nous apportons au mat pendant nos pratiques, c'est notre courage de faire face aux endroits difficiles de nos vies et d'honorer où nous en sommes sans jugement. C'est une qualité que nous devons accepter et reconnaître que nous devons commencer et ne pas nous comparer à l'environnement ou aux autres autour de nous. Cette notion de perfection a été inculquée en permanence pour atteindre ce niveau. Nous sommes devenus notre propre pire critique ! C'est le défi ultime, qu'il soit inconscient ou conscient, que nous vivons tous : c'est d'accepter ce qui est, au lieu de cela, nous sautons des étapes pour obtenir ce que nous voulons !

Le défi ultime pour la plupart d'entre nous, c'est d'accepter ce que nous avons comme «énergie» (prana), comme une porte d'entrée pour nous aider à comprendre que nous avons un potentiel de croissance, au lieu de juger ce que nous n'avons pas. Qu'est-ce qui nous oblige à être dans cette situation de «ne pas avoir» ou d'incapacité à accepter la croissance pour le changement ? Il peut s'agir de recadrer notre processus de pensée en canalisant et en coordonnant notre respiration et notre mouvement en tant que flux chorégraphique. Il faut du temps, car la pratique du «yogini» pendant 22 ans a nécessité de la patience, de la conscience et de la vie dans mon corps unique, pour accepter ce que je peux faire.



Ce qui rend ce voyage difficile, c'est d'éteindre la «voix critique» dans mes pensées et de permettre ce qui peut être fait en tant que réalité de la vérité... MA vérité ! Notre sagesse intérieure nous indique ce qui est «sûr». C'est accéder à cette vérité, qui apporte la clarté de la conscience de notre réalité par des techniques de respiration consciente. J'ai décrit plus tôt comment notre «prana» est notre porte d'entrée pour comprendre notre croissance potentielle. Ce qui nous amène potentiellement à ce niveau, c'est en utilisant notre «souffle, prana, énergie» en accédant à notre corps en utilisant le mouvement conscient avec une intention claire.

La trinité ou le trio de l'esprit-corps-souffle permet à un modèle de commencer et de le répéter et apporte un sentiment de connexion au SOI.

Je lance maintenant ce défi aux lecteurs : quelles parties de vous-même souhaitez-vous reconnaître, travailler et oser transformer ? J'ai animé des pratiques de yoga en zoom vu mon amour du partage avec les autres afin qu'ils puissent trouver leur sagesse intérieure.



## Prendre soin d'autrui

**Claude Dumont - Collaborateur**

Indirectement, ça nous fait du bien, alors comment vouloir éviter ce bien-être. Ça nous fait grandir. Et rendre service à autrui, ça nous fait du bien. D'accord, on est limité dû à notre handicap quel qu'il soit ; mais on peut écouter ceux et celles qui sont mal dans leur peau dans un centre d'écoute téléphonique et ce, peu importe notre condition physique. On peut faire les commissions pour des aînés dans un centre quelconque de bénévolat; nos CLSC peuvent nous en référer. C'est ce que j'ai fait dès ma réadaptation terminée.

Mais pourquoi ? Eh bien, juste pour me rendre utile comme le firent tellement les gens qui m'ont entouré lors de ma réhabilitation. Et, il y a beaucoup d'autres organismes comme Les Petits Frères des Pauvres, pour lesquels je fus également bénévole. Juste rendre visite aux aînés nous fait du bien. Ça nous apporte une sérénité qui est indescriptible.

Oui, c'est très bon pour NOUS de faire du bien et/ou de rendre service à quelqu'un d'autre, qu'on en oublie même nos maux et nos propres limitations; en rendant service à quelqu'un d'autre. Ok, même si toutes les religions en parlent; je ne vous ferai pas un sermon autour de ça.



# Dossier artistique

Par Claire Archambault

## Ensemble... on continue

J'ai beaucoup de peine dans mes yeux.  
Mon cœur est rempli de trous. Depuis que tu as traversé de l'autre côté, je te vois, tu n'es pas loin. Tu es présente à l'intérieur de moi. On est toujours ensemble...

Un soir en regardant le ciel, des étoiles formaient ton nom.  
J'ai eu l'idée d'écrire à toi maman.

Écrire à toi, pour te dire à quel point tu m'a été précieux, depuis le jour où j'ai eu ce malheureux accident qui a bouleversé nos vies. J'ai quitté le Centre immaculée-Conception du Père de la Sablonnière du Plateau Mont-Royal, et toi, tu as mis fin à ta carrière d'enseignante, de l'École Sir Wilfrid Laurier de Ville des Laurentides, le jour même.

C'était un trente avril, un mercredi, vers 16h45.

Je te remercie pour tous les bons moments qu'on a vécu ensemble, malgré mon état précaire :

ton accompagnement dans les hôpitaux, centre de physio, rencontres avec tous mes chirurgiens, toutes les démarches avec la SAAQ, sorties, spectacles, théâtres, petits voyages, casse-tête, Scrabble, les nombreux soupers dans le "gazebo" jusqu'à tard le soir, entouré de pivoines, de lys, dahlias et autres, sans oublier les maringouins et l'odeur de la rosée.

Ta présence incalculable, ton amour inconditionnel et surtout ta grandeur d'âme ont fait toute la différence. Quel bonheur de t'avoir connue.

Tu as tracé ma suite. Tu as dessiné ma trajectoire.

Pour toutes ces raisons je m'achèterai des fleurs.  
MERCI est un bien petit mot. Il faudrait en inventer un seulement pour toi.

J'écris à toi maman.

Ensemble... on continue.

claire...

P.S. Aujourd'hui j'ai acheté des chrysanthèmes.  
Ils sont très beaux. Mon cœur sourit. Et toi aussi.



« y aura toujours des fleurs »

Clair Chehboub 12-03-2022

Technique mixte

# English Section

## Living with a Traumatic brain injury

By Jean-Claude Taliana



Crédit photo : Jean-Claude Taliana

For 43 years now, my life has been a series of ups and downs. I'm always too much. Too cheerful or too depressed. Too much energy or too exhausted. Too many ideas or total emptiness. The middle ground, I don't know. When events or news, good or bad, I overreact, inappropriately, or not at all. My relatives, especially my friends, are sometimes afraid to talk to me and tell me something because they never know how I will react. It hurts me deeply and then I feel left out, but I can't blame them. It's not their fault I'm so unpredictable. I recently learned that my affective and emotional disorder comes from my traumatic brain injury... Indeed, following my unknown accident there were several hemorrhagic foci in the lobes of my brain. So I am now a person of friction with certain people, but I tell myself that if this person feels frustrated, it is because they are not ready to accept the truth. As the saying goes, the truth hurts. In any case, one thing is certain, you can never call me a hypocrite. And I can't lie. The truth automatically comes out of my mouth. I often joke that during my coma, I had to be injected with a truth serum. It's just as well because I wouldn't even remember the lies I told.

I love you.

# Cell reconstruction in flight

By Sonja Boodajee



Crédit photo : Sonja Boodajee

After our life altering experience, we are left to our 'devices', to find what we need to survive and move forward. It's not easy to redefine ourselves with our 'scrambled eggs' brain and know that what we say or do is important for us. Memories of what was torments us at times, knowing that we were able to attain what we wanted to do or say.

Having my experience in the "Arts", entering and redefine what I wanted to shift and visually see what was communicating for me to actualise and change. This piece represented my visual encounter during 'Shivasanna' or relaxation segment during my yoga practice.

This piece are the bottles (the shape being round) that I have been collecting throughout my recovery and I glued them together in a circular form. I painted it silver, to give the newly reconstructed cell a new beginning. I proceeded to make a lid, form plastic insulation material and stitched it to a corrugated cardboard. The translucency of the cover, gives the containment of the newly constructed cell that I recreated and embodied in my body.



Crédit photo : Sonja Boodajee

# Dear lover

By Ehsan Rajabian

Oh my dear lover,

Tender tasteful touch  
Warmth melting snow  
Seconds packed with so much  
Oh boy yeah, oh boy woah

Eyes shining bright  
Radiant smile  
Reflecting light  
Makes every moment worthwhile  
What a perfect sight

Lips sweeter than gin  
Her elegant body so petite  
Cute and well-spoken  
Grace and wit meet  
Your voice makes my head spin

Long hair marking the ground  
Your delicate sweet skin  
Serene steps' soft sound  
See my widest grin  
Your breath makes my heart bound

Oh my dear lover  
These moments together  
I just want you to know  
Their memory is treasure  
I will not let them go



## Batman poem

By Ehsan Rajabian

There's a man out in the streets  
Out to bring LAW AND ORDER  
Feared by criminals he beats  
No refuge for the sinner!

Justice gives him a hard-on,  
And yet, his parents are dead,  
Happiness and joy long gone,  
Taken by 2 shots of lead!

Must strike fear into evil's heart  
Paralyze them in their fright!  
Only then could crusade start  
Must become CREATURE OF NIGHT

Criminals are cowardly  
And a superstitious lot  
Become Bat, fear embody  
Brutally shall their bodies rot!

Violence shall quell his desire  
He is vengeance, he is the night  
He is the Caped Crusader,  
He is Batman, the Dark Knight!

Diet made entirely  
Of righteous justice he feeds  
Gutting criminality  
Upon injustice he stampedes!  
Shrouded by his somber cape  
Eternal mournful sorrow  
Without reprieve, no escape  
Pain upon all scum and foe!

Each dirtbag will face beating  
To be left barely breathing!  
Just to keep on hurting,  
Body bones broken bleeding,

And so here be his plan  
Muggers, thieves, killers are done  
Deprived refuge, nowhere to run  
Because he's the Goddamn Batman

## Conseil d'administration

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

### Administration Gestion

**Pierre Mitchell**  
Directeur Général  
poste 224

**Pascal Brodeur**  
Directeur Adjoint  
poste 233

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

### 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

### 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

