



Le journal POUR et PAR des personnes ayant subi un traumatisme crânien - Décembre 2023

AQTC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS

Phoenix

5 Dossier principal :
Lumière d'hiver

23 Dossier
artistique

25 Articles des
collaborateurs

29 English
Section

Lumière d'hiver



Crédit photo : Unsplash

Mot de l'équipe

Lumière d'hiver

Par Geneviève Le Siège
Organisatrice communautaire

Quand on parle d'hiver, souvent on pense à Noël, au froid, à la neige, au soleil qui se couche plus tôt et qui se lève plus tard. Moi quand je pense à l'hiver, je pense à la lumière. En lisant ça, vous vous dites probablement que je suis zinzin, mais laissez-moi d'abord vous expliquer le fond de ma pensée !

Oui, le soleil est moins présent en hiver. C'est ce qui le rend encore plus précieux. En été lorsqu'il fait chaud, je me sens cuire telle une patate au four. Le soleil nous tape sur la tête pour nous rappeler sa présence imposante. Cependant, en hiver, lorsque le soleil apparaît... quelle jouissance ! Il devient alors une source de chaleur bien appréciée. Quoi de mieux que de s'étendre dans la neige et de se laisser réchauffer par cette géante boule de feu. On chérit sa présence et on sort pour en profiter.

Une page blanche

Quand je pense à l'hiver, je pense aussi à la neige. Ce grand tapis blanc qui œuvre comme réflecteur de lumière. Le décor devient plus clair, plus scintillant. Vous remarquerez, même les nuits sont moins sombres. Les nuits de pleine lune sont magnifiques.

Ce que j'aime le plus de la neige, c'est sa brillance. Quand on se plisse les yeux, on peut voir apparaître de petits diamants scintillants multicolores au reflet du soleil. Ne m'offrez pas de collier ou de bagues à diamants, je préfère de loin contempler la neige. Pour avoir accès à cette mine de diamants, il s'agit de trouver un espace plus ou moins plat recouvert de neige folle et le tour est joué.

Ma vitre est un jardin de givre

L'hiver, nos fenêtres se transforment tranquillement en œuvres d'art. Avez-vous déjà remarqué le givre qui s'installe sous forme de tortillons dans le bas vos fenêtres? Le soleil fait passer ses rayons à travers ces formes givrées et ça donne à chaque fois une œuvre unique. Il y a de cela quelques années, ma fenêtre m'a choyée et m'a offert un magnifique spectacle. Je n'ai pas pu faire autrement que de capturer cette image et je vous la partage sur la page suivante



Photo prise par Geneviève Le Siège

Source de réconfort

Une autre source de lumière importante l'hiver est évidemment le feu. Il y a les lumières qui éclairent, mais il y a aussi les lumières qui réconfortent. Un feu de foyer ou une chandelle font partie de celles qui réconfortent. Le feu réchauffe, change l'atmosphère, nous calme. Que ce soit en revenant d'un dehors frigorifiant ou pour veiller, cette danse de lumière créée par la flamme vient nous apaiser. Elle nous hypnotise et capture notre attention. Une vraie thérapie !

Parlant de réconfort, ce que j'aime faire l'hiver, c'est d'aller marcher à la noirceur. Tous les bruits extérieurs sont atténués par la neige, ce qui donne un effet de tranquillité. On peut ensuite se concentrer sur les lumières de Noël qui ornent les maisons. Elles brillent de mille feux et on les retrouve dans toutes les teintes. Ce que j'aime faire aussi, c'est de regarder à l'intérieur des maisons. Je vous rassure tout de suite, mon intention n'est pas d'espionner les gens, mais plutôt de m'imaginer à quoi ressemble la vie des ceux qui y habitent. On voit leur décor, la lumière saccadée de la télévision qui joue, on les voit aussi manger en famille.

À votre tour

J'espère que ce texte aura ajouté une petite étincelle à votre journée. Je vous invite à porter attention aux petits détails qui pourraient à leur tour mettre de la lumière dans votre hiver.

Remerciements

Merci aux journalistes du comité Phoenix : Edmond Batacka, Julien Duval, Katerine Caron, Stéphanie Longpré et Ouerdia Ait Yahia. Merci à Katerine Caron pour la révision et l'édition des articles.

Merci aux collaborateurs de cette édition : Claire Archambault, Claude Dumont, Noémi Gagnon, Syvie Marchand et Sonja Boodajee.

Du changement dans l'équipe

Arrivée

Éric Tessier - Organisateur communautaire



C'est moi, le jeune diplômé grisonnant que vous avez sûrement croisé dans les bureaux de Montréal et Laval, ou dans une pourvoirie conduisant un ponton ou grim pant une montagne en parlant aux arbres !

J'ai fait mes premiers pas dans le merveilleux monde de l'AQTC au début de l'année 2021 alors que je faisais mon premier stage en milieu de travail en tant qu'éducateur spécialisé et depuis ce jour je suis toujours resté en contact avec l'association. Cet été, j'ai accepté avec plaisir le poste à temps plein d'organisateur communautaire à Montréal.

Je suis un grand curieux passionné de la vie et qui s'intéresse un peu à tout : la nature, l'art, la bonne bouffe, les sports, les voyages et surtout aller à la rencontre de l'autre. Une certaine Sandrine avec qui j'ai beaucoup aimé travailler m'avait gentiment baptisé: Éric l'énergique... ça dit tout.

Pour ceux dont je n'ai pas encore eu la chance de faire la connaissance, au plaisir de vous croiser dans une activité, un atelier ou une sortie et d'échanger avec vous.

Karla Osorio - Intervenante au milieu de vie

Bonjour je m'appelle Karla et je suis un nouveau membre de l'équipe d'intervenants à l'AQTC.

En quelques mots, ce qui me caractérise est ma créativité et mon désir à aider ceux qui m'entourent. Je suis une personne accueillante et chaleureuse. Je considère que notre impact dans toutes les sphères de la vie commence avec des petits gestes faits de façon intentionnelle.



Portrait d'employée



Bonjour à vous, lecteurs et lectrices du Phoenix.

On m'a demandé de faire une courte présentation, afin que vous ailliez un petit aperçu de qui je suis, alors me voici.

Je me présente, Marilou Simard, adjointe administrative de l'AQTC depuis le mois de janvier 2023 officiellement. Je travaille beaucoup derrière mon écran, ce qui me convient, pour la personne timide que je suis et par moments je mets de l'attention sur mon mouvement, question de garder un mode de vie actif malgré les heures

Je pratique le yoga depuis peu et lorsque je regarde mes pieds, en position chien tête en bas, je constate que j'ai encore beaucoup de pratique à faire pour trouver cette aisance du corps et de l'esprit. J'apprends à accepter le chemin à parcourir sans trop m'attacher au résultat final désiré.

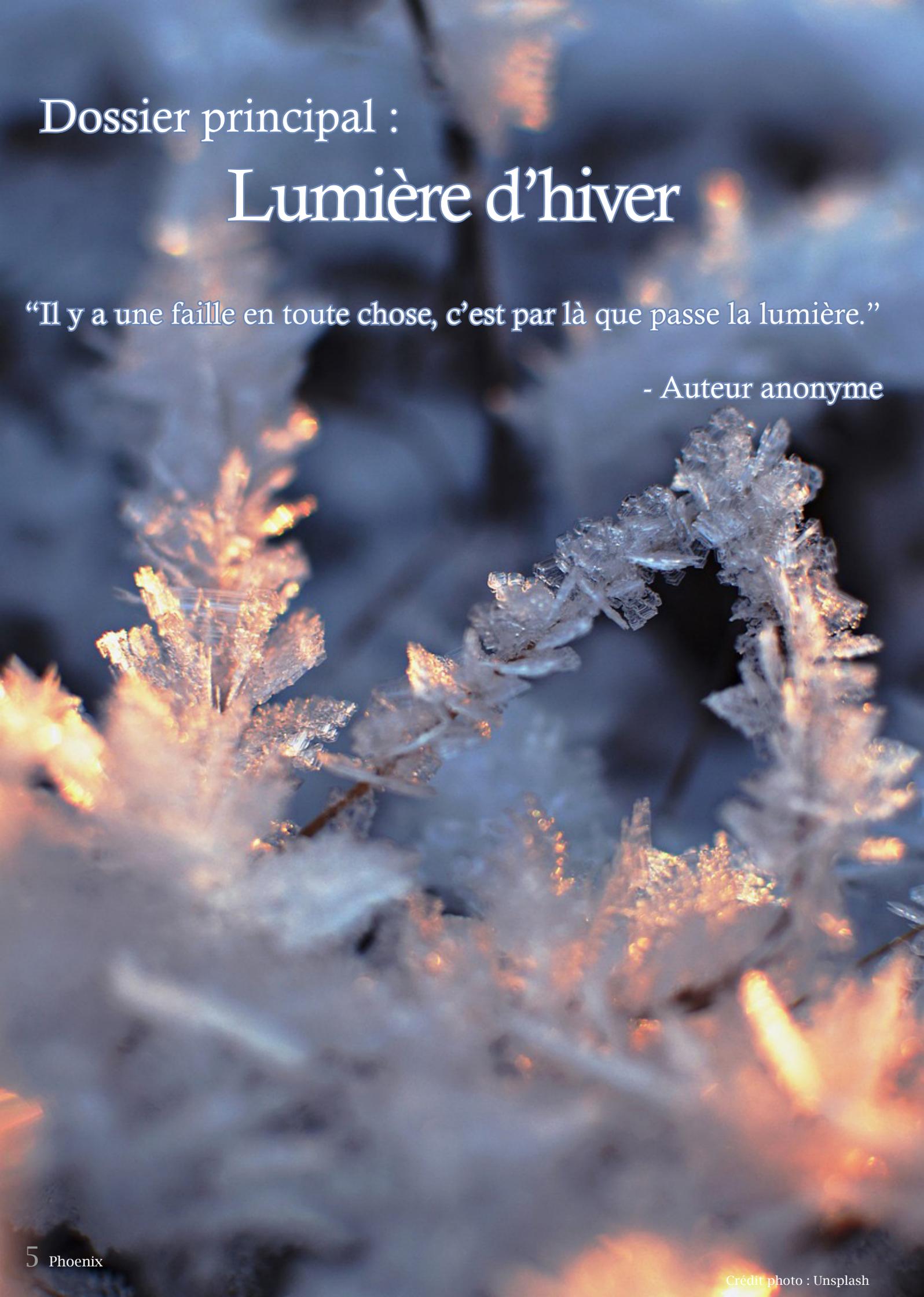
J'aime tout ce qui touche les arts, je donne de l'attention aux détails, j'aime quand mon travail est bien fait. Je vise le beau et le simple.

J'ai voyagé sur différents continents, avant de remettre les pieds sur le Plateau Mont-Royal. Avec l'hiver qui arrive plus vite qu'une commande sur Amazon Prime, j'ai parfois la tête dans le sable chaud de l'Asie du Sud-Est ou dans les vagues fraîches de la Nouvelle-Zélande. Ce qui me réchauffe dans ces moments, c'est mon matcha au sirop d'érable, les potages et les moments précieux entre humains.

Je ne pourrais terminer ce petit résumé sans parler de ma passion pour les friperies. J'aime donner une autre vie aux vêtements et aux objets qui nous entoure. Dans ce monde de surconsommation, fouiner dans les rayons du renaissance ou des petites boutiques secondes mains, me donne accès à la réutilisation et à des styles uniques qu'on ne retrouve pas ailleurs. C'est aussi l'endroit pour déposer mes objets et vêtements qui ne me servent plus, faciliter mes pulsions de désencombrement dans mon chez moi.

Si vous désirez échanger davantage sur ces sujets, il me ferait plaisir de vous accueillir au 911 Jean-Talon Est ou vous pouvez m'écrire sur marilou.simard@aqtc.ca.

À bientôt !



Dossier principal :

Lumière d'hiver

“Il y a une faille en toute chose, c'est par là que passe la lumière.”

- Auteur anonyme

Oiseau de feu renaissant de ses cendres
Premier matin de son retour parmi nous
Son corps plein de confiance
À la vie est revenu
Soigné avec amour
Persistant, têtu
Il s'entraîne
Trébuche.

Un matin blême d'hiver
De l'aide il va chercher
Il n'arrive plus à déployer ses ailes
Est son ardent souhait est de voler près du soleil
Ses amis aux ailes blessées lui déclarent que l'idéal est de voler moins haut
Avec grâce, force, ils synchronisent leurs vols au souffle du vent.
Ses matins sont moins tristes en harmonie avec ses amis
Toujours leurs feux internes alimentés par l'amour.

Au soleil levant il sort se nourrir de la lumière infinie
Il respire l'espoir et le temps est son allié
La patience est son jardin semé
De la confiance apportée
Par la lumière du matin
Et ses amis.

Oiseau de feu
Parfois fatigué
Parfois triste
Parfois seul...
Tes amis te rappellent de ne pas jamais lâcher
Entraîne-toi et garde ta volonté d'explorer qui tu es!
Bien entouré d'autres oiseaux renaissants
Ensemble ils volent les jours naissants.
Matins toujours levés dans leurs têtes
Même au cœur de vives tempêtes.

Le chemin de leur nouvelle liberté
Ensemble ils tracent dans le ciel
Éclairé par la lumière d'hiver
L'hymne à la vie ils crient
En traversant
Ciel bleu
Nuages
Verglas
Air doux
Ciel rouge.





Douceur matinale

Katerine Caron - Journaliste



Lâcher prise

À l'aube, la douce lumière d'hiver glisse sur le plancher de ma chambre sur lequel je médite. Clochette, ma chatte blanche, est couchée près de moi. J'essaie de me concentrer sur ma respiration, mais je n'y arrive pas. La brume matinale envahit ma tête.

Comme je ne peux pas retirer ce brouillard de ma tête, je l'accepte, le laisse libre, et ne me concentre que sur ma respiration. En ne m'accrochant pas à ma brume mentale, elle se dissipe. Lâcher prise, accepter mon manque de concentration, m'ancre davantage dans l'instant. Je respire profondément. La douleur de mes blessures trace un chemin de ma tête jusqu'aux pieds et cela est le chemin de ma guérison. Je médite sur cette nouvelle réalité. Je berce mon corps qui porte les traces de mon histoire et atténue ainsi mes blessures.

Prendre soin de la vie

Je secoue mes draps et s'envolent mes songes de la nuit dernière. Je lisse les plis du coton en disant merci à cette nouvelle journée qui commence. Je lisse les plis de mes soucis afin d'accueillir la lumière des instants nouveaux.

Ensuite, j'envoie des pensées positives à mes proches que j'aime et me dis que tout se mettra en place aujourd'hui. Mon amie Sylvie m'a déjà dit que nous sommes revenus sur la terre pour donner de l'amour. L'amour guérit tout. Katerine, écoute cette chanson de Patrick Fiori le matin : « Les gens qu'on aime ». Tu as tellement raison Sylvie, chère amie rencontrée à l'AQTC!



Je me lève tranquillement, marche entre les pots de plantes vertes vers la cuisine. Clochette me devance, bondit sur la chaise et, me voyant marcher vers elle, la voilà qui dresse son corps en prenant appui sur ses pattes arrière.

Clochette, je ne sais pas comment poursuivre ma journée, tout est mêlé dans ma tête. Elle saute sur le plancher et se dirige vers son bol. Je lui donne de la nourriture. Ensuite, j'arrose chacune de mes plantes. La vie autour de moi m'inspire et me reconforte.

Action! Divise ta journée en étapes!

En revenant à la vie, je vivais avec ma force physique et mentale qui ont vaincu la mort. Ce matin, maintenant chez moi, s'imposent les tâches de ma journée et je ne sais pas où commencer...

Après avoir déjeuné, je déguste, une gorgée à la fois mon café, en me rappelant que je dois vivre ma journée une étape à la fois. **Diviser ma journée en étapes réalisables, voilà la meilleure solution !** Et aussi, je dois diviser ma journée en trois : objectifs du matin, puis objectifs du midi, et ceux du soir.

Le matin, le plus beau cadeau que je puisse me faire, c'est de diviser la montagne de tâches en fragments, et monter, instant par instant, lentement, avec patience et confiance, cette montagne.

Et écrire, dans mon livre du bonheur, les tâches que j'ai réussi à faire avant de m'endormir... et les petits cadeaux de la journée, comme un oiseau posé sur mon balcon et qui me regarde avant de s'envoler, les belles conversations que j'ai partagées avec mes proches et mes deux enfants que j'aime beaucoup, nous avons ensemble grandis, et ils sont maintenant des adultes épanouis.

Je regarde la liste de tâches que je dois faire, prends trois respirations, et visualise que je vais y arriver... Et même si je n'arrive pas à tout faire, je vais finir ma journée en me disant que j'ai pu accomplir l'essentiel. Ne plus me dire que je suis moins énergique qu'avant mon accident. Je suis revenue en vivant avec l'émergence de nouvelles ressources. Clochette me fait un clin d'œil et saute dans mes bras. Ensemble, commençons notre journée !



L'importance du rire

Stéphanie Longpré - Journaliste



Crédit photo : AQTC

Depuis mon TCC, comme plusieurs parmi nous, j'ai complètement changé. En fait, une des conséquences est que je ris beaucoup !

Avant le TCC

L'année avant mon accident, j'étais toujours super fatiguée à cause de mon train-train quotidien : j'étudiais dans deux baccalauréats, je faisais partie de l'association étudiante dans les deux programmes (un peu comme notre comité loisir), j'avais un travail à temps partiel, puis je passais une à deux soirées avec mes amis à aller voir de l'improvisation ou à jouer à des jeux de société. Bref, je ne dormais pas beaucoup. J'étais toujours très sérieuse, je me fâchais souvent pour absolument rien. En gros, je ne semblais pas vraiment être heureuse.

Ma mère affirme que depuis que j'ai eu mon TCC, je suis redevenue comme la petite fille que j'étais plus jeune : je ris souvent et je souris tout le temps.

Qu'est-ce que le rire ?

D'après une chronique dans le Journal de Montréal¹, le rire est une thérapie naturelle. Il calme notre système nerveux, ce qui nous apporte du réconfort. De plus, le rire améliore notre système immunitaire. Ce qui est intéressant à savoir, puisque l'arrivée de l'hiver est aussi synonyme d'arrivée de la grippe ici.

Il existe différentes sortes de rires² :

- Rire normal : rigoler d'une blague racontée, rire simplement, naturellement, souvent avec quelqu'un d'autre
- Fou rire : type de rire incontrôlable, souvent dans des moments inappropriés
- Rire nerveux : ce rire est dû à une accumulation de tensions émotionnelles
- Rire jaune (faux rire) : se forcer, faire semblant de rire

1. Journal de Montréal, www.journaldemontreal.com/2023/02/26/psycho-pourquoi-il-est-important-de-rire/

2 Rire-Wikipedia, fr.wikipedia.org/wiki/rire

Les bienfaits du rire

Le rire joue pour le corps le même rôle qu'une séance d'exercices. Si l'on rit pleinement, on peut devenir un peu rouge, on peut même suer et parfois manquer de souffle. Ce qui est semblable à un exercice physique ³. Bon, une activité de courte durée, parce qu'il est rare que l'on rie longtemps. Il n'est donc pas conseillé de laisser tomber notre séance d'exercices pour rire à la place !

Aussi, les éclats de rire ont des effets antidouleurs. C'est-à-dire qu'ils font baisser le stress et l'anxiété que l'on peut avoir. En gros, le rire nous libère un peu des aspects néfastes qui se passent dans notre vie .⁴

Trucs pour rire

Voici quelques trucs pour rire un peu plus dans votre journée :

- Acheter un livre de blagues ou aller sur internet consulter un site de blague et en lire une chaque jour. Ça commence bien la journée !
- Jouer des tours à votre entourage, même à votre animal : moi j'essaie de niaiser mon chat. Il ne comprend pas, mais ça me fait rire.
- Écouter des vidéos drôles sur YouTube
- Écouter un film drôle
- Écouter une chanson drôle, comme François Pérouse, et essayer de fredonner

En gros, le rire est accessible pour tout le monde. Bien sûr, il y a des gens qui rit souvent (comme moi hihhi) et d'autres qui ont besoin de quelque chose de vraiment rigolo pour éclater de rire. Pour ma part, il est clair que le rire me permet de voir continuellement la lumière autour de moi, et ce, même l'hiver.



Crédit photo : Unsplash

3. Journal de Montréal, www.journaldemontreal.com/2023/02/26/psycho-pourquoi-il-est-important-de-rire/

4. Revue Québec Science, www.quebecscience.qc.ca/sciences/origine-rire

LES MEILLEURES BLAGUES

POUR AFFRONTER L'HIVER



De quoi le bonhomme
en pain d'épices
recouvre-t-il son lit?
De papier parchemin.

-David Lee

Que se passe-t-il
lorsque vous lancez
de l'ail sur le mur ?
Le retour du jet d'ail.

- Megan Lauzière-
Dorais

Deux amis marchent en
discutant,
l'un demande à l'autre :
qu'est-ce que la fidélité ?
L'autre lui répond : c'est un
manque d'occasions.

-Edmond Batacka

« Pourquoi tu continues d'acheter
des plantes ? Tu les tues toutes ! »

Sa femme lui répond : « pour que
tu te rappelles ce dont je suis
capable... »

-Stéphanie Longpré

Pour tout le monde
qui demande comment ça
s'écrit, ma réponse est avec
un crayon.

-Marcos Ariztia

J'ai appelé mon patron et lui ai
demandé si je pouvais arriver un
peu en retard.
Il a répondu " tu peux rêver ". J'ai
trouvé ça très gentil de sa part.

-Pascal Brodeur

Un policier arrête un automobiliste
car il avait brûlé un feu rouge.
-Le policier lui demande : vous n'avez
pas vu le feu rouge?
-L'automobiliste lui répond : oui je l'ai
vu, c'est vous que je n'ai pas vu.

-Michel Godin



"HA
HA
HA"



Lumière de nos préceptes

Edmond Batacka - Journaliste



Crédit photo : AQTC

La lumière dans tous ses sens

La lumière a plusieurs connotations, comme le temps (Phoenix de juin 2020). « Selon le Petit Robert, la lumière est ce par quoi les choses sont éclairées ».

Rappelons-nous que de la lumière émise par le soleil est source de vie, elle est aussi joyeuse que celle qui éclaire nos chemins et nous guide réellement. Puis pensons à d'autres sources de lumière, spirituelle par exemple, c'est notre boussole.

Pour ceux qui suivent l'actualité, les images de la guerre sont omniprésentes ces derniers temps, et pourtant nous vivons aussi notre propre guerre au quotidien, que j'appelle la guerre invisible. Elle est révélatrice d'un mal, alors notre quête de lumière est toujours active.

Dès le levé, la montagne du matin est là. Il faut déjà la surmonter, la lumière qui est en nous mais que l'on ne voit pas nous guide vers l'acceptation, et parfois la lumière du soleil fait le reste quand elle est présente.

Guerre invisible

Notre guerre est un conflit particulier, localisé en nous elle structure nos activités physiques et mentales. Dans chaque histoire il y a une mémoire donc une tête à laquelle sont arrimés ses éléments : les yeux, la bouche, les oreilles et le nez, chacun a son rôle dans cet édifice. Il arrive dans la vie qu'un ou quelques éléments soient défailants d'une manière temporaire ou perpétuelle. Comme si une porte, une fenêtre... ne s'ouvre plus, cet édifice c'est nous.

Différentes idées subjectives, constructives, ou autre appellation qu'on peut se partager voudraient que lorsqu'une porte ou une fenêtre se ferme cela n'empêche pas une autre de s'ouvrir dans un même contexte, afin que la lumière renaisse, à nous de jauger !

* * *



Pluie de lumière en poème

Émotions comme lumières d'hiver, elles admettent que nous prolongeons le sentiment d'être toujours vivants.

Lumière de sa souffrance pour celle des autres nous fait oublier la nôtre, par ce que l'on veut extirper l'égoïsme alors nous nous traitons avec dureté.

Dans la recherche de la lumière que le monde ne voit pas, on paye toujours très chère la facture de la cécité.

La lumière est une théorie que l'on ne peut prendre au pied de la lettre.

La lumière est comme « le mental D'Alexandre Jollien, il préfabrique la vision du monde, de la vie, de l'amour, de soi, du bonheur, de la joie. »

Le manque de lumière nous apprivoise, évalue nos peurs et nos pensées, nous sommes si fragiles que son absence nous emporte.

La mort de la lumière à l'horizon nous plonge dans un mal être durant son absence, j'entends déjà les voix lui dire vivement ton retour.

Lumière source de motivation, tu me pousses à me jeter à l'eau et le plaisir serait sans fin si tu prolongeais toujours ta présence.

La lumière est partout où l'on regarde, elle défait nos sentiments maussades, elle est belle, elle est vaste, elle console.

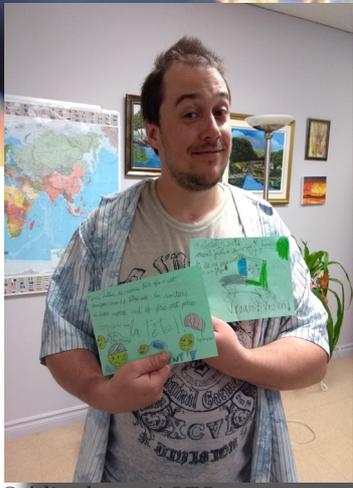
Elle marche dans nos vies comme nos rêves, que l'on interprète lors de son passage.



Crédit photo : Unsplash

Donjons & Dragons

Julien Duval - Journaliste



Crédit photo : AQTC

Le nom seul semble faire rêver, mais il concrétise en fait ce qu'il offre! Il faut savoir qu'il s'agit d'un jeu de société. Ni plus ni moins! C'est aussi une porte, que dis-je, un tremplin vers votre imagination et celles de vos partenaires de jeux ...

Règles écrites dans des livres disponibles en librairies, en attendant, voici un aperçu

1. Le maître de jeu connaît les règlements et les adapte et consulte ses livres au besoin.
2. Le maître de jeu autorise ou non les propositions de personnages à soi ou aux autres joueurs. On peut dire à voix haute tous les détails, secrets et défis de nos personnages. Ou des maîtres de jeu disent : gardez pour vous tous les détails de vos personnages.
3. L'aventure commence! Le maître de jeu invente de toutes pièces un monde fantastique et imaginaire. Pour ce faire, il utilise les médias qu'il choisit, quelques croquis à l'occasion, et le plus souvent sa parole. **Le maître de jeu décrit l'endroit de départ où vous êtes et ce que vous voyez. C'est le point déclencheur, l'élément de départ, s'ensuit une quête, un but à découvrir en jouant. Mais on peut s'en écarter en cours de route. L'essentiel est que les joueurs soient satisfaits de ce qu'ils ont à réaliser. L'endroit final et la finale se révéleront en jouant.**
4. Certains maîtres de jeu aiment utiliser des figurines pour illustrer le jeu.
5. **C'est le maître de jeu qui décide quelle forme prendra l'aventure.** Les joueurs décident comment ils vont réagir, quels choix ou actions ils prendront face à la situation décrite par le maître de jeu. Le maître de jeu écoute ce que les joueurs décident, quelles stratégies ils inventent, et quel personnage magicienne, par exemple, peut aider dans telle situation.
6. On peut aussi ne pas tout inventer et acheter des boîtes de figurines, d'accessoires de Donjon & Dragon. Et des boîtes de quêtes!

Les Dés

La chance... Ce jeu de société comporte une dimension qui est livrée au hasard, plus précisément aux probabilités. **Vous avez en effet très souvent à « lancer » un ou des dés, multifaces, qui représentent vos probabilités de succès.** Bon, cela peut soudainement paraître compliqué ou ardu, c'est néanmoins un rapide moyen de gérer votre vie fantastique. En plus de la dimension ludique liée à l'aspect parfaitement aléatoire des dits dés.



Crédit photo : Unsplash



Crédit photo : Unsplash

Les dés, donc le hasard, décident du résultat d'une action ou d'un choix. Chaque joueur a ses dés ou seulement le maître de jeu a les dés. Par exemple, un personnage saute par-dessus un piège.

- Les dés vont décider si le personnage a oui ou non vu le piège.
- Au lancement des dés, le personnage tombe par exemple dans le piège, le personnage est affaibli : il boite

Au lancement des dés, les Malus ou les Bonus, influencent, par exemple, la santé ou l'habileté des personnages.

Le Bonus donne un avantage numérique qu'on ajoute au dé afin d'augmenter le score à atteindre. C'est aussi une action bonus, une action accordée en plus de l'action principale par une compétence, un sort.

Le Malus, au lancement des dés, donne un effet négatif, on enlève un nombre au dé, l'objectif est plus difficile à atteindre. Un hobbit est moins agile physiquement, par exemple.

Voici ce qui peut vous arriver en jouant !

Selon les déboires décrits par votre maître de jeu, vous choisissez d'interagir différemment: au détour du sombre couloir, deux fringants **gobelins** vous attendent armés chacun d'un maillet de bois. C'est alors que votre allié qui joue un **druide** tremblotant commence à psalmodier des mots incompréhensibles. Soudainement, les maillets s'agitent et s'allongent, leurs bois reprenant vie deviennent deux épais troncs qui emprisonnent vos adversaires au niveau du bras...

Ou encore, face à un noir labyrinthe, la **magicienne** du groupe appelle une sphère brillante qui précède le groupe. Vous serez toujours indécis quant au chemin à prendre, mais du moins vous verrez où vous mettez les pieds. Votre ami guerrier **vikings** éclate d'un grand rire, entonne une chanson joyeuse qui vous redonne du cœur au ventre et vous accorde un bonus de +1 sur les prochains dés que vous êtes appelé à lancer .

Voici l'univers auquel je vous convie !

La meilleure façon d'apprendre à jouer à ce fabuleux et distrayant jeu, c'est d'y plonger. Chaque partie est originale et unique !

Bénévolat illuminant ma vie ... et plein de vies ...

Élianne Parent - Journaliste

C'est une belle journée d'hiver et j'ai activé mon esprit de femme active en allumant ma lampe intérieure d'entraide et d'imagination .



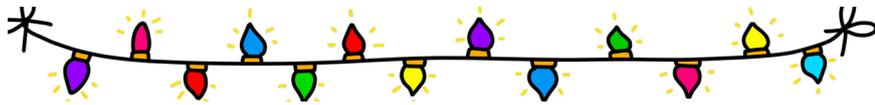
Credit photo : AQTC

J'ai passé beaucoup de temps à attendre mon transport adapté , à ma destination, le CHSLD, qui est pourtant juste à côté, mais les chauffeurs n'aiment pas toujours rigoler. La prochaine fois, j'irai à pied. Ah oui ! C'est vrai ! Nous sommes en hiver ! Et il est très difficile pour moi, quoique possible, de me rendre au centre d'une manière ou d'une autre. Avec mon habit d'ours polaire et mon masque, que j'ai dû préparer hier afin de m'assurer de ne rien oublier. Oui, encore gel et masque pour protéger les résidents. Mais je suis venue avec l'objectif premier de vous faire sourire avec mon sourire. Oups, c'est vrai, avec le masque que j'ai mis on ne le voit pas. J'en prends donc un qui a une petite fenêtre au niveau de la bouche, et une fois les grosses lumières allumées, mes dents sont à découvert !

Le rire est un langage universel

Je rentre au CHSLD et je rencontre la responsable, Guylaine, qui déjà sourit en me voyant. Je ne crois pas qu'elle se moque de moi. C'est sûrement mon costume multicolore avec mon casque d'oreilles de lapin qui lui donne cet instant de bonheur.

Bon commençons Guylaine, je suis prête. D'abord, elle ouvre les lumières du corridor et m'oriente jusqu'à la chambre 1A aussi bien commencer par le premier chiffre de l'alphabet, non? En rentrant, après avoir cogné bien sûr, j'interroge Guylaine, car la dame est non-voyante, comment va-t-elle rire de mon costume si elle ne le voit pas? J'ai alors l'idée de la saluer dans une langue inventée. Puis après lui avoir demandé la permission, je lui propose de toucher mes grosses oreilles de lapin. Je déclenche instantanément un tonnerre de rires en faisant semblant que ça me chatouille. On ressent très bien, Guygui et moi, que cette première patiente au nom de Gertrude a , malgré son impossibilité à voir, été illuminée de lumières d'hiver. Possiblement aussi par la contagion des rires des autres autour. Guylaine et moi sourions, puis elle retourne à sa responsabilité de Grande Responsable.



Clown humanitaire

J'attends mes collègues Guillaume et Fred Ti-Cass et je suis avec un monsieur du nom de Jean-Guy dans le salon communautaire. Il fait plus froid ici que ce matin lorsque j'étais avec Guylaine et Gertrude. La chaleur des lumières multicolores ressenties avec elles semble maintenant plus difficile à allumer avec Jean-Guy.

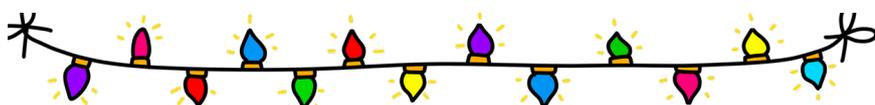
Pourtant, j'ai toujours mon masque souriant et mes oreilles de lapi-nez ! Lui aussi est peut-être aveugle, et sourd ? Je raconte donc mes blagues avec une sonorité de plus ... et une autre et une autre... Et toujours aucun fragment de sourire. Monsieur, j'ai beau ne pas être Martin Matte, par respect pour mes efforts de clown humanitaire débutante vous pourriez au moins me montrer une seule de vos dents, et ce même si c'est un dentier. Il a probablement mal dormi hier ou n'a pas compris mes blagues.

Arrivée de mes deux confrères clowns !

Ça fait juste deux patients du CHSLD que je visite et je suis quand même ravie. Soudain un bruit de festival : accordéons, sifflets et trompettes accompagnés de rires immenses dans le corridor. Enfin, youpi ! Mes amis pleins de lumières Guillaume et Fred Ti Cass arrivent à ma rescousse. D'accord, visuellement je ne suis pas une spécialiste, mais mes deux amis qui sont à mes côtés dans cette pièce sont hyper multicolores. Ils sont vêtus et maquillés de guirlandes dans les cheveux. Ils ont des masques, sur leurs yeux, en forme d'étoiles lumineuses rose et jaune flash et d'autres couleurs que je n'arrive pas à nommer tellement mon sourire est tordu de rires et de joies .

Porteurs et allumeurs de lumières

Nous cognons ensuite à la porte de la chambre 3. Timidement au début, car même si Guylaine nous a informés que son habitant, monsieur Brochu, n'était pas à l'heure de sa sieste, nous avons pourtant quelques doutes. Dans sa chambre où étrangement la fenêtre doit avoir été oubliée et laissée ouverte puisque du seuil on croirait passer de l'Afrique en été, au Pôle Nord en hiver. Toutes les lumières sont éteintes !



Alors, Guillaume, Fred Ti Cass et moi ainsi qu'une clownette sans nom officiel encore, entrons. Ce n'est pas chaud et j'enfile mon manteau, ainsi que mon masque souriant pour réchauffer mes dents.

On a beau faire notre possible, du bruit, chanter, danser, sauter sur un seul pied en tournant les yeux fermés. Bien sûr, je me suis contentée de faire de tout petits ronds, en faisant le tour de moi-même, en dansant le boogie-woogie, et ainsi de suite... Honnêtement, je ne suis pas certaine de me souvenir exactement des mouvements absurdes que je faisais ni encore moins de ce que je chantonnais, mais étrangement, enfin, ce cher monsieur Brochu a ouvert ses beaux grands yeux très noirs foncés et illuminés.

Tous trois heureuses et heureux, mais fatigués, avons juste souri en faisant des jeux de mots avec le nom de monsieur Brochu, avec son consentement, et avec les nôtres aussi. C'était une courte période de 15 minutes, puis il s'est rendormi tout de suite à notre sortie, avec un sourire étampé dans le visage.

Mes collègues-amis-clowns et moi sommes redescendus, nous avons salué Guylaine rempli de soleil et de sourires, elle aussi. Retour à pied, épuisée, il est vrai, par mon marathon en lieux inconnus, avec des bruits étranges et surprenants et de rencontres avec plusieurs nouvelles personnes tout aussi différentes les unes que les autres. J'ai drôlement eu moins froid, et toutes les lumières étaient allumées dans le CHSLD et dans mon cœur.



Élianne et ses collègues clowns en visite dans un CHSLD

La lumière intérieure

Ouerdia Ait Yahia - Journaliste



Je suis une personne qui n'aime pas la grisaille, ça me déprime. Une chance qu'ici, au Canada, malgré que nos hivers soient longs et froids, ils sont lumineux. Le ciel est rarement gris. On a souvent le soleil, malgré le froid, alors la lumière, on la voit. Surtout que la neige reflète la lumière.

Partager notre lumière, c'est nourrir la bonté universelle

Mais le plus important, c'est la lumière qu'on a en nous, et qui ne doit pas s'éteindre. Et l'on doit toujours la garder allumée, en nous accrochant à la vie, et aux bonnes personnes. Et en aidant les personnes qui en ont besoin. D'ailleurs, dans plusieurs cultures, une personne paisible, et tranquille, et qui aime apporter de l'aide aux autres, on la décrit comme étant une lumière. Des fois, c'est même visible, à l'œil nu, on voit le visage de cette personne, lumineux.

Parce qu'elle a une âme qui dépasse les autres. C'est une personne qui aime la vie, et tout ce que s'y trouve. C'est une personne heureuse, qui rend tous ceux qui s'approchent d'elle heureux. C'est une personne qui aime partager, et on la trouve à nos côtés chaque fois qu'on a besoin d'aide. Et l'on remarque immédiatement son absence .

Qu'est-ce que la lumière intérieure ?

Au plus profond de nous se trouve une lumière qui brille avec intensité, lorsque nous sommes en harmonie avec le moi supérieur. -ce qu'il y a de meilleur en nous. C'est quand on est en paix et en harmonie avec nous-mêmes. Lorsque nous croyons en nous-mêmes, et que nous sommes fidèles à ce que nous sommes vraiment, et que nous agissons en fonction de notre cœur, nous ravivons cette lumière. ¹

En général, quand on parle de lumière intérieure, on entend plus le côté spirituel, ou psychologique.

Dans cet article, je ne voudrais pas parler de spiritualité.

La lumière partagée à l'AQTC

Activité de cuisine collective

L'autre fois, dans le cadre d'une activité à l'AQTC, nous avons cuisiné deux desserts et une soupe, et en goûtant nous avons aimé la tarte à la citrouille. Et Denis, un des amis qui était dans l'équipe des cuisiniers, avait proposé d'appeler le directeur adjoint et les intervenantes (les personnes qui se trouvaient au local de l'AQTC ce jour-là) pour partager avec nous ce que nous avons cuisiné. Nous voulions partager ça avec des gens que nous aimons. Ils ont aimé le geste de les appeler et de partager la nourriture avec nous, et ils nous ont même fait des compliments. Nous étions heureux, et fiers de nous.

D'ailleurs, j'ai demandé à notre intervenante, Pascale, d'écrire un livre de cuisine, avec toutes les bonnes recettes que nous avons faites et réussies, au cours de plusieurs ateliers de cuisine à l'AQTC. Et ça serait d'une pierre deux coups. Pourquoi ne pas vendre le livre, ça serait des sous qui vont rentrer et qui seront utilisés pour d'autres activités, ou ateliers. Et nous, les personnes qui avons écrit ces recettes, ça va nous faire plaisir de les partager avec d'autres personnes.

**C'est pour ça que j'aime personnellement l'AQTC, c'est notre deuxième famille .
Nous y trouvons la lumière, et nous partageons notre lumière.**



Crédit photo : AQTC

L'atelier de danse thérapie

Dans le cadre d'une séance de l'atelier de danse thérapie, nous bougeons chacun à notre rythme, personne ne doit dépasser ses capacités physiques. Nous travaillons presque tous nos sens. Des fois, nous faisons deux ou même trois actions tout en même temps, ce qui est tout un défi pour nous (personne avec un traumatisme crânien).

Nous travaillons la coordination, la concentration, l'équilibre... Tout ça au son d'une belle musique. Et nous travaillons aussi notre imagination, notre calme, et notre bonne humeur dans le cadre d'une méditation guidée, que la professeure nous fait faire. Et nous aimons ça.

L'autre fois, à une séance de danse thérapie, le ciel était gris, il neigeait, mais la neige ne tenait pas. Elle fondait, car il ne faisait que zéro degré Celsius. Notre professeure nous a fait voyager dans une belle forêt, en une belle journée ensoleillée, dans le cadre d'une méditation guidée. Nous avons le droit d'ouvrir nos yeux et de nous déplacer si nous en avons envie.

Personnellement, quand elle nous faisait la description de la belle forêt, elle avait dit qu'il y a une rivière qui traversait cette forêt, et j'avais envie de marcher dans cette belle forêt, et de toucher à l'eau de la rivière, chose que j'avais déjà faite, bien sûr. C'était une très bonne expérience, ça nous a fait oublier le temps qui faisait dehors !

En conclusion, j'aimerais dire que tout le personnel de l'AQTC, surtout nos intervenants ont toujours fait de leur mieux pour apporter de la lumière en nous . Nous ne vous remercierons jamais assez !

Continuez à faire le bon travail que vous faites toujours.

Merci.



Crédit photo : AQTC

Suggestion de recette

Stéphanie Longpré - Journaliste

Pets-de-sœurs Caramel Croquant¹

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 18 minutes

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée du commerce, décongelé
- ¼ Tasse beurre ramolli
- ½ Tasse cassonade
- ¼ C. à Thé cannelle moulu
- 1 moule à muffins beurré



Credit photo : Ricardo Cuisine

Préparation

Allumer le four à 375°F

1. Sur une surface un peu farinée, ouvrir la pâte feuilletée et la diviser en deux (pour diminuer l'épaisseur du pet-de-sœur que vous allez créer)
2. Sur toute la surface de la pâte, mettre le beurre ramolli, la cassonade et la cannelle. Frotter légèrement avec une spatule pour en mettre vraiment partout.
3. Rouler à nouveau la pâte sur elle-même, en plusieurs tours. Comme pour faire une immense brioche. Puis placer le mélange au réfrigérateur pour une heure.
4. Sortir la pâte et la couper de la même grandeur que les moules à muffins. Puis y disposer les pâtes dans chaque place dans le moule à muffin.
5. Faire cuire pendant 23 minutes.
6. Laisser tiédir environ 10 minutes, puis vous pouvez les servir

*Les pets-de-sœur se conserve dans un contenant hermétique à température ambiante pendant 1 semaine.

*Les pets-de-sœur se congèlent en les séparant par un papier parchemin pour ne pas qu'ils soient en contact lors de la congélation

¹ Ricardo, www.ricardocuisine.com/recettes/5649-pets-de-soeur-2-versions/

Dossier artistique

Par Claire Archambault

LA PETITE HISTOIRE DE LA CARTE DE NOËL DEMANDÉE

Je vous raconte cette petite histoire inédite.

On recule une quarantaine d'années dans les murs de l'Hôpital du Sacré-Coeur. Voilà je suis morte. Et là, il y a un neurochirurgien, tout jeune; les infirmières ne le connaissent pas, ne l'ont jamais vu.

Un retour très laborieux, Par contre un docteur très content de sa réussite, un docteur très optimiste. Lors de notre dernière rencontre, il me dit :

"Vous m'enverrez une carte de Noël dans 5 ans pour me remercier de vous avoir sauvé la vie".

J'en ai mis du temps. J'ai traversé maintes montagnes russes. À chaque année je pensais à cette carte de Noël. Et tout à coup, sur ma route, je découvre ma créativité artistique en dormance depuis 30 ans, et surtout un grand bonheur à l'AGTC, en donnant des ateliers d'art aux autres membres.

Avec un peu de recherche, je retrouve mon neurochirurgien toujours vivant, en passant par la Fondation NEURO-TRAUMA, Marie Robert, (il est dans le conseil d'administration, maintenant à la retraite.)

Je rédige une petite lettre, une photocopie du texte et dessin du journal Phémic, de décembre 2020 : UN LAISSE-PASSER POUR LA VIE, c'est ce qu'il m'a donné, aussi mon dernier triptyque et finalement LA CARTE DE NOËL demandée. Cette carte est très significative pour moi. J'écris à l'intérieur de celle-ci, que toutes les décorations de ce sapin de Noël, dans le local de l'AGTC de Laval, ont été faites par plusieurs membres T.C.C., dans mon atelier du 1^{er} décembre 2017.

J'ai envoyé le tout à la Fondation neuro-trauma dans une enveloppe pré-affranchie pour l'acheminer au domicile du docteur. C'était au printemps dernier. Le 20 avril, en fin de journée, en revenant de ma marche quotidienne, un message sur mon répondeur. C'est mon neurochirurgien :

"-----, je vous rappellerai plus tard." Le lendemain en matinée le téléphone sonne, c'est lui. Je n'en reviens pas, après tout d'années. C'est un sentiment plus grand que nature, c'est du bonheur à haute fréquence.

Il me remercie de ma lettre, de mon dernier triptyque et de la CARTE DE NOËL demandée. Il est très ému, très touché. Il a lu ma lettre à sa fille au téléphone qui ira souper avec ses deux petits-enfants, chez lui, le lendemain; hâte de leur montrer.

Il me félicite pour mon implication artistique à l'AGTC. Il me souhaite de continuer de vivre encore longtemps.

Une rencontre téléphonique très sympathique, comme dans mes souvenirs.

Avec toute ma gratitude et ma sérénité,

MERCI Dr. Jacques Provost, neurochirurgien à la retraite.

*Mots d'enfant : Julie, la petite fille de ma soeur, n'a que 3 1/2 ans au moment des faits, m'a dit :
"Une chance que tu as eu ton accident sur la rue Sauvé, c'est pour ça que le médecin t'a sauvé la vie."



*Voici la carte de Noël demandée.
Il n'est jamais trop tard pour dire merci.*

*Si vous étiez présents à cet atelier du 1er décembre 2017,
vous reconnaîtrez sûrement vos œuvres ...*

Portrait de bénévole

Entrevue avec Sylvie Marchand, membre de l'AQTC

L'entrevue avec Sylvie s'est déroulée à l'AQTC de Montréal, le mercredi 6 décembre 2023. Pascale Monty, organisatrice communautaire, a rencontré Sylvie Marchand pendant 1h pour dresser un portrait de son implication bénévole. Voici ici un résumé de notre rencontre.

Quand as-tu commencé à faire du bénévolat ?

J'ai commencé en 2011. J'étais dans une période de ma vie où j'avais besoin de voir du monde, de rire, de vivre. J'ai fait des recherches sur internet sur les opportunités de bénévolat. J'ai rempli des formulaires pour les organisations qui m'intéressaient. Je me suis impliqué à plusieurs endroits : au Festival Francofolie, au festival juste pour rire, à la fondation du Dr Julien, au tour de l'île de Montréal, au défi sportif Altergo, etc. Je me suis lancé à fond là-dedans jusqu'à un moment où j'en faisais trop. Depuis 2021, j'ai diminué mes implications.

Pourquoi as-tu commencé à faire du bénévolat ?

C'est ma mère qui a inculqué à ma sœur et moi le goût du bénévolat. Elle était très impliquée et c'est en la voyant aller que j'ai eu envie d'en faire. Nous avons fait du bénévolat à l'Accueil Bonneau ensemble, de 2012 à 2016. J'ai arrêté cette implication en 2016 parce que cette année-là, ma mère a demandé à être placée à cause de son Alzheimer. C'est elle même qui ne voulait plus être une charge pour nous. Ça, c'est un autre dossier, mais bon, c'est comme ça qu'elle était notre maman.



Photo prise lors d'un bénévolat au défi sportif Altergo

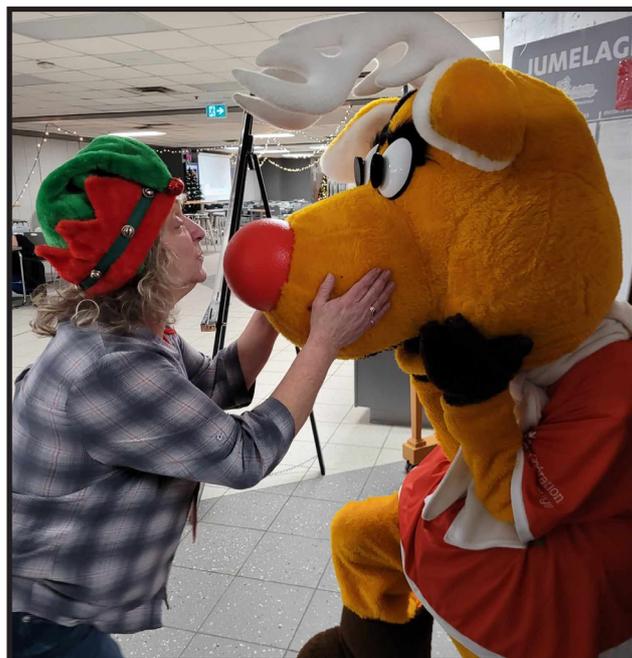
Quel bénévolat fais-tu en ce moment ?

Je suis chauffeuse pour un service d'accompagnement / transport pour des rendez-vous médicaux : je vais chercher des personnes à leur domicile et je les amène à leur lieu de rendez-vous. Parfois, je peux accompagner la personne pendant son rendez-vous, si elle en a besoin. Comme le bénévolat se fait en voiture, j'ai droit à un stationnement réservé à la majorité des hôpitaux. Mes kilométrages sont aussi remboursés. Je fais ce bénévolat depuis 2021. Je suis impliqué à l'année et je fais environ 4h par semaine.

Comme on est en décembre, je suis bénévole à Opération Nez rouge. Je le fais, depuis 2011, et j'y retourne chaque année depuis. J'ai commencé à Nez rouge en faisant des accompagnements en voiture, j'étais bénévole la nuit pour aller chercher les clients et les ramener chez eux après leur party. Depuis 3-4 ans, j'occupe un poste à l'accueil et à l'inscription des bénévoles. Cette année, je suis pas mal là-dedans, je reste à l'intérieur et je fais les équipes des bénévoles qui vont raccompagner les clients.



Photo de Sylvie avec la coordonatrice du service d'accompagnement-transport et une usagère qu'elle accompgane depuis quelques années.



Sylvie et la mascotte d'opération Nez rouge !

À Nez rouge j'y ai vécu mes meilleures expériences de bénévolat. C'est vraiment comique, avec les clients, tu peux te retrouver dans toutes sortes de situations ! Par exemple, quand une équipe de raccompagnement Nez rouge arrive dans un bar, ou à un party, le client n'est pas toujours là à attendre dehors. Il faut souvent rentrer et chercher la personne dans la foule. Une fois, c'était aux 2 pierrots, on est rentré avec nos dossards Nez rouge et on cherchait une cliente. Moi avec ma grandeur je ne voyais pas grand-chose, et là Dany Pouliot, le chansonnier, m'a fait monter sur la scène pour que je fasse mon annonce : « je cherche telle personne ». C'était vraiment drôle !

Qu'est-ce qui te motive à continuer à faire du bénévolat depuis que tu as commencé en 2011 ?

Pour le bénévolat comme à Nez rouge et au Défi sportif, où j'y retourne chaque année, j'ai l'impression de retrouver une famille, car tout le monde se connaît. Je me sens valorisée, parce qu'avec les années j'ai pris de l'expérience et je suis devenue une personne-ressource pour les autres bénévoles. Aussi, j'aime le monde, et le bénévolat, ça me permet de rencontrer de nouvelles personnes, d'avoir de bonnes discussions. Je me sens appréciée, car j'ai toujours le sourire et ça me fait du bien. Maintenant, aux services de transport pour les rendez-vous médicaux, il y a des clients qui demandent que ce soit moi leur chauffeuse, et ça me fait plaisir. Je me suis bâti une estime de moi grâce au bénévolat. Je suis fière de m'impliquer dans des causes qui me tiennent à cœur. Par exemple, chez opération Nez rouge, mon implication permet d'éviter des accidents et d'éviter que des personnes alcoolisées prennent leur voiture pour rentrer à la maison.

As-tu un conseil à donner à ceux qui voudraient commencer à faire du bénévolat ?

Essayer une fois. Osez essayer pour ne pas avoir de regrets. Si ça vous intéresse vraiment, vaut mieux essayer pour ne pas se dire « j'aurais dû ». Passez des mots aux actes.

Quels sont tes trucs et astuces pour rester organisé, en tant que personne TCC, avec ton horaire chargé ?

J'ai appris à utiliser mon agenda de téléphone et j'y note tout : mes tâches à faire, mes rendez-vous. Je programme aussi des rappels pour chaque chose à faire : 1 rappel la veille, et 1 rappel 1 heure avant. Ça m'aide beaucoup à rester organisé.

Mot de la fin : as-tu quelque chose à ajouter concernant le bénévolat ?

Grâce au bénévolat, je n'ai pas le temps de m'ennuyer. Il y a toutes sortes de bénévolats, les possibilités sont infinies ! C'est sûr qu'il y a des journées où je n'ai envie de rien faire. Et si je suis malade, j'appelle et j'annule, après tout ça reste du bénévolat. Mais c'est assez rare. En général, je m'organise et j'y vais. Grâce au bénévolat je reçois toutes sortes de récompenses, de remerciements. Je n'ai pas de paye monétaire, mais ma paye c'est de donner de mon temps où je me sens utile à la société.



Crédit photo : Pixabay

Nos collaborateurs

Présent - Claude Dumont - Collaborateur

Surtout en ces temps de pré-festivités des fêtes auxquelles nous participons tous, pour ne pas dire où nous serons présents. Comme nous savons tous qu'on peut être là, sans être **présent**.

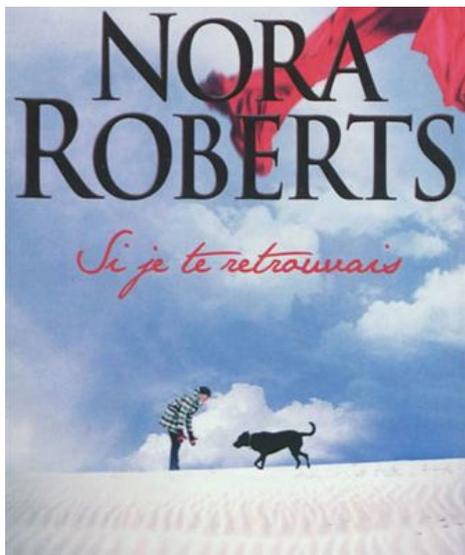
C'est pourquoi le mot présence a pour nous, traumatisés, toute sa signification. Par exemple, on est présent là où l'on mange, mais parfois nous ne nous souvenons plus de quoi l'on discutait. Ça devait être banal, sinon, on s'en souviendrait, parce que notre mémoire a un profond lien avec notre affectivité, mais elle a aussi un lien avec notre quotidien !

Et c'est justement ce dernier lien, parce que notre mémoire est un peu lacunaire et qu'on se doit d'avoir un agenda pour nos rendez-vous et nos choses à faire. Nous voulons, le plus souvent possible, se rappeler de ce qui se passe autour de nous et même nos rendez-vous auxquels nous cherchons à être présents. Alors, on les note parce qu'on ne veut pas les oublier !

Alors, je vous félicite de prendre des notes de ce que vous devrez faire prochainement afin de ne pas l'oublier. Ce qui est notre lacune première chez nous, les traumatisés.

À bientôt,
Claude

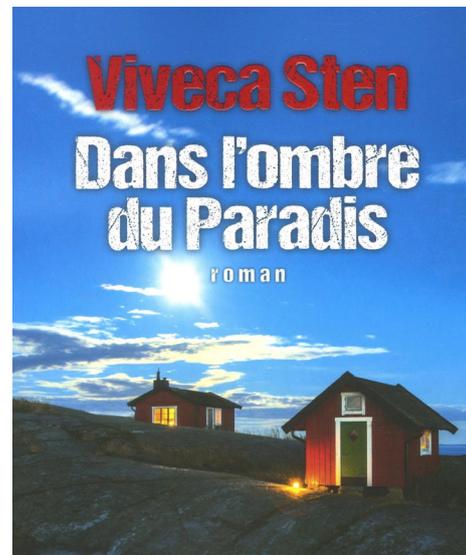
Suggestions de lecture - Noémi Gagnon - Collaboratrice



Crédit photo : Google images

Le livre de Viveca Sten est un roman policier rempli de mystère

Ce livre de Nora Robert est un mélange d'histoire d'amour et de mystère



Crédit photo : Google images

Hiver 2023



English Section

Dali's Immersive Exhibit

Sonja Boodajee

Attending this well curated Immersive Dali exhibit, is one that created expansiveness within one's unconscious 'assemblage' in our existence. On August 23rd, I attended it at the Arsenal gallery. I was pleasantly surprised to have experienced his pieces in this complete transformative embodiment in 3-D.



So much of the new approach in viewing art pieces, have been in museum's in 2-D perspective. The staple word in Dali's style is known as Surrealism. What is surrealism? As a definition, it is known as a cultural movement that artists responded after WW1. It's a style in which ideas, images and objects are combined in a strange way.

In my own taste when being exposed to Dali, when I was studying art in school, was one of pure genius. I did not truly embark to enter in his vision of the World in which he was representing due it's uncertain and unexplainable images that as a younger adult, was one to process of understanding was unsettling. His work is an illustration of our unconscious which can make us feel uneasy, due to the exploration of the unconscious and the images that emerges from them. Although the 'hyperrealism' in which these images emerge, brings such playful and imaginative interpretations of what one can create consciously from our unconscious! Just think about how much potential exists within an unconscious assemblage of thoughts that one possesses in our minds !





This encounter with his images brought such awareness to what is unexplored in thought as one who has had their own thoughts 'scrambles', as the readers reading this experience coming from a one of 'us' as T.B.I. What brought upon a greater clarity & awareness of his work it the initial set up of the exhibition. The first part of the exhibitions displayed his staple vignettes of his works as one's that brought his trademark launch into the unconscious as one to explore and how our minds are one of power that draws from it. His oil painting, "Meeting of the illusion and arrested moment" 1932, bring the foundation of his training as an artist and his exploration of this reality and the unconscious.

In other room, active gallery participants, were invited to enter a room 3M x 7M room to experience his pieces in movement and perceptive as an enhanced contained mind space to absorb to expand 'mind appetizer', in facilitating the next Immersive experience . It was intentionally staged to receive what we would be walking into a larger room. Walking into a more expansive space with the Dali's projective moving art pieces that he created brought an awareness of accepting vastness of one's unconscious to be taken as an everlasting reality in our existence.



Crédit photo : Unsplash

Conseil d'administration

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

Téléphone: 514-274-7447

Administration Gestion

Pierre Mitchell
Directeur Général
poste 224

Pascal Brodeur
Directeur Adjoint
poste 233

Marilou Simard
Adjointe Administrative
poste 221

Organisation communautaire

Éric Tessier
Organisateur communautaire
Montréal
poste 228

Pascale Monty
Organisatrice communautaire
Montréal
poste 227

Geneviève Le Siège
Organisatrice communautaire
Laval
poste 232

Milieu de vie

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

Karla Osorio
Intervenante - Milieu de vie
Montréal et Laval
poste 234

Soutien aux proches

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

Éducateur spécialisé

Frédéric Prévost-Mignault
Éducateur spécialisé
Montréal et Laval
poste 226

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

