



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

AQTC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS

Phoenix

7 Dossier principal :
Renouvellement

18 Dossier
artistique

24 Articles des
collaborateurs

26 English
Section

RENOUVELLEMENT



Crédit photo : Unsplash

Mot de l'équipe

Le renouvellement

Par Megan Lauzière-Dorais

Intervenante psychosociale - Soutien aux proches



Le renouvellement est un mot qui a plusieurs sens. C'est tout d'abord un synonyme de changement, et il s'avère que les personnes qui ont subi un traumatisme crânien vivent une panoplie de changements. Certains de ces changements sont un choix, beaucoup d'autres ne le sont pas. Avec tout changement vient l'incertitude, mais vient aussi une capacité d'adaptation exceptionnelle.

Le renouvellement est aussi synonyme de recommencement. Pour plusieurs, ce fût de recommencer à marcher, à parler ou à écrire. Pour certains, ce fût une occasion de recommencer leur vie. Pour tous, ce fût de recommencer à se comprendre soi-même, à se reconnaître, à s'accepter et à s'aimer.

Mais avant toute chose, le renouvellement est pour moi un synonyme des mots **renaissance**, **renouveau** et **transformation**.

Connaissez-vous le *Papaver californicum*, plus communément appelé le **coquelicot de feu** ? Cette fleur qui, pour pousser, a besoin d'un sol carbonisé et de fumée; cette fleur qui pousse seulement après un incendie, notamment lors de grands feux de forêt. Comme quoi même après de grandes catastrophes, la nature trouve un moyen de se transformer, de renaître.

Les membres de l'AQTC me font beaucoup penser à cette fleur unique. Ils ont la capacité de se relever, de s'adapter et de se redécouvrir après avoir vécu une grande catastrophe dans leur vie. Comme le *Papaver californicum*, les membres de l'AQTC se renouvellent après un incendie.

**Vous pouvez retrouver une photo du [Papaver californicum](#) sur la couverture du journal.*



Un mot de notre stagiaire

Alizée Hannecart

Trois mois qui peuvent paraître longs, mais qui me paraissent pourtant courts. Durant ces 3 mois, j'ai eu la chance de rencontrer chacun d'entre vous. Je me suis retrouvée dans un pays inconnu, mais à mon étonnement auprès de vous, c'était comme si on s'était toujours connus. Ce voyage m'aura permis de connaître une nouvelle problématique dont j'ai eu la chance d'expérimenter, mais il m'a avant tout fait découvrir d'incroyables personnes.

Professionnels, stagiaires, proches et membres, sachez que vous avez contribué de près ou de loin à cet épanouissement lors de ce voyage. Vous m'avez fait grandir que ce soit sur le plan personnel que professionnel, vous avez changé la tournure de ma vie d'une manière très positive. Je vous resterai très reconnaissante pour tout ce que vous avez pu m'apporter et je suis très heureuse d'avoir eu la chance d'apporter ma gaieté belge à vos côtés.

J'espère de tout coeur que vos projets se concrétiseront, que vous continuerez de faire vivre l'AQTC dans la joie, la bonne humeur, mais remplis d'amour comme vous le faites si bien. Continuez à être les merveilleuses personnes que vous êtes et n'oubliez pas, la vie vaut la peine d'être vécue et grâce à elle, je vous ai rencontrés.

Que peut-dire une Belge au Canada en période d'hiver... ? « Vin d'jeu que ça caille d'où ci ! » Et pourtant vous avez réussi à me réchauffer le coeur avec votre bienveillance et votre amour.

Je pourrais écrire un livre à votre sujet sur la reconnaissance que je vous porte, mais cela risquerait d'être long et une partie d'entre vous aurait déjà oublié. Cependant, je ne possède pas encore de problème de mémoire bien que mon surnom soit « Dory », mais sachez qu'un jour si ça venait à être le cas lors de ma vieillesse, je demanderai quoiqu'il arrive à mes proches de me parler de vous, car je ne vous oublierai jamais.

Il existe des milliers de mots et pourtant un seul me vient en tête : MERCI !

Merci d'avoir partagé une petite partie de ma vie, de m'avoir accepté, d'avoir été si patients, car bon sang ! Ça n'a pas toujours été facile à vous comprendre avec votre accent. Bon, je vous pardonne, car la «Belgicaine» ne sait pas parler avec ses «septante - nonante» !

C'est avec le coeur lourd que je dois m'en aller, mais sachez que malgré les milliers de kilomètres qui nous séparent, vous serez à jamais dans mon coeur.



Crédit photo : AQTC

L'AQTC en activité...

Souper à l'Auberge du Dragon rouge



Crédit photo : AQTC

Camp d'hiver



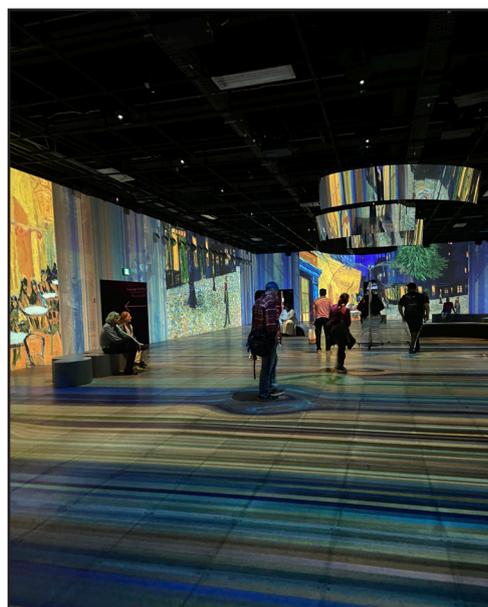
Crédit photo : AQTC

Médaille d'or au Challenge hivernal



Crédit photo : AQTC

Exposition Van Gogh : Distorsion



Crédit photo : AQTC

Match d'impro avec la Place des aînés



Crédit photo : AQTC

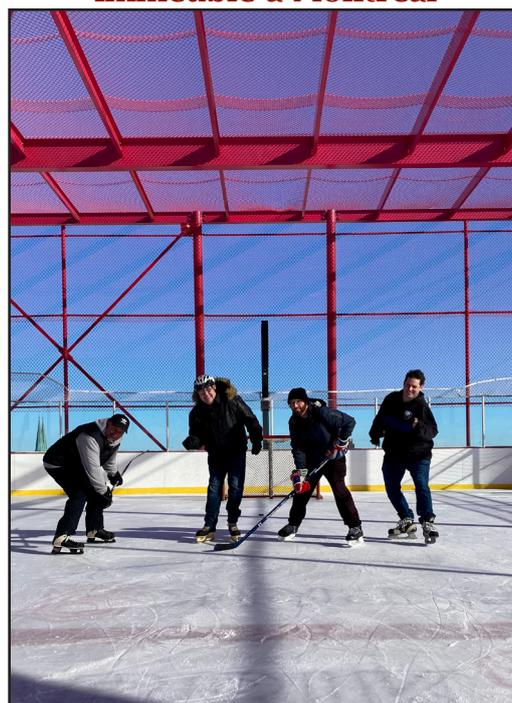


Randolph avec Le Pilier de l'Abitibi



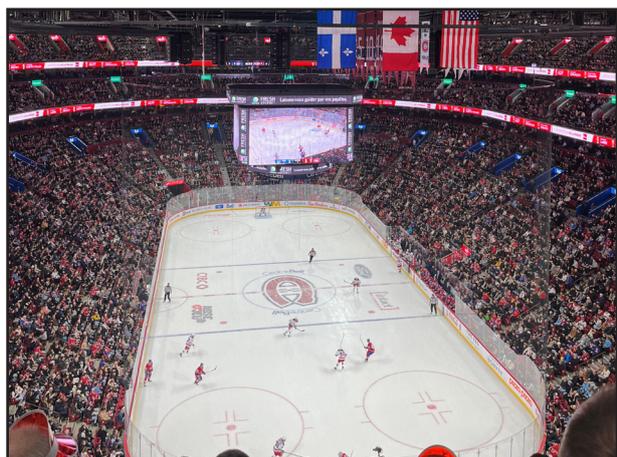
Crédit photo : AQTC

Patin sur le toit d'un immeuble à Montréal



Crédit photo : AQTC

Match du Canadien



Crédit photo : AQTC

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, 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, Serge Mailloux, Marcos Ariztia, Claude Dumont, Ernest St-Cyr et Leora Birnbaum.

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

LES MEILLEURES BLAGUES

POUR COMMENCER L'ÉTÉ DU BON PIED



La Police recherche un voleur de Pizza, il s'est sauvé, il a pris le large !

-Robert Hamelin

Cher Mathématique, grandis un peu et résous tes propres problèmes, ok ?

-David Lee

Qu'est-ce qu'un hibou fait quand il est fâché ?
Hiboude...

-Jean-Claude Taliana

Qu'est-ce qui arrive quand deux poissons se chicanent ?
Le thon monte...

-Michel Godin

Un couple âgé :
-Je t'aime, je ne sais pas comment j'aurais pu vivre toutes ces années sans toi.
-Ça vient de toi ou c'est le vin qui parle à ta place ?
-Ça vient de moi et c'est au vin que je parle.

-Edmond Batacka

"HA
HA"
HA"

What did the Earth say to the Sun ?
See you around !

-Mike Kakakios

J'ai toujours voulu entrer dans une église avec une canne à pêche à la main. Je vais dire au curé : « Mon père, j'ai pêché... »

-Stéphanie Longpré



Dossier principal :

Renouvellement

«La grandeur d'un homme réside dans sa capacité à corriger ses erreurs et à se renouveler continuellement.»

- Wang Young Ming



Forts dans l'adversité, les castors se renouvellent

Katerine Caron - Journaliste

Le castor bâtit, inspecte, répare, entretient et reconstruit. Sa hutte et son barrage peuvent à tout moment être emportés par l'eau. Quels réparateurs et bâtisseurs stables dans l'adversité et l'instabilité ! Comme nos cerveaux, les castors sont conscients que la vie est mouvement et adaptabilité.



Crédit photo : AQTC

La force bâtitrice et réparatrice de nos cerveaux

Le jour de mon accident, j'ai subi une hémorragie sous-crânienne. C'était comme si mon cerveau avait subi une inondation interne. Rapidement et sans intervention chirurgicale, mon cerveau a réorganisé les réseaux neuronaux. **D'heure en heure, grâce à l'imagerie médicale, on voyait les résultats positifs du travail acharné et spontané de mon cerveau.** Je retrouve ici les qualités du castor !

Nous savons «(...) surtout que **le cerveau est capable de se réorganiser, par exemple pour compenser un trauma ou une lésion, qu'importe l'âge. Il s'adapte tout au long de notre vie.**»¹

Action !

Un jour, on m'a dit À L'HÔPITAL : LÈVE-TOI ET MARCHE !! CHAQUE MATIN, CHEZ MOI, JE ME DIS À MOI-MÊME : LÈVE-TOI ET ACTIVE-TOI !

En sortant de l'hôpital, il m'a fallu faire preuve de ténacité et de discipline afin de stimuler la plasticité cérébrale. Je m'entraîne quotidiennement de diverses façons.

Comme le castor, je m'**active physiquement** afin de bâtir de nouveaux réseaux neuronaux. Marcher est très bon pour ma santé physique et mentale.

Je m'**active aussi au niveau social**. Je suis intégrée socialement à l'AQTC. Bâtir un réseau social est si sain pour mon cerveau ! Merci chère AQTC ! Les liens sociaux renouvellent mon cerveau. J'**active aussi ma pensée positive** en méditant. Cela renouvelle mon cerveau, crée de la plasticité cérébrale.

Et je m'**active dans le domaine artistique** en faisant de l'improvisation théâtrale. L'improvisation, comme je le mentionnais dans un autre numéro du *Phoenix*, aide aussi à créer de nouveaux réseaux neuronaux.

Et j'ai aussi écrit des livres que j'ai publiés. Deux de ces livres parlent de mon traumatisme crânien. **Écrire crée de nouveaux réseaux neuronaux.**

Puis mes tâches quotidiennes, telles que me lever, m'habiller, etc, activent aussi mon cerveau.

1. Fédération pour la recherche du cerveau [[8 Phoenix](http://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/a-la-decouverte-du-cerveau/la-plasticite-cerebrale/#:~:text=La%20plasticit%C3%A9%20neuronale%20est%20donc,scl%C3%A9rose%20en%20plaques%2C%20E2%80%A6).]</p></div><div data-bbox=)



Tellement d'années de travail...

C'est très long avant de voir un résultat. Je n'ai jamais lâché. Et je vois aujourd'hui les bienfaits de mon entraînement sur mon cerveau que j'aime tant. **Mon cerveau va encore mieux à 55 ans qu'à 31 ans, au moment de mon accident.** Cela demande beaucoup de temps, voire des années avant de voir les résultats... **Le castor aussi travaille longtemps et avec acharnement pour bâtir, réparer et rebâtir.** Je sais aujourd'hui que c'est irréversible... je ne serai plus jamais comme avant mon accident... mais je vais encore mieux avec ma conscience élargie. Il ne faut jamais lâcher notre entraînement. Restons persévérants et patients ! Je vis avec qui je suis devenue.

Activité et sieste

Mais je n'ai pas la même énergie que le castor ! Je vis avec une grande fatigabilité, j'ai besoin de faire des siestes, voire d'avoir des journées de repos... **Le castor aussi se repose l'après-midi, il prend soin de lui, dans sa hutte.** LA GRATITUDE FAIT PARTIE DE MA VIE. Me reposer, m'émerveiller est une façon de prendre soin de moi.



Crédit photo : Pixabay

« Éloge de l'insécurité » : demeurer confiant.e dans l'adversité

Je vous propose de lire **le livre de Alan Watts, *Éloge de l'insécurité***. Ce livre est essentiel pour moi. Il m'a éclairé et est devenu une lecture indispensable ! Alan Watts écrit que la raison nous donne l'illusion que nous pouvons contrôler notre avenir, en nous mariant, par exemple, en achetant une maison, en ayant un travail que nous croyons avoir longtemps. La raison, veut contrôler... et cela crée de l'anxiété devant les imprévus.

Je remplace cette anxiété par l'écoute de la vie et de ses variations. J'ai maintenant une compréhension plus profonde que la vie n'est que mouvement et créativité devant l'inattendu. **L'insécurité fait partie de ma vie, comme elle fait partie de la vie des castors.** Je veux avoir leur sagesse. La lumière est présente au cœur de nous, derrière toutes les couches d'insécurité. Et ma relation avec mon corps est si vraie, si intense, que j'écoute les signes qu'il me donne. Nos corps sont si sages, comme l'écrit Alan Watts. **Et je m'adapte tous les jours à mes capacités variables de concentration et d'énergie...** Je garde confiance le plus souvent possible, je vois toujours une lumière devant moi.

Nous, les traumatisés crâniens, nous sommes de vrais bâtisseurs !

Sources :

WATTS, Alan, *Éloge de l'insécurité*, Petite Biblio Payot, Spiritualités, 1951, 171 pages.

<http://www.balanceapp.com>

<http://www.headspace.com>

[https://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/a-la-decouverte-du-cerveau/la-plasticite-cerebrale/#:~:text=La%20plasticit%C3%A9%20neuronale%20est%20donc,scl%C3%A9rose%20en%20plaques%2C%20E2%80%A6\).](https://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/a-la-decouverte-du-cerveau/la-plasticite-cerebrale/#:~:text=La%20plasticit%C3%A9%20neuronale%20est%20donc,scl%C3%A9rose%20en%20plaques%2C%20E2%80%A6).)

https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/castor-5?gclid=EAlaIqObChMluJTagtz8_gIVXBSzAB2qoQEeEAAAYASAAEgJoefD_BwE

Livres que j'ai écrits et publiés et qui parlent de mon traumatisme crânien :

Pourquoi m'enfermez-vous ici, roman.

Cette heure n'est pas seule, recueil de poésie.



Crédit photo : AQTC

Ma vie après le TCC

Ouerdia Ait Yahia - Journaliste

Ma vie avant le TCC

Avant mon accident, j'étais une femme ordinaire qui travaillait, qui avait et a toujours ses deux enfants, qui voyageait et qui faisait plusieurs choses à la fois. En cuisinant, je faisais le ménage, le lavage, il m'arrivait aussi de parler au téléphone (prise de rdv ou achats), je supervisais mes enfants qui faisaient leurs devoirs et je répondais à leurs questions - ou les aidais dans leurs réflexions. Je terminais épuisée de mes journées, mais tout était fait, tout était beau. D'ailleurs, les enfants et leur père me demandaient toujours : maman, comment arrives-tu à faire tout ça toute seule !? Je viens de vous décrire une journée de fin de semaine.

Et les jours de travail, je courais entre le travail, l'école ou la garderie. Arrivée le soir à la maison, il me fallait préparer le souper et les boîtes à lunch des enfants. Le père de mes enfants m'aidait, mais moi je préférais que tout soit fait par moi-même. La tâche que je lui confiais presque tout le temps était de faire sortir les enfants, les emmener au parc ou à la piscine, ou de faire du vélo avec eux. Pendant ce temps, je m'occupais de faire d'autres tâches à la maison.

En parallèle avec tout ça, je pratiquais des sports, une marche quotidienne et je voyageais beaucoup. J'ai en effet visité les quatre continents et j'avais le projet de visiter le cinquième continent... ce qui est tombé à l'eau. Bref, je passais mon temps à courir, je n'avais même pas le temps de me poser afin de parler avec mes enfants. Je pense que le seul moment où je passais du temps avec eux, c'était quand nous partions en vacances en famille ou quand nous étions au restaurant.

Voici ma vie d'avant ! Mais ma vie après mon TCC a changée complètement ! Mais je l'aime quand même.

«En vivant avec mon TCC, je suis passée d'une femme ordinaire à une femme extraordinaire !»

Ma vie après le TCC

Un jour d'hiver, j'ai eu mon accident.

Après plusieurs jours de coma et de soins à l'hôpital, quand j'ai repris connaissance, je posais tout le temps la même question: que m'est-il arrivé ?

Les médecins ou les infirmiers ou le psychologue, me racontaient ce qui m'était arrivé. Et ils me disaient que je revenais de loin. Quand je les remerciais de m'avoir sauvée, et pour tous les soins qu'ils m'apportaient, ils me répondaient que **si je suis revenue, c'est parce que je tenais à la vie ! Et je me suis accrochée.**

Renâître

C'était une nouvelle personne qui était née, je dis « née » parce que cette personne était comme un bébé. On a dû lui réapprendre tout ! À parler, à écrire, à marcher, même à manger. Après plusieurs mois de réadaptation interne et externe à l'hôpital, cette nouvelle personne que je suis devenue est rentrée chez elle.



La femme qui faisait tout, maintenant ne faisait presque rien. Plus tard, elle pourra faire une seule chose à la fois, mais faire une seule chose à la fois était plus long qu'avant...

Donc, on lui faisait sentir une fois chez elle qu'elle ne servait à rien ! C'est blessant pour une mère d'entendre ça de la part de son enfant.

Association Québécoise des Traumatisés Crâniens (AQTC)

Une chance qu'il y a l'AQTC où on fait de bonnes activités, ça nous fait sortir de chez nous !

En restant à la maison seule, on ne fait que déprimer. Avec l'AQTC, nous partons à de belles places pour des répits, et ça nous fait vraiment du bien. Et nous faisons aussi des cours d'activité physique et des marches, ça nous fait bouger, et nous nous amusons parce que seuls, nous n'avons pas de motivation, et nous ne faisons presque rien !

Les cours de cuisine que nous faisons au *Relais communautaire de Laval* m'ont redonné le goût de cuisiner à la maison à nouveau (je cuisine deux à trois repas par semaine, c'est mieux que rien !).

Et nous faisons aussi du bénévolat à l'AQTC même et au *Relais communautaire de Laval*. Moi, personnellement, j'adore faire du bénévolat. Le bénévolat au *Relais communautaire de Laval* correspond vraiment à mes valeurs. Faire du bien là où il y a un besoin me fait sentir que je sers à quelque chose quand même. Cet exemple d'intégration sociale grâce à l'AQTC est une des sources de ma dignité retrouvée.

Les intervenants de l'AQTC font un super bon travail avec nous, et c'est pour ça que nous les adorons tous !

La liberté après le TCC

Une autre raison pour laquelle j'aime ma vie après le TCC, c'est que maintenant j'ai le temps. Et je ne cours plus derrière l'inessentiel, ni l'argent, ni les biens matériels.

Chaque moment que je vis est précieux. Je prends le temps d'admirer tout ce que je vois.

Et je donne beaucoup d'importance aux bonnes choses qu'on me fait et aux bonnes paroles qu'on me dit. Et je ne m'attarde plus sur les futilités ou les choses qui peuvent me faire de la peine. **Donc je prends soin de moi, je passe plus de temps avec les personnes que j'aime** et je donne beaucoup d'importance à mon confort physique et moral. Ça fait 10 ans depuis que j'ai eu mon TCC et je continue à réapprendre à me connaître. Et comme j'aime qu'on me fasse du bien, moi aussi j'essaie toujours de faire du bien autour de moi. **Je m'entoure de personnes positives.**

Mes outils : l'écriture et la gratitude

Chaque soir, j'écris ce que j'ai vécu au courant de la journée même. D'un côté, c'est un exercice pour ma mémoire (je travaille aussi ma mémoire tactile, et ça donne de bons résultats). Et d'un autre côté, j'écris pour placer l'accent sur les bonnes choses qui me sont arrivées au courant de cette journée-là et surtout, me rappeler des bonnes choses que j'ai faites moi-même, que ce soit pour moi ou pour les autres. Ainsi, je dors sur une touche positive. Je ne veux pas gâcher ma nouvelle vie et déprimer. Au contraire, je veux être heureuse ! Et comme dit mon amie Stéphanie : « La vie est belle ! »

Et moi je dis, il faut la vivre pleinement !



Crédit photo : Unsplash

Trouver à offrir

Julien Duval - Journaliste

Trouver à offrir, c'est en réalité découvrir la richesse d'offrir. Cela semble une idée acquise ou déjà connue, mais c'est surtout quant à moi, une vérité de la Palice.

(Pour votre gouverne, cette dernière expression signifie un incontournable de la vie.)



Credit photo : AQTC

Alors oui, offrir au monde, cela rend heureux. Peu importe la nature de votre don; temps, sourire, service... Ça vous sort, l'espace de quelques instants, de votre morne quotidien. Vous avez une manière gratuite et généreuse, totalement à votre goût, d'oublier vos ennuis.

Devenir bénévole, c'est vivre un renouvellement personnel !

M'impliquer bénévolement a créé un réel éveil. Je suis sorti de mes petits problèmes pour aller donner du temps. Ce geste était alors combiné à une autre quête personnelle : qui suis-je, au fond ?

Je suis certain d'y avoir déjà répondu par le passé pendant des séminaires de réflexion. Cependant, ceux-ci datent justement et ne reflètent plus le moi d'aujourd'hui.

Bien définir nos objectifs

Aider bénévolement, c'est d'abord définir à quel moment dans la semaine nous souhaitons donner de notre temps. Quels types d'aide voulons-nous apporter ? Ou bien dans quels regroupements voulons-nous nous sentir utiles ? Au Centre d'Action Bénévole (CAB), ou autres organisations. En les contactant, je suis accueilli par une personne dont la tâche est de m'informer sur quel genre de bénévolat ils ont besoin. Si je veux aider une plus petite organisation, il faudra alors m'adresser à la personne responsable ou chef de projet. Nous pouvons aussi très bien décider d'aider une famille et dans ce cas, c'est évidemment au(x) parent(s) de notre entourage à qui il convient de nous adresser. Ou bien nous adresser à un organisme comme le Centre ABC ou l'Hôpital Ste-Justine, etc. Il suffit de chercher dans votre région les organismes qui offrent diverses formes de soutien aux familles en faisant appel à des bénévoles.

Bénévolat au Centre d'Action Bénévole (CAB)

Ce qui nous ramène aux Centre d'Action Bénévole (CAB). Ceux-ci restent les points les plus centraux pour les personnes souhaitant appuyer leurs communautés. Il y a plusieurs CAB dans diverses régions du Québec. Ils sont facilement identifiés sur internet et dans chaque quartier.



Il n'y a pas si longtemps, je consacrais une journée par semaine au Centre d'Action Bénévole (CAB) de mon quartier. Plusieurs tâches sont nécessaires dans un CAB. Aucune formation n'est requise et ce coup de main permet d'aider les moins nantis.

À ce sujet, outre l'élaboration de boîtes remplies d'aliments bientôt périmés, mais du reste parfaitement comestible et totalement sain, vous recevrez un panier d'aide alimentaire en guise de remerciement. **Ressource ô combien précieuse dans cette période d'inflation insensée !**

De plus, les cuistots et autres chefs cuisiniers dans l'âme sont aussi activement recherchés ! Et une panoplie d'autres tâches plus ou moins élaborées vous y attendent.

Bénévolat au bingo dans un CHSLD

De mon côté, jadis et pour quelques saisons seulement, j'étais l'annonceur de numéros au bingo d'un CHSLD. Ce fut une expérience amusante et assurément divertissante pour la vingtaine d'usagers qui assistaient à mes exubérantes sessions...

En conclusion, j'encourage chacun d'entre vous à donner du temps. **C'est la meilleure manière de se créer un temps de qualité. Donner, se sentir utile, c'est la meilleure façon de recevoir !**

RÉCIT DE SCIENCE-FICTION

Par Julien Duval

CHAPITRE 1

Évitant tout juste un tir/jet jaunâtre sorti d'on ne sait où, Duncam remercia son instinct.

Réalisant qu'il se trouve dans la salle de surveillance, celle remplie d'écrans connectés aux multiples prises de vues sur la base qu'il doit justement défendre...

Il sentit comme une révélation sa soudaine reprise de la réalité. Une vague brusque et totale qui le reconnecte avec son environnement.

La suite dans le prochain Phoenix...



Crédit photo : AQTC

L'harmonie

Stéphanie Longpré - Journaliste

Je suis d'avis que toutes les personnes qui ont subi un TCC modéré ou sévère tombent sur la même conclusion : il faut réinventer ses objectifs de vie.

DES OBJECTIFS ATTEIGNABLES

En fait, il faut en avoir qui sont atteignables pour nous. Ainsi, il sera possible d'être heureux malgré notre nouvelle vie. Évidemment, c'est une idée facile à dire, mais c'est parfois plus compliqué à faire. On n'est pas toujours capable de comprendre qu'on serait plus heureux avec un plan de vie faisable.

Par contre, il faut qu'on se respecte, qu'on s'aime malgré le TCC. On doit être capable de se retrouver pour pouvoir être en paix avec soi. Il faut être apte à s'aimer, malgré notre singularité qui nous empêche, parfois, d'accomplir tout ce qu'on voudrait ou ce qu'on devrait être capable de faire selon nous.

PRENDRE LE TEMPS DE RESPECTER NOTRE NOUVELLE VIE

Bien sûr, on peut se définir par ce qu'on fait. C'est ce que beaucoup de gens font. Mais, **on peut aussi se définir par qui on est**. Par exemple, moi je sais que je m'entends bien avec la plupart des gens et je suis souvent souriante et heureuse. J'aime pouvoir passer du temps seule, je n'ai jamais l'impression de perdre du temps quand je consacre quelques heures à lire ou à dessiner. Finalement, j'aime aussi aller à l'AQTC où je me suis fait des amis qui me comprennent.

Il existe des questions simples qui peuvent vous aider à vous définir plus précisément.



Crédit photo : Unsplash

Voici quelques exemples¹ :

- Qu'est-ce qui me fait **sentir vraiment en vie** ?
- Quelle est ma **priorité absolue** dans la vie ?
- Qu'est-ce qui m'aide à me **détendre** ?
- Qu'est-ce qui fait que je suis **unique** ?

Il faut accepter qui on est devenu, accepter les changements (mentaux et physiques) pour être ainsi heureux et trouver qu'on a une belle vie. De plus, nos proches et nos amis vont être contents de réaliser qu'on est en paix avec qui nous sommes.

Je vous souhaite d'être capable de découvrir qui vous êtes devenus et, mieux encore, d'accepter cette personne.

Source :

1. Verticus, 100 questions à se poser pour mieux se connaître, <https://verticus.fr/questions-mieux-se-connaître/>



Crédit photo : Edmond Batacka

Quoi comprendre par renouvellement

Edmond Batacka - Journaliste

En ouvrant le dictionnaire Hachette, renouvellement veut dire : «remplacement de personnes, ou de choses. C'est l'action de donner un caractère nouveau à quelqu'un ou à quelque chose...»

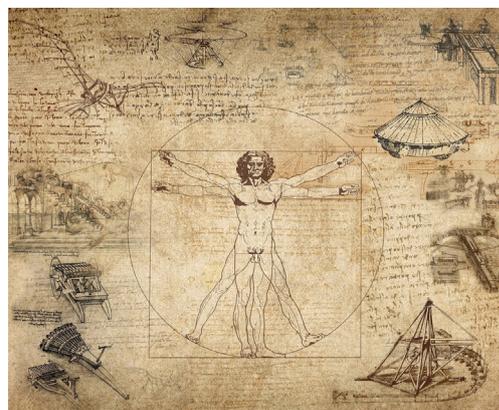
Nous avons parlé des saisons dans le précédent journal *Phoenix* paru au mois de décembre, où l'on relatait les quatre saisons. En relisant celui-ci, je me suis trouvé au milieu de **renouvellements**. En nous engageant dans cet état, nous nous comprenons mieux et acceptons comme telle cette transformation que nous vivons.

Renouvellement dans le temps

Se renouveler est un débat de divers horizons, on le trouve en philosophie, en religion, et même dans les débats de familles. Le temps est continuité, il se poursuit avec des renouvellements. Les hommes eux aussi se renouvellent, de génération en génération.

Notre corps se renouvelle par nos cellules.

Et on dit aussi que les hommes se renouvellent intérieurement, pourtant à l'extérieur ils se détruisent, ça c'est une autre histoire.



Crédit photo : Pixabay

Se renouveler en totalité ou en partie

Le renouvellement est (ou peut-être) une expérience effective qui nous amène (ou peut nous amener) à transformer l'être que nous sommes en totalité (ou en partie), selon nos capacités. On peut parler de notre sacralisation ! Mais elle ne nous donne pas une situation meilleure qu'autrefois.



Le traumatisme crânien est un renouvellement

On **ne jugera pas nos pensées**, on comprendra par renouvellement ce mouvement de transformation qui opère un changement, un état nouveau, comme dans la définition de changement, c'est à dire qui nous sommes devenus en tant que TCC. On s'alignera sur le fait.

Chacun de nous a son histoire, une histoire où les uns et les autres peuvent se reconnaître en tant qu'entité. Oui, on peut dire que le sanctuaire TCC existe ! Dans mon imaginaire, je vois quelques sourires s'esquisser sur vos visages, est-ce parce que nous adhérons à cette vision globale des choses, ou alors est-ce le mot sanctuaire qui vous fait sourire ? Quel que soit votre choix ou pas, à votre place, j'imaginerais peut-être une confédération, mais ne nous éloignons pas du sujet.

Vivre un renouvellement occasionne un deuil

On peut dire que le renouvellement est comme une phase de latence que certaines femmes connaissent. Elle peut être longue et douloureuse, mais souvent difficile à accepter, à gérer, surtout quand on avait déjà un plan de carrière ou autres. Cela engendre des émotions, des frustrations... C'est toute une histoire de sa vie que l'on ressasse. Je ne comprendrai jamais cette obstination de la mémoire qui voudrait que l'on fasse un détour dans notre vie passée chaque fois que cela est possible. On pense souvent à sa vie antérieure, on oublie rarement ce que l'on est devenu...

Un support permet d'accepter notre condition

Heureusement pour la plupart d'entre nous, un support s'impose, cela permet de dissiper beaucoup d'incompréhension, et d'accepter notre condition.

Dans ma vie, les supports sont ma famille, mes amis, mes collègues, l'Association Québécoise des Traumatisés Crâniens et d'autres personnes. L'intégration sociale est en effet l'un de mes supports. Et vous, quels sont vos supports ? Je vous propose de prendre le temps d'écrire vos supports, voire de les dessiner. Ils sont, à mon humble avis, une piste d'atterrissage suite à notre traumatisme crâniocérébral. Cela nous permet de mieux vivre avec notre renouvellement. Le soutien social, en général, peut être un déterminant privilégié de notre santé, car il nous assiste devant les épreuves de la vie ou les revers... C'est un concept très important à prendre en compte.

En un mot, renaître positivement du passé qui nous suit, sous une forme ou sous une autre.

Dossier artistique

Par Claire Archambault

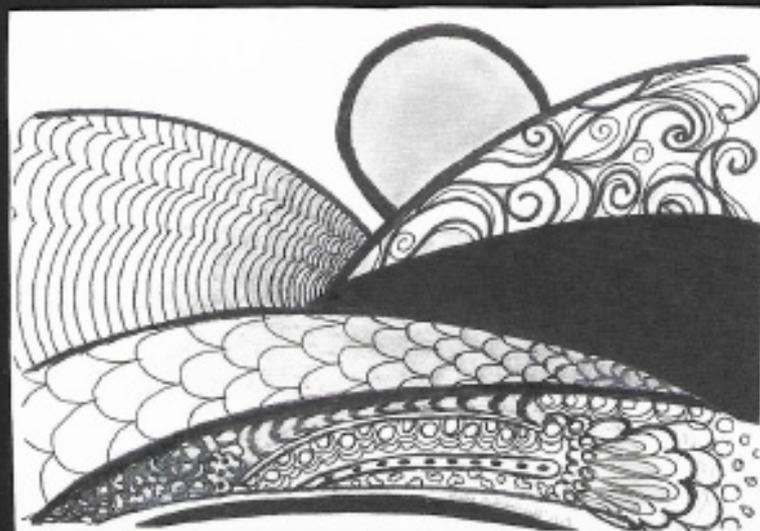
UNE FEUILLE BLANCHE

Une feuille blanche n'est jamais vide. Elle est pleine d'idées, de mots, de dessins, de musiques.

Ce qui nous tient à coeur, on en fait un projet.

S'abandonner dans la créativité apporte air, lumière et liberté de mouvement et de renouveau. On y trouve du plaisir. Faut savoir apprécier les largesses de la nature et vivre le moment présent.





Suggestions de recette



Ingrédients

- 1 banane congelée
- 2 c. à soupe de poudre de cacao
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide
- 2 tasses de lait (ou boisson de soya, d'amande, etc.)

Préparation

1. Sortir la banane du congélateur, la passer dans de l'eau tiède pour être capable de l'éplucher.
2. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et le faire marcher jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

*Si le mélange semble trop solide pour être bu, ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de lait et refaire fonctionner le mélangeur.

Portions : 2 smoothies

Se congèle ou conservation deux jours au réfrigérateur



Crédit photo : Unsplash

Source :
Site internet : troisfoisparjour.com/fe/recettes/boissons/smoothies-aux-bananes-beurre-darachides-chocolat/



Ingrédients

- 1 canne de consommé de bœuf (format moyen)
- 1 canne de crème de tomates (format moyen)
- 1 grosse bière (alcoolisée ou non... l'alcool s'évapore durant la cuisson)
- 12 cœurs de poulet (si pas au comptoir, demander au comptoir boucherie)
- 3 grosses carottes
- 2 gros oignons
- 6 gousses d'ail
- 1 ou 2 sacs d'épinards
- Beurre ou huile olive
- 1 tasse de pâtes (grosses coquilles ou autres)
- Herbes italiennes (romarin, origan, basilic)

Préparation

1. Dans un grand chaudron, faire rôtir les oignons (couper l'oignon en deux, puis en tranches assez minces) à feu moyen
2. Ajouter le consommé, la crème de tomate et la grosse bière
3. Ajouter les carottes coupées en rondelles
4. Laisser mijoter (petit bouillon à feu moyen)
5. Laver les cœurs de poulet (enlever le blanc avec un couteau)
6. Mettre dans une poêle, mettre le beurre (une ou deux cuillères à soupe)
7. Mette l'ail coupée en petits morceaux
8. Mettre les cœurs de poulet (faire revenir 4 à 6 minutes à feu moyen)
9. Incorporer le contenu de la poêle (cœur de poulet et ail) dans le chaudron contenant la bière, etc. Laisser mijoter (à feu moyen)
10. Incorporer les pâtes (précuites al dente), ajouter de l'eau pour couvrir et porter à ébullition (feu moyen-fort, jusqu'à ce que les pâtes soient à votre goût)
11. Ajouter les herbes italiennes

Pour terminer : laver les épinards et les mettre crus sur le dessus de votre soupe dans le chaudron. Couvrir avec un couvercle ou du papier d'aluminium (Quelques minutes)



Votre lexique culinaire

Suggestion de Serge Mailloux

Épatez vos invités avec votre vocabulaire de cuisto ! Vos recettes n'auront jamais été aussi réussies...

Al dente: C'est une façon de cuire des pâtes de sorte qu'elles soient encore un peu fermes.

Bain-Marie: C'est une méthode qui permet de chauffer en douceur sans contact direct avec le feu. Il s'agit de faire chauffer de l'eau dans un chaudron et mettre la matière à chauffer dans un plus gros bol. On dépose ensuite le bol au-dessus du chaudron afin qu'il soit chauffé par l'eau.

Blanchir: Mettre un aliment peu de temps dans l'eau salée bouillante. Le plonger dans l'eau froide par la suite. De manière générale, ce sont les légumes que nous blanchissons.

Ciseler: Couper finement, que ce soit des tranches, des lanières ou des lamelles.

Déglacer: Ajouter un liquide dans le contenant (généralement une poêle) où les aliments ont cuits et ont laissé un dépôt. Gratter le fond pour en décoller les résidus et les mélanger au liquide.

Faire réduire: Laisser le liquide de notre préparation s'évaporer doucement en laissant sur le feu. Laisser jusqu'à consistance voulue.

Filmer: Recouvrir d'un film de plastique pour protéger de l'air.

Lèchefrite: C'est une grande plaque métallique qu'on appelle communément «plaque de cuisson». Il est généralement de forme rectangulaire et possède un petit rebord faisant tout le tour.

Monder: C'est un terme culinaire qui veut simplement dire «éplucher» ou «peler».

Réserver: Laisser reposer, mettre de côté.

Sole: C'est le plancher du four. La paroi qui se trouve complètement en bas.

BONS PLANS ET BONNES ADRESSES POUR ÉCONOMISER Montréal

Épicerie

1. Marché Jean Talon

7070 Av. Henri-Julien

2. Épicerie PA

5242 Av du Parc

3. Épicerie Segal

4001 Boul. Saint-Laurent

4. Épicerie le Détour

900 Rue le Ber

Friperie, meubles & décors

1. Écodépôt Montréal : Meubles de seconde main.

187 Rue Richer

Trucs et astuces

Privilégier les fruits et légumes en saison ! Comme c'est l'été qui commence, la variété sera au rendez-vous. Faites un tour au marché public pour profiter de la fraîcheur et des bons prix.

Et pour l'hiver, un sac de pommes de terre ou de carottes vous coutera, la plupart du temps, bien moins cher qu'un chou-fleur !

2. Le Magasin du Chaînon

4375 Boul. Saint-Laurent

Laval

Friperies, meubles et décors

1. Friperie Renaissance

1770 Boulevard des Laurentides

2. Friperie Grand Coeur

281 Bd Cartier O, Laval

3. L'Enfant Do (vêtements pour enfants)

4860 Boulevard des Laurentides

4. Les Trouvailles de Carole

45 Boulevard Bellerose Est

Épicerie

1. Alterrenative - Épicerie zéro déchet

139 Blvd. de la Concorde Est

2. Marché 440

3535 Autoroute Jean-Noël-Lavoie Ouest

Trucs et astuces

Faites un tour dans les friperies. On y trouve de tout : des vêtements, des meubles, des articles pour la maison, etc. On peut y trouver des morceaux et des pièces uniques. En plus, une virée en friperie, c'est une belle activité !

3. L'Épicerie à bas prix

102 Blvd. Sainte-Rose

4. Supermarché PA Samson

4600 Blvd. Samson

Quelle est la vie après le TCC ?

Par Marcos Ariztia

Pour moi, c'était le plus beau cadeau. Un cadeau qui m'a permis de repartir à zéro. Bien sûr, au début tout était difficile; l'acceptation de mon TCC et l'acceptation de mon nouveau moi, apprendre à vivre avec mes difficultés. Heureusement, ma mère était ici. Elle est venue ici pour s'occuper de moi, elle a dû quitter le Chili pour venir à mon lit. Sa vie aussi a changé autant que celle de ma sœur qui avait 13 ans dans ces années-là. Comme je vous l'ai dit, il y a eu beaucoup de changements, pas seulement pour moi. Aussi, je ne veux rien changer à mon chemin de vie.

Pourquoi je vous dis que mon TCC est le meilleur cadeau ? Parce que je vois où j'en suis. Avant mon accident, je n'avais rien. Aujourd'hui j'ai une maison, une voiture, une vie pleine de petites choses. Il n'est pas nécessaire d'habiter une grande maison pleine d'objets qui ne nous représentent pas. J'habite mon TCC soit avec des activités, soit avec l'AQTC, soit avec quelqu'un qui veut vivre une vie simple. **C'est toi seul qui dirige ta vie.**

Renouvellement

Par Claude Dumont

Accident, récupération et **surtout** mon cheminement afin de me réinsérer socialement...

En bref pour l'instant; l'AQTC m'a fait aider quelqu'un pour avoir toutes les données de la STCUM pour 1 livre, soit «Ironie du char». Ensuite pour dynamiser mon cerveau; j'ai appris l'espagnol en suivant deux étés des cours à Grenade (Espagne). Après, je suis allé au CLSC afin qu'ils me réfèrent tous les groupes sociaux (surtout des gens âgées) afin que je puisse y faire du Bénévolat dont *Multi-écoute* afin d'écouter les gens malheureux pendant quatre ans. C'est similaire à *Tel aide* qui est plus connu. Et en accord avec ça, je fus bénévole chez *Les petits frères des pauvres*, mieux connus socialement !

NOS COLLABORATEURS

Ô Haïti !

Par Ernest St-Cyr

Ô Haïti ! Que tes vaillants héros

Préfèrent mourir pour libérer tes enfants

Qu'ils préfèrent mourir et être zéro libres

Au lieu d'être dominés et exploités par une puissance hostile et envahissante

Ô Haïti ! Qu'ils préfèrent mourir pour la patrie et le drapeau

Au lieu d'être esclaves, enchaînés, emprisonnés et maltraités par quiconque

Appauvris et dans la misère noire par quiconque maîtres colons

Ô Haïti ! Tu ne meurs pas car tes enfants souffrants vont se battre pour te laisser vivre

Saviez-vous que...?

Haïti est devenue la première nation post-coloniale indépendante dirigée par des noirs dans le monde en 1804.

Haïti est la première terre d'Amérique que Christophe Colomb a rencontré. C'est en 1492 qu'il a rencontré cette île des Caraïbes.

Haïti fait partie des premiers pays au monde à avoir accordé le droit de vote aux femmes. C'était en 1950.

Source :

Site internet : <https://www.10-facts-about.com/fr/haiti/id/24>



English Section



Credit photo : Leora Birnbaum

The power of music

By Leora Birnbaum

Music is a universal feature of human societies. No matter what culture we are from, everyone loves music. Humans have a natural perception of melody, harmony and rhythm. We are all born with a predisposition for music that develops spontaneously and is refined by listening to music. Music is an explosive expression of humanity.

According to the evidence, music is good for your health. Thankfully, generally music has no negative side effects. Music is considered like food for the soul and the brain.

Is music actually like food for the brain ? Evidence about music and brain development is known mostly for children. However, there is little research on its impact on adults.

Both musical training and music-based rehabilitation have been shown to enhance cognitive functioning (executive function) and neuroplasticity. Thus far, however, there is little evidence for the potential rehabilitative effects of music for TBI. (Ann N Y Acad Sci. 2022 Sep)

Music therapy was thankfully provided by the AQTC from February 22nd 2022 for 10 weeks. Participation for me, was incredibly enjoyable. Music therapy was offered in the past, and will also occur in the future.



I feel that I organized my own personal “music therapy”. I arranged personal piano and guitar lessons. I relearned how to play piano (I knew how to play piano during my childhood and teenager years), but guitar is an instrument that I only started playing in 2020. I consider my music lessons one of my remarkable helpers. I am very impressed that I relearned piano and learned to play guitar and continue to improve in both of these instruments.



Learning to play music shapes both brain structure and brain function. According to the research, learning to play a musical instrument is a highly complex task that integrates multiple sensory modalities and higher-order cognitive functions. (Nat Rev Neurosci. May 2022)

Playing music is near and dear to my heart. Playing musical instruments helps me feel occupied and productive. This leisure activity provides me with a sense of pride and gives me a huge sense of achievement, especially when I manage to play a perfect sounding song.



Conseil d'administration

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

Administration Gestion

Pierre Mitchell
Directeur Général
poste 224

Pascal Brodeur
Directeur Adjoint
poste 233

Marilou Simard
Adjointe Administrative
poste 221

Organisation communautaire

Pascale Monty
Organisatrice communautaire
Montréal
poste 227

Frédéric Prévost-Mignault
Organisateur communautaire
Montréal
poste 228

Geneviève Le Siège
Organisatrice communautaire
Laval
poste 232

Milieu de vie

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

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

Soutien aux proches

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

Téléphone: 514-274-7447

Intervention psychosociale

Geneviève Bibeau
Intervenante à l'intégration
Montréal
poste 225

Karine Sylvain
Intervenante à l'intégration
Montréal
poste 222

Nathalie Lamothe
Intervenante à l'intégration
Laval
poste 231

Suggestions et commentaires composer le poste 411
Support auditif pour le calendrier d'activités faites l'option 4

