

PHOENIX

Réalités



AQTC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS



Table des matières

- 03** MESSAGES D'INTRODUCTION
Remerciements, avis aux intéressés et crédits photo
- 04** L'ÉQUIPE DU JOURNAL
Journalistes et collaborateurs
- 05** SUIVEZ NOS PROJETS
Projets et outils de sensibilisation
- 06** MOT DE L'ÉQUIPE
Réalités et technologie
- 08** UN MONDE, DEUX FAÇONS DE VIVRE
Par Edmond Batacka
- 11** SUR LA TERRE COMME AU CIEL
Par Katerine Caron
- 12** LA PEUR D'AFFRONTER MES LIMITES
Par Ouerdia Ait Yahia
- 14** SE RÉCONFORTER, SIMPLEMENT
Par Stéphanie Longpré
- 16** MON QUOTIDIEN AVEC UN JEUNE ENFANT
Par Julien Duval
- 18** DOSSIER ARTISTIQUE
Par Claire Archambault
- 20** AIDANT... PROCHE ET LOINTAIN
Par Hélène Deslauriers
- 22** RÉALITÉS
Par Joëlle
- 23** ANNONCES
Annonce et vœux du temps des fêtes
- 24** DOSSIER GOURMAND
Recettes variées
- 28** ENGLISH SECTION
By Sonja Boodajee
- 30** L'AQTC EN PHOTOS
Photos d'activités
- 32** NOUS JOINDRE
Coordonnées de l'équipe



Remerciements

Chers lecteurs, chères lectrices, je tiens à souligner le travail remarquable des journalistes, collaboratrices et artistes ayant participé à cette belle édition.

Merci à Katerine Caron pour la révision des articles.

Merci aux collaboratrices de cette édition : Claire Archambault, Hélène Deslauriers, Joëlle et Sonja Boodajee.

Avis aux intéressés

L'équipe du journal est toujours à la recherche de personnes créatives et motivées. Que ce soit pour écrire des chroniques, nous partager des œuvres d'art, donner des suggestions d'activités ou encore pour nous parler de moments vécus à l'AQTC, nous serions ravis de vous publier.

Voici comment faire :

Contactez Geneviève Le Siège, organisatrice communautaire au poste 232 ou encore au genevieve.lesiege@aqtc.ca

Crédits photos

PHOTO DE COUVERTURE :

Elle provient de la banque d'images gratuites en ligne : Unsplash.

PHOTOS DES JOURNALISTES ET COLLABORATEURS :

Les photos de Katerine, Julien, Élianne et Hélène ont été prises par Nathalie Bergeron.

Les photos de Ouerdia, Stéphanie et Claire ont été prises par l'AQTC. Edmond et Sonja ont eux-mêmes pris leur photo.

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS DANS LE JOURNAL :

Toutes les illustrations et photos qui se trouvent dans le reste du journal proviennent de Canva Pro.

*Les photos des activités ont été prises par l'AQTC.

L'équipe du journal



Edmond Batacka
Journaliste



Katerine Caron
Journaliste – Éditrice



Ouerdia Ait Yahia
Journaliste



Stéphanie Longpré
Journaliste



Julien Duval
Journaliste



Élianne Parent
Journaliste en relâche



Claire Archambault
Collaboratrice



Hélène Deslauriers
Collaboratrice



Joëlle
Collaboratrice



Sonja Boodajee
*Collaboratrice –
English section*

SUIVEZ NOS PROJETS

Café sans filtre est un balado fait par l'AQTC. Nous y abordons le traumatisme crânien sous tous ses angles. Tous nos épisodes sont disponibles gratuitement sur notre chaîne Youtube, sur Apple podcast et sur Spotify.



Le TCC *au fil du temps...*

L'AQTC vous présente l'exposition *Le TCC au fil du temps* qui a pour but de sensibiliser la population aux enjeux liés à un traumatisme craniocérébral. Découvrez 23 histoires sous 4 thématiques : Virage, Ancrage, Alliance et Quand le temps est venu. Un projet des plus touchant qui fait rimer traumatisme crânien avec humanité.

Capsules disponibles sur notre chaîne Youtube

Subir un traumatisme craniocérébral change une vie. Dans ces capsules vidéo, découvrez plusieurs facettes du trauma crânien, racontées par des personnes ayant subi un TCC, des proches et des professionnels. Ces courtes capsules informatives sont divisées en cinq volets : Les deuils, Les alliés, La perception de soi et des autres sur soi, Le retour au travail et Le retour aux études.

Capsules disponibles sur notre chaîne Youtube

ET SI SE CASSER LA TÊTE
N'ÉTAIT PAS LA FIN DE
MON MONDE...



Abonnez-vous pour ne rien manquer !

Youtube : Aqtc Aqtc

Facebook : Association Québécoise des Traumatisés Crâniens

Instagram : aqtc_montreal_laval

Mot de l'équipe

Réalités et technologie

Par Geneviève Le Siège

Quoi de mieux qu'un rafraîchissement du journal pour parler de réalités, au pluriel ! Eh oui, vos yeux ne font pas défaut, l'équipe du Phoenix a décidé de refaire une beauté au journal.

Comprenez-moi bien ici, le journal n'était pas laid, mais son style avait fait son temps. Faire son temps... il me semble que c'est une expression qu'on entend de plus en plus souvent, non ? Le temps passe si vite, tout évolue à une vitesse fulgurante, on s'adapte à une nouvelle réalité et voilà qu'on est déjà rendu ailleurs. Cette fameuse technologie nous amène toujours plus loin, plus vite, mais à quel prix ?

Dernièrement on entend beaucoup parler de l'intelligence artificielle (IA) qui se fait une place de plus en plus grande dans notre réalité. Cet outil est merveilleux pour tellement de choses; organiser un voyage, trouver une nouvelle recette, savoir quel acteur jouait Séraphin dans Les Belles Histoires des Pays d'en Haut, etc. Il faut toutefois garder en tête le nom de cet outil : intelligence ARTIFICIELLE. Il est facile de tomber dans le piège et la facilité de se reposer sur cet outil en tout temps, mais c'est à prendre avec parcimonie. Votre cerveau se doit de travailler s'il veut rester en forme. Imaginez si vous aviez un faux bras qui faisait toutes vos tâches à votre place. Vos muscles finiraient par s'atrophier à force de ne pas s'activer. C'est la même chose pour votre cerveau. De plus, trouver une réponse par soi-même est tellement plus satisfaisant et s'imprègnera davantage dans la mémoire que si toute réponse est à la portée de la main.



Je me vois parfois inquiète à voir toutes les personnes qui se détachent peu à peu de la réalité humaine et qui se perdent tranquillement dans un monde virtuel, artificiel. Est-ce une façon de fuir la réalité ? Notre réalité peut s'avérer difficile par moments, certes, mais je préfère vivre des épreuves qui me mèneront à des apprentissages plutôt que d'avoir déjà tout cuit dans le bec.

L'intelligence artificielle peut me nommer la capitale de chaque pays, faire des calculs mathématiques pour la NASA, composer une chanson aux airs accrocheurs. Par contre, elle ne pourra jamais me sourire de façon complice, me serrer dans ses bras, m'encourager dans mes moments difficiles ou pleurer de joie avec moi. Pour moi, ce sont ces choses-là qui représentent la réalité et l'IA ne pourra jamais offrir cela. Ce qui cause un problème puisque certains baigneront dans de fausses illusions.

Il sera donc important de ne pas tomber dans les pièges de l'IA afin d'éviter la régression de l'être humain. Et vous chers membres, je vous conseille fortement de continuer tant bien que mal à stimuler votre cerveau et faire travailler vos méninges pour un cerveau en santé !

Et vous, quelle est votre réalité ?



Un monde, deux façons de vivre



Par Edmond Batacka

Voyager

Pour connaître une société, le voyage demeure l'un des moyens le plus répandu. Voyager, ce simple mot évoque tant de choses pour beaucoup d'entre nous : l'aventure, la découverte, la liberté, mais aussi la rencontre et la transformation. C'est bien plus que se déplacer d'un point à un autre. C'est avant tout partir à la rencontre du monde et peut-être aussi à la rencontre de soi-même, c'est un peu mon cas.

Voyager, c'est ouvrir les yeux sur l'inconnu. C'est quitter le confort du quotidien pour découvrir d'autres horizons, d'autres cultures, d'autres façons de penser. Chaque pays, chaque ville, chaque village raconte une histoire unique, écrite dans ses paysages, ses traditions et surtout dans le cœur de ses habitants.

Le voyage est une école où on enseigne la tolérance, la patience et l'humilité. Lorsqu'on se retrouve face à une langue qu'on ne comprend pas, à des coutumes qui nous étonnent, on apprend à écouter, à observer, à respecter. On comprend que notre manière de vivre n'est pas la seule, et que la diversité du monde est une richesse immense. Elle ne peut être différente, car elle nous unit plus qu'elle ne nous sépare.

Mais voyager, ce n'est pas seulement admirer des paysages ou visiter des monuments. C'est aussi se découvrir soi-même, loin de nos repères habituels, nous apprenons à nous adapter, à surmonter nos peurs, à vivre le moment présent. Que dire quand on redécouvre son passé ou ses origines ? Alors indéniablement, chaque voyage laisse une trace en nous, un souvenir, une émotion, une leçon de vie.

Le retour

On ne revient jamais tout à fait le même au retour d'un voyage. Le monde que l'on a vu continue de vivre en nous. Que le voyage soit proche ou alors lointain, il ranime un nouveau désir : celui de repartir encore, à la recherche de ce que le monde a de plus beau à offrir. Toujours chercher à se connaître, à comprendre finalement ce qu'est la vie.

Nord et Sud

Depuis mon adolescence, je ne peux m'empêcher de comparer la société du Nord¹ dite occidentale, à celles du Sud, de l'Afrique, surtout sud-Saharienne dont je suis originaire. Ces deux mondes sont tellement différents qu'ils m'amènent souvent à réfléchir sur ce que signifie vraiment bien vivre.



Nos sociétés par comparaison

Le monde d'aujourd'hui est marqué par de grandes différences entre les sociétés du Nord et celles du Sud. Ces deux réalités, bien que vivant sur la même planète, semblent parfois appartenir à deux univers distincts.

Dans les pays du Nord, la vie est souvent plus organisée et encadrée. Les infrastructures sont modernes : routes, hôpitaux, écoles et les moyens de transport sont bien développés. Les habitants ont accès à la technologie, à l'éducation et à de bonnes conditions de travail, même si on en demande toujours mieux, toujours plus. On vit dans un certain confort : le chauffage, l'eau chaude, l'électricité, tout est presque toujours disponible.

Néanmoins, derrière cette modernité ou stabilité se trouve une autre réalité, les gens courent tout le temps. Le travail, les études, les factures, vie stressante et centrée sur la consommation. Tout tourne autour du temps et de l'argent. Beaucoup de gens travaillent sans cesse pour acquérir toujours plus, ce qui crée parfois un sentiment d'isolement. Chacun vit pour soi, dans un rythme toujours rapide où les relations humaines passent souvent en second plan.

1. www.larousse.fr › dictionnaires › français

Définition : nord, ensemble des pays industrialisés, par opposition aux pays en voie de développement (le Sud)

À l'inverse, dans les pays du Sud, c'est tout le contraire. Là-bas, la vie est moins confortable, les conditions de vie sont souvent plus difficiles : les infrastructures sont moins développées, et la population doit faire face à des défis économiques et sociaux importants. Pourtant, malgré ces difficultés, les liens humains y sont plus forts. Les familles vivent souvent ensemble, on partage un repas, on rit facilement, même avec peu. La vie y est plus simple, plus lente, mais plus vivante. **La solidarité occupe une place importante dans la vie quotidienne.** On partage ce qu'on a, et la joie ou le bonheur se trouve souvent dans les petites choses, sans forcément avoir tout ce que possèdent les autres.

Deux sociétés qui se complètent

Ces deux sociétés s'opposent mais se complètent aussi. Le Nord peut apprendre du Sud la chaleur humaine, la simplicité et la solidarité. Le Sud, de son côté, peut s'inspirer du Nord pour développer ses infrastructures et offrir de meilleures conditions de vie à sa population. En fin de compte, aucune société n'est parfaite. Le véritable progrès serait de combiner la technologie et l'organisation du Nord avec la richesse humaine et la solidarité du Sud.

En ce qui me concerne : entre ces deux sociétés, je me sens parfois partagé. Le Nord m'a appris la discipline, le respect du temps et l'efficacité. Le Sud, lui, m'a appris la solidarité, la joie et la simplicité. **Si seulement on pouvait réunir le meilleur des deux, la technologie et l'organisation du Nord avec le cœur et la chaleur du Sud, le monde serait sans doute plus équilibré.**



Gratitude

Par Katerine Caron

Pression de l'accumulation de mes pensées
Pression de l'entassement de mes émotions
Pression de la multiplication de mes tâches
Pression de l'emmêlement de mes défis
Pression de mes pieds au sol
Pression du temps pressé
Je danse avec frénésie
Arrêt, repos, répit
Tu es avec moi
Ta main je serre
Je pleure la joie du lien
L'amour dans tous les atomes
S'illumine, s'élève, virevolte
Se pose sur ma pesante pression
Sitôt allégée, voltigeante, libérée, disparue.
Étoiles bleues et scintillantes de nos âmes
Constellations de nos vies rassemblées
Nos liens bienveillants, résilients, vivants
Réchauffent nos heures et nos cœurs
Merci mes chers enfants, famille et amis !

En cette période des fêtes et pour la nouvelle année

Mes meilleurs souhaits pour chacun d'entre vous

Émerveillement

Accueil

Partage

Écoute

Amour

Santé

La peur d'affronter mes limites

Par Ouerdia Ait Yahia



La peur d'affronter mes limites

Notre vie après le traumatisme crânien n'est plus comme celle qu'on avait avant.

Beaucoup de choses ont changées en nous, et nous apprenons à vivre avec nos difficultés.

Entre autres, moi personnellement, j'ai presque peur de tout !

La peur de voyager

Bien que dans mon ancienne vie j'étais une personne qui voyageait beaucoup.

J'ai beaucoup voyagé avec mes enfants malgré qu'ils étaient jeunes (même bébés), et on a toujours eu de très bonnes vacances et de très bons souvenirs. J'avais une caméra, je filmais beaucoup. Et ça a été très utile, car à ma sortie de l'hôpital, je ne me rappelais de presque rien. Mon fils avait alors 7 ans, et à chaque fois qu'il me demandait d'allumer l'ordinateur, il se mettait sur mes genoux et mettait en marche les vidéos de nos voyages. À chaque fois il choisissait une destination différente et il me faisait voir la vidéo en faisant des commentaires pour m'aider à me rappeler de ce que je faisais, ou ce que j'aimais. J'avais des larmes de joie causées par le fait que mon fils veuille m'aider à retrouver ma mémoire.

Je me dis aussi que j'avais passé du bon temps avec mes enfants, et ils auront toujours ces vidéos pour les voir à chaque fois qu'ils le voudront. Alors qu'après mon accident, bien que nous vivions dans un certain confort, je voyage vraiment moins, car le fait de voyager et de préparer les valises, de prendre l'avion et de me présenter devant les douanes sont devenus des sources de stress pour moi. Au point que j'ai peur de voyager. Les voyages que je fais maintenant sont juste par nécessité.

La peur d'être jugé ou rejeté

Depuis mon accident, je ne reçois plus à la maison.

Quand je veux inviter quelqu'un, je l'invite au restaurant.

Comme je ne fais pas le ménage tout le temps, je laisse beaucoup de choses traîner.

Je ne voudrais pas inviter des gens chez-moi.

Je ne veux pas que les gens voient dans quel état est ma maison, j'ai honte de moi et j'ai peur d'être jugée ou rejetée.

La peur de l'oubli

Je ramassais beaucoup de choses, surtout de mes enfants, pour ne pas oublier ce qu'on faisait avant, mais le problème avec ça, c'est que ça faisait beaucoup d'encombrement à la maison.

Une chance qu'après je me suis rendue compte que si je donne toutes ces affaires-là aux enfants de mes amies ou les mettre dans un centre de donation, ça fera des heureux, puis ça désencombre et libère des espaces chez moi. C'est ce que je me suis mise à faire, et je suis très contente.

Maintenant, j'ai moins de choses qui traînent !

Mes médicaments sont toujours sur la table, de peur d'oublier de les prendre.

Finalement, je pense que mes peurs sont dues au fait que je ne me fais pas confiance, à cause des limites de mon cerveau causées par mon tcc.

Donc, j'ai peur d'affronter mes limites.

Je m'accepte telle que je suis

Je préfère vivre telle que je suis, en acceptant mes limites.

J'essaie de m'améliorer bien sûr, mais doucement, doucement, je ne veux rien forcer.

Donc je pense que ces peurs sont normales.

Et ça ne me dérange pas de vivre avec.

Je m'accepte telle que je suis, j'aime ma nouvelle vie !



Se réconforter, simplement

Par Stéphanie Longpré

Un cadeau qu'on devrait se faire à la fin de chaque année : regarder nos gestes, accomplissements et activités positives réalisées durant celle-ci.

Pour ma part, le congé de Noël signifie que j'ai un moment durant lequel je peux penser à moi. C'est un instant parfait pour prendre une pause et se remémorer tous les bons moments qu'on a eus pendant l'année.

Bien sûr, nous avons tous des points moins glorieux, des oublis ou des défaites. Mais il est important aussi d'être conscient de tout ce qu'on a fait de bien et de plaisant pendant l'année. Même s'il s'agit uniquement de petites activités. On n'a pas besoin d'avoir accompli des miracles. Il faut juste essayer de se souvenir des loisirs, activités ou gestes que nous avons adorés faire pendant l'année. **Cela nous permet de se sentir joyeux et en paix pendant le congé de Noël.**

Je comprends que cette pause puisse stresser certains. Soit parce que la routine ne sera plus la même pour un court moment. Ou bien il y a aussi des gens qui n'ont peut-être plus d'entourage avec qui ils vont fêter.

Si c'est le cas pour vous, il est essentiel d'essayer de changer sa façon de penser. On peut uniquement se rappeler que c'est pour une courte durée. De plus on va pouvoir prendre un peu de temps uniquement pour soi pendant cette période. En fait, cela nous permettra de se retrouver.

Personnellement, j'adore m'arrêter pour une heure ou deux pendant ce congé. Je m'assoie sur une chaise près d'une fenêtre et rien autour de moi n'est allumé (ni télé, ni radio). Je regarde dehors et je relaxe. **Cela me fait réaliser que je suis bien et ce, même seule.**

Pendant cet arrêt de routine, je prends également un instant pour écrire sur une feuille toutes les belles activités que j'ai accomplies pendant l'année. J'inclus aussi les sentiments que chacune m'a procurés. Cette feuille me rend heureuse et me fait constater que j'ai eu de belles activités pendant l'année.

Voici un exemple de ce que je peux avoir écrit dans ma liste :

J'ai été MARCHER presque chaque matin autour de chez moi. **Cette activité me donnait un bon moral et de l'énergie** pour le reste de ma journée.

J'ai été à la bibliothèque souvent pour y louer des livres. **De lire m'apaisait.** J'ai recommencé à lire à chaque soir.

Je me suis rendu à l'AQTC Laval pour plusieurs « Bon matin » les vendredis et ça m'a permis de **sortir et de rencontrer des gens.**

J'ai été marcher et regarder les animaux au centre de la nature, **c'était apaisant et réconfortant.**

Je me suis occupée d'arroser un petit jardin dans ma cour, ce qui m'a fait comprendre que **je peux réaliser quelque chose de beau toute seule !**

On peut constater que ce ne sont pas de grosses activités. Par contre, en écrivant certains moments que j'ai eu pendant l'année, je réalise que celle-ci était belle. Aussi, ma mémoire n'est pas exceptionnelle. J'écris dans mon calendrier toutes les activités que je fais. C'est en consultant celui-ci que je peux écrire la feuille et ainsi réaliser tout ce que j'ai réalisé pendant l'année.

Il y a aussi quelque chose que je fais à chaque congé de Noël. Je le faisais également avant mon TCC. Il s'agit de **préparer une recette que je n'ai pas l'habitude de cuisiner.** Je trouve cela réconfortant de concocter quelque chose d'inhabituel. Bon, il se peut que le résultat soit décevant, mais j'ai quand même essayé ! hihhi

Pour ma part, écrire sur une feuille des bons moments qu'on a eu durant la dernière année et de réaliser une recette est une bonne façon de passer les vacances.

Je vous souhaite d'être capable de trouver une belle routine qui va vous rendre reconnaissant de l'année qui va se terminer bientôt. Cela va vous donner du réconfort ainsi qu'une envie de commencer une autre année remplie de nouveaux accomplissements.

Mon quotidien avec un jeune enfant

Par Julien Duval



La routine du matin

Il est six heures trente du matin, un jour de semaine. Je ne le sais pas encore, car je dors, mais dans cinq minutes, ça va barder !

Nous voici partis, la routine du matin est bien commencée... Ma conjointe s'est levée un peu plus tôt. On pourrait croire que son absence de trauma explique cela, elle a pourtant vécu sa part d'expériences lors de son parcours. Il est généralement d'usage que j'aie réveiller et habiller notre garçon de trois ans et demi. Ces temps-ci, c'est davantage ma conjointe qui s'y met, le petit doit être de bonne humeur. Selon son grand-père, c'est normal que les jeunes enfants pleurent, selon d'autres, il faut éviter les crises ou au moins, la mauvaise humeur... Entre ces opinions, le parent se fixe une ligne de conduite. Heureusement qu'on est deux dans ce projet. **Un projet de vie, mais pas un de ceux qu'on peut lâcher quand l'envie n'y est plus. Il s'agit d'une vie qui deviendra le centre de la nôtre.**

C'est un matin d'hiver; habillage, déjeuner, brossage de dents, ré-habillage en règle pour ne pas geler dehors. Puis, vite dans l'auto. Non, la tuque, tu dois la garder. Oui, l'auto est juste là et une fois assis tu auras le droit de jeter ta tuque par terre. Bon, nous avons tous les trois bouclé nos ceintures de sécurité. Ah, le petit a décidé que c'est son cache-cou qui est de trop et finit par terre. Moi qui me croyais fin de lui avoir permis de retirer sa tuque, j'avais oublié le cache-cou.

Nous partons, je conduisais il y a encore une semaine, mais depuis l'obtention de son permis, ma conjointe aime bien accumuler du temps au volant. Il y a encore une semaine, nous étions en automne... les temps changent, il est impératif de changer avec. Je vous écris ceci et je reviens juste d'éponger un petit dégât de lait dans l'automobile.

Je lâche prise face à l'incontrôlable, j'abandonne mes idées reçues. Ma conjointe part travailler, il ne me reste que notre enfant à reconduire. Je stationne l'auto au centre communautaire attendant à la garderie. Ce qui permet à une certaine quantité de parents d'éviter la rue bondée. C'est la frénésie routière depuis les premières neiges. Restons calmes, on va tous y passer. Maintenant ou plus tard, dans la vie comme sur la route.

Opter parfois pour des mets préparés

En ce qui me concerne, passé cette mission, je reviens à la maison. Commence alors un tout autre genre de quête, celle du ravitaillement. Gloire à tous ceux qui apprécient l'art de cuisiner. Ce n'est pas ma tasse de thé et il m'incombe donc de trouver du déjà préparé. Sur le sujet, je n'ai pas beaucoup de pistes pour vous. Le Patro Prévost est un centre communautaire offrant la vente de repas aux personnes âgées ou au genre de clientèle de l'AQTC.



Connaissez-vous les Grandeurs nature qui sont des immersions totale le temps lors de fins de semaine dans un monde fantastique ? Probablement en avez-vous déjà entendu parler, de ma part ou d'un autre mordu. Ces moments qui sont davantage proches d'un jeu que de tout autre chose apportent un changement d'air et d'idées. C'est du moins ce que j'en retire. En effet, vous incarnez un personnage ce qui laisse en-dehors du weekend vos soucis. Nous sommes appelés à vivre des considérations sans importance dans notre quotidien effréné. Se concentrer sur un moment de jeu permet lors de notre retour dans « la vraie vie », d'aborder les problèmes différemment.



Claire
Korambault



Claire Archambault

Aidant... proche et lointain

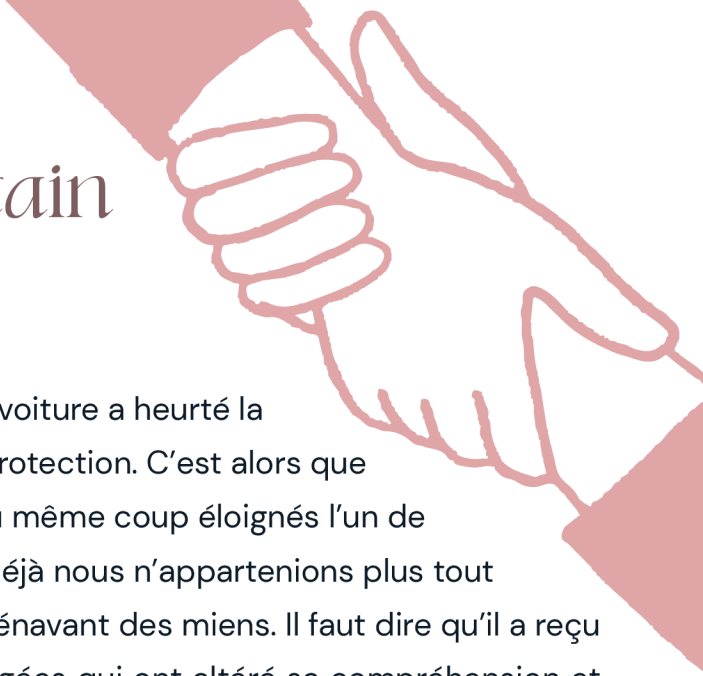
Par Hélène Deslauriers, sœur de Guy Deslauriers

Nous étions proches. Il avait 14 ans et moi 15 quand une voiture a heurté la motoneige que mon frère conduisait... sans casque de protection. C'est alors que la vie en a fait un traumatisé crânien sévère et nous a du même coup éloignés l'un de l'autre. Il était toujours mon frère et moi sa sœur, mais déjà nous n'appartenions plus tout à fait au même univers. Ses codes de vie différaient dorénavant des miens. Il faut dire qu'il a reçu tout un coup à la tête ! Les cellules frontales endommagées qui ont altéré sa compréhension et sa perception des situations, son discernement, sa mémoire et tant d'autres choses qui ne lui permettaient plus d'afficher une étiquette de normalité.

Depuis l'accident, son parcours n'a pas été simple. Le déni de certains membres de son entourage, l'exploration des méandres de son traumatisme et ses réactions souvent surprenantes ont contribué à tous nous déstabiliser. Il s'est donc retrouvé plus souvent qu'autrement aux mauvais endroits... et aux mauvais moments. À part les dernières années, il a vécu dans des milieux de soins et d'hébergement pas toujours adaptés à ses besoins.

Lorsque j'ai pris la relève d'un autre frère en tant que tutrice de Guy, je me suis vite rendu compte que naviguer dans le monde de la santé mentale, dont fait partie le traumatisme crânien, est toute une galère! Devenue une sorte de fourre-tout, la santé mentale en manque de ressources, ne peut répondre de façon spécifique aux besoins des traumatisés crâniens. Mais comment préserver l'humain traumatisé derrière le patient soigné en santé mentale? Mon leitmotiv : trouver des alliés. Mon meilleur et premier allié, fut et est encore l'AQTC. N'y voyez aucune flagornerie, c'est la vérité.

Un vrai petit trésor que cet organisme qui connaît les tourments et les joies du traumatisé crânien, sait comment agir avec ses membres et mettre sur pied des activités qui répondent à leur capacité d'être, de savoir et de faire. En prime, tu te sens moins seule ainsi entourée. Chaque mois, j'entre en contact avec l'intervenant attitré de Guy à son hébergement l'Envolée et nous choisissons les activités susceptibles de l'intéresser. Du mardi au vendredi inclusivement, à l'AQTC de Montréal ou de Laval, Guy joue, entre autres, au Crib, prend un café et jase avec presque tout le monde. Il sort aussi pour des activités spéciales (soupers, dîners, escapades).



Mais de moins en moins... son obsession pour la cigarette l'empêchant de participer à des activités de plus longue durée. De plus le processus de vieillissement fait son œuvre tant physiquement que mentalement.

Au nom de la famille, j'embauche quelques accompagnatrices durant le mois afin que Guy puisse être moins seul quand la famille n'est pas disponible. Une façon comme une autre d'améliorer sa qualité de vie. Malheureusement mon statut de tutrice à la personne fait en sorte qu'il me perçoit davantage comme une pourvoyeuse de services (communication et rencontre avec les intervenants, organisation des horaires des accompagnatrices, achat de vêtements, accompagnement chez la psychiatre, le dentiste, etc.) plutôt que comme une sœur avec qui il peut passer du bon temps. Je fais mon mea culpa, il est difficile pour moi d'apprécier les bons moments en sa présence car son idée fixe de la cigarette le rend moins apte à communiquer... sauf quand il très occupé à prendre part à une activité. La joie l'emporte alors sur son besoin de nicotine.

L'impatience qu'il manifeste pour fumer ainsi que son discours répétitif pour savoir quand il va pouvoir le faire et combien de cigarettes il lui reste peuvent rendre fou. Le fait qu'il me craigne un peu car il sait que je ne fais pas dans la dentelle quand il invective les gens, s'impatiente auprès de ceux et celles qui tentent de l'aider ou devient agressif quand ça ne va pas assez vite pour lui, permet parfois de calmer le jeu. Sans aucun doute, il est plus facile à deux ou en famille de côtoyer mon frère. Lorsqu'une autre personne prend le relais, ça permet de souffler un peu.

Ceci dit Guy peut être adorable, d'une politesse issue d'un autre siècle, accueillant et empressé à recevoir les nouveaux venus et surtout les nouvelles VENUES, collaboratif quand on lui demande d'exécuter une tâche, etc. Cet être charmeur et charmant est aussi mon frère.

Depuis son accident, je ressens un deuil blanc qui s'accroît d'année en année, et encore plus depuis qu'il a franchi le cap des 70 ans. Plus difficile à suivre. Malgré tout il semble heureux même s'il rêve toujours de partir en appartement avec des amis, car il croit qu'il serait encore plus heureux. **On a tous le droit de rêver...**



Réalités

Par Joëlle, membre de l'AQTC

À mon avis, tout individu a une histoire, une expérience singulière et de ce fait une perception unique de la réalité. Sur une même réalité, les regards sont multiples. Cela dit, il existe plusieurs réalités puisque la façon de la comprendre et de la ressentir diffère d'un être vivant à l'autre. Dans cette multitude d'appréhensions du monde, les points de vue peuvent diverger ou converger, d'où l'importance de la communication. Savoir exprimer notre vécu n'est pas toujours facile et savoir écouter en étant sensible à la réalité de l'autre non plus. Généralement, nous cherchons l'harmonie dans la communication de nos réalités même s'il y a divergence. Des difficultés arrivent lorsque l'interaction ne concorde plus par le biais de la communication. À mon avis, ces embûches proviennent du fait que nous sommes nécessairement en interaction à partir de notre point de vue, c'est-à-dire que nous saisissons le vécu de l'autre à partir de notre propre vécu. Être capable de sentir ce que l'autre nous exprime pour comprendre sa réalité demande une ouverture considérable. Enfin, je considère que de pouvoir imaginer les réalités et bien les communiquer nous permet de mieux vivre en société puisque nous pouvons ainsi profiter de la complémentarité.

BRUNCH du NOUVEL AN

Exceptionnellement cette année, la situation financière de l'AQTC nous permet d'offrir un prix réduit pour le Brunch du nouvel an aux membres de l'AQTC.

Prix membre : 25\$

Prix non membre : 50\$

Prix enfant de 6 ans et moins : Gratuit

Prix enfant de 7 ans et plus : 10\$

**Prix membre inscrit dans une autre association TCC
et résident dans une autre région que Montréal / Laval : 50\$**

Nous essayons un tout nouvel endroit cette année.
Ce sera à l'Hôtel Universel, situé au 5000, rue Sherbrooke Est.

Inscrivez-vous en grand nombre auprès de Marilou Simard au poste 221 !



Bonne année à tous les lecteurs. Je vous en souhaite une nouvelle remplie de calme, de joie et de plaisir !

Stéphanie Longpré

*Aux membres et à leurs familles, à toute l'équipe qui nous accompagne au quotidien, **chers tous**, Je me joins à mes collègues du Phoenix, en cette fin ou nouvelle d'année, nous souhaitons vous adresser nos vœux les plus chaleureux. Que les fêtes soient pour chacun d'entre vous un moment de joie, de partage et de sérénité entouré de vos proches. Nous tenons à vous remercier sincèrement pour votre engagement, votre énergie et votre fidélité tout au long de l'année. Grâce à vous, notre association continue de grandir, d'évoluer et de faire vivre de beaux projets, comme le Phoenix. Que la nouvelle année vous apporte bonheur, santé et réussite, ainsi que de nouvelles occasions de nous retrouver autour de valeurs communes et d'initiatives porteuses. **Joyeuses fêtes à toutes et à tous !***

Avec toute ma gratitude et mon amitié.

Edmond Batacka

Je vous souhaite de merveilleuses fêtes de fin d'année, remplies d'amour et de joie. Santé, bonheur, pour tout le monde, pour la nouvelle année.

Ouerdia Ait Yahia



Dossier gourmand

Sauce à spaghetti

Recette de Chantal, mère de Stéphanie Longpré

INGRÉDIENTS

- 1 lb (450g) Bœuf haché
- 1 Bte Tomate 28 oz (le tout avec le liquide)
- 1 petite bte pâte de tomate (vous pouvez prendre à l'ail, ou épicés, ordinaire)

Légumes :

- 4 Branches de céleri coupées en petites rondelles
- 2 Piments verts ou rouges coupés en morceaux
- 2 petites boîtes de champignons coupés (avec ou sans pieds)
- 1 gros oignon coupé en petits morceaux
- Ail haché finement (retirer le germe pour une meilleure digestion) quantité 1 entier ou ½.

Épices :

- 5 feuilles de laurier
- 1 grosse c. soupe de : Basilic, Origan, Romarin, Sauge, Estragon, Persil
- 1 c. thé moutarde sèche
- Un peu de poivre noir qu'on saupoudre dans la casserole

***Ajouter 1 c. soupe de sucre blanc pour enlever l'acidité**





PRÉPARATION

1. Commencer par cuire l'oignon dans une poêle dans un peu d'huile d'olive à feu moyen, ne pas brûler.

Ensuite, enlever l'oignon et cuire l'ail dans la poêle (ajouter un peu d'huile d'olive). On veut juste le caraméliser sans modifier sa structure. Attention de pas trop faire cuire, **baisser le feu** car il brûle plus vite que l'oignon.

2. Enlever l'ail, ajouter un peu d'huile d'olive et cuire tout votre bœuf haché en saupoudrant la viande de moutarde sèche, poivre et un peu de sel ou assaisonnement à steak. Ne pas trop cuire le bœuf pour qu'il soit tendre.

Après la cuisson, mettre la viande dans une passoire pour égoutter l'excédent d'huile de cuisson.

3. Ensuite mettre l'oignon, l'ail et la viande dans un chaudron (environ 5 pouces de haut par 9 pouces de large).

4. Pour finir, ajouter tout le reste des ingrédients dans le chaudron : les légumes, les épices et les boîtes mentionnées dans la liste d'ingrédients.

5. Cuire à température médium pendant 1h30. Si ça bouillonne fort, baisser le feu au minimum. Brassier à l'occasion, surtout au début pour ne pas que ça colle au fond de la poêle.

Notes : Si après une heure la sauce semble trop épaisse, ajouter 1 petite boîte de soupe crème de tomates de marque Aylmer. Certains ajoutent 1 tasse de bouillon bœuf ou de jus tomate. Mais moi, je trouve que ça liquéfie trop la sauce, je l'aime mieux plus crémeuse.



Couronne aux Cornflakes



Une tradition chez la famille de Claire Archambault...

On recule de plusieurs années. J'étais au secondaire à l'école Sir Wilfrid Laurier de Ville des Laurentides. Mon premier amoureux, un beau jeune garçon, nous sommes en secondaire II.

Un midi je l'invite à dîner chez moi, il accepte : surprise ma mère n'est pas à l'école, elle nous attend avec un succulent repas.

Comme dessert, la fameuse couronne aux cornflakes. Depuis ce temps, chaque fois qu'un de mes frères ou de mes soeurs se présentent avec une nouvelle conquête, la couronne est à l'honneur.

Essayez-là...

Joyeux Noël et Bonne année à tout le monde !





INGRÉDIENTS

1 Tasse de cassonnade

1 ½ c. à table de sirop de maïs

⅓ Tasse de lait

3 c. à soupe de beurre

4 Tasses de Cornflakes



PRÉPARATION

Cuire la cassonnade, le sirop de maïs, le lait et le beurre. Tester la cuisson en prenant une petite cuillère du mélange et le verser dans l'eau froide. La cuisson est bonne lorsqu'on en obtient une boule molle dans l'eau froide.

Beurrer un bol rond. Mettre les Cornflakes dans le bol. Verser le sirop bouillant dessus.

Mélanger rapidement pour enrober tous les Cornflakes. Tasser le tout avec le dos d'une cuillère dans le moule rond, tout autour, pour donner la forme d'une couronne.

Lorsque refroidie, démouler, remplir le centre de crème fouettée et décorer de pêches en conserve (bien égouttées).



Creating new conscience of self

By Sonja Boodajee

No one can ever be too prepared in their journey called 'Life'. Our lives are like being on a theatre stage where we are brought to put on various roles and to 'act' to flow in our environment. The realisation of this innate, yet complex challenge is to live it in its authentic essence. It is the 'pièce de résistance' for us to embody it ! No one can ever tell you what to do, but to guide you to be where you are meant to be. It is my belief that my interests in the Arts and holding aesthetics elements in my surroundings did provide the tools to find myself again. No doubt the physical care as one of the most important elements to build the foundation in our bodies. It is the 'stores' that one creates, is by far for survival ! The analogy of us being actors on a theatre stage, inspired me to use this incredible diagram that I had created for Drama in Education, go hand in hand !

I found an analysis of a reading that I did based on a reading that I did for my Drama in Education seminar in October 1993.

Have to comment that what I reflected is from a book that I had to read, and had to answer questions, which I did. I later decided to create this diagram. It helped me see it at a global level !



What I had written, is pretty much the same as I would answer now after many years of brain relearning !

I've had different reactions to my previous work. Sometimes I would have to read it, and can't remember anything about it – as though it was written by a stranger. Sometimes I did recognize myself in the words still, and sometimes I can feel how hard I worked and how much I cared. It's humbling, this life and this human pursuit. I'm humbled by how completely I have given myself to the effort.

That is an amazing revelation that you've brought to 'feel' effort as a process that has been a seamless flow. It only brought reverence to how it manifested so easily. I hold an awareness of being touched with what I've been creating !

Effort as a goal ridden outcome ? Or of honoring the process that you brought to it ? Trust me to culminate ease didn't come overnight ! It's a process of knowing what I can do, and putting boundaries to what is sensed. I find that it's important to be conscious of ourselves and what we put out as a result. It's tricky even more than ever to access 'that authenticity' , due to technology. What is real and what is generated ? I know that you have this acute awareness due to the work that I've been called to transmit as a consciousness of reality of being present in all that is authentic !



ATELIER D'HUMOUR

Cet automne l'AQTC a offert une série d'ateliers d'écriture humoristique donnés par des professionnels de l'École Nationale de l'Humour. Il s'agissait d'un cours fortement axé sur la pratique : chaque participant était guidé et accompagné dans la création d'un monologue humoristique, de l'idée de départ à la prestation. Le 4 décembre, chaque participant a présenté un petit numéro devant public, à la salle de spectacle La Risée.

Merci aux membres participants,
ce fut un réel plaisir de rire avec vous !



DANSE EXERCICES

Cet automne, nous avons également fait de l'exercice à tous les jeudis après-midi grâce aux ateliers de *Danse exercices* donnés par Diane Dumais. Les membres inscrits ont pu bouger tout en s'amusant sur le rythme de la musique, dans le magnifique studio du Décathlon de Laval.

Merci Diane pour ton énergie positive, on respire maintenant le bonheur !



Voici quelques chansons qui nous ont fait bouger tout au long de la session :
À votre tour de bouger sur ces mélodies entraînantes !

Me and Bobby McGee - Janis Joplin
Bouge ton thang - Clay and friends
Djobi, Djoba - Gipsy Kings
Play that funky music - Wild cherry
Provocante - Marjo

J'entends frapper - Michel Pagliaro
Don't bring me down - Electric light orchestra
My life - Billy Joel
Gimme! Gimme! Gimme! - ABBA
Wow - André Gagnon

NOUS JOINDRE



(514) 274-7447



www.aqtc.ca



911, rue Jean-Talon Est
bureau 106

Eric Tessier

Intervenant à l'intégration
Montréal
poste 222

Nathalie Lamothe

Intervenante à l'intégration
Laval
poste 231

Megan Lauzière-Dorais

Intervenante - Soutien aux proches
Montréal et Laval
poste 235

Frédéric Prévost-Mignault

Éducateur spécialisé
Montréal et Laval
poste 226

Myriame Casséus

Coordonnatrice - Milieu de vie
Montréal et Laval
poste 223

Hélène Drouin Milot

Intervenante - Milieu de vie
Montréal et Laval
poste 236

Pierre Mitchell

Directeur général
poste 224

Pascal Brodeur

Directeur adjoint
poste 233

Marilou Simard

Adjointe administrative
poste 221

Ingrid Laurent

Organisatrice communautaire
Montréal
poste 228

Geneviève Le Siège

Organisatrice communautaire
Laval
poste 232

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Sophie Thériault, présidente

Fanny Desjardins, vice-présidente

Diane Chevalier, secrétaire

Mitra Feyz, trésorière

Nicolas Steresco, administrateur

Jean-François Léonard, administrateur

Daphnée Riverin, administratrice