



Le journal POUR et PAR des personnes ayant subi un traumatisme crânien - Juin 2025

AQTC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS

Phoenix

5 Dossier principal :
Gratitude

18 Dossier artistique

20 Articles
collaboratrices

22 English section

Gratitude



Crédit photo : Pixabay

Mot de l'équipe

Je ne sais pas trop par où commencer... Ce sujet de journal tombe vraiment bien, pile au moment de mon départ. On pourrait presque croire que c'est arrangé avec « le gars des vues » !

J'ai le cœur rempli de gratitude — d'abord pour chacun et chacune d'entre vous, que j'ai eu la chance de croiser au cours des 15 dernières années, que ce soit comme organisatrice communautaire ou intervenante psychosociale. J'en ai aussi beaucoup pour mes collègues, que je pourrais tout aussi bien appeler des amis maintenant.

Quand on choisit de travailler en intervention à 20 ans, on veut sauver le monde. On déborde d'énergie et de bonne volonté. Ensuite, avec les années, on ne sait plus trop qui aide qui... Une chose est sûre : aujourd'hui, je sais que vous m'avez probablement apporté autant — sinon plus — que ce que j'ai pu vous offrir.

J'ai vu la résilience passer du concept théorique à quelque chose de bien réel, de tangible — et combien inspirant ! Et c'est votre force à vous, vos histoires, vos luttes, qui m'inspirent aujourd'hui à me lancer dans un nouveau défi. Le changement et les grandes décisions font toujours un peu peur, mais je pense que justement, c'est quand ça fait peur qu'il faut foncer. C'est ce que vous m'avez appris à faire : malgré les peurs, malgré les incertitudes, vous avez trouvé la force et le courage de continuer. C'est une belle leçon de vie que je vais retenir. Merci.

Ce que j'ai vécu à l'AQTC dépasse de loin ce que j'aurais pu espérer. J'y ai trouvé un espace pour apprendre, grandir, me dépasser. J'ai eu la chance de côtoyer des collègues engagés, bienveillants et inspirants, qui m'ont fait confiance, qui m'ont permis d'être moi-même et d'évoluer au fil des ans, chacun à leur façon. Mais surtout, j'ai eu le privilège de travailler avec un patron exceptionnel — généreux, humain, profondément respectueux. C'est aussi en grande partie grâce à lui que j'ai tant aimé ce travail.

Aujourd'hui, 15 ans plus tard, c'est le cœur rempli de gratitude et la confiance gonflée à bloc que je quitte pour ce nouveau projet. Merci l'équipe, merci Pierre.

Sachez que ces moments partagés resteront gravés à jamais. Et même si nos chemins se séparent, ce n'est que pour laisser place à la nouveauté, autant pour vous que pour moi.

Bonne suite à tous !

Geneviève B.



Crédit photo : AQTC

Remerciements

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

Merci aux journalistes du comité Phoenix : Élianne Parent, Julien Duval, Katerine Caron, Stéphanie Longpré, Ouerdia Ait Yahia et Edmond Batacka (absent pour cette édition).

Merci à Katerine Caron pour la révision des articles.

Merci aux collaboratrices de cette édition : Claire Archambault, Joëlle, Diane Dumais et Sonja Boodajee.

Vous avez envie de participer au Phoenix ? Il est possible de publier des textes, des créations artistiques, des photos, etc. Pour ce faire, contactez Geneviève Le Siège, organisatrice communautaire au poste 232.

Consommer LOCAL



De plus en plus, nous sommes portés à consommer des produits locaux, mais ce n'est pas toujours facile de trouver des alternatives aux grosses chaînes américaines. Voici donc des suggestions de produits faits au Québec que vous trouverez facilement lorsque vous ferez votre épicerie !

- Vous consommez du lait végétal ? Priorisez la marque **Natura**, originaire de Sainte-Hyacinthe.
- La marque **PRANA**, entreprise familiale québécoise, vous offre des mélanges de noix et autres pour vos fringales.
- Pour les amateurs et amatrices de boissons énergisantes, la compagnie **mate libre** vous offre des infusions énergisantes sans tomber dans l'artificiel.
- En ce qui concerne vos tisanes, thés, la compagnie **Four O'Clock** basée à Saint-Bruno-de-Montarville vous offre une très grande variété.

Si vous souhaitez avoir une liste plus exhaustive des produits d'ici qu'on retrouve à l'épicerie, je vous invite à aller faire un tour dans la section **Produits d'ici** sur les sites internet de *Métro* et *Super C*.

DOSSIER PRINCIPAL :

GRATITUDE

« LA GRATITUDE PEUT TRANSFORMER LES JOURS ORDINAIRES EN REMERCIEMENTS, TRANSFORMER LES EMPLOIS DE ROUTINE EN JOIE, ET CHANGER LES OPPORTUNITÉS ORDINAIRES EN BÉNÉDICTIONS »

- William Arthur Ward



Mon expérience de mort

imminente

Katerine Caron - Journaliste



Crédit photo : AQTC

Il y a 25 ans, j'ai vécu l'expérience de mort immiente et cela a changé ma vie pour toujours. C'est la première fois que je publie les détails de cette expérience.

La vie dans mes yeux

Frappée alors que je marchais sur le trottoir avec mes deux jeunes enfants, l'ambulancier qui m'a donné de l'oxygène m'a déclarée morte, car je n'avais plus aucuns signes vitaux. L'ambulance m'a emmenée à toute vitesse à l'urgence d'un hôpital où on m'a déclarée vivante ! Mon unique signe vital a été signalé par la pupille de mes yeux qui se contractait lorsqu'elle était exposée à un intense faisceau lumineux.

J'ai pu sauver la vie de ma fille, alors âgée de 1 an, en poussant son carrosse le plus loin possible afin qu'elle ne soit pas frappée mortellement par la voiture, et mon fils âgé de 4 ans n'a pas été heurté violemment. Nous sommes tous les trois encore vivants !

L'espace bleu infini

Pendant ce temps, dès que j'ai manqué d'oxygène sur le trottoir, j'ai vécu l'expérience de mort imminente. Mon âme a volée au-dessus de mon corps, et je suis arrivée directement, sans tunnel, dans l'espace infini et bleu d'une lumière non aveuglante. Cette lumière bleue, celle de l'amour inconditionnel, est entrée dans chacun des coins de mon âme. J'étais délivrée de tous mes soucis terrestres. Je flottais, j'étais portée par cet espace bleu où j'ai vécu un moment de paix absolue. D'autres âmes blanches, translucides, comme de la fumée blanche, flottaient autour de moi, et m'accueillaient. Nos énergies communiquaient parfaitement bien dans un langage que les mots terrestres ne peuvent décrire. Nous faisons partie de la même famille, sans hiérarchie, ni distinction. J'appelle aussi cet espace bleu infini celui de l'énergie universelle.

Depuis, j'ai moins peur de la mort, car je sais que je baignerai dans cette lumière de l'amour infini au seuil de la mort.



En attendant, ici sur la terre, je me sens davantage unie aux autres, disponible à connaître leurs réalités. Encore une fois, je sais maintenant que nous appartenons tous à la même famille.

Cette expérience de mort imminente est une réalité

Vingt-cinq ans plus tard, je me souviens des détails de cette expérience comme si elle venait d'arriver. Les rêves que je faisais il y a 25 ans, et mes fantasmes de cette époque, je les ai oubliés. Mais la réalité et les détails de mon expérience de mort imminente dans la lumière bleue et infinie de l'amour inconditionnel sont restés intacts dans ma mémoire, et m'accompagnent chaque jour. Et je reste ancrée dans ma routine quotidienne avec mes proches... tout en sachant que cet espace bleu de l'amour inconditionnel est en moi une force stabilisatrice.

Comment cette expérience de mort imminente a-t-elle changée ma vie ?

Depuis mon expérience de mort imminente, ma conscience s'est élargie et je sens qu'un équilibre règne dans notre monde, et que l'interconnexion harmonieuse est la base de tout. Les arbres se tiennent debout, purifient l'air, accueillent les nids d'oiseaux, la lune ne quitte pas son orbite autour de la terre et elle a une nette influence sur les marées, puis les fleuves coulent toujours vers la mer...

Je ressens depuis qu'une énergie invisible me lie aux autres et au monde. **J'ai davantage d'empathie, un sentiment d'émerveillement et de gratitude. Et mes faiblesses font partie de mon cheminement.** Je me sens protégée par la grande énergie universelle de l'amour inconditionnel. Cela me donne du courage sur la terre où je connais des moments douloureux.

Je vois maintenant la vie comme étant un processus. J'apprends beaucoup de choses sur la terre, et vis en permanence un sentiment d'apprentissage. Et comme mes pensées sont connectées avec le monde et avec l'énergie universelle, j'essaie d'avoir des pensées positives.

Je pense que nous avons tous cette capacité de rencontrer cette lumière de l'amour inconditionnel que nous portons en chacun de nous.

Livres intéressants qui traitent de l'expérience de mort imminente :

- Docteur Fauré, Christophe, « Cette vie...et au-delà », Paris, Albin Michel, 2022, 264 pages.
- Docteur Alexander, Eben, « Proof of heaven », Simon & Schuster Paperbacks, New York, London, Toronto, Sydney, New Delhi, 2022, 241 pages.

Crédit photo : Pixabay

L'amitié

Ouerdia Ait Yahia - Journaliste



Crédit photo : AQTC

Un grand merci

Merci à chaque être (je dis bien « être » parce qu'il y a un animal aussi) qui est entré dans ma vie et qui m'a apporté beaucoup de joie, et à toutes les personnes qui m'ont soutenue, et qui m'ont permis de grandir.

Merci à mon intervenante Nathalie, qui a toujours été là pour m'aider, dans tout ce que je traverse, dans ma nouvelle vie de traumatisée crânienne.

Merci à l'AQTC, qui nous permet de nous amuser et de faire des activités, des sorties.

L'AQTC, nous permet de briser notre isolement.

Caramel (le chat que nous avons à la maison) est mon très bon ami.

Il est toujours reconnaissant.

Il a sa façon de me dire merci, et il a toujours été présent pour moi. Moi aussi je l'aime beaucoup et prends soin de lui, toujours.

Les personnes aussi, celles qui m'ont tant apporté et aidé dans ma vie.

Qu'est-ce que l'amitié ?

J'ai trouvé quelques définitions de l'amitié dans *Le Petit Robert* que que je me permets de partager avec vous :

« Sentiment réciproque d'affection ou de sympathie qui ne se fonde ni sur la parenté ni sur l'attrait sexuel. » (1) Moi personnellement, je vais rajouter ni sur un attrait matériel. Voici la suite de la définition de l'amitié selon la même source citée plus haut :

« Marque d'affection ou témoignage de bienveillance » (2)

Mon TCC a révélé une solide amitié

Je dis merci à la vie, au destin, à Dieu (chacun sa croyance) de m'avoir fait vivre cet accident de voiture, puis le traumatisme crânien.

(1) selon le Dictionnaire Robert

(2) selon le Dictionnaire Robert

Car avec cet événement majeur qui s'est produit dans ma vie, j'ai pu savoir qui sont mes vrais amis. Cela m'a permis de filtrer et de classer les personnes qui étaient dans mon entourage.

Le meilleur exemple de l'amitié, c'est mon amie Assia, qui était présente, avec moi et ma petite famille, pendant toute la durée de mes soins (dans les moments difficiles) et qui est toujours à mes côtés jusqu'à présent.

Elle était présente pendant mes moments difficiles, alors qu'elle aussi vivait une situation particulière (période de divorce), mais elle venait me voir tout le temps à l'hôpital, elle partait voir mes enfants et ma mère.

Elle était présente, alors que plusieurs connaissances (je ne vais pas dire amies) ont disparus de la circulation.

Les amis à l'AQTC

L'AQTC nous a permis de tisser des liens d'amitié, alors que nous vivons tous presque les mêmes difficultés (à des degrés différents).

Nous avons la chance de venir à l'AQTC et de faire des activités ensemble.

Ces jours-ci, notre amie Marie-France a eu une fracture et elle est actuellement à l'hôpital. Ça me fait de la peine et je lui souhaite la guérison. Quand je suis arrivée à l'AQTC, j'ai vu que les membres avaient fait une jolie grande carte, où chaque personne a écrit ses souhaits de guérison pour Marie-France. J'étais vraiment contente de voir la sympathie des membres et aussi, que des intervenantes de l'AQTC sont allées la voir à l'hôpital et lui ont amené cette carte. C'est vraiment touchant.

Je suis sûr que Marie-France sera contente et qu'à chaque fois qu'elle verra cette carte, elle va se rappeler qu'il y a des personnes qui pensent à elle.

Des moments de joie, nous en avons vraiment besoin. Et aussi, de savoir qu'il y a des personnes qui pensent à nous quand on est à l'hôpital, c'est très important.

Merci à l'AQTC.



Crédit photo : Ouerdia Ait Yahia

Les amies dans ma communauté

J'ai aussi des amies de ma communauté.

Ce que j'aime dans ma communauté, c'est la solidarité sociale.

Par exemple, aujourd'hui, nous nous sommes organisées, moi et deux autres amies, pour aller rendre visite à une amie qui vient d'avoir un bébé. Et en plus des cadeaux qu'on a apportés pour la mère et pour le bébé, chacune de nous a cuisiné ou acheté un repas pour cette famille.

On sait que la mère n'aura pas vraiment la force pour se lever et cuisiner.

Il n'y a pas longtemps, une autre amie avait accouché d'une fille, mais elle avait déjà d'autres enfants.

Nous nous sommes organisées, moi et d'autres amies, pour faire la cuisine à cette amie qui venait d'accoucher, et à tour de rôle pendant presque une semaine, pour donner le temps à notre amie de se reposer et de prendre soin du bébé sans qu'elle soit obligée de se lever pour cuisiner pour les autres enfants.

Mon amie était vraiment heureuse et reconnaissante pour cette initiative que nous avons prise pour l'aider.

Hier, nous sommes allées chez une amie qui a perdu son père pour lui présenter nos condoléances et la soutenir.



C'est ça l'amitié pour moi. Être présent à côté de nos amis quand ils en ont besoin, sans qu'ils nous le demandent.

Parce qu'eux aussi vont être là quand on en aura besoin, sans qu'on le demande.

Et c'est tout simplement en disant merci que nous démontrons notre gratitude.

Penser à soi

Stéphanie Longpré - Journaliste

L'été est la saison idéale pour se retrouver.



Crédit photo : AQTC

Selon moi, il est possible d'atteindre le bonheur et le bien être facilement dans cette période plus chaude où on a plus le temps à se concentrer sur soi-même. Il faut uniquement redécouvrir qui nous sommes réellement.

Il faut tout d'abord se questionner pour trouver ce que l'on aime vraiment faire. Pour ma part, après le départ de la neige et l'arrivée de la chaleur, j'ai comme un regain de vie. Semblable aux arbres qui renaissent avec l'apparition des feuilles.

Première méthode :

On dirait qu'avec la chaleur qui revient, j'ai automatiquement envie de redevenir joyeuse. **Pour ce faire, je me créer des objectifs simples et réalistes qui me font sentir bien.**

Par exemple, l'été dernier, mon petit objectif principal était d'aller dans un parc environ une fois par semaine pour prendre de l'air et m'y arrêter pour lire un peu. Je m'assois sur une chaise, ou même parfois par terre le dos sur un arbre et je lisais aussi longtemps que je voulais. C'était un objectif simple, réaliste et très faisable. De plus, ça me faisait prendre du temps uniquement pour moi. Ceci me rendait heureuse pour le reste de la semaine.

En gros, ce qui compte dans les objectifs que l'on peut se donner pour l'été, ce n'est pas d'accomplir quelque chose d'impossible. Le but est de se créer des activités simples, ou même des petites routines qui vont nous permettre de se retrouver soi-même. Ainsi, on va recommencer à se sentir bien, et ce, même lorsque l'on est seul.

(1) HELENE ARCHAMBAULT, « Les québécois sont heureux et voici pourquoi », Journal de Montréal, 19 et 20 avril 2025, p.264, LXI no.257



Il existe plusieurs façons de retrouver sa bonne humeur autre que de se créer un objectif pour l'été. Parce que certains pourraient trouver que c'est intense de vouloir se créer une routine. Surtout au début de l'été, où on est supposés être plus libres. En fait, c'est vrai que c'est répétitif et que ça peut décourager. Je vous présente donc deux autres moyens qui, selon moi, sont simples à réaliser. Ces méthodes donnent un effet semblable à la routine que je viens de mentionner.

Deuxième méthode :

Tout d'abord, il y a le rire. De s'éclater ou simplement de sourire chasse les pensées négatives et diminue le stress qui peut se trouver en nous. Pour ma part, depuis que je me suis réveillée de mon coma, je ris constamment. Ce qui ne me représente pas du tout avant mon TCC. Évidemment, si vous avez de la difficulté à rigoler seul, il y a plein de courtes vidéos sur YouTube. Sinon, il y a également des livres de blagues à la bibliothèque. Parce que oui, même si je ris constamment, j'ai déjà loué des livres de blagues...

Troisième Méthode :

Une dernière façon de retrouver notre bonne humeur et notre joie de vivre est de pratiquer une activité physique. En effet, bouger un peu, ne serait-ce qu'une courte marche une fois par semaine nous fournis de la dopamine. Cette hormone nous donne la sensation de plaisir. C'est pourquoi il y a des gens qui se sentent si bien après avoir fait de l'exercice. En plus, l'été veut dire l'accès à des rivières ou des piscines publiques. Il est aussi super d'uniquement se promener autour de chez nous avec les arbres feuillus, les oiseaux qui chantent et les jeunes qui jouent dans la rue.



Crédit photo : Unsplash

Je vous souhaite d'être capable de retrouver, comme moi, de la bonne humeur cet été. Pour ma part, les courtes activités qui me font du bien m'aident à créer un état mental sain pour l'année au complet.

(2) NOOVO MOI, Canal Vie Santé, <https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.comment-vivre-heureux.1.1366291.html>, 9 novembre 2023

(3) CÉCILE, <https://liberetavie.com/developpement-personnel/retrouver-la-joie-de-vivre/>

Suggestion de recette

Popsicle au citron

Par Ricardo

Quantité : 8 Popsicles

Ingrédients

180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) d'eau
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) sucre
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) jus de citron (1 citron)
2 c. à soupe sirop de maïs clair



Crédit photo : Canva

Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer tous les ingrédients et brasser constamment.
2. Quand le sucre est tout fondu, verser le mélange dans des moules à muffins, y mettre les bâtonnets et mettre le moule au congélateur.

C'est prêt à être consommé 6 heures après.

Bonne dégustation !

Recherche de recette : Stéphanie Longpré - Journaliste

SOURCE : RICARDO, <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4757-pops-au-citron/>

Janette Bertrand, son héritage, ses 100 ans

Élianne Parent - Journaliste



Crédit photo : AQTC

Janette Bertrand, une grande dame ainsi que quelques autres grandes dames. Comment s'appelle-t-elle déjà? C'est facile, c'est notre Janette nationale ! Janette Bertrand, je me sens toute petite en écrivant cette gratification, on pourrait même écrire... gratitudinification ! Mais on en reparlera...

Mon parcours de femme résiliente

Je suis une femme québécoise, presque typique et ordinaire. Et je constate que j'ai du temps pour moi.

(Enregistrement de mon brouillon, mieux vaut ne prendre aucune chance de perdre mes données sur l'ordi !)

Puis malgré tous mes petits bobos quotidiens de madame, ou de ceux de tous les jours pour n'importe qui, je me sens toute petite comparée à la grande Janine Sutto, oups, erreur, Madame Sutto, si grande dame du théâtre... Et je veux surtout vous parler de Janette Bertrand..

Excusez-moi pour les jeux ou mélanges de lettres dans mes mots spontanés c'est un laisser-aller que je me permets, voir plus haut.


J'ai du temps pour moi et pour mes proches, du ou le temps, malgré mes 36 ans d'expérience de vie et aussi, même pour mes moins proches, ici bonhomme sourire, non erreur, bonnefemme sourire !

Dans le sens directement sous-entendu que je ne suis (d'une certaine façon sous-entendue aussi) ni au service de mon mari, ni à celui de mes enfants... Ah oui c'est sûr qu'en y pensant comme il faut, je n'ai ni l'un ni l'autre !

(Enregistrement de mon brouillon, mieux vaut ne prendre aucune chance de perdre mes données sur l'ordi !)

Cela me rappelle une fois de plus, que mon sujet principal est cette chère Janette. Je devrais commencer à vous parler d'elle très bientôt.

Je constate que je vis à une autre époque que celle de Janette, pour les femmes de son temps, il n'était pas évident qu'il fallait s'instruire alors que pour moi, il allait de soi d'aller à l'école et de recevoir une bonne éducation.



Le parcours de vie typique des femmes était de se marier, d'avoir des enfants et de rester à la maison pour s'occuper de tout ce monde. **Les temps ont changés, les femmes, pour la plupart, ont un emploi, merci à une autre grande dame, Madame Pauline Marois, pour la création du système de garderies.**

Depuis ma tendre et barre tendre d'enfance, j'ai une vie sociale et des loisirs alors qu'il fût un temps où le travail prenait toute la place. Faut bien sûr préciser que ma situation de TCC m'empêchant d'avoir une occupation rémunérée, je débute à peine dans mon rôle de clown humanitaire, j'ai encore beaucoup à apprendre pour les bons jeux de mots qui ne dépassent pas la barre de la limite ! **Et je dois cette possibilité d'avoir du temps pour du bénévolat et des loisirs à une autre grande dame, Madame Lise Payette, qui a créé la SAAQ qui me permet d'avoir un revenu.**

Parcours extraordinaire de Janette Bertrand

Maintenant passons aux choses sérieuses.

Madame Janette Bertrand est née le 25 mars 1925 à Montréal. Elle a étudié en Arts et Lettres à l'Université de Montréal. Elle est donc d'abord devenue journaliste et a tenu une chronique qui l'a sensibilisée aux questions féministes.

Avec son époux, Monsieur Jean Lajeunesse, elle a animé plusieurs émissions de radio où on abordait la réalité et les problèmes des couples et familles. Toujours dans la même veine, elle s'est mise à l'écriture de téléromans où elle et son mari tenaient les rôles principaux, telle la populaire série « Quelle famille » de 1969 à 1974.

Elle a beaucoup contribué aussi par ses écrits à informer et à démystifier le sujet de la sexualité et des relations sexuelles pour les jeunes adultes et adolescents à une époque où on n'en parlait juste pas. Elle a écrit plusieurs essais sur ces sujets et là ...

Elle a écrit et animé 2 séries télévisuelles, « Parler pour parler » et « Avec un grand A » où tous les sujets pouvaient être abordés, qu'on pense à la famille, le couple, la sexualité, l'homosexualité, le sida, l'infidélité, la violence conjugale. De nombreuses dramatiques pour rendre la vie moins dramatique, elle a en quelque sorte « dénié » le Québec !

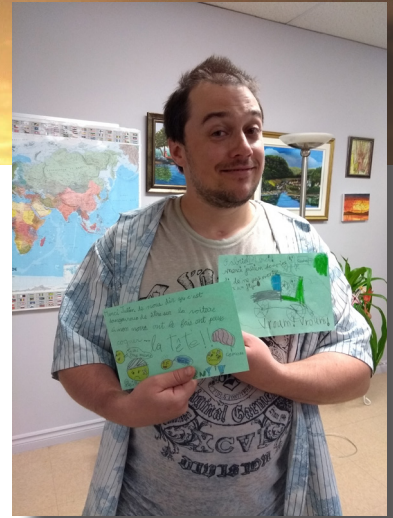
Malgré ses 100 ans bien sonnés, elle continue sa vie, bien accompagnée par son compagnon, Donald, qui est de 19 ans son cadet, une femme hors norme encore. Elle consacre maintenant ses écrits à démystifier, sensibiliser et informer (encore et toujours la même Janette) sur la réalité des personnes vieillissantes et combattre les préjugés qui les relèguent souvent à des rôles bien effacés dans la société. Par ses « perles de sagesse » elle nous amène à la rencontre de ses perles et on peut l'entendre sur la plateforme Ohdio de Radio-Canada (Janette Bertrand et ses perles de sagesse).

Avec toutes ses bienfaitsances, cette ou notre Janette, mérite de s'auto-rencontrer comme une personne âgée mais à l'esprit toujours jeune, au parcours d'expériences exceptionnelles. Merci Janette et à bientôt j'espère !

Gratitude

Julien Duval - Journaliste

La gratitude, c'est pour moi avoir l'intelligence de reconnaître l'aide ou le don d'autrui. En effet, savoir apprécier un geste vers soi, c'est aussi prendre en considération cet effort d'attention que l'autre nous porte.



Crédit photo : AQTC

Reconnaissance du don reçu

À première vue, quoi de plus naturel que d'avoir une reconnaissance pour la chaleur et l'affection de son parent ou de son partenaire. Néanmoins, cet échange de réciprocité demande un certain degré d'abstraction qui implique que le bien que nous ressentons ne provient pas de nous.

C'est un sentiment, une intelligence émotionnelle qui se portent vers l'autre en réponse à un stimulus positif.

Un stimulus positif, c'est un élan d'énergie d'une source vers une autre, c'est-à-dire un émetteur vers un récepteur. La gratitude, dans ce schéma, apparaît clairement comme étant une donnée théorique d'ordre émotive. Également, la donnée peut être concrète, un service en retour.

La baleine exprime sa gratitude

Nous extrapolons ensuite le caractère humain de cette émotion de reconnaissance. Ainsi une baleine, d'une manière qui nous restera inconnue, ressent ou non de la gratitude pour les nombreux organismes qui s'affairent et se nourrissent sur son vaste corps. L'échange ici est matérialisé par l'apport de nourriture apporté aux petits organismes qui en contrepartie nettoient l'hôtesse. Cette information est un modèle de coopération type utilisé pour illustrer l'intelligence et la réciprocité innée dans la nature.




Crédit photo : Unsplash

Une contribution à l'évolution

Cet échange illustre bien la force de l'homosapiens qui s'en servira tout au long de son évolution pour s'extraire de sa condition et aiguïser son intelligence.

Cette analogie concerne aussi tout autant la flore, que le micro monde des insectes, tout en englobant le vaste règne du vivant. Les échanges apportant maints points avantageux pour les deux parties impliquées. En ceci, nous soulignons l'agilité du vivant qui interagit avec le vivant.



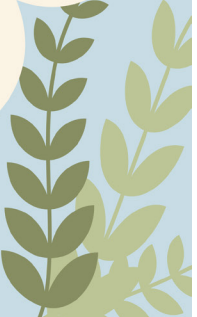
**QUELQUES
✿ PENSÉES
INSPIRANTES
DE GRATITUDE**

La gratitude est la plus belle fleur qui jaillit de l'âme.

Nous devons apprendre à vouloir ce que nous avons et non avoir ce que nous voulons, afin de parvenir au bonheur stable et constant.

Ce n'est pas le bonheur qui nous remplit de gratitude; c'est la gratitude qui nous remplit de bonheur.

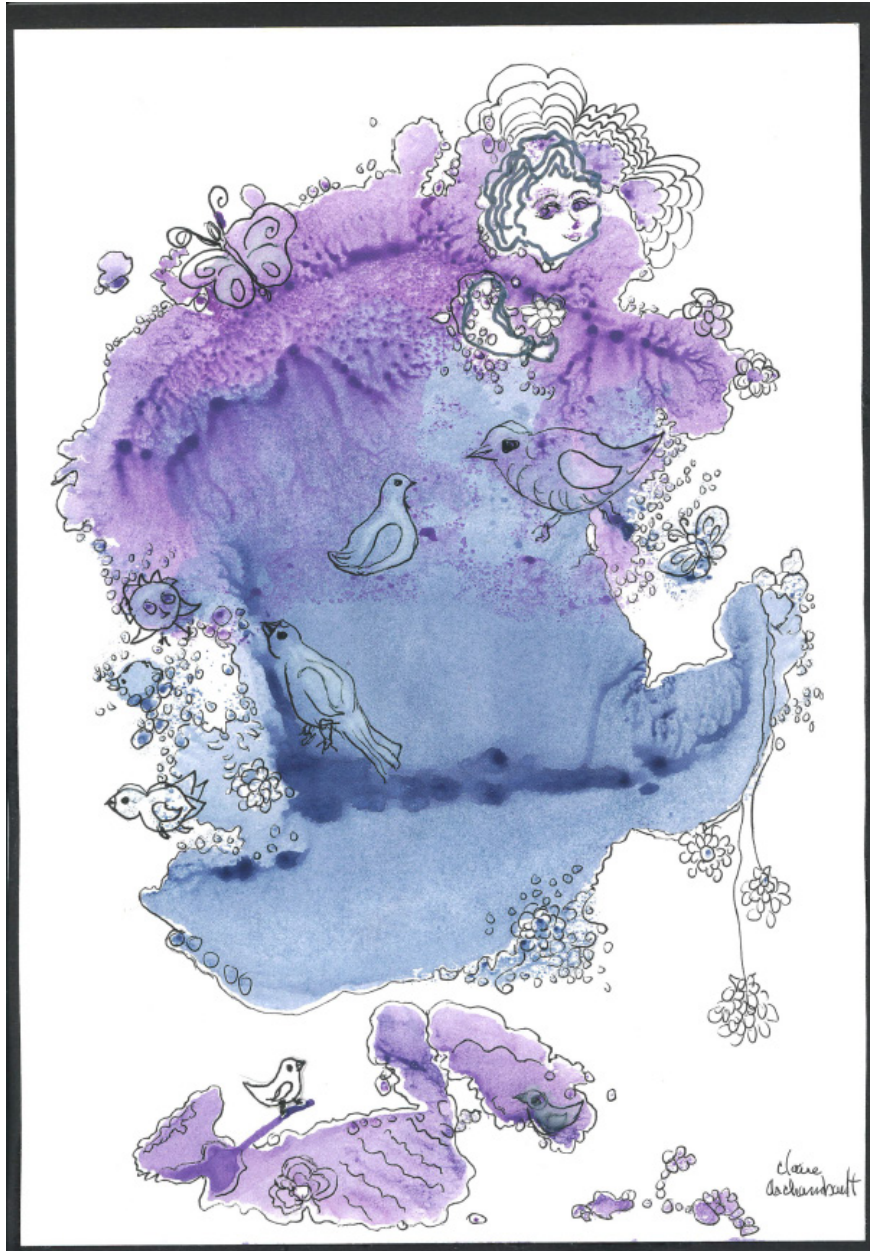
Nous pouvons nous plaindre parce que les rosiers ont des épines, ou nous réjouir parce que les épines ont des roses.



La gratitude c'est la mémoire du cœur.

Dossier artistique

Par Claire Archambault



Quand j'entends parler de gratitude, ce discours me parle.
Aujourd'hui j'avance. L'Association donne un sens à ma vie.
Chacun a quelque chose, un talent, un don, une expérience de
vie à raconter. Chacun de nous s'enrichit de l'autre. On a une
chose en commun à partager : c'est la « GRATITUDE ».



Clair
Archambault

Nos collaboratrices

Gratitude Joëlle - Collaboratrice

Quelques mots pour vous faire part d'activités que j'ai instaurées dans ma routine contribuant à la continuité de ma réadaptation, trois ans depuis mon traumatisme crânien.

Je suis fière de maintenir une autonomie et un certain équilibre malgré un budget restreint, une grande fatigabilité et autres particularités. Deux points d'ancrage guident ces choix d'activités : prendre soin de moi et m'impliquer dans ma communauté.

Sur une base hebdomadaire, je pratique le Qi Gong, le Yoga et j'ai pratiqué le Pilates durant l'automne et l'hiver derniers. Mensuellement, je participe à la cuisine collective de mon quartier, ce qui me permet de m'approvisionner en plats appétissants et abordables. Aussi, je suis membre d'un jardin communautaire dans lequel je suis impliquée sur le conseil d'administration en tant que rédactrice de l'infolettre. Pour stimuler mon besoin de création, je participe ponctuellement à des activités d'art textile au sein du Cercle de fermières. J'ai entre autres appris à coudre une courtepointe, à tisser et à filer la dentelle. Chez moi, je crée des bijoux et adore lire des romans. Je suis aussi active sur mon vélo, la marche, la nage et bien sûr le jardinage, mon contact avec la nature.



Crédit photo : Pixabay

Voilà, je suis bienveillante envers moi-même, une forme de gratitude.

La gratitude

Diane Dumais - Collaboratrice



Crédit photo : AQTC

Combien c'est important de dire merci ! Prendre conscience qu'on est chanceux. On a eu un TCC, mais ça ne nous empêche pas de bien fonctionner. On a une nouvelle vie aussi heureuse qu'on la veut. On est libre de s'amuser et de ne plus être obligé de travailler. On a le temps de prendre soin de soi. **Merci !**

Prenez l'habitude de dire merci en regardant le ciel, vous n'êtes pas seul.



SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS ?

VOUS AVEZ DES IDÉES D'ACTIVITÉS POUR L'AQTC ?
NE VOUS GÊNEZ PAS, NOUS SOMMES TOUJOURS À LA
RECHERCHE DE SUGGESTIONS.

Vous pouvez les envoyer à Ingrid Laurent, organisatrice communautaire au :
ingrid.laurent@aqtc.ca ou au (514) 274-7447 poste 228

THE WAY OUT : Pain as a consciousness of choice By Sonja Boodajee



Crédit photo : Sonja Boodajee

Pain to be or not to be!!! It is the ever-present conscious reality that all living creatures experience. It can be given its full acknowledgement to forget it exists, or to transmute its signaling as a warning for the body to adjust and create new paths.

When we were “blessed” so to say to be in a journey of deciphering confusion from either from a T.B.I/ A.B.I/ Stoke and/or having added physical trauma to the spectrum of creating peace within ourselves, is an infinite challenge!! Many clinicians (Neurologists, Psychologists, Rehabilitation therapists, Coaches) have studied their patients in research to bring light to what is ailing their patients. So much of what has been proposed have been pharmaceutical interventions in helping eliminate these discomforts. It however only masks them, and one’s natural internal mechanisms are extinguished in a way that the artificial replacements from the ‘pill(s)/ needles’ other than connecting to what are ‘safe’ resources that lives within us. My Neurologist Dr. Heather Pim is a lecturer who specialises in migraines at UofM, proposed that I read this phenomenal book *The Way Out* by Alan Gordon (2022) to bring perspective to my own suffering of migraines that began in 2008, post 14 years after my C3 neck fracture from a 1994 automobile accident. I first began with steroids injections, along with oral medication to help me through my reintegration back by feeling normalised. In Spring 2021, well into the pandemic, C3 became arthritic, and I had began to vomit from the pain. Botox injections to the neck, head and shoulder blades to help block the nerve pain receptors to be brought to consciousness, as it is brought to the skin dermis to eliminate ‘skin folding’.

Even with my own background with my yoga and academic training, I have subsided a chunk of my pain. This book was gifted for me to read to be not only reminded of what I already knew, but to be freed from the diligent ‘somatic tracking’ of the time, circumstances related to the migraine and noting its intensity from a scale of 1-10. I understand the authenticity of tracking as a tool to help my doctor for not only my well being, but to help in the research of this habitual pattern in the lives of other sufferers! She saw how being in this 15 years somatic tracking, has dimmed my essence as a person.

I won't go into the deep details as I can summarise based on the 'habitual patterns' that we fundamentally create for ourselves, becomes engrained as a lived reality and we lose sight to what is important! It is to be with what we have and what we can do! Chapter 4 had inspired me to write this synopsis of my experience of breaking the loop from pain triggers and perception of SELF, is one of ignited neuroplastic pain and how we choose to either enforce or eliminate pain. This awareness is not one of abandoning the process, but to 'choose' what we do now and to focus within what can be done and available. It is finding the mind/body reconnection as a complete unit. It is foremost important to remove any stressors to bring in this flow. Is the pain coming from the body? It is neuropathic pain, it does confuse our perception and how to handle it! Is it problem solved? No, however it is important to be aware of that connection and to be acquainted with what are the variables/ situations/causes that create the pain. Most often one avoids them and when effort is exerted without knowing these causes, creates this pain-loop pattern. This is what I process :

- 1) avoidance
- 2) feeling better
- 3) going unsafely ahead (pain)
- 4) medical intervention

Research has unearthed an approach known as Pain Reprocessing Therapy (PRT), whereby a therapist/coach would first guide their client to experience the unique environmental moments in their everyday lives that is conducted in "safe" sequencing. This ensures their positive outcome in knowing now to "sense and ground" their reality when one attempts or wishes to engage to a new desired activity. This is such an important step that Traumatic/Acquired Brain Injured individual need at 1st to reorganise not only the physical neural sequencing; in addition to connect that somatic (body) to the brain as a memorised choreographed 'dance' in our everyday lives.

What is important in the 4 steps that I've summarised written from (PRT). What I find is important is to work in that step. What I particularly liked was the analogous understanding of this process as one would be playing 'snakes & ladder'. It is a learning tool experience that determines how you choose to move forward despite the challenges you've faced. As you move forward, which path will you take that will help you connect to corrective experiences while avoiding setbacks to what you know!

To conclude it is important to embody the mind/body connection as a vital means of survival, as vital beings in authentic living. It is mantra for this to be created in one's body/vessel in the best possible way. One must maintain their "joie de vivre".

HAPPY PAIN FREE (ER) LIVING & READING !

Here is the french version of the book : Déjouer la douleur chronique par Alan Gordon & Alon Ziv

Conseil d'administration

Sophie Thériault, présidente
Fanny Desjardins, vice-présidente
Diane Chevalier, secrétaire
Mitra Feyz, trésorière
Sylvie Bélisle, administratrice
Jean-François Léonard, administrateur
Daphnée Riverin, administratrice

Administration Gestion

Pierre Mitchell
Directeur Général
poste 224

Pascal Brodeur
Directeur Adjoint
poste 233

Marilou Simard
Adjointe Administrative
poste 221

Organisation communautaire

Ingrid Laurent
Organisatrice communautaire
Montréal
poste 228

Geneviève Le Siège
Organisatrice communautaire
Laval
poste 232

Milieu de vie

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

Hélène Drouin Milot
Intervenante - Milieu de vie
Montréal et Laval
poste 236

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

Éric Tessier
Intervenant à l'intégration
Montréal
poste 222

Nathalie Lamothe
Intervenante à l'intégration
Laval
poste 231

Pour nous joindre :
911 rue Jean-Talon est, bureau 106
514-274-7447 / www.aqtc.ca

AQTC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS