

PHOENIX

Rencontres





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

L'AQTC S'EXPOSE

Appel à vos candidatures

07

DOSSIER GOURMAND

Recette estivale

08

MOT DE L'ÉQUIPE

Par Eric Tessier

09

VOYAGE D'UN RETOUR AU PAYS NATAL

Par Edmond Batacka

12

ENSEMBLE

Par Katerine Caron

14

LE RÔLE DE L'AQTC DANS MA VIE

Par Ouerdia Ait Yahia

16

COMMENT TROUVER DES PROBLÈMES À NOS SOLUTIONS !!!

Par Élianne Parent

18

DOSSIER ARTISTIQUE

Par Claire Archambault

22

RENCONTRES

Par Marie-Ève Lefebvre

25

HAÏKUS

Par Joëlle

26

MON RÔLE DANS L'ÉQUIPE COMME DEUXIÈME JOUEUR

Par Jimmy Vaenas

27

DISCOVERING CURLING

By Jimmy Vaenas (English section)

29

COSMIC LIGHT FROM WITHIN

By Sonja Boodajee (English section)

30

ENCOUNTERS AS AN INNER KNOWING

By Sonja Boodajee (English section)

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 collaborateurs de cette édition : Claire Archambault, Marie-Ève Lefebvre, Joëlle, Jimmy Vaenas 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 Jimmy ont été prises par Nathalie Bergeron.

Les photos de Ouerdia, Stéphanie et Claire ont été prises par l'AQTC. Edmond, Marie-Ève 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



Stéphanie Longpré
Journaliste



Edmond Batacka
Journaliste



Katerine Caron
Journaliste – Éditrice



Ouerdia Ait Yahia
Journaliste



Élianne Parent
Journaliste



Julien Duval
Journaliste (en relâche)



Claire Archambault
Collaboratrice



Marie-Ève Lefebvre
Collaboratrice



Joëlle
Collaboratrice



Jimmy Vaenas
Collaborateur



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.



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

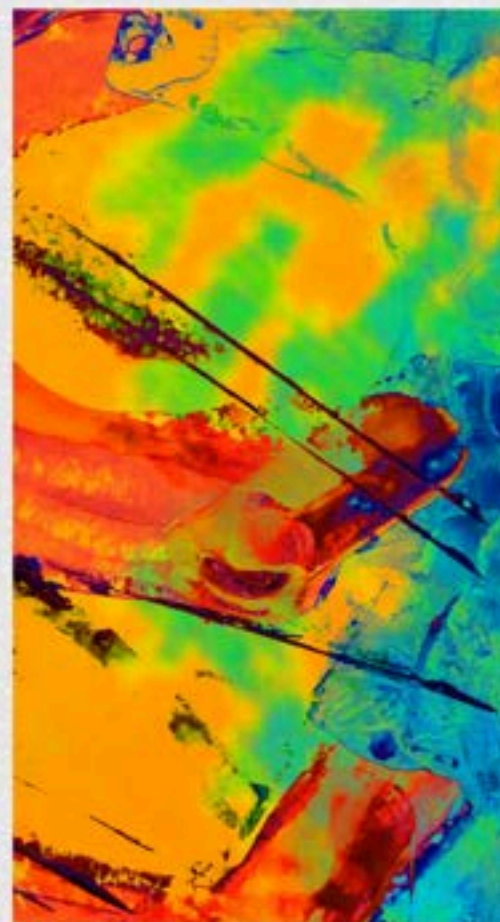


Abonnez-vous pour ne rien manquer !

Youtube : Aqtc Aqtc

Facebook : Association Québécoise des Traumatisés Crâniens

Instagram : aqtc_montreal_laval



L'AQTC S'EXPOSE —

L'AQTC organise une exposition artistique qui s'étalera sur un mois au café-bar le Boudoir à Montréal. Le vernissage aura lieu le **19 octobre 2026**.

Vos oeuvres (toiles, dessins, photos) pourraient y être exposés, vous n'avez qu'à nous soumettre votre candidature d'ici le **26 août**.

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS AUPRÈS DE GENEVIÈVE AU POSTE 232



Dossier gourmand

Salade estivale de crevettes

Recette de Chantal, mère de Stéphanie Longpré

INGRÉDIENTS

- 1 petit sac complet de crevettes nordiques (censées toujours être cuites)
- 1 poivron (couleur que l'on a) lavé et coupé en petits morceaux
- 1 avocat coupé en dés
- 4 échalotes (tous les morceaux) lavées et coupées
- 1 concombre du Québec épluché, lavé et coupé en carrés
- 2 branches de céleri lavées et coupées en carrés

Ingrédients pour la sauce

- ½ Tasse mayonnaise
- Jus de ½ citron
- Épices (½ c. à thé persil, estragon, sarriette)

PRÉPARATION

- Dans un grand cul de poule (ou un grand bol), mélanger tous les ingrédients pour la salade.
- Dans un petit bol, préparer la sauce.
- Incorporer la sauce dans le bol de salade



Mot de l'équipe

Rencontres

Par Eric Tessier

Aller à la rencontre de l'autre est pour moi essentiel, cela permet de s'ouvrir dans le respect et en accueillant les différences de chacun. Il y a tellement à découvrir et à apprendre en partageant un moment avec une personne que l'on vient de rencontrer. Depuis mon arrivée à l'AQTC, j'ai fait plusieurs belles rencontres. En commençant par les membres de l'association, puis avec mes merveilleux collègues et finalement avec tous nos partenaires. J'ai eu la chance de connaître des personnes exceptionnelles qui m'ont beaucoup apporté et avec qui j'ai échangé et vécu des moments de grande qualité.

Ici à l'association, les rencontres se font parfois dans un bureau ou dans les activités / ateliers à l'AQTC ou à l'extérieur comme avec les répits ou les marches en montagne et les balades en bateau lors de nos sorties de pêche se sont de merveilleux souvenirs où nous sommes allés à la rencontre de la nature !

Ce journal, le Phoenix, est un bel exemple de rencontre via les membres journalistes qui prennent la peine de nous écrire pour partager différentes expériences, pour aller à notre rencontre par le biais l'écriture.

L'être humain est une « bibitte » sociale, il est important d'échanger, de partager, de faire l'effort d'approcher l'autre et d'aller à sa rencontre. Il n'y a rien de plus thérapeutique que de partager un sourire, un rire et de rigoler avec une autre personne, c'est un plaisir contagieux. On peut facilement le voir lorsqu'il y a les ateliers d'improvisation ou les ateliers d'humour, cela fait un bien immense de voir les participants s'émanciper dans le jeu et provoquer des fous rires !

Je vous souhaite de belles rencontres !





Voyage d'un retour au pays natal

Par Edmond Batacka

Ce voyage s'inscrit dans la continuité du thème du voyage que j'ai abordé dans la précédente édition du magazine Le Phoenix intitulé Réalités, et parue en décembre 2025.

RETROUVER LES GENS ET LES PAYSAGES DE MON ENFANCE

Mon retour au pays natal n'est pas seulement un simple déplacement géographique. C'est un voyage intérieur, un dialogue entre le passé et le présent, entre la mémoire et la réalité. Après des années d'absence, le pays que l'on retrouve n'est plus tout à fait le même et moi non plus.

Revenir chez soi, c'est d'abord retrouver les paysages de son enfance : les rues, les visages, les parfums, les sons familiers, la musique, l'alimentation, les coutumes. C'est sentir à nouveau la terre qui nous a vu naître, entendre la langue maternelle résonner dans l'air, et reconnaître dans chaque regard une part de soi-même.

Mais ce voyage est aussi empreint de nostalgie. On découvre parfois que le temps a transformé les lieux et les gens.

Les maisons ont vieilli, les visages se sont effacés, et les souvenirs ne correspondent plus toujours à la réalité. Ce décalage entre le souvenir et le présent suscite des émotions contradictoires : la joie de retrouver ses racines, mais aussi la douleur de constater que rien ne reste tout à fait pareil.

Le retour au pays natal, c'est enfin une quête d'identité. C'est chercher à comprendre d'où l'on vient pour mieux savoir où l'on va. Ce voyage réconcilie l'émigré, je dirais plutôt l'exogène, avec sa mémoire, l'étranger avec son origine. Il permet de tisser à nouveau le lien avec la terre, la famille, la culture, et d'accepter que le pays natal ne soit pas seulement un lieu : c'est une part de nous-mêmes que l'on porte, où que l'on soit.

LE JOUR J

Après tant d'années passées loin de chez moi, le jour du retour arriva enfin, j'avais fait, entre temps toutes les démarches nécessaires (je vous passe les détails), ajoutant à cela les emplettes, car il faut penser à tout le monde ! C'est une vraie équipe de soccer multipliée par deux ou trois, on comptera aussi la famille éloignée, cela donne un régiment, forte de cette présence, on est rassuré. Mais, la charge est énorme, on peut dire que ce n'est pas loin d'un sacerdoce !

Le billet d'avion en main, j'avais le cœur partagé entre l'impatience et l'appréhension. Quitter mon pays d'accueil, même temporairement, c'était fermer un chapitre de ma vie dans l'espace-temps, mais aussi rouvrir une porte longtemps restée entrouverte : celle de mes origines.

Le voyage fut long, traversé de souvenirs et d'émotions mêlées. À chaque nuage que l'avion franchissait, je me sentais plus proche de la terre où tout avait commencé. Quand l'appareil commença sa descente, par le hublot, j'apercevais les lumières de la ville scintiller dans la nuit.

Ce spectacle m'émouvait profondément. C'était ma ville, celle qui m'avait vu grandir. Mon regard s'accrocha aux premiers paysages familiers : tout me semblait à la fois proche et lointain, réel et rêvé.

À ma descente d'avion, une vague d'air chaud et humide m'enveloppa comme une embrassade (contrastant brutalement avec le froid du Canada).

À la sortie, ma famille m'attendait. Presque tous étaient là, mes frères, mes sœurs, même quelques cousins. Les embrassades, les rires, les larmes... Tout se mélangeait. Le moment était fort, mais à mesure que les heures passaient, je sentais naître en moi une émotion inattendue : le choc du changement.

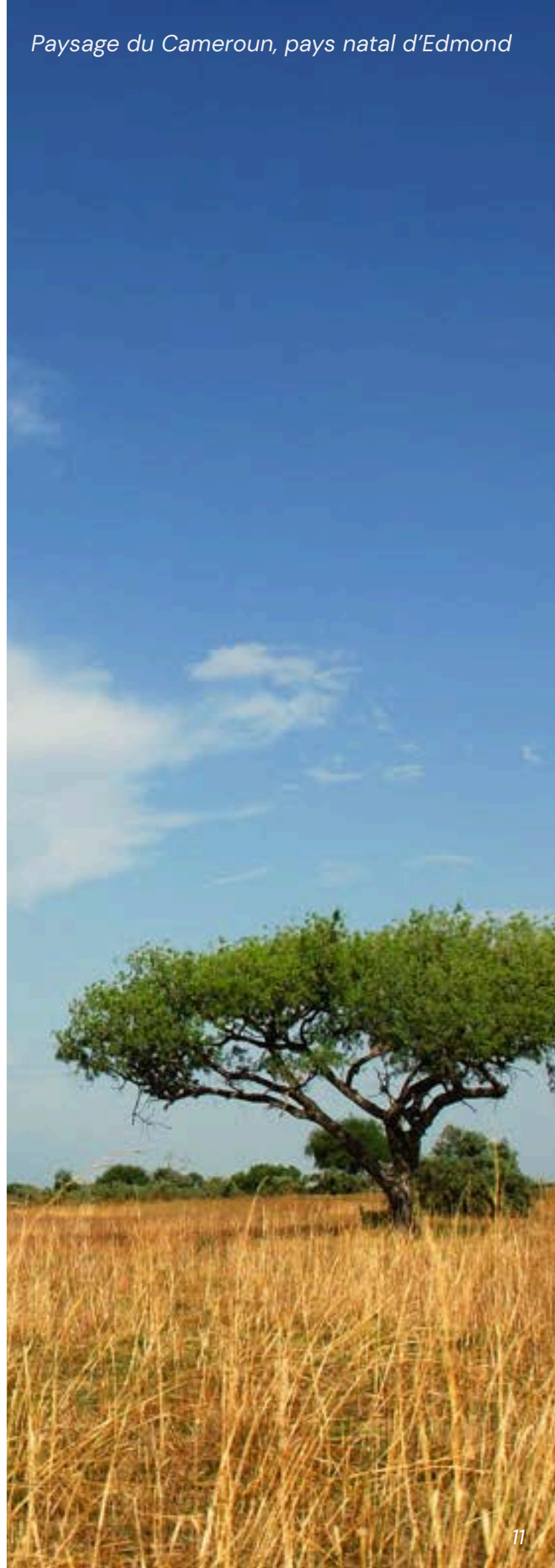


LES SOUVENIRS... ET LA RÉALITÉ

Sur le chemin qui mène à la maison, l'air chaud, l'odeur de la terre humide, celle du marché voisin, des fruits mûrs et des épices, tout raviva des souvenirs que je croyais enfouis. Quand je suis arrivé devant la maison familiale, mon cœur battait fort. **Les murs avaient vieilli, mais l'esprit du lieu demeurait. Dans la cour, ma mère m'attendait. Ses cheveux avaient blanchi, mais son sourire, lui, n'avait pas changé.** En la serrant dans mes bras, j'ai compris que ce voyage n'était pas seulement un retour dans l'espace, mais un retour dans le temps, **un retour à moi-même.**

Ce jour-là, j'ai retrouvé mes racines, mes repères, et cette chaleur humaine qu'aucune distance ne peut remplacer.

J'ai compris que l'on peut partir très loin, bâtir une vie ailleurs, mais qu'au fond de nous, le pays natal reste la première maison de notre cœur.



Ensemble

*Dans ma solitude, ma souffrance est plus intense
Partager avec vous est un privilège, une chance
Tissage de nos liens organiques au fil du temps
À l'AQTC près de mes consœurs, confrères, amis
Dans ma vie avec mes proches, ma famille chérie
Réunis main dans la main avec bienveillance
Ensemble mes douleurs sont en partie anéanties
Très haut dans le ciel je les lance avec confiance
Libération diminuant ainsi ma souffrance*

*J'ai grandi avec vous mes enfants dans un amour sans fin
Nos liens unis en une seule et heureuse énergie
Nos rires actuels se mêlent à ceux quand vous étiez petits
Avec les présentes secondes les souvenirs sont bénis
Maman, regarde mon bonhomme de neige,
merci de m'aider dans mes devoirs, j'ai fait vos lunches
Ma famille mon repère, ma stabilité, mes fidèles liens
Ma mission, ma respiration, ma base je soutiens
Vous êtes ma priorité, mon bonheur, mon épanouissement
Pilier solide, notre amour magnifie l'ordinaire délicatement*

*Chères familles d'espoir et de résilience
Accueil de qui nous sommes globalement
Au-delà de nos souffrances une source infinie
Beauté de la transcendance dans le partage et la confiance
Nous nous supportons, nous nous confions, ouvrons des voies
C'est davantage qu'une chance, c'est une délivrance
Une continuité, une transparence, un choix
Le courage, la force et l'empathie
Vous m'avez transmis généreusement*

*Notre parler de nos parcours
Met en lumière nos forces de résilience
Ensemble nous marchons sur le même chemin
Nous explorons, découvrons, nous nous soutenons
Ensemble s'éveillent nos ressources et un sens
Hier, aujourd'hui et demain encore c'est certain*

*Mes blessures sont une renaissance
Revenue à la vie, l'essentiel surgit
La puissance de l'amour et de la vie
Au-delà de mes peurs et mes peines
Ouvre dans le ciel une embellie
Réunies les chutes en une seule fleur
Transperçant le ciel vers cette étoile
Protectrice et transcendant le noir voile
Opaque des difficultés devenues pâles
Près de la lumière pure de notre union
Regénérée et vivante en toutes saisons
Sur cette terre qu'ensemble nous bénissons
Lumière bienfaisante de nos dons
Un sourire, une confiance, un silence, une révélation
Ensemble sans pressions nous partageons
Ma force vitale nourrie par vous, la vie, la gratitude, ma respiration
La renaissance dans la lumière est une bénédiction.*

ENSEMBLE
Par Katerine Caron

Le rôle de l'AQTC dans ma vie

Par Ouerdia Ait Yahia



MES DÉBUTS À L'AQTC

Je ne me rappelle pas de la date où j'ai commencé à fréquenter l'AQTC !

J'ai dû demander l'information à Monsieur Brodeur, car il a accès à mon dossier.

Donc d'après ce qu'il m'a dit, j'ai commencé à fréquenter l'AQTC le 19 mai 2015.

Je ne me rappelle pas comment était mon état d'esprit à l'époque !

Car je ne savais pas encore ce qui m'attendait dans ma nouvelle vie.

Car je venais de finir mes thérapies à l'hôpital de réadaptation.

Je ne pense pas que j'étais heureuse à l'époque.

Mais aujourd'hui, je dirais que l'AQTC est une des meilleures choses qui me soient arrivées dans ma nouvelle vie.

Et ce dont je suis très sûre, c'est que mon intervenante Nathalie Lamothe m'a beaucoup aidée dans tous les domaines dans ma vie.

Merci beaucoup Nathalie.

GROUPE DE PARENTS TCC ET LEURS ENFANTS

Nathalie a créé un groupe pour les parents TCC, avec leurs enfants.

Je fais partie de ce groupe.

Nous avons des rencontres mensuelles avec tous les membres du groupe (les parents) et avec Nathalie.

Et des rencontres trimestrielles, à des occasions particulières.

L'AQTC nous invite, nous et nos proches, pour serrer les liens de parenté et pour nous rapprocher de nos enfants.

Dernièrement, ma relation avec ma fille était tendue.

D'ailleurs, nous ne nous sommes pas vues pendant des mois.

Dans le cadre de ces belles activités que Nathalie organise pour nous faire sortir de notre solitude, nous nous rapprochons de nos enfants, et cela nous permet aussi de nous amuser tout simplement.

Cet hiver, elle a programmé cette activité : le Laser tag.

Elle nous a demandé d'emmener nos enfants. Je savais que mes enfants n'allaient pas venir.

Je voyais mes amis qui arrivaient avec leurs enfants et leurs proches.

J'étais heureuse pour eux, bien sûr, mais j'avais de la peine pour moi, car j'étais seule.

Pendant qu'on attendait l'arrivée de tous les membres, j'étais assise sur un fauteuil, perdue dans mes réflexions, et j'ai senti des bras autour de moi, donc il y avait une personne derrière le fauteuil qui m'a prise dans ses bras.

Et quand je me suis retournée, j'ai vu que c'était ma fille. Je n'en croyais pas mes yeux !

C'était une très belle surprise, je ne m'attendais pas du tout à la voir.

J'étais très émue, j'avais les larmes yeux.

Et quand je lui ai demandé comment ça se fait qu'elle était là, elle m'a dit que c'était Nathalie qui l'avait appelée et invitée à venir à cette activité.

Là encore, j'étais très émue par ce beau geste que Nathalie a fait.

L'AQTC NOUS DONNE DES IDÉES POUR DES ACTIVITÉS À FAIRE AVEC LES GENS QU'ON AIME

J'ai refait cette activité avec mon amie et son fils. Nous nous sommes très bien amusés. Ils ont adoré.

Et je l'ai refait aussi en France cet hiver avec mes neveux qui ont adoré eux aussi cette activité.

Merci à l'AQTC pour tout ce que vous faites pour nous !





Comment trouver des problèmes à nos solutions !!!

Par Élianne Parent

S'il vous plait, si jamais vous m'entendez me parler à voix haute à moi-même dans ma tête, vous me le direz je vous en prie, car il faudra que je cherche, prenne des notes, et ce sera sans doute une autre idée humoristique.

EXEMPLE DE SOLUTIONS :

ÉTAPE 1: TROU

ÉTAPE 2: DÉTROUER

ÉTAPE 3: BOUCHER LE TROU

Je vous propose de lire mon article à voix haute, car ma plume est musicale.

Ils auraient dû m'engager pour les plans des routes montréalaises. Bon désolée, mon sujet était censé de vous montrer qu'il y a toujours des solutions aux problèmes. Pour être honnête, il y a des chantiers routiers majeurs à Montréal. On en reparlera, mais pour l'instant sortons du royaume des cônes oranges indiquant les travaux majeurs dans les rues montréalaises.

MON CHAOS ORGANISÉ

Si je regarde mes décorations et trucs si bien rangés chez moi, ou dispersés de façon très songée ou aléatoire, on voit bien que mon style d'écrit en est (peut-être, peut-être) un peu inspiré et expiré, tout comme le jeu de mots plate que je ne connaissais pas avant de l'écrire. Ça finit par me couper mon idée de base.

Donc pour régler le problème, j'inspire avec mon nez bouché en espérant de tout mon cœur le déboucher avec mon souffle légendaire. Désolée pour mon radotage, c'est mon nerf nasal qui a bloqué mes capacités (neuronologiques, giques-giques!!!). Enfin je retrouve l'espoir de composer un article avec un ou MON sujet qui sera ici le vôtre puisque VOUS le lisez, le lirez avec l'épanouissement de vos champs de solutions estivales. Sur papier brouillon c'était drôle et compréhensible, je vous le souhaite à vous aussi puisqu'il est vraiment hilarant.

Bon ok, je suis sérieuse pour une fois, hahaha, avec ces premières lignes un peu beaucoup je ne sais quoi. C'est mélangeant et angoissant, car chaque fois que ce rappel mental me rappelle mon sujet de rédaction pour cet article actif et professionnel, ça me donne froid au cerveau ce qui fait fuir le sujet frileux. Il s'enfuit très vite et m'oblige à recommencer avec pitié la bonne idée.

La poussière du temps suivant m'a étrangement inspirée, et c'est donc à mon tour d'inspirer tout l'air de la terre ou plutôt celui qui est nécessaire, il faut parfois savoir se résigner, je veux vous en laisser un peu quand même. C'est pertinent je sais, c'est mon conseil d'amie qui a appris à s'aimer et à aimer les autres... Mais je suis juste un genre de clown écrivaine en pause syndicale. Ne le dites le pas à notre nouveau futur premier ministre, c'est un secret entre nous ... Vous, moi et évidemment Mimi, LA MIMI ma chère chatte, mon amie féline...

ENSEMBLE DE SOLUTIONS

Si jamais vous voulez connaître davantage MIMI ...
SOLUTION : lisez mon dernier article dans le Phoenix !

Si jamais vous avez peu d'énergie... SOLUTION : ben, dormez plus.

Si jamais vous avez froid... SOLUTION : alors habillez-vous plus (dans mon cas ce n'est pas nécessairement vrai mais je parle pour moi).

Si jamais il fait noir... SOLUTION : ben prenez une lampe de poche ou bien une chandelle allumée à la lavande, en plus cela est un choix parfait pour se détendre.

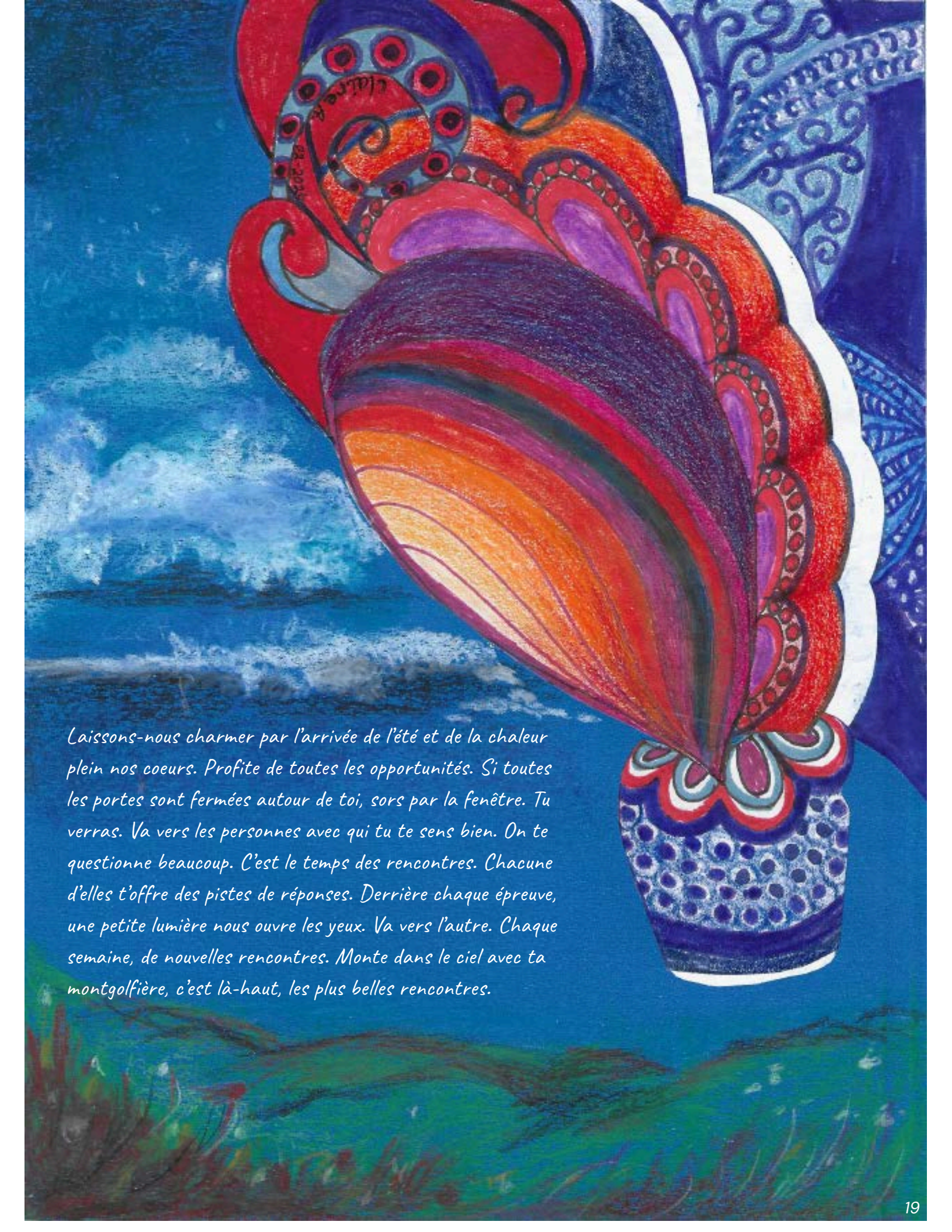
Si jamais vous avez peur... SOLUTION : respirez lentement et profondément par le nez et s'il est bouché ... mouchez !

L'herbe est toujours plus verte chez le voisin, mais la tienne peut avoir une odeur et une douceur qui fait arrêter le temps et donner un bien-être prolongé, pour finir en beauté avec ces paroles jolies qui ne viennent pas de MIMI, mais plutôt d'une carte de souhaits.

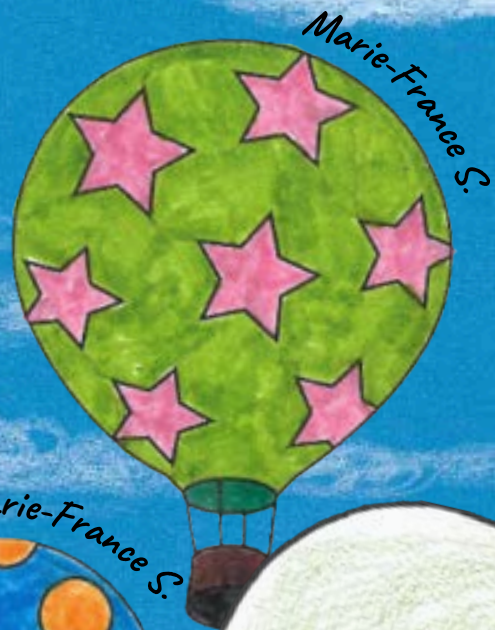
ALORS DERNIÈRES SOLUTIONS À TOUS TES (OU MES) PROBLÈMES :

- OXYGÈNE TOI
- POMPONNE TOI
- RESTE TOI-MÊME
- QUESTIONNE TOI MAIS PAS TROP
- TÂCHE DE TE RELAXER ET SURTOUT N'OUBLIE PAS QUE TU ES UNIQUE





*Laissons-nous charmer par l'arrivée de l'été et de la chaleur
plein nos coeurs. Profite de toutes les opportunités. Si toutes
les portes sont fermées autour de toi, sors par la fenêtre. Tu
verras. Va vers les personnes avec qui tu te sens bien. On te
questionne beaucoup. C'est le temps des rencontres. Chacune
d'elles t'offre des pistes de réponses. Derrière chaque épreuve,
une petite lumière nous ouvre les yeux. Va vers l'autre. Chaque
semaine, de nouvelles rencontres. Monte dans le ciel avec ta
montgolfière, c'est là-haut, les plus belles rencontres.*



Marie-France S.





Le festival des montgolfières de l'AQTC

Rencontres

Par Marie-Ève Lefebvre, conjointe de Mathieu

Certaines rencontres peuvent bouleverser votre vie en entier. C'est le cas de ma rencontre avec Mathieu. Classique rencontre sur Tinder : mon amie a cru bon *swiper* à gauche sur ce petit *bum*, j'ai pas eu un mot à dire. Il était très persistant, un petit mot chaque jour, une blague aux trois heures, ça m'a charmé. Un mois plus tard, on se rencontrait finalement pour vrai, puis y'a pas une journée qui a suivie depuis sans qu'on se parle.

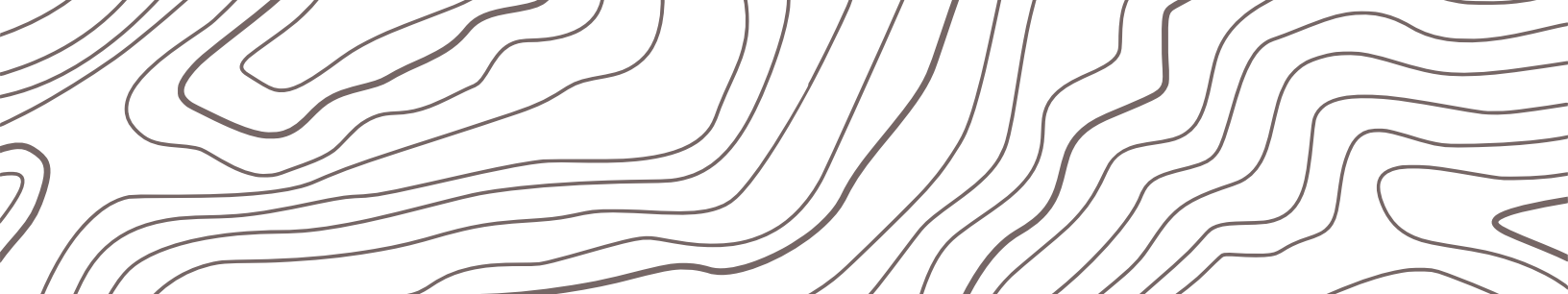
Dès notre première *date* du 27 décembre 2019, c'était le mien, mon homme. Un gars tannant, incroyablement intelligent, généreux, prêt à tout pour ses *chums*, mais vivant avec une noirceur, un côté sombre présent, qu'il s'efforce d'étouffer, mais qui ressortira bien un jour ou l'autre, et qui m'a bien honnêtement attendrie, moi-même n'étant pas à l'abri de l'abysse.

Notre rencontre en a amené une autre, puis une autre. Ses amis sont devenus les miens, les miens les siens. Nos vies sociales étaient assez comblées. Lui et moi, on avait besoin de rire, de créer des anecdotes, on *cravait* la proximité avec les autres et le divertissement était au cœur de nos agendas et aussi au sein de notre couple.

Certaines de ces rencontres se voulaient superficielles ; aujourd'hui, elles sont devenues notre famille. Ce n'est pas long que de raconter une bonne anecdote autour d'une bière nous a vite permis de rencontrer nos meilleurs amis, des gens qui ont passé à nos côtés les épreuves qui nous attendaient au tournant.



Puis frappe la Corona, la maudite rencontre avec les restrictions, et ma rencontre avec le trouble d'opposition de Math. Elle nous en a fait voir de toutes les couleurs. Au début, c'est plutôt surréel, pas trop sérieux : c'est quoi deux semaines à jouer aux SIMS et boire du Fireball sur Zoom avec ses amis ? Puis ça devient lassant, on s'isole, on déprime, on grossit, on se tape sur les nerfs. Ta bulle devient la mienne, la tienne ne me tente pas toujours et vice versa. La câline de bulle commençait à dégonfler. On avait beau encourager à distance à distance nos humoristes préférés, mais on ne trouvait plus le moyen de rire. On était confrontés à ce qu'on essayait de fuir l'un et l'autre et on combattait à grands coups de distractions et de pintes.



Puis c'est arrivé : certaines rencontres qu'on imagine pour toujours, qu'on prend pour acquises, s'annoncent finalement passagères. On se laisse, enfin il me laisse, trop de noirceur. J'comprends. Pas un jour sans se parler tout de même, pas un jour. Sauf le fameux 12 février. **Le jour TCC.**

L'appel le plus tragique de ma vie : Mathieu est entre la vie et la mort. « Il a trop bu ? Il a pris le volant ? Il a fait une connerie ? » Même pas. Accident de snowboard, avec le casque pi toute, à jeun. Je rencontre un mur moi-même, instantanément détruite. Je vais perdre Math, je ne peux pas, c'est impossible, il est trop important, je ne peux pas vivre sans lui. Certaines rencontres dévoilent leur importance et leur signification seulement trop tard, quand on est mis devant le fait que c'est terminé.

La distance était insupportable. Non seulement la distance physique, mais le coma nous impose une distance psychique qui rend tellement impuissant. J'ai tellement tenté de t'attraper au passage dans l'air, de te ramener, te pogner au vol à travers le refrain d'une de tes chansons préférées, ma voix et mon toucher. Mon seul souhait : que tu reviennes, que tu restes toi, je t'aime tellement.

J'avais si peur d'en rencontrer un nouveau à ton réveil. Mathieu allait-il revenir Mathieu ? Je craignais cette rencontre, mais j'avais tellement besoin que tu reviennes, peu importe comment. Puis c'est arrivé, incroyablement lentement. C'est correct, reviens quand tu veux mon amour. Prends ton temps, je suis là, je serai là, promis. Puis on se regardait, puis je voyais que tu me voyais, on se rencontrait à nouveau. Une nouvelle rencontre à chaque jour, à chaque visite.

Le transfert en centre d'hébergement était non seulement une grosse claque dans la face, le système hospitalier ne voyait pas ton potentiel, mais j'étais mise à l'écart dans les décisions et je n'ai pas pu rencontrer tant de gens qui auraient pu t'aider. Tant de gens qui m'auraient écoutée. Des rencontres manquées, qui ont prolongé ce long chapitre douloureux.

Au CHSLD, on en a rencontré en tabarnouche du monde, du beau monde pis du moins beau. Des gens qui t'ont redonné le goût de faire confiance, comme des gens qui t'ont rendu méfiant. Des gens qui t'ont rappelé que tu avais un bon petit caractère et des gens qui t'ont inspiré à être résilient, comme un petit tardigrade.

Deux ans plus tard, en plein milieu de conflits familiaux terribles, de stress et de grande détresse, une graine d'espoir : enfin du changement, un nouvel espace pour te déposer. Tu déménages enfin dans un endroit à l'abri du chaos, où tu peux enfin retrouver confiance en tes capacités et t'approprier ton espace, ton indépendance et ton amour-propre.

De si belles rencontres t'attendaient. Tu es l'ami de tous là-bas, tu fais partie de l'écosystème et fais partie intégrante de la bonne humeur de tous. Tu es la plus belle rencontre de tous tes amis résidents, tes intervenants et éducateurs. Quel bonheur tu t'es créé, quel bonheur on a réussi à obtenir avec si peu. Je suis fière de toi, je suis fière de nous. Je crois humblement que c'est contagieux.

Des rencontres, ça peut aussi être source d'opportunités. Je n'aurais jamais cru que ta maudite fasciite plantaire allait nous ouvrir les portes qu'on essaye tant bien que mal d'entrouvrir depuis quatre ans. Un podiatre, qui te réfère au chirurgien, qui te réfère au physiatre qui en connaît un d'encore plus pertinent à ton cas au centre de réadaptation. Celui qui a vu en toi le potentiel que je vois, celui qui a pris le temps de lire tous tes dossiers, qui a pris le temps de faire connaissance avec mon précieux Mathieu.

Une rencontre en amène souvent une autre, et parfois on finit par tomber sur ce qu'on cherchait depuis des années, par hasard ou par dessein. J'en n'ai aucune idée, mais les rencontres nous permettent d'ajouter des pages à nos histoires respectives.

Certaines rencontres se font en amont, d'où en découlent des centaines d'autres. Certaines seront bénéfiques, certaines malicieuses dont on se serait passées. C'est cliché, mais je crois profondément que même les rencontres qu'on aurait bien aimé éviter nous emmènent parfois vers d'autres rencontres qu'on n'aurait pas pu espérer.

Les rencontres sont comme des chapitres : certaines ne durent que quelques pages, certaines nous accompagnent jusqu'à la toute fin et certaines sont poches et décevantes, mais nécessaires pour qu'un autre chapitre puisse suivre et continuer l'aventure.

bruits de nos pas
se suivre dans les chemins
voyage de visages

tension du dialogue
succession de découvertes
recentrer nos êtres

l'inconnu à ma porte
me cacher ou affronter
mouvement d'ombres

fuite en marge
désir d'être avec elle
l'insaisissables...

celui-ci m'attire
curieuse de découvrir
je m'élance vers lui

goûter l'infusion
saveur d'un voyage
offerte par toi

discours en rayons
co-construction de soi
délicatement

j'espère sa présence
j'imagine sa voix
afin de retrouver

croiser nos savoirs
partager nos expériences
définir ensemble

interaction vécue
spirale surprenante
avec le vivant

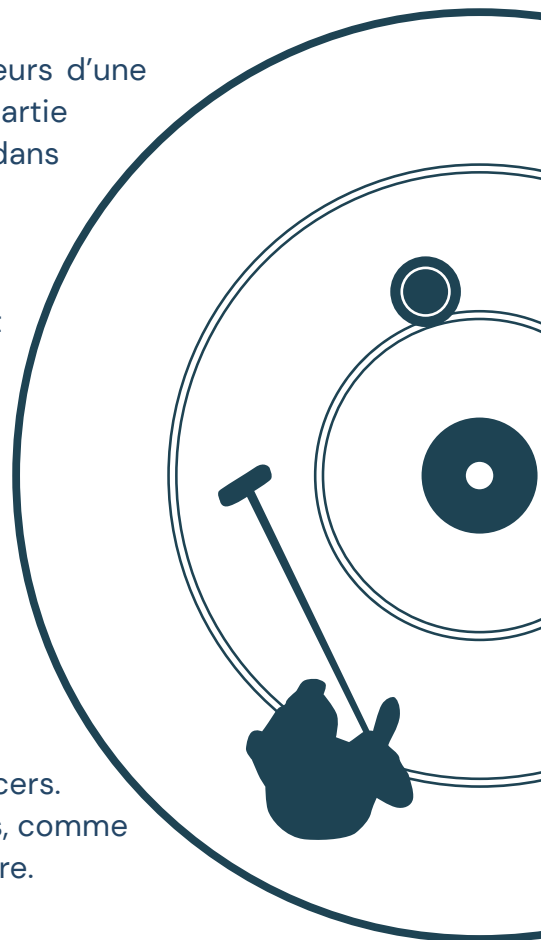
Mon rôle dans l'équipe comme deuxième joueur

Par Jimmy Vaenas

Le **second** (parfois appelé « numéro deux ») est l'un des quatre joueurs d'une équipe de curling, avec le *lead*, le troisième (*vice-skip*) et le *skip*. Il fait partie de l'« avant » de l'équipe avec le *lead* et joue un rôle important à la fois dans les lancers et dans le balayage.

Responsabilités principales du second :

- **Lance les 3e et 4e pierres** de chaque manche (après que le *lead* ait lancé les deux premières).
- **Balayage :** Je balaie les deux pierres du *lead*, puis balaie pour le *vice-skip* et le *skip* plus tard dans la manche (généralement les quatre dernières pierres). Je suis l'un des principaux balayeurs et je dois bien coordonner mon travail avec le *lead*. Il y a des instants que mon *lead* est pas agile avec le balai et que mon *vice-skip* m'aide. Parce qu'on a deux balayeurs dans mon équipe.
- **Types de lancers :** Souvent je fais des *takeouts* (remplacement des pierres adverses), mais je joue aussi des *draws* et d'autres types de lancers. J'effectue souvent les premiers vrais mouvements offensifs ou agressifs, comme placer des pierres derrière des gardes ou dégager la maison si nécessaire.



LE CHALLENGE HIVERNAL

Chaque année, le tournoi de curling de Connexion TCC.QC est un moment très attendu par les membres de associations TCC du Québec. Pendant deux jours, les équipes se rassemblent dans un esprit de plaisir, de solidarité et de cohésion. Au-delà de la compétition, c'est surtout une occasion précieuse de créer des liens, partager et vivre un moment ensemble, dans une ambiance chaleureuse et inclusive.



Discovering Curling

By Jimmy Vaenas

Curling often looks graceful and effortless on television; teams gracefully sliding stones across pristine ice, sweeping furiously, and celebrating pinpoint shots. But step onto the ice yourself, and you quickly discover it's a game of strategy, precision, balance, and camaraderie that welcomes everyone.

That's exactly what I found when I first started playing at the Otterburn Park Curling Club. Coming from years of playing ball hockey with the association, that activity has been replaced by curling. It was all new to me. It wasn't as easy as it looks on TV. My first few games were humbling; coordinating the slide, judging weight, and keeping balance took real focus. It was hard for me when I started, because too many things to concentrate on. Things get easier after a few practices.

I really began improving my skills when I started practicing at the Longue Pointe Curling Club. That's where I participated for the first time in the Challenge Hivernal and where I purchased my own pair of curling shoes. Those shoes made a huge difference for me. I no longer had to worry about stepping on a separate slider. It simplified everything, with fewer steps to think about. Now I can just aim where my skip is calling and glide smoothly with the rock.

One of the beautiful things about curling is how adaptable it is. For players with brain injuries or other mobility and balance challenges, the sport offers thoughtful modifications :

- **Stabilizer bars** provide essential support during the delivery, helping players maintain balance and control.
- **Sliders** make the ice more forgiving, reducing the physical demands of the classic curling slide.
- Many players prefer using their **broom for support** instead of a stabilizer bar.
- The use of a **curling delivery stick** is an alternative delivery method for players who may have issues with the traditional curling slide.

These adaptations keep the game fun, competitive, and accessible. The emphasis on strategy and teamwork over raw power makes it ideal for brain injury survivors who want competition and social connection without high physical strain.

A curling team consists of four players—Lead, Second, Third (Vice-Skip), and Skip who each deliver two stones per end. We play 3 ends.

It took me years to find the perfect teammates, but it was worth the wait. Fred, Sylvie, and I

understand each other so well on the ice. We've played with Serge and David in the past, and this year's Challenge featured François on our team.

When we first started, we entered the recreational league at the Town of Mount-Royal Curling Club. To gain more experience and see how we can fare against opponents that don't have a TBI. We lost more than we won, but people were looking at us- "that's the team that has a brain injury; that's why they are wearing helmets when they are playing". The atmosphere was great, some opponents would encourage us, even give us advice. After the game, every player from the winning team will treat the opponent to a beverage of his choosing in the cafeteria upstairs. The two teams will be seated together. That allowed us to pick their brain on what we can improve in our game. We are considering re-entering the league next year.

Now we practice at the Town of Mount Royal Curling Club, where we focus on the things we struggle with or situations that come up in actual matches. We talk openly about the ice, whether it's curling or not, fast or slow. We've reached that comfortable point where the game flows naturally.

if you are a person who is strategically minded and likes to socialize, it's a great activity. The mental stimulation from reading ice, planning shots, and communicating with your team provides excellent cognitive exercise.

The social bonds formed between ends help combat isolation, while the low-impact nature improves balance, core strength, and coordination. When participating in this activity, everyone must wear a helmet and grippers on their shoes. The grippers are provided by the club. The association has some helmets, but it's better if you bring your own (a better fit). Because of our initiative of wearing helmets, some members of the curling club bring their own. There is also some protective headgear, like a thick bandana they sell at the curling club.

If you want to participate, who knows, you eventually can win a medal at the Challenge. The AQTC has won Gold, Silver and Bronze. You can be part of a team that can bring back a medal. My team has contributed to the Gold and Bronze. For myself and my great teammates, we are hungry for more silverware. The more teams the AQTC has, the greater the chances of winning a medal. The atmosphere at the Challenge is great; you get to meet competitors from other associations around Quebec. We don't only curl with them; we get to eat with them, even do some leisure activities with them. My favourite part of the competition is reuniting with everyone and catching up. After the practices, if you stick around, the reward is a fun-filled weekend in Quebec. It's a bonus coming back with a medal, not a requirement.

Can't wait to see new faces initiate this sport that I have a passion for.

Come slide with us. Your next end awaits!





Cosmic light from within

By Sonja Boodajee

We are one in two bodies,
Navigating from the outside;
To bring light,
Inner truth that
Enlightens awareness,
For human consciousness.

Exploration to the unknown
Seeing signs of knowing
Beyond terrestrial one.
Ephemeral nudges,
Continues to expand
Within the work of the Divine.

Connecting energies the
Emerges from intuition
Seeking inner truths
That grounds the global WEB
Meshing an interconnectedness
Of LOVE to vibrant healing

Encounters as an inner knowing

By Sonja Boodajee

We arrive into this world and consciousness to grow and develop to our full potential. As per taught and raised within our community and encouraged by our family and friends to be learnt and be present 'to and in' all that we do. So much of these 'actions' are from meetings and interactions that we brought upon ourselves, encounters, and meetings (rencontre) to develop our full potential. In this following reflection I will describe this process both as a personal mission and the other aspects of aesthetic gallery encounter that I experienced as an integrated environment/social awareness.

It is important to ground ourselves and being with others who understand ! There has been such an experience of not only adjusting to ourselves living & being individuals with TBI/ABI, but to bring a certain purification of what we have experienced within our specific cohort. It allows for this informal yet natural activity setting, which provides and allows to feel at ease. I am referring to our 'one year' walking group members enjoy being part of and participating in physical and social activities, which has become such an integral to our health and well-being with others. We experienced this in other activities at I' AQTC or when we are out in the public.



I have been on this reconnecting with myself and others in this new journey for 32 years in my new life. It is truly a humbling experience and having inner consciousness to share this journey as ONE. It is one of the elements or moment in this journey to share what is bringing an integral understanding to what is important in our each of our lives. Albeit not the same, but however significant enough for us to share moments that are challenging at times. There are moments that are purely fun, and those are more open to shared as an exchange of feeling 'being seen' and acknowledged. It no doubt is our journeys to develop skills that create confidence within ourselves and be aware of what it brings for these meetings out into the community/world.



Painting by Sonja

I have become a regular member (journalist) to write for the PHOENIX; as many of you have known me for the creative art therapies that I used to bring for members in both French and English from 2008–2011. I love going to exhibits and learning just from seeing the art creations. What a new discovery of Dutch print artist M.C Escher. His artistic catalogue is extensive. He never believed that his creations categorized, nor should we as TBI ! His creative soul in junction with his mathematical skills; yielded harmonized creations as templates of unity consciousness. Just as ourselves we bring unity from within what we can BE & DO outside of illusions. What renders this artist so compelling is his choice of medium and the implicit permeance, in its archival and permanent intent.

I would like to thank Shawn Wilkinson for engaging interested members in our group for

integrating this important aspect of unity within ourselves as powerful energy of healing that we ALL 'encounter' (rencontre) in our weekly activity during all seasons. This type of activity should be an integral component for those who are integrating in social environments as a form of mentorship stemming with those who are more integrated. This shared experience does create alliances & trust to develop more authentically.

NOUS JOINDRE



(514) 274-7447



www.aqtc.ca



911, rue Jean-Talon Est
bureau 106

Pierre Mitchell

Directeur général
poste 224

Pascal Brodeur

Directeur adjoint
poste 233

Marilou Simard

Adjointe administrative
poste 221

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

Ingrid Laurent

Organisatrice communautaire
Montréal
poste 228

Geneviève Le Siège

Organisatrice communautaire
Laval
poste 232

Antoine Desroches

Intervenant d'été
poste 225

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

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