



Le journal POUR et PAR des personnes ayant subi un traumatisme crânien - Été 2024

AQTC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS

Phoenix

4 Dossier principal :
Perspective

18 Articles des
collaborateurs

21 Dossier
artistique

24 English
Section

Perspective



Crédit photo : Pixabay

Mot de l'équipe

Perspective

Par Pascale Monty

Organisatrice communautaire

Quand on cherche une thématique pour le journal avec le comité Phoenix, on a beaucoup d'idées ! Il y a tellement de choses dont nous aimerions parler. Lors de notre dernière rencontre de comité, il était difficile de s'entendre sur un mot, une thématique qui regroupe les idées de tous. Puis Julien, journaliste, propose comme titre du journal : perspective. On est tous d'accord.

Pour chaque édition du Phoenix, je demande à un membre de l'équipe de l'AQTC d'écrire un texte en lien avec la thématique choisie. Comme je ne l'ai jamais fait, je me suis dit que ce serait intéressant d'écrire un texte à mon tour. Et wow ! Ça change complètement ma façon de voir le travail que font les journalistes. Écrire ce texte m'a fait changer de perspective ! C'est un exercice très difficile d'écrire un texte à partir d'une simple idée.

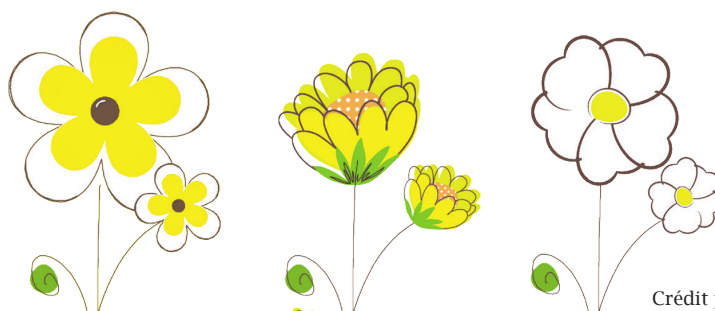
Alors que m'évoque le thème perspective ?

Quand on se renseigne sur ce mot, quand on lit la définition, on se rend vite compte que c'est un mot à plusieurs sens ! On peut l'interpréter de plusieurs façons : en art, en philosophie, en construction...

Pour moi le mot perspective renvoie surtout à l'idée de point de vue. Notre perspective face à la vie est unique et peut varier en toute circonstance. C'est une manière de concevoir la réalité qui nous entoure. Notre perception du monde est subjective et influencée par de nombreux facteurs. Je vous invite à explorer différentes manières de voir et de comprendre notre environnement. En cette saison estivale, je vois la ville d'une autre façon. La verdure, les fleurs, les arbres, les oiseaux, la lumière. Cette ville dans laquelle je vis change complètement. Je vois la vie en couleur !

Prenons un pas de recul pour changer notre perspective et voir les choses autrement.

En espérant que vous apprécierez cette nouvelle édition estivale, bonne lecture !



Remerciements

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

Merci aux collaborateurs de cette édition : Claire Archambault, Claude Dumont, Heidi Michaeli, Leora Birnbaum, Noémi Gagnon et Sonja Boodajee.

Des nouvelles de l'équipe

Arrivée

Hélène Drouin Milot - Intervenante au milieu de vie

Bonjour,

Je suis la nouvelle intervenante au milieu de vie, mon nom est Hélène. Je suis très heureuse de rejoindre la merveilleuse équipe de l'AQTC.

Je suis toujours contente de rencontrer de nouvelles personnes et d'apprendre à les connaître. Je suis curieuse, j'aime faire de nouvelles découvertes sur une multitude de sujets différents. Je suis une personne qui adore rigoler et taquiner. Les valeurs les plus importantes à mes yeux sont le respect, l'empathie, l'inclusivité, l'engagement, la loyauté et l'honnêteté.

Au plaisir de faire votre connaissance !



Crédit photo : AQTC

LES MEILLEURES BLAGUES

POUR LES VACANCES

Vous connaissez
l'histoire du lit
vertical?
C'est une histoire à
dormir debout !

- Michel Godin

Telle la coquille sans son Q,
la carotte n'a pas vraiment
le même goût sans son A !

-David Fortin

D'où les pirates
prennent-ils leurs
crochets ? Au magasin
de seconde main.

- David Lee

En visite chez son grand-père :
hey grand-papa, elles sont
excellentes tes amandes. Et le
grand-père répond : t'aurais dû y
goûter hier quand elle avait du
chocolat dessus.

Jean-François Proulx

"HA
HA
HA"

La maitresse demande à un
élève : y a-t-il des gens sur la
lune ? Et celui-ci répond, bien
sûr madame ! C'est toujours
allumé !

-Edmond Batacka

Elle m'énerve cette phrase qui dit il
faut toujours voir la vie du bon côté.
En gros, est que ça veut dire que si on
tombe dans un escalier, on doit se
dire : super je suis arrivée en bas
rapidement !

-Stéphanie Longpré

Dossier principal :

Perspective

« Vu de trop près, le monde perd ses reliefs et la
vie ses perspectives.»

-Antonine Maillet



Crédit photo : Pixabay

Perspective

Élianne Parent - Journaliste



Crédit photo : AQTC

Bonjour, Hi, Hola, Xin chào,

Oups, j'ai commencé d'une drôle de manière, car dans mon élan et mon éveil d'esprit, extrêmement rapide et vif même si pas comme l'éclair mais, je l'avoue, plutôt comme un mouton, je voulais écrire sur le sujet de « perception ». Oups encore, erreur, plutôt sur le thème de « perspective » !

Je dois me faire percevoir ici, ou plutôt me faire « perspectiver ». Alors je me redonne une chance, car si je désire de meilleures perceptions... pour de meilleures perspectives d'avenir, je dois ouvrir les portes de mon attention ainsi que celles pour accéder à l'extérieur. Et c'est le temps idéal, je crois, puisque l'on voit le beau temps du printemps apparaître tranquillement en nous enjolivant!

Si ce beau temps est associé au soleil et à sa chaleur revenant faire part de leur présence, je devrais sûrement avoir une bonne perspective des prochains temps à venir, possiblement plus confortables pour mon petit corps glacé par mon ami TCC.

Heureusement, me connaissant, je ne me fais pas de mauvaises prévisions ou perceptions de ma météo corporelle. Donc, j'avais déjà tout planifié ce matin et je me suis bien habillée en « perspective » afin de me rendre au YMCA. J'avais une rencontre pour le début de travail avec mon nouvel entraîneur. Il a évalué mes projets et mes objectifs possiblement possibles. Je voyais déjà ses perceptions à mon sujet, avec ses connaissances générales... et celles-ci semblent négatives, ou du moins de très basses performances à s'attendre, c'est évident !

D'après moi, lui aussi s'est un peu mélangé dans les différences des deux sens entre les mots perspective et perception, voyez, je ne suis pas toute seule !

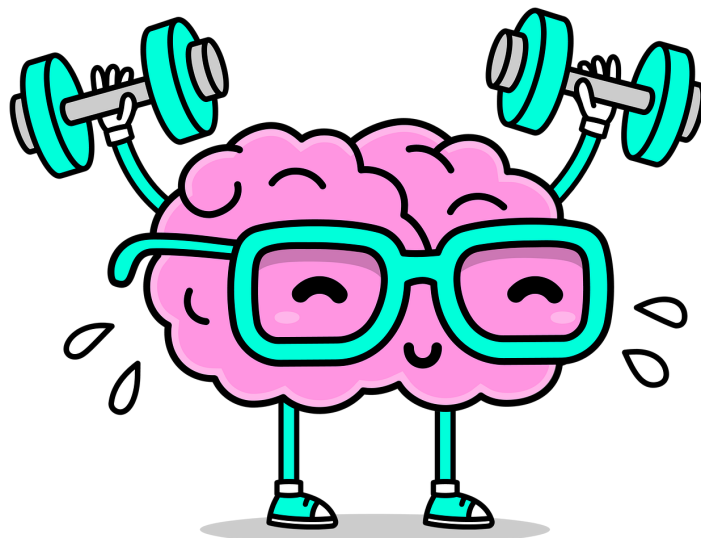
Ce n'est pas grave. On tourne la page et on continue ... droit devant !

Je me dis cela en faisant mon tapis roulant vraiment, vraiment, vraiment lentement. Je suis déjà fière de moi car je re-tiens-tiens-tiens très bien mon souffle. En plus je ne sue pas et surtout ne pue pas du tout, du tout, du tout ... C'est extraordinaire !

Tout ce que mon nez peut sentir ce sont les autres autour de moi qui suent à grosses gouttes. Donc dans ma tête, je pense que je suis beaucoup plus en forme qu'eux-autres, de vrais débutants. Que ce soit moi la personne handicapée, c'est certainement juste une perception. Oui c'est vrai, je ne comprends pas le langage des machines pour l'adaptation des forces de résistance, des chronomètres et des « scores ». Alors, brillante comme je suis, je traîne « tous les excès de mon époque », oups, je viens d'emprunter une parole extraordinaire des Cowboys Fringants! Navrée je voulais plutôt dire ceci ou cela, « je traîne mon crayon pour tout noter », afin d'être presque certaine d'en oublier moins que la moitié. C'est un risque car souvent, même pas la bonne moitié !

Soudain, j'aperçois justement une possible moitié, moitié pour moi. Ses yeux qui sont tournés sur pas moins que la moitié, moitié ou, je ne sais combien de moi. Ben non franchement, c'est vrai, oublie ça mec, tu n'as qu'une mauvaise perception de perspective face à ton pouvoir d'être plus près de moi. Honnêtement, aucune perspective d'être le moins ensemble n'est possible, du tout du tout car je suis déjà amoureuse d'un autre homme.

Enfin, je pourrai commencer cette nouvelle tranche de vie avec une assurance, sûre d'elle-même et de moi-même en même temps! En associant une prise de poids de qualité et de bonnes musculatures, impressionnant la perspective que les gens auront de moi. C'est sûr.



Crédit photo : Pixabay



Credit photo : AQTIC

Être heureux

Stéphanie Longpré - Journaliste

Il est important d'être bien avec soi-même. C'est ainsi qu'on va être heureux et satisfait de notre vie et ce, peu importe ce que l'on fait ou avec qui l'on est.

Bien sûr, nos proches et nos amis avec qui l'on est peuvent nous donner de la joie dans notre vie. Par contre, **c'est notre travail de savoir comment se sentir bien**. Ainsi, quand on peut être bien soi-même, on est heureux lorsqu'on est seul et ravi quand on est avec des proches ou des amis.

Vous avez sûrement déjà remarqué que deux personnes peuvent agir différemment pour le même tracas. Il y a des gens qui vont presque en rire et se dire que c'est la vie. Alors que d'autres vont pleurer et trouver que c'est épouvantable. Aussi, chez une même personne, il y a des moments où une situation fait pleurer, alors qu'à un autre moment cette même situation est comprise et une solution est trouvée rapidement.

Voici un exemple de ce que je viens d'affirmer :

1. Moi avant mon TCC : j'étais très sérieuse, je n'avais pas de gros éclats de rire comme maintenant. Je trouvais souvent que la vie avait plus de problèmes que de joie. Un début d'après-midi, lors d'une semaine normale, j'avais perdu ma carte annuelle d'abonnement pour le transport en commun et ma carte débit en les laissant quelque part dans un wagon d'une station de métro. Comment faire pour me déplacer ou pour aller acheter quelque chose ? Je paniquais, je faisais juste pleurer et je voulais crier. Cela m'a pris une éternité pour être capable de comprendre que je pouvais aller voir un responsable de la station de métro et finir par régler au moins ma carte annuelle d'abonnement pour le transport en commun et, enfin, aller à ma banque pour régler ma carte de débit perdue.



Credit photo : Pixabay

2. Début avril dernier, vivant alors avec un TCC : j'ignore pourquoi ma façon de penser a complètement changée, je ne panique presque plus pour des situations qui, de toute façon, peuvent être réglées avec un peu d'effort. J'ai encore perdu ma carte annuelle d'abonnement pour le transport en commun et ma carte débit. Cette fois, j'en ai ri, et je suis allée voir l'agente de la station Cartier dès que je suis arrivée à la station. J'ai pu réobtenir ma carte d'abonnement pour le transport en commun, car je l'avais enregistrée afin de garder mon abonnement payé au cas où je perdrais cette carte. Puis, je suis allée à ma banque pour annuler ma carte de débit et en avoir une autre. Vraiment, pendant tout cet après-midi intense, j'ai juste ri. Bien sûr, j'étais inquiète, mais j'étais persuadée que mon problème allait être réglé dans les prochaines heures. Ceci démontre qu'en effet, selon l'attitude d'une personne, **un problème peut être interprété de façons différentes.**

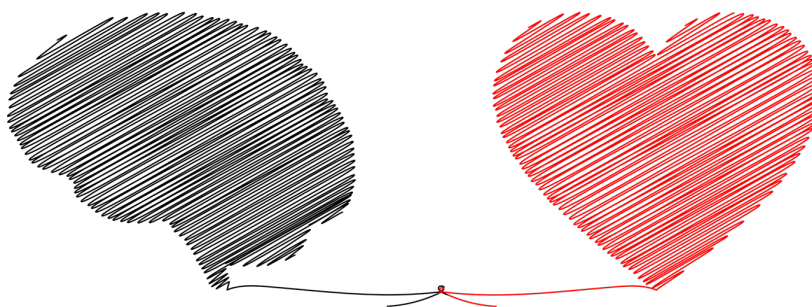
Pour le premier exemple, j'étais très inquiète et pas très heureuse dans ma vie. J'étais toujours dans un doute de tout ce que je faisais. Ce qui m'a stressé avec ce qui venait de se produire, c'est que ce n'était pas écrit dans mon horaire hihihi !

Pour le deuxième exemple, je trouve la vie belle et je suis souvent joyeuse. Un problème peut, la plupart du temps, être réglé si l'on prend le temps de s'arrêter et d'y penser un peu. J'ai donc plus facilement compris que je pouvais régler mon problème, car j'étais plus détendue qu'avant mon TCC.

Garder un esprit positif

Attention, cela ne signifie pas qu'on se fout de tout. Quand quelqu'un réagit plus sainement à un problème qu'il vit, cela veut uniquement dire qu'il est certain qu'il va s'en sortir et que le problème va se régler à un moment donné.

Il est agréable de croire qu'on pourrait être continuellement calme et serein comme ce que j'ai vécu quand j'ai perdu ma carte annuelle d'abonnement pour le transport en commun et ma carte de débit, cette année. Cependant, il est irréaliste de croire qu'on puisse être heureux et satisfait de notre vie en tout temps. Il peut y avoir des difficultés plus importantes qu'uniquement la perte de quelques objets.



Un exercice pour se recentrer au besoin ¹

Voici alors un truc pour pouvoir vous recentrer sur vous au cours d'une journée. C'est souvent en pensant plus pour nous qu'on atteint un état d'esprit où les problèmes sont plus facilement réglables.

Cet exercice peut être fait n'importe où et n'importe quand. On doit juste être capable de se retrouver seul quelques minutes.

Exercice :

- S'asseoir sur une chaise ou un divan, le dos appuyé
- S'assurer que tout le pied touche le sol
- Fermer les yeux
- Inspirer lentement en comptant 4 secondes
- Retenir son souffle pour 5 secondes
- Puis expirer au complet pendant 6 secondes

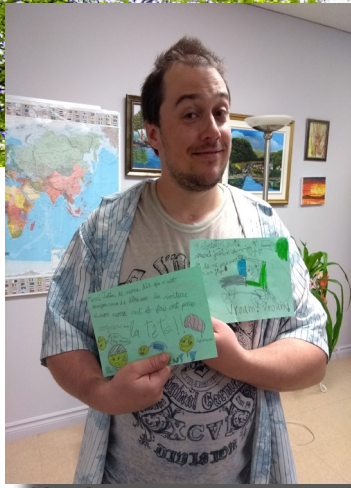
*Répéter cet exercice cinq fois.

Après avoir fait cet exercice, notre esprit est plus calme. La journée, la soirée ou la nuit va sembler être plus agréable. On sent en soi un mieux-être et une paix. En gros, on voit la vie plus sereinement.

¹ Exercice donné dans mon cours d'interprétation musical en 2009, Université de Sherbrooke



Crédit photo : Pixabay



Crédit photo : AQTC

Quelles sont nos perspectives d'avenir ?

Julien Duval - Journaliste

Dans la vie, il faut se prendre en main, sinon, quelqu'un le fera avec ou sans notre accord. Ce que je veux dire, c'est qu'il est préférable de calculer nous-mêmes les futures décisions nous concernant. À cet égard, il importe d'envisager nos options. D'aborder toutes les éventuelles possibilités pour ne garder que celles qui sont optimales pour nous, afin que notre vie se déroule selon nos plans, pas ceux d'un autre.

Opportunités de lieux de résidence

Car au fond, c'est la grande question, celle qui décidera de notre douillet confort pour les prochaines années. Quelles sont les opportunités qui s'offrent ou s'offriront bientôt à nous?

Notre lieu de résidence doit correspondre à nos valeurs. Qu'elles soient écologiques, économiques... ou géographiques, c'est-à-dire nous trouver près des services dont nous aurons couramment besoin. Sommes-nous satisfaits de notre lieu de résidence, répond-il à notre mode de vie, à nos critères? Le prix que nous payons pour celui-ci nous semble-t-il juste?

Il y a aussi les opportunités qui ne demandent qu'à être saisies. De la participation à une coopérative de logements, à des immeubles qui offrent des soins particuliers, ou encore à des services qui nous sont plus qu'appréciables.

Bien vivre

Ce ne sont que quelques manières d'améliorer notre vie. Car finalement, c'est de cela qu'il s'agit... le bonheur! Et il peut tenir à peu de choses : la vision qu'offre notre salon, cuisine ou chambre à coucher sur notre environnement extérieur. Le côté zen soigneusement réfléchi de notre demeure.

Nous voyons-nous avec quelqu'un de particulier, peu importe son sexe? Y a-t-il moyen pour nous de profiter enfin d'une tranquillité méritée?

Enfin, notre contentement réside possiblement dans des cartables ou boîtes, des contenants d'objets et d'images de moments qui nous sont chers. Nos souvenirs nous remémorant un doux passé. C'est une question de perspective...

Oser pleurer : la tristesse fait partie de ma guérison

Katerine Caron - Journaliste

Souvent, j'ai évité de ressentir ma tristesse. La joie était aux commandes de mon cerveau, comme dans l'excellent film Sens dessus dessous. Je me disais : tout ira bien, tu es encore en vie, profite de chaque instant et émerveille-toi. Mais un beau matin...



Credit photo : AQTIC

Film « Sens dessus dessous »

Sens dessus dessous, le magnifique film d'animation de Disney-Pixar, met en images, dans le cerveau de l'héroïne, sa mémoire, son subconscient, ses rêves, et cinq émotions qui sont en fait cinq personnages ne vivant aussi que dans le cerveau de Riley : Colère, Dégoût, Peur, Joie et Tristesse. Ce film pour tous nous enseigne comment bien gérer nos émotions. Je vais vous parler aujourd'hui de la tristesse.

Pleurer aide à « affronter la vie et ses problèmes »

La première fois que j'ai écouté le film Sens dessus dessous, je me suis reconnue dans Riley, le personnage principal. Après avoir vécu un virage important dans sa vie, elle ne voulait pas ressentir sa tristesse. Quitter la maison à la campagne n'a pas été facile, car elle s'est éloignée de ses amis, du lac, et de son équipe de hockey.

De mon côté, comme Riley, les premières années après mon accident ayant causé mon traumatisme craniocérébral, je ne voulais pas ressentir ma tristesse et je m'enfermais dans une armure de protection devant ma nouvelle vie et donc, devant moi-même et les autres.

À la toute fin du film Sens dessus dessous, Riley pleure. Grâce aux larmes qu'elle verse en étant bien soutenue par ses parents, et en verbalisant ce qu'elle ressent, elle franchit une étape dans le processus d'acceptation de sa nouvelle vie. Le personnage de Tristesse, dans le cerveau de Riley a tellement raison: « **Pleurer me fait du bien. Ça m'aide à affronter la vie et ses problèmes.** »

Placer les choses dans une nouvelle perspective

Un traumatisme craniocérébral (TCC) est tel un déménagement. Un déménagement dans un nouvel univers où les points de repère ne sont plus les mêmes. En fait, quand j'ai ouvert mes yeux, en sortant du coma et de mon amnésie post-traumatique, je ne reconnaissais plus l'endroit où je vivais, je ne savais plus qui j'étais, j'avais à découvrir ma nouvelle perception du monde, et explorer ma conscience élargie. Et surtout, entraîner intensément mon cerveau à vivre sa neurogenèse.

M'incarner dans mes blessures

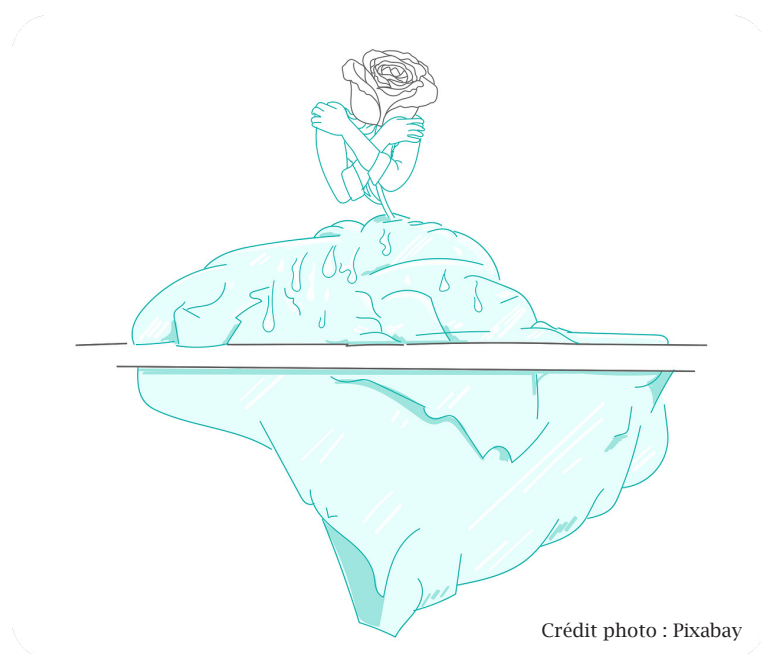
Environ dix ans après mon accident, un matin, alors que je me sentais bien encadrée grâce à ma routine quotidienne, à mes proches, et à ma bonne hygiène de vie, j'ai décidé de prendre un rendez-vous avec une massothérapeute professionnelle et qui me soignait déjà. En la voyant, je lui dis :

Je veux s'il vous plaît que vous massiez mes blessures afin de pleurer pour la première fois mes douleurs physiques. Je n'ai jamais voulu trop ressentir ces blessures de peur de tomber en dépression nerveuse. Mon médecin me dit que j'ai les symptômes d'un post-traumatisme. Je ne ressens pas avec mon cœur mes douleurs physique; je nie mes douleurs; je ne ressens mes douleurs physiques qu'avec ma tête, pour les soigner... Ce n'est pas normal! Je veux retrouver mon équilibre.

Ne plus combattre le courant naturel de ma guérison

Elle commence à me masser et je pleure pour la première fois mes douleurs physiques causées par mon accident. Et je ne me suis pas écroulée! Je me suis plutôt ancrée dans mon corps. **Et cela a stimulé une sensation plus globale de ma personne et du monde qui m'entoure en cessant l'évitement de ma tristesse.** J'ai ressenti une délivrance. J'ai ressenti un peu la même chose que Riley alors qu'elle s'est permise de vivre sa tristesse.

Je ne veux plus combattre le courant naturel de ma guérison. Écrire ma tristesse m'a aidé, mais ce n'était suffisant. Je devais vivre physiquement ma tristesse en versant mes larmes contenues trop longtemps et en étant soutenue par une personne de confiance.



Crédit photo : Pixabay

Sources :

Film : Disney-Pixar : Sens dessus dessous.

Sources en ligne :

Duchesne, André (2015, 15 juin). « « Sens dessus dessous » : l'abc de l'esprit humain », sur le site La Presse. Consulté le 4 juin 2024.

<https://www.lapresse.ca/cinema/201506/13/01-4877792-sens-dessus-dessous-labc-de-lesprit-humain.php>

Faradji, Helen (2018, 4 mai). Le blogue cinéma d'Helen Faradji, Les cinq belles leçons de sens dessus dessous, sur le site Radio Canada.

Consulté 4 juin 2024. <https://ici.radio-canada.ca/tele/cinema/blogue/1099034/les-cinq-belles-lecons-de-sens-dessus-dessous-pixar?open-console=true>

Les couleurs de l'angoisse

Edmond Batacka - Journaliste

Longtemps exploré par les psychiatres, psychologues, philosophes et autres, l'angoisse demeure un sentiment profondément humain et d'une perception complexe. Elle concorderait donc à un pic d'anxiété, un excès de peur, souvent ponctuelle.



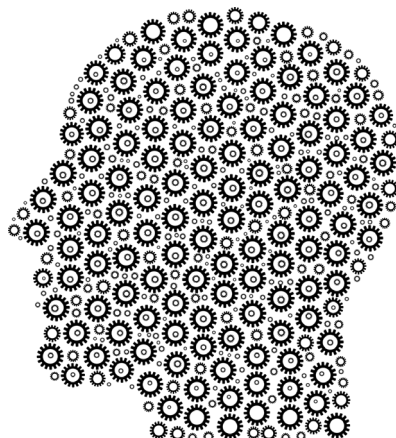
Crédit photo : Edmond Batacka

Selon le grand livre de la santé ¹ : « L'anxiété est une émotion courante, un malaise fait d'agitation et de désarroi qui est présent dans un grand nombre de situation ... Et qui a sans doute appartenu à tous les temps. Lorsqu'elle est modérée, elle ne nous empêche pas de nous adapter aux situations stressantes, mais nous nous sentons souvent dominés par elle. »

Pour le dictionnaire Hachette : « l'angoisse est un sentiment d'appréhension, de profonde inquiétude qui s'accompagne de symptômes physiques (gêne respiratoire, battements de cœur, transpiration etc.) »²

Dans la vie quotidienne, souvent, nous mélangeons les notions d'angoisse et d'anxiété. Néanmoins, ils ont cette émotion commune : la peur. En tant qu'individu nous sommes uniques. Imaginons que cette unicité nous confère une couleur avec ses nuances, l'angoisse correspondrait donc à une nuance de l'anxiété qui, elle-même, représente une couleur.

L'angoisse, c'est un mot qui jalonne à longueur de journée ou de semaine, le discours des milliers de personnes. Ne faisons pas de frontière hiérarchique. Elle concerne les adultes au plus jeunes, et même les bébés. Chaque personne connaît à un moment donné cette problématique qu'elle exprime à sa façon.



L'angoisse du dimanche soir

Concernant la déprime du dimanche soir que certains d'entre nous éprouvent, est-ce un petit bleu passager, une peur ou une grande angoisse de voir le week-end se terminer, et le lundi pointer le bout de son nez ?

J'ai souvent écouté avec un intérêt singulier les récits de certains proches au sujet de la déprime du dimanche soir. Le phénomène est souvent étrange. Si je me fie aux dires de ces derniers, je peux retrouver : maux d'estomac, gorge serrée, pic de fatigue au fil du décompte horaire. Avez-vous entendu parler de ce phénomène ou alors le vivez-vous ? Il me semble que cette déprime serait beaucoup plus répandue qu'on ne le pense.

En remuant mon passé, je vous fais un aveu de mes années de collègue (école secondaire). Je détestais le dimanche soir, car il fallait aller tôt au lit. C'était pour moi une angoisse de ne pas pouvoir finir tous mes devoirs d'écolier, mathématiques, français, les sciences entre autres et du même coup, rater le bon film du dimanche soir. À l'époque, en France, les chaînes de télévision avaient pour habitude de diffuser un bon film et il y avait souvent l'embarras du choix.

J'entendais les parents discuter sur le choix des films et tout cela résonnait en moi. Déjà la fin de semaine ! Je me disais que les bonnes choses ne durent jamais. Avec le temps, j'ai compris que les mauvaises non plus. La vie sociale nous pousse vers l'excellence, toujours plus, toujours "peut mieux faire", comme ces appréciations que certains professeurs m'infligeaient souvent. J'avais pourtant les raisons d'être heureux, après un week-end de liberté où j'allais souvent voir un match de soccer, aller au cinéma... Revoir les copains le lundi était donc naturel, car les moyens de communications n'étaient pas ceux d'aujourd'hui. Mais le cœur n'y était pas vraiment en ces soirs de dimanche. Des années après, je ne ressentais plus cette phobie du dimanche soir, j'attendais le lundi, tout naturellement.



Crédit photo : Pixabay

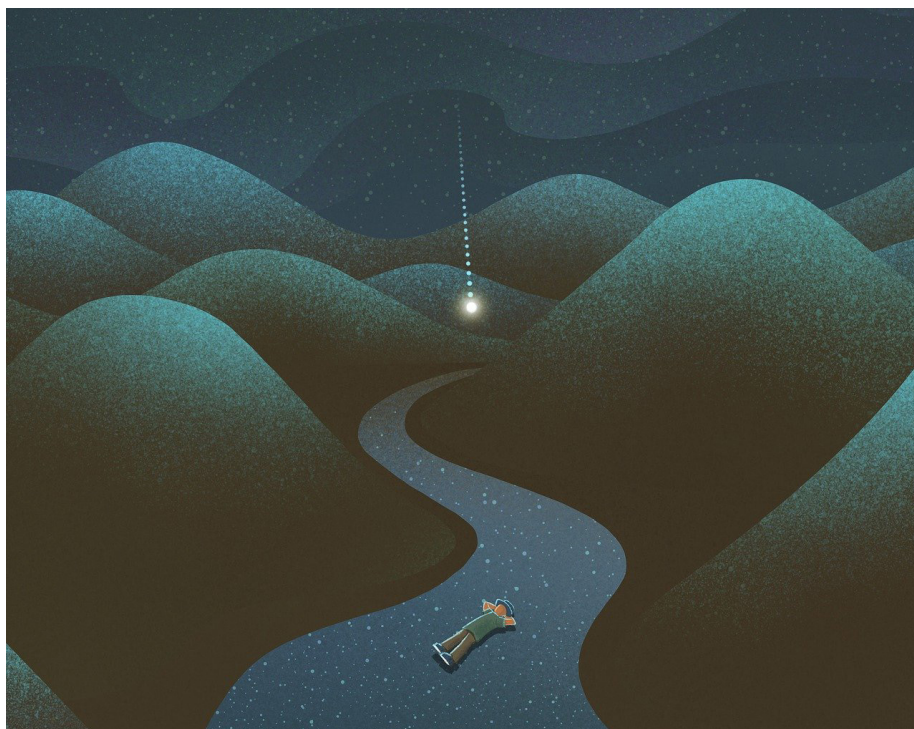
Apprendre à « cohabiter » avec l'angoisse

Ces maux sont souvent profonds et d'origines diverses, assez fréquemment déclarés dans toutes les sphères de la société. Pour les uns, quitter une atmosphère, pour les autres, c'est un mauvais cap à passer. L'auto-persuasion peut fonctionner avec un soutien mesurable, c'est toujours dur pour un groupe donné, les changements sont des facteurs de peur par rapport à une situation précise ou une raison propre.

Je prêterai bien les phrases d'Alexandre Jollien ³ sur la peur. On se reconnaîtra !

« Les peurs, les fragilités se cachent bien souvent là où on les attend le moins. Ainsi ai-je longtemps tremblé... Mon imagination folle fabriquait les scénarios les plus farfelus. Tout nourrissait le monstre de l'angoisse... La capacité du mental à se torturer soi-même est extraordinaire. Elle reproduit les cycles infernaux de la souffrance. L'égo se charge de tout. Il confectionne un décor invivable fait de projections, d'imaginations débridés. La conscience qui abrite ces scénarios catastrophes peut aussi accueillir et faire croître de sacrées graines de confiance. La non-peur ? Vaincre ses craintes, les apprivoiser, cohabiter avec elles, c'est contempler tout le flot qui nous traverse, sans honte aucune. »⁴

Souvent sur les chemins de nos réparations ou d'adaptations, **acceptons ce que nous sommes.**



Crédit photo : Pixabay

³ Alexandre Jollien, philosophe et écrivain suisse.

⁴ Christophe André ; Alexandre Jollien ; Mathieu Ricard. Abécédaire de la sagesse : les conseils d'un moine, d'un philosophe et d'un psychiatre pour vivre au quotidien. Allary Éditions, Paris, 2020, p. 242.

Ouverture sur le monde

Ouerdia Ait Yahia - Journaliste



Credit photo : AQIC

En tant que personne immigrante depuis 22 ans au Canada, on peut dire que j'ai deux vies, (dans deux cultures différentes) : la vie d'avant l'immigration et la vie dans un nouveau pays (le Canada).

Et en tant que personne vivant avec un TCC, un Traumatisme Craniocérébral depuis 11 ans, on peut aussi dire que j'ai 3 vies, où ma vie d'immigrante est partagée en deux vies : la vie d'avant le TCC et la vie d'après le TCC .

Donc en tout, j'ai peut-être 3 vies! Tout dépend de l'angle avec lequel je regarde ma vie. En plaçant les choses en perspective, j'ai ma vie en Algérie (sans TCC), ma vie au Canada et ma vie au Canada (avec un TCC)

Ouverture sur le monde :

Selon le dictionnaire Larousse, voici la définition de l'ouverture sur le monde :

« Fait, possibilité pour quelqu'un, un groupe, de contacter, de comprendre, de connaître quelque chose qui est extérieur à son milieu habituel. » ¹

Et j'ajouterais : vouloir connaître le monde tout en restant soi-même. Apprendre les bonnes choses, de nouvelles cultures, tout en préservant les valeurs qu'on avait acquises de notre première culture.

Avant l'immigration :

Beaucoup de pays africains parlent très bien le français, dû à la colonisation française qui a duré des décennies. Par exemple, en Algérie, les Français y sont restés plus d'un siècle (124 années), ce qui a fait que presque toute la population parle, ou comprend le français, même les personnes qui n'ont pas été à l'école. Et on étudie la langue française à l'école dès l'école primaire. Puis la langue anglaise au secondaire.

Ce qui fait que ma famille et moi avons déjà cette ouverture sur le monde occidental, bien avant d'y arriver.

¹ Ouverture. (s. d.). Dans Dictionnaire Larousse en ligne. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/ouverture/56974>

Après l'immigration

Ma vie avant le TCC

Comme on avait déjà cet avantage de maîtriser la langue française, cela a permis de trouver un emploi plus facilement en arrivant au Canada ou de retourner à l'université pour les personnes qui ont voulu avoir des diplômes canadiens. Et on avait des amis francophones et anglophones, avec qui on faisait des activités et des sorties. Le fait de connaître plusieurs langues nous a permis aussi de beaucoup voyager à travers le monde, moi et ma petite famille.

Ma vie après le TCC

Pour des raisons de santé, j'ai diminué mes voyages. Je n'ai plus la même force ni la même envie que j'avais avant mon TCC pour voyager et connaître des nouveaux pays et des nouvelles cultures. Je préfère rester dans mon coin confortable. J'ai choisi de m'ouvrir sur moi-même, d'apprendre à connaître la nouvelle personne que je suis devenue.

Soirée de bénévoles à l'AQTC (une façon de nous ouvrir sur notre monde)

Dernièrement, la direction de l'AQTC a organisé une soirée pour remercier les membres de l'AQTC qui font du bénévolat et j'en fais partie. C'était très bien fait et organisé par nos intervenants qu'on adore !

Au cours de cette soirée, j'ai eu l'honneur et le plaisir de croiser Claire, une personne adorable, vivant elle aussi avec un Traumatisme Craniocérébral. C'est une personne dont je connaissais seulement le nom et les œuvres artistiques, mais je ne l'avais jamais rencontrée en personne. Ça m'a vraiment fait plaisir de parler avec elle, et ce que j'ai beaucoup aimé c'est le fait qu'on ait parlé de nos animaux en faisant référence à un article que j'avais déjà écrit pour le Phoenix où je parlais de mon chat, Caramel.

Une ouverture sur le monde et sur soi grâce à l'AQTC

Je trouve que les intervenants de l'AQTC font de leur mieux pour nous aider à nous connaître nous-même et connaître les autres membres, en faisant des activités et des sorties, donc en nous ouvrant sur nous-mêmes et en nous ouvrant sur les autres. On ne vous remerciera jamais assez.



Nos collaborateurs

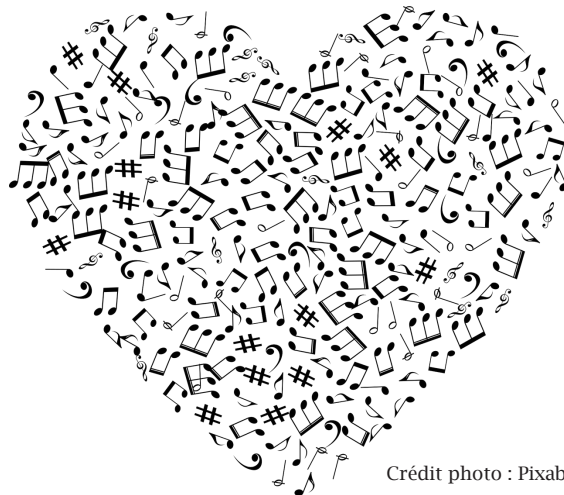
Le pouvoir de la musique

Leora Birnbaum-Collaboratrice

La musique est une caractéristique universelle des sociétés humaines. Quelle que soit notre culture, tout le monde aime la musique. Les humains ont une perception naturelle de la mélodie, de l'harmonie et du rythme. Nous sommes tous nés avec une prédisposition pour la musique qui se développe spontanément et se raffine en écoutant de la musique. La musique est une expression explosive de l'humanité.

Selon les preuves, la musique est bonne pour la santé. Heureusement, en général, la musique n'a pas d'effets secondaires négatifs. La musique est considérée comme de la nourriture pour l'âme et le cerveau. La musique est-elle en fait un aliment pour le cerveau? Les données sur la musique et le développement du cerveau sont surtout connues des enfants. Cependant, il y a peu de recherches sur son impact sur les adultes. Il a été démontré que l'entraînement musical et la rééducation musicale améliorent le fonctionnement cognitif (fonction exécutive) et la neuroplasticité. Jusqu'à présent, cependant, il y a peu de preuves des effets possibles de la musique sur la réadaptation des TCC. (Ann N Y Acad Sci., 2022)

Heureusement, l'AQTC a offert de la musicothérapie à partir du 22 février 2022 pendant 10 semaines. Ma participation a été incroyablement agréable. La musicothérapie a été offerte dans le passé et se produira également à l'avenir. J'ai l'impression d'avoir organisé ma propre « musicothérapie ». J'ai organisé des leçons personnelles de piano et de guitare. J'ai réappris à jouer du piano (j'ai su jouer du piano pendant mon enfance et mon adolescence), mais la guitare est un instrument que je n'ai commencé à jouer qu'en 2020. Je considère mes leçons de musique comme une de mes aides remarquables. Je suis très impressionné que j'ai réappris le piano et appris à jouer de la guitare et continuer à m'améliorer dans ces deux instruments.



Crédit photo : Pixabay

Apprendre à jouer de la musique façonne à la fois la structure et le fonctionnement du cerveau. Selon la recherche, apprendre à jouer d'un instrument de musique est une tâche très complexe qui intègre de multiples modalités sensorielles et des fonctions cognitives d'ordre supérieur. . (Nat Rev Neurosci, 2022)

Jouer de la musique me tient à coeur. Jouer des instruments de musique m'aide à me sentir occupé et productif. Cette activité de loisirs me procure un sentiment de fierté et me donne un énorme sentiment d'accomplissement, surtout lorsque je réussis à jouer une chanson au son parfait.

Bibliographie :

Noelia Martínez-Molina, Sini-Tuuli Siponkoski, Teppo Särkämö; Ann N Y Acad Sci. 2022 sept, Cognitive efficacy and neural mechanisms of music-based neurological rehabilitation for traumatic brain injury

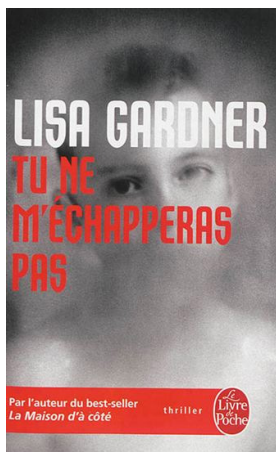
Peter Vuust , Ole A Heggli , Karl J Friston , Morten L Kringelbach, Nat Rev Neurosci. mai 2022, Music in the brain



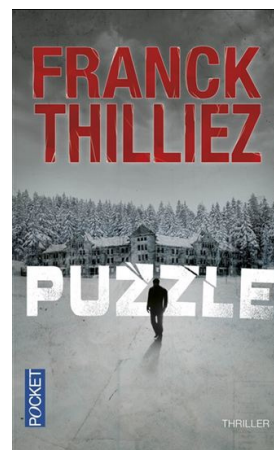
Crédit photo : Pixabay

Suggestions de lecture - Noémi Gagnon - Collaboratrice

Ce sont deux livres mystérieux, où tu te demandes qui est le coupable.
J'adore ce genre de livre !



Suggestion # 1
Titre : **Tu ne m'échapperas pas**
Auteure : Lisa Gardner
382 pages
Roman policier



Suggestion # 2
Titre : **Puzzle**
Auteur : Franck Thilliez
428 pages
Roman policier

N'hésitez pas à fréquenter une bibliothèque près de chez vous cet été. Bonne lecture !

Elles se suivent mais sont totalement différentes avec le temps; soit un peu comme un traumatisé(ée). On ne revient pas tous au monde au monde au printemps même si pour nous, ça en est tout 1. Il y a même des arbres qui perdent des branches dû au poids de la neige. On se comprend !

Mais, on revient tous en vie. Et, c'est ça l'important. Alors l'été qui suit ne dépend que de la couleur dont on perçoit les saisons ultérieures. Pour nous, c'est parfois l'automne; mais sachons que ça passera. D'accord, il y a une réadaptation à passer. Et durant cette période d'hiver dépend surtout de l'humeur dont nous abordons ce NOËL, parce que les années qui vont suivre en dépendent. Ne dépendrons que de la façon dont nous passerons les étés qui vont suivre.

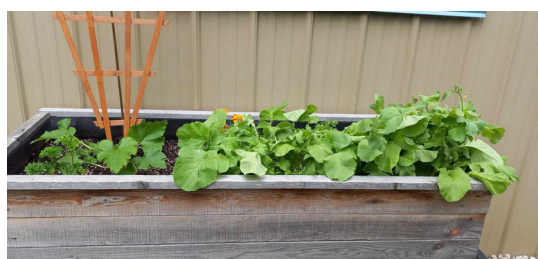
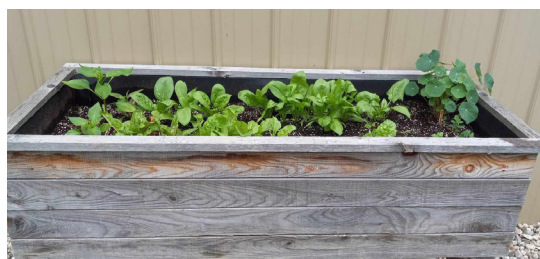
Alors puisque ça ne dépend que de notre choix de l'aborder. Pourquoi, ce ne serait pas toujours le printemps et que la verdure renaît ? Pour ma part ainsi que pour beaucoup d'autres; c'est toujours PÂQUES. - On se reverra à l'été -

En souriant
Claude



L'été, c'est fait pour jardiner !

Cet été, nous avons un nouvel aménagement dans la cour de l'AQTC Laval. L'arrière du bâtiment a été complètement transformé en grand espace de jardinage, accessible à tous. Pour inaugurer ce jardin, les membres du comité jardinage ont travaillé fort ! En démarrant les semis de légumes dès le mois de mars. Dans notre jardin, vous y trouverez : bette à carde, carotte, concombre, courgette, épinard, fines herbes, poivrons, radis et tomates. En espérant que ça pousse ! N'hésitez pas à aller visiter le jardin lors de votre prochaine visite à Laval.



Crédit photo : AQTC

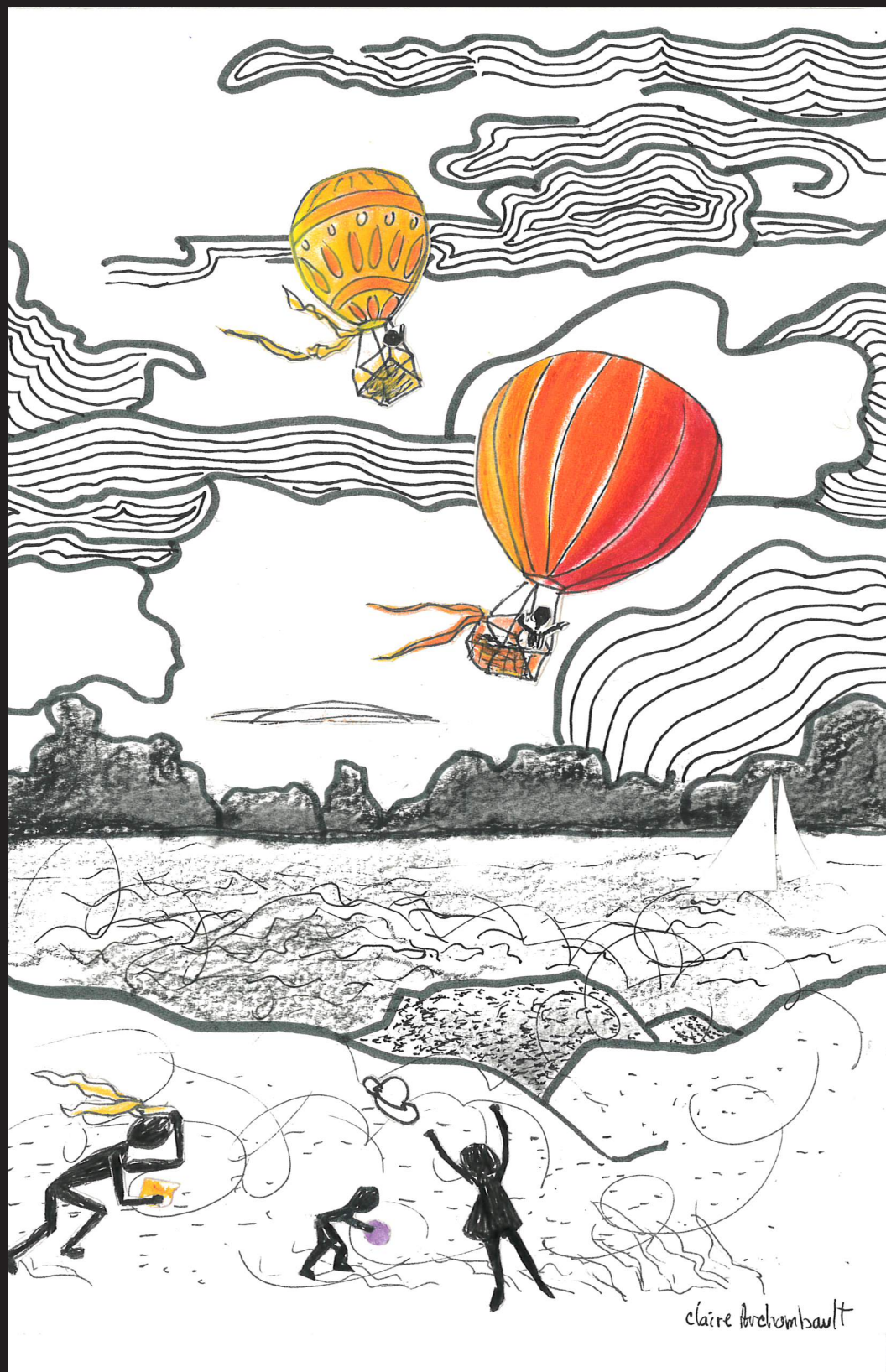
Dossier artistique

Par Claire Archambault



Un corps bien nourri est un corps heureux et en santé. Les jardins, les champs, les marchés regorgent d'une très grande variété de fruits et de légumes. Ce pélican s'en donne à coeur joie avec cette pluie de melons d'eau.

Faites comme lui.



*Profitez pleinement de l'été. Planifiez vos activités.
Marchez, jouez, riez, dansez, chantez, écoutez, sortez, mangez,
admirez, bougez, respirez, relaxez, racontez, écrivez, aimez, vivez.*

Amusez-vous... Bon été.

Salade de fruits québécois De ma maman Chantal

Ingrédients

- 3 pommes
- 1 cantaloup
- 1 paquet de framboises
- 1 paquet de fraises
- 1 petit paquet de bleuets
- Un contenant de jus OASIS (960 ml) d'oranges pures

*Prendre uniquement les fruits québécois, le goût est plus frais.

Préparation

1. Laver tous les fruits, même le cantaloup entier.
2. Couper les pommes en petits quartiers, sans les éplucher.
3. Retirer la queue des fraises et les couper en quatre morceaux.
4. Couper le cantaloup en deux. Enlever les graines au milieu, puis le couper en tranches. Éplucher ensuite les tranches et couper celles-ci en petits morceaux.
5. Mettre tous les fruits dans un grand bol et ajouter le jus OASIS. Brassier pour que tous les fruits et le jus se mélangent parfaitement.





Crédit photo : Pixabay

Spring is in the air
New beginning starts

Our Flowers

Bulbs are getting ready to stretch out
Adjusting to all situations thrown their way
Moving forward
Ready to create a new moments to **bloom**
Tiny steps have to be taken to reach the goals

Spring is in the air
New beginning starts

Our Trees

Are stretching out their roots to reach water
Adjusting to all situations thrown their way
Moving forward
Ready to grow and becoming **stronger**
Tiny Steps have to be taken to reach these goals

Spring is in the air
New beginnings starts

Our People

Step forward, positive goals need to be reached
Adjusting to all situations thrown their way
Moving forward leaving the negative behind
Ready to create new moments for **joy and success**
Tiny steps have to be taken to reach these goals



Crédit photo : Pixabay

Spring is in the air
New beginning starts

Our Country

Connecting together Wise important decisions are being reached
Adjusting to all situations thrown their way
Moving forward leaving the negative behind
Ready to create new moments of triumph and **achievements**
Tiny steps have to be taken to reach these goals

Spring is in the air
New beginning starts

Our World

Working together problem solving communicating cooperating
Adjusting to all situations thrown their way
Moving forward leaving the negative behind
Ready to create new moments of **victory**
Tiny steps have to be taken to reaching these goals

Spring is in the air
New beginning starts

The Prince of Peace

Is working through us, Step forward expect the light reject the negative
Adjusting to all situations thrown their way
Moving forward
Ready to create a new moments **Remember follow the light**
Tiny steps have to be taken to reach the goals



English Section

Liberata left footprints

Sonja Boodajee



Credit photo : Sonja Boodajee

As the proverbial expression goes:

Take only the memories, leave only footprints.

Liberata lived her life in the present in all that her soul knew.

She followed her inner truths.



From the first time we met in 2011 for a Creative Arts Workshop that I had animated for 8 weeks, magic was created for her to process her thoughts and feelings to reconnect to those parts of her new reality with consciousness and to accept and create whom she had now become. She created new memories that took courage and acceptance of the unknowns she had already faced prior to this life altering event in her life.

When we are brought into this World, we are raised in the family and an environment. Liberata immigrated from Italy and settled in Montreal with her family to bring new beginnings and to allow new possibilities to manifest. From the time I've known her I realized she is a sensitive soul. She loved the creative expression of dance. She had her head injury in 1999 and she became an active member with others at AQTC from 2011 in various activities such as yoga and museum excursions. I recall her liking the Music therapy workshop that she took in 2023. She loved everyone, which naturally allowed her to connect with others with her gregarious personality!! Flamenco and Latin rhythms were styles that she preferred as her outlets. She had 1 child and became a single parent. Her chosen profession, in the financial domain more challenging to continue after her head injury.



We bring existence in our lives through the choices that we choose and integrating them as our own! The importance of honoring these choices, are what kept Liberata on track, and that was her TRUTH! She could have easily chosen to have become discouraged with the prognosis of her injury. Much of what falls across our paths in our lives, brings life and awareness and is meant to be honored as our own real presence in life.

Liberata did honor her new reality using her determination and creativity instead of allowing her circumstances to become a false reality. It would have been easy to have chosen to give up and allow her circumstances to be that reality. She created her new ONE as Liberata, as «one” from the incredible forces of her positive energy that she transmitted to others. . She was a soul who chose to lead her life as authentically as she knew. It was recently brought to my attention that Liberata had similar affinities, timeless beauty and even a resemblance to the famous Italian actress, Sophia Loren, who is now 89. Is this what brought about this miraculous recovery and resilience? No doubt..... but it was also her JOIE DE VIVRE!!!! That IS an incredible ‘Footprint’ to leave as a legacy at 68. Your energy will always be remembered amongst those you’ve touched at AQTC.

YOU ARE TOUJOURS, ALWAYS, IN OUR HEARTS, LIBERATA!



Conseil d'administration

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

Téléphone: 514-274-7447

Administration Gestion

Pierre Mitchell
Directeur Général
poste 224

Pascal Brodeur
Directeur Adjoint
poste 233

Marilou Simard
Adjointe Administrative
poste 221

Organisation communautaire

Pascale Monty
Organisatrice communautaire
Montréal
poste 227

Geneviève Le Siège
Organisatrice communautaire
Laval
poste 232

Milieu de vie

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

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

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

Geneviève Bibeau
Intervenante à l'intégration
Montréal
poste 225

Éric Tessier
Intervenant à l'intégration
Montréal
poste 222

Nathalie Lamothe
Intervenante à l'intégration
Laval
poste 231

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

