



# Phoenix

2 Dossier principal :  
Le conseil  
d'administration

9 Les rôles de  
l'équipe

20 Présentation  
des comités

27 Dossier  
artistique

## QUI SOMMES NOUS ?

*Édition spéciale*



# Mot de l'équipe

## Qui sommes-nous, d'où venons-nous ? Là est la question.

Par Pierre Mitchell, directeur général

Une organisation comme l'AQTC, pour répondre aux nombreux besoins de ses membres, ne s'est pas créée instantanément. Pour qu'une organisation soit efficace, c'est un peu comme construire une maison. Si nous voulons qu'une maison soit solide, ça lui prend une bonne fondation. Cette fondation fut construite en 1987 par une collaboration entre des personnes TCC, messieurs Fernand Colangelo et Claude Ducharme. Ils ont été soutenus par des professionnels qui ont été à l'écoute de leurs besoins, ce furent les architectes de l'AQTC. Une fois la fondation établie, il nous faut des murs et un toit. Les murs sont le regroupement des personnes vivant avec un TCC (qui forme l'assemblée générale) et le toit, c'est le conseil d'administration, qui tient grâce au support des murs qui eux sont soutenus par la fondation (charte et les règlements généraux).

Le toit étant donné sa hauteur, exerce une supervision sur l'ensemble du bâtiment. Par la suite, il faut finaliser l'aménagement intérieur pour qu'elle soit habitée et habitable. Pour ce faire, le conseil d'administration répartit entre ses administrateurs l'ensemble des responsabilités afin de s'assurer que le toit ne coule pas, que les fondations ne s'effritent pas et que les murs soient bien isolés pour affronter les intempéries. La présidence s'occupe de la coordination du travail et est soutenue par la vice-présidence. La trésorerie voit au financement et s'assure de la conformité des règles et le respect des lois en vigueur. Tout ce travail nécessite beaucoup de paperasse et de documents légaux. Il appartient au secrétariat de conserver la documentation nécessaire pour l'histoire et la pérennité des travaux et de l'histoire. Ces administrateurs sont appuyés par 3 personnes qui les écoutent et font des recommandations. Ce sont en tout 7 personnes qui forment le conseil d'administration.

Ce conseil d'administration, formé de sept personnes agit comme bénévole. Compte tenu de la tâche et des nombreuses responsabilités, le conseil d'administration confie à une direction générale le mandat de constituer une équipe de travail pour s'assurer de la vie dans la maison et aussi de son entretien général.

**Dans ce Phoenix spécial, nous vous présentons donc les membres du conseil d'administration de l'AQTC ainsi que de l'équipe de travail avec leurs diverses responsabilités.**

# Sophie Thériault

## *Présidente*



Bonjour, je me présente; Sophie Thériault, je suis présidente du Conseil d'administration. Il y a presque 25 ans, je devenais membre de l'AQTC, j'ai subi un traumatisme crânien sévère dans un accident de voiture.

C'est la deuxième fois que je suis membre du CA, à 15 ans d'intervalle. Les 2 fois, c'est Pierre Mitchell qui m'a proposé de me joindre au CA, il voyait des choses en moi dont j'ignorais l'existence. Lors de ma première expérience qui a duré 4 ans, j'ai été très impressionnée de la complexité de la gestion de l'Association.

Le Conseil d'Administration c'est l'envers du décor, l'aspect technique; le financement, la situation financière, les employé(es), les objectifs. Après 4 ans, j'ai pris une pause pour aller prendre plus d'expérience dans les comités de parents école et garderie, j'ai 2 enfants. Cependant, j'avais en tête de revenir au CA éventuellement. Il y a environ 5 ans, Pierre m'a demandé si j'étais prête à revenir. C'était un peu plus tôt que j'avais prévu, mais c'était quand même un bon moment.

Je suis présidente depuis 3 ans, à chaque rencontre du CA, je dirige la réunion, fais le suivi des points à l'ordre du jour. Je dois signer des documents et être présente à certains événements. En fait, mon rôle est de m'assurer de la bonne gestion de l'Association, que la situation financière soit solide et que les membres reçoivent de bons services. Honnêtement, Pierre et Pascal sont des gestionnaires formidables, ils sont très consciencieux et ont notre bien-être à cœur. Alors ma tâche n'est pas très complexe.

Être membre du Conseil d'Administration me permet de donner de mon temps à une cause qui me concerne et qui est précieuse pour moi. Et j'avoue me sentir très valorisée par mon rôle, c'est toujours une grande fierté de représenter l'AQTC.

# Fanny Desjardins

## *Vice-présidente*



Je m'appelle Fanny et je suis la conjointe de Frédéric, qui a subi un traumatisme crânien durant son enfance. Je l'ai rencontré à l'âge adulte, je n'ai donc pas vécu directement l'impact de son accident. Cependant, en partageant ma vie avec lui, j'ai découvert les répercussions de son traumatisme crânien au quotidien. Nous sommes ensemble depuis 13 ans et avons une petite fille de 3 ans. J'aime beaucoup le trio que nous formons.

Bien que l'accident de Frédéric soit survenu en 1988, il n'a découvert l'AQTC qu'en 2015 à la suite d'une référence de son médecin de famille. À cette époque, il traversait une période de déprime et ressentait beaucoup de frustration face à ses limitations. Dès sa première activité avec l'AQTC, j'ai pu observer un véritable changement chez lui. Il a rencontré des amis, s'est senti compris et moins isolé, enfin capable de discuter de ses défis avec des personnes partageant un vécu similaire.

C'est Pierre qui m'a approchée pour faire partie de l'équipe du CA. Ayant constaté les bienfaits que l'AQTC a eus sur Frédéric, j'ai accepté. Je fais partie du CA depuis 2020, d'abord en tant qu'administratrice, et depuis cet automne, comme Vice-Présidente. Étant graphiste de profession, il m'arrive également de créer des visuels pour l'AQTC.

En m'impliquant au sein du CA, j'ai eu la chance de rencontrer des personnes extraordinaires, tant parmi les membres du conseil que les employés de l'AQTC. Je suis contente de m'impliquer, sachant à quel point l'AQTC a changé et continue de changer positivement des vies.

# Diane Chevalier

## *Secrétaire*



Je fais partie du conseil d'administration (C.A) de l'AQTC depuis environ 5 ans, comme proche d'une personne traumatisée crânienne. Les membres du C.A. se réunissent afin de connaître les différents résultats des affaires courantes de l'Association : activités, bilans financiers, prévisions, actualités autour de la situation des TCC. Nous sommes appelés à poser des questions sur les informations présentées et à adopter différents documents. En tant que secrétaire, mon rôle consiste à m'assurer de la conformité des procès-verbaux des réunions du C.A.

Mon conjoint étant très actif au niveau des activités de l'Association, j'ai eu envie de m'impliquer comme membre du C.A. J'aime l'énergie, l'engagement et la bienveillance qui se dégagent du personnel et des membres de l'Association. Côtayer toutes ces belles personnes m'a aidé à mieux comprendre mon conjoint. Nous sommes ensemble depuis 25 ans !

J'ai étudié en techniques de diététique et j'ai commencé ma carrière au sein de différents hôpitaux : Maisonneuve-Rosemont, Hôpital Général de Montréal et Institut de Réadaptation de Montréal (aujourd'hui Institut de réadaptation Gingras-Lindsay). Puis, j'ai travaillé près de 30 ans comme inspecteur-aliments à la CUM-Ville de Montréal. Après avoir pris ma retraite de la Ville, j'ai œuvré à l'hôpital Marie-Clarac pendant près de 9 ans pour finalement prendre une (vraie) retraite en 2023. J'ai fait un peu de bénévolat en donnant des ateliers de cuisine et comme membre du comité des résidents du CHSLD près de chez moi. J'ai été proche aidante de ma mère, atteinte de la maladie d'Alzheimer et je m'occupe présentement de ma tante atteinte de la même maladie. Je suis patiente partenaire formatrice à l'UdeM depuis une dizaine d'années.

# Mitra Feyz

## Trésorière



Quel est ton rôle au sein du conseil d'administration de l'AQTC ?

Je suis la trésorière du Conseil d'administration. Je vérifie, au mieux de mes connaissances, les données relatives aux dépenses de l'Association, ses revenus, ses dépenses, ainsi que la gestion de ses frais divers y compris les subventions, les salaires, les dons, etc. J'analyse et je consulte avec les autres membres du conseil d'administration les rapports financiers produits et présentés par le président, en veillant à poser des questions pour clarifier l'évolution de la situation financière, lorsque requis. Je suis membre du conseil d'administration depuis 2019.

Quel est ton parcours personnel et professionnel ?

J'ai été choyée d'avoir une famille pleine d'amour qui a forgé mon parcours de vie et m'a permis de démontrer de la résilience à travers les diverses étapes de mes études et de mes ambitions professionnelles et personnelles. J'ai fait des études universitaires en psychologie clinique et en neuropsychologie. J'ai travaillé pendant plus de 45 ans dans le domaine de la santé, en exerçant les fonctions de professeure/chercheuse à la faculté de psychologie d'une université, neuropsychologue en milieu de soins aigus et de réadaptation et finalement, comme gestionnaire et coordonnatrice clinique d'un programme de neuro-traumatologie (TCC). J'ai eu le privilège de travailler avec des professionnels exceptionnels et dévoués qui ont démontré une éthique de travail et des valeurs misant sur le respect des patients, de leurs familles ainsi qu'entre collègues. Je suis fière d'avoir travaillé au sein d'une équipe qui avait toujours le patient au cœur de toutes les décisions et interventions.

Qu'est-ce qui t'a motivé pour soumettre ta candidature ?

Avant tout, ma passion pour les personnes victimes d'un TCC, ainsi que pour leurs proches. Mes compétences et mes expériences m'ont apporté des connaissances que je voulais continuer à partager au sein d'une Association avec laquelle j'ai des affinités et dont la mission m'anime particulièrement et à laquelle je m'identifie. De façon plus égoïste, le bonheur d'appartenir à une Association exceptionnelle dont je respecte immensément ses valeurs; une Association dont l'action première, selon moi, est : de mettre du velours sur les cœurs.

# Sylvie Bélisle

## *Administratrice*

Ma vie a basculé le 28 septembre 2008, m'imposant un traumatisme crânien modéré à sévère. Durant ma réadaptation, je fus introduite à l'AQTC, ce qui m'a permis d'avoir une perspective sur ma nouvelle vie. J'ai été particulièrement touchée par le non-jugement, la compassion et l'écoute chaleureuse et directive des intervenantes, en nous aidant à exprimer nos tourments, pour ainsi prendre conscience de nos réactions qui sont reliées au traumatisme et pour pouvoir se développer des stratégies pour s'en libérer.

La diversité des activités proposées m'a permis de réveiller certaines passions qui sommeillaient en moi, comme la musique et l'art de la scène. De plus, ces activités m'ont redonné une certaine joie de vivre tout en améliorant mes capacités cognitives. C'est pourquoi j'ai toujours été impressionnée par le dévouement et l'implication des membres du conseil d'administration.

Ce fut tout un honneur lorsque Pierre Mitchell me proposa de soumettre ma candidature. C'est avec fierté que je siége au CA et qu'à mon tour je peux assurer la perpétuité de la qualité des services et des activités offerts à l'AQTC. Le dévouement incessant dont fait preuve le personnel de l'Association pour mettre sur pied de nouvelles activités toujours plus enrichissantes et intéressantes est un travail qui demande beaucoup d'organisation et de recherche, de réflexion et de temps de leur part. Je tiens à les remercier grandement, car j'ai l'occasion de vous en faire part dans cet article. L'AQTC ne nous laisse pas tomber, elle nous relève. Mille mercis à Fernand Collangelo et Claude Ducharme d'avoir écouté leur cœur et fondé L'Association Québécoise des traumatisés Crâniens. Comme je dis toujours : l'AQTC c'est magique.



# Daphnée Riverin

## *Administratrice*



En tant que membre du conseil d'administration (CA) de l'AQTC, mon rôle est de contribuer à l'avancement des initiatives qui soutiennent nos membres et de m'assurer que les décisions prises reflètent les valeurs et les objectifs de l'Association. Cette fonction implique de participer activement aux rencontres stratégiques, de collaborer avec d'autres membres pour définir des priorités, et d'agir comme une représentante engagée auprès de notre communauté.

Cela fait un an et demi que je m'implique au sein du CA et chaque expérience enrichit mon expertise tout en me permettant de redonner à une organisation qui a un impact significatif dans la vie des traumatisés crâniens.

Professionnellement, je suis courtier immobilier, spécialisée dans l'accompagnement des familles durant des moments de transition importants. Je suis aussi maman monoparentale et passionnée de sport, ayant couru deux demi-marathons cette année.

Ma motivation pour rejoindre le CA trouve également ses racines dans mon histoire personnelle. Adolescente, mon père a subi un traumatisme crânien sévère et ma famille vit encore avec les séquelles émotionnelles et physiques laissées par cet accident. Bien que cette épreuve ait été très difficile à l'époque, elle nous a permis de grandir ensemble et de mieux comprendre les défis auxquels font face les personnes touchées par de telles blessures. Aujourd'hui, je souhaite utiliser cette expérience pour contribuer à une cause qui me tient profondément à cœur.

# Jean-François Léonard

## *Administrateur*



Bonjour, mon nom est Jean-François et je suis un jeunot sur le conseil d'administration, puisque j'ai été à seulement à 2 rencontres pour le moment. J'ai tout de même une sincère fierté à donner ma disponibilité pour être présent aux rencontres du CA qui ont lieu quelques fois dans l'année. De cette façon, je peux mieux connaître et comprendre ce qui se passe à l'AQTC et donner mon humble avis sur certaines choses. De plus, je désire être le plus ouvert possible, étant moi-même un traumatisé crânien, pour partager, comprendre et ouvrir nos esprits sur ce qu'est la personne ayant subi un traumatisme. Ainsi, les services que l'AQTC offre aux membres peuvent être peu plus juste sachant de plus en plus ce à quoi ils ont affaire. Ils le savent déjà mais la vie évolue et change toujours dont la transparence de ma personne, de mon état ne peut pas nuire.

Avant, j'ai fait de la cuisine, de la technique de scène, j'ai travaillé pendant 5 ans dans un magasin de vélo pour finalement terminer dans la construction où j'ai travaillé pendant 11 ans. Je ne travaille plus depuis 4 ans et demi et je suis payé par mes assurances personnelles. Ma vie à complètement changé. Mes buts et mes passions sont différentes mais comme avant, il y en a plus d'un. Je dois même admettre que je trouve qu'ils sont encore mieux. J'ai 44 ans et je prends le temps de faire tout simplement le parcours de moi-même car maintenant je dois souvent réapprendre à me connaître, mes chemins intérieurs peuvent être différents. Être sur le CA me donne la possibilité, à ma façon, de participer et partager, du mieux que je peux, mon esprit à ce merveilleux endroit qu'est l'AQTC. Celle-ci a une énorme place dans mon cœur et dans ma tête lorsque l'on parle de mon retour à la vie suite à mon accident. C'est la raison pour laquelle je suis dans le conseil d'administration aujourd'hui. J'essaie d'être un atout pour l'AQTC, qui en est un dans ma vie.

# Présentation des rôles de l'équipe de l'AQTC

Constitué d'une équipe interdisciplinaire, l'AQTC a pour mission de favoriser le maintien et l'amélioration des conditions de vie des personnes ayant subi un TCC et leurs proches. Les services bilingues qui y sont offerts sont des plus variés, du divertissement jusqu'au soutien dans la communauté, en passant par le développement d'habiletés et la défense des droits. Nous vous présentons donc l'équipe qui assure l'ensemble des services de votre association.

Les journalistes du journal Phoenix ont reçu comme mandat de vous décrire les différents postes que les employés occupent à l'AQTC. Au sein de l'équipe, nous sommes présentement 13 employés répartis en 6 catégories : administration / gestion, organisation communautaire, milieu de vie, soutien aux proches, éducateur spécialisé et intervention psychosociale.



Crédit photo : AQTC

# Administration / Gestion

par Stéphanie Longpré - Journaliste

Au sein de l'équipe de l'AQTC, on retrouve 3 postes dans la catégorie administration/gestion. Cette catégorie constitue le socle du fonctionnement de l'AQTC. En gros, ce sont eux qui doivent s'assurer que l'association atteigne tous ses objectifs.

## Directeur Général

Tout d'abord, il y a le directeur général. Il s'agit de Pierre Mitchell. Le rôle du directeur général vise à respecter la mission, les valeurs et les objectifs de l'AQTC, soit de **favoriser la connaissance et l'estime de soi dans un contexte de maintien des acquis et d'intégration sociale.** <sup>1</sup>

Pour ce faire, il doit s'assurer de la compétence de l'équipe, leur procurer des outils pour maintenir leurs savoirs à jour. <sup>2</sup> Il doit également **gérer l'argent** selon la demande du conseil d'administration (CA). Monsieur Pierre Mitchell doit aussi faire la promotion de l'association niveau financement et sensibilisation. De plus, il doit **écouter, consulter et coordonner** tout ce qui se passe à l'intérieur de l'association.

Ce que monsieur Pierre Mitchell affirme sur ce qu'il aime dans son rôle : « C'est de voir chez les membres la reconnaissance et la joie qu'ils me partagent d'être heureux à l'AQTC . »<sup>3</sup>

## Directeur Adjoint

Ensuite, il y a le directeur adjoint, Pascal Brodeur. Il a des **tâches essentielles pour garder l'AQTC en bonne état**, mais qu'on ne voit pas nécessairement. Par exemple, il collabore à des activités de sensibilisation ainsi qu'avec des organismes externes, soutient les ressources humaines, bénévoles et stagiaires. Il représente également l'AQTC sur différents comités externes et participe à l'organisation d'activités d'envergure.

Monsieur Pascal Brodeur est aussi responsable de quelques tâches administratives (des demandes de subvention, suivis de plan d'action, l'horaire des intervenants). Il est également responsable du bureau de Laval et en charge de la page Facebook de l'AQTC. Il **doit aussi faire preuve de créativité** lorsqu'un imprévu arrive à la dernière minute.

Ce qu'il m'a écrit à propos de l'appréciation de son rôle : « J'ai la chance de travailler avec une équipe de professionnels extraordinaires et des membres inspirants qui font de l'AQTC un milieu de travail ouvert, créatif, humain et empathique . » <sup>4</sup>

1,2,3 Pierre Mitchell, courriel envoyé à Stéphanie Longpré, le 18 octobre 2024

4 Pascal Brodeur, courriel envoyé à Stéphanie Longpré, le 11 octobre 2024

## Adjointe Administrative

Il y a aussi l'adjointe administrative, Marilou Simard. Elle a des tâches essentielles pour le **roulement de l'AQTC**. C'est-à-dire qu'elle reçoit et doit redistribuer l'argent où il doit aller. Elle gère aussi la paie des employés et s'occupe de rédiger le rapport annuel d'activités pour la fin de l'année fiscale.

**Niveau communication**, elle doit rédiger le résumer des réunions passées, diffuser des fichiers que le personnel a besoin et répondre à tous les appels téléphoniques, courriels et courriers reçu. <sup>1</sup> **Côté matériel**, c'est à elle de s'assurer que tout le matériel (encre, papier fourniture de bureau, etc.) soit en quantité suffisante.

Ce que Madame Marilou Simard m'a écrit : « Ce que j'apprécie de mon travail au sein de l'AQTC, c'est premièrement, mon équipe. Car on a une belle dynamique, on a un réseau d'entraide solide et on s'encourage dans nos moments plus difficiles. Un autre aspect que j'apprécie, ce sont les interactions avec les membres. Les petits sourires gênés, les échanges sur certaines réalités... »<sup>2</sup>

En conclusion, le travail de ces trois membres de la gestion et administration contribue à ce que l'AQTC poursuive plus sereinement sa mission, c'est-à-dire **favoriser la connaissance et l'estime de soi dans un contexte de maintien des acquis et d'intégration sociale**.

---

1, 2 Marilou Simard, courriel envoyé à Stéphanie Longpré, le 14 octobre 2024



Crédit photo : Pixabay

# Organisation communautaire

par Edmond Batacka - Journaliste

Dans la littérature, le métier d'organisation communautaire est également appelé développement communautaire ou travail communautaire, dépendamment de l'organisme où l'on travaille. L'ouvrage consiste à mobiliser et à renforcer les capacités des communautés pour qu'elles puissent mieux s'organiser, identifier leurs besoins et prendre des décisions collectives qui améliorent leur qualité de vie.

Mes entretiens individuels auprès de nos trois organisatrices donnent quasiment les mêmes attributs du métier avec un parfum propre à chacune.

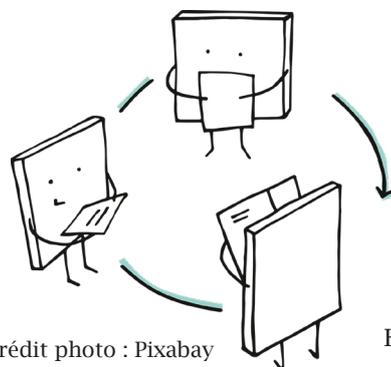
Pour **Pascale**, c'est « un poste unique et stimulant, je travaille sur plusieurs projets, notamment le comité Phoenix. Les membres TCC de l'association sont tous différents, chacun avec son histoire, ses intérêts et ses passions. Interagir avec eux est un réel plaisir. »

Pour **Geneviève**, « je veille à organiser des activités, ateliers ou événements. Notre premier objectif est que les participants éprouvent du plaisir... Nous favorisons la création de liens entre les membres et le développement de leurs habiletés sociales. Nous avons le beau rôle. »

Et enfin pour **Ingrid**, « Je trouve que c'est un métier très valorisant. Nous créons, planifions et animons des activités. La meilleure chose c'est quand une activité a de l'engouement auprès des membres et qu'ils ont hâte d'y participer. On a la possibilité de vivre avec les membres tous ces beaux moments avec eux ».

Dans l'ensemble, le travail en organisation communautaire est essentiel pour favoriser le développement constant et une plus grande autonomie, bien que les organisateurs communautaires soient toujours présents lors des activités sécuritaires. Les professionnels de ce domaine jouent un rôle essentiel dans l'avènement de l'équité sociale et du changement positif.

Une organisatrice communautaire place le désir de reconnaissance d'un tiers au cœur du lien social, ce qui favorise une assurance intérieure qui conditionne l'estime de soi et des autres, tissant ainsi des relations avec les autres, et la confiance s'enracine alors autour. Ses résonances sont dès lors multiples, un si beau métier à mes yeux.



# Milieu de vie

par Ouerdia Ait Yahia - Journaliste

Personnellement, je n'ai pas choisi le département dont je vais parler, mais c'est lui qui m'a choisi, selon ce que j'aime faire, et selon mes valeurs. Je suis très heureuse de parler dans cet article du Milieu de vie, et des personnes qui veillent à son bon fonctionnement.

## Le Milieu de vie a été créé quand ?

Le *Milieu de vie* a été créé en février 2020, et c'est Myriame Casséus qui s'occupe de la coordination ainsi que des stagiaires. Elle le gère avec succès et elle travaille maintenant avec Hélène Drouin Milot, intervenante, qui s'occupe d'organiser les lieux avant l'arrivée des membres, de la collation et de l'animation des activités.

## À qui s'adresse le Milieu de vie?

Les personnes qui fréquentent le *Milieu de vie* sont des personnes qui ont, en moyenne, plus de 45 ans, avec quelques membres un peu plus jeunes. Certaines de ces personnes ont des séquelles cognitives importantes, d'autres ont des difficultés de langages, ou encore se déplacent en fauteuil roulant, en marchette. Certains ont même des séquelles invisibles et plusieurs de ces personnes vivent en CHSLD, avec leurs parents qui sont vieux ou seuls.

## Mission du Milieu de vie

Le but du *Milieu de vie* est de **briser l'isolement** de ces personnes, de leur donner l'occasion de vivre des bons moments et de s'amuser, **avec des personnes qui ne les jugent pas et qui s'adaptent à leurs besoins**. Le personnel du *Milieu de vie* prépare des **activités adaptées** et veille au respect des limites de chaque membre.

Personnellement, je trouve que le *Milieu de vie* a une belle mission. Au *Milieu de vie*, on brise l'isolement de ces personnes. Il y a de la socialisation en réunissant ces personnes, en leur donnant le temps de prendre un café ensemble ou de manger ensemble. Et surtout, de jouer ensemble. Cela permet aux personnes de conserver leurs acquis, et de maintenir leur autonomie. De stimuler l'entraide entre les membres, et la valorisation de chaque personne. Et ça permet aussi de donner une pause (un temps d'arrêt) aux proches.

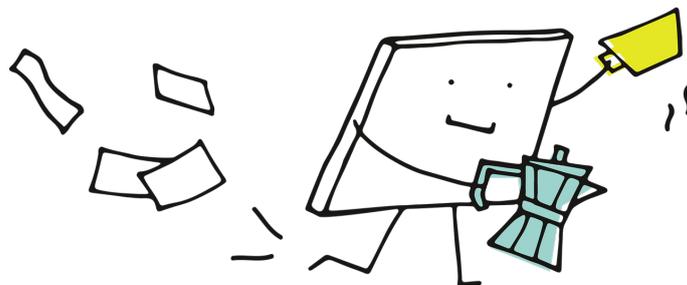
Puis les stagiaires viennent de partout au Québec, et même d'Europe (France, et Belgique). L'implication des stagiaires est très importante au *Milieu de vie*. L'accueil de ces stagiaires permet aussi de former la relève en intervention. Et il y a aussi des membres de l'AQTC qui y font du bénévolat.

### Où et quand a lieu le Milieu de vie?

Le Milieu de vie se donne à l'AQTC de Laval, les mercredis et les jeudis, 2 heures le matin et 2 heures en après-midi, et se donne aussi à l'AQTC de Montréal les mardis et les vendredis.

Il y a tellement de membres qui aiment le temps qu'ils passent au *Milieu de vie*, alors afin de permettre à toute personne qui en a besoin d'avoir sa place à cette activité, il est possible pour chaque membre d'y participer à Montréal et à Laval.

Il y a une nouveauté depuis l'automne dernier. Le *Milieu de vie* se donne deux samedis par mois à l'AQTC de Laval, où les membres y passent presque toute la journée, soit de 10h00 à 15h00. Quelle belle plage de temps où ils s'amuse, passent des moments agréables ensemble et mangent à midi un bon repas préparé par deux membres bénévoles et une intervenante.



Crédit photo : Pixabay

# Éducateur spécialisé

par Élianne Parent - Journaliste

L'AQTC, ou l'Association Québécoise des Traumatés Crâniens, du Québec et tant qu'à cela, du Canada, de l'Amérique, de l'Univers !

Désolée de débiter comme cela un article supposément sérieux, mais comme je n'ai pas fait de DEC, de BAC ou de stages en journalisme, je le signifie ici haut et fort, l'AQTC est une ressource vitale.

Grâce à tous les intervenant.e.s et gestionnaires j'ai réussi à rebâtir mon alphabet à l'envers et à l'endroit, le tout pour la rime et le sens. On m'a ouvert plein de possibilités et donné une place précieuse. Le but de ces mots est de remercier et aussi de questionner ces gens qui ont fait et continuent de bien faire tout cela.

Comment pourrait-on se passer d'eux et eux de nous ?

On m'a confié Monsieur Frédéric Prévost-Migneault comme sujet à vous présenter. Donc, voici maintenant un hommage au GRAND homme qu'est ce monsieur.

Enchantée cher, mais avec un nom aussi long et complexe, on peut très bien t'appeler tout simplement ... FRED ! Frédéric, Fred, est **éducateur spécialisé** ou ... spécial et spécialiste en poignées de mains. Capable de nous ouvrir toutes les portes, les moins faciles aussi, afin de nous reconforter, de nous faire rigoler et surtout de nous encourager. Bon maintenant c'est à lui de répondre à mes questions, un vrai jeu d'enfant !

1 : Tu es originaire de quel endroit ?

Un peu de Laval avant de déménager, avant même de marcher, à Fontainebleau (Blainville), puis pour continuer son adolescence à Bois-des-Filion.

2 : Quels sont tes objectifs de vie ? (Et ce avant de nous connaître, nous les meilleurs du monde ... les membres de l'AQTC)

Il souhaitait aider les gens et voyager beaucoup et cela tombe bien car, à l'AQTC, juste de nous connaître et de nous venir en aide cela lui fait faire les deux en même temps, voyager avec la passion de nos personnalités multiples et fortes et nous aider dans plein de sphères de nos vies.

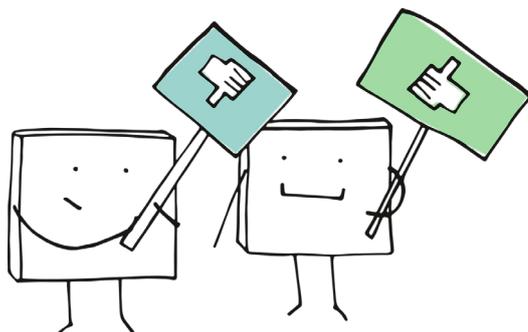
3 : Quel est ton style de musique favori ?

Il aime le folk et le folklore et un autre genre mais honnêtement, je suis désolée, je n'ai pas retrouvé sa réponse alors ... vous lui demanderez !

4 : Et maintenant peux-tu me décrire le poste d'éducateur spécialisé à l'AQTC ?

Le travail de l'éducateur spécialisé à l'AQTC est d'aider les gens à rendre leur quotidien plus facile en les aidant à apprendre de nouvelles choses ou en améliorant ce qu'ils font déjà. Comme par exemple, en aidant quelqu'un à mieux se repérer, s'organiser ou à mieux communiquer. Ce qui est fait en mettant des moyens en place et souvent en allant faire des visites chez les gens.

Merci de tout cœur Frédéric Prévost-Mignault. En conclusion, depuis que je connais Fred, je me sens encore mieux **éduquée** et un tout petit peu plus **spéciale**!



Crédit photo : Pixabay

## Soutien aux proches

par Julien Duval - Journaliste

**J'aimerais vous parler de Megan Lauzière-Dorais qui s'occupe du soutien psychosocial aux proches et avec laquelle j'ai eu la chance d'avoir une entrevue.**

Megan est appelée à côtoyer, souvent par **téléphone**, mais aussi en **rencontres directes** les proches significatifs (conjoint.e, parents, fratrie, enfants, amis, ...) des personnes qui vivent avec un TCC.

Ce qui la passionne est de pouvoir **aider les membres de la famille à retrouver une forme d'équilibre** suite à l'accident d'un proche. Cela est quelque chose de très important et valorisant pour elle. Elle aime échanger avec l'autre pour **trouver des solutions** et apporter un peu de douceur. La diversité des tâches est aussi une chose chérie de son travail.

Elles les écoute, les **outille** et finalement les aide à **s'adapter aux changements qu'impose le TCC** dans la vie de tous. Notamment, elle peut fournir une aide dans les démarches avec le CLSC, la SAAQ, le curateur public, etc.

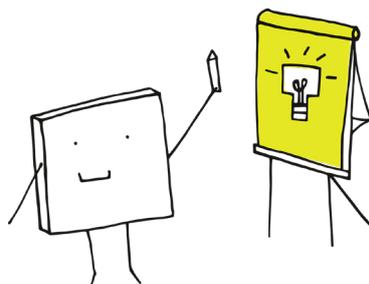
Elle occupe ce poste depuis pratiquement 4 ans et était, auparavant, chargée d'aider les organisateurs communautaires lorsqu'elle était encore aux études. Elle a eu un coup de cœur à l'université pour le type de clientèle que représente l'AQTC de Montréal-Laval.

## Responsable d'activités entre les proches

Outre le soutien individuel, vous l'avez probablement aperçu en train d'animer des activités (Ex : café-rencontres, groupe d'entraide, conférences, discussions, etc). Avoir un haut taux de participation à ses activités est cependant un défi, car les proches ont diverses occupations, pas toutes reliées au TCC.

C'est d'ailleurs elle qui assure aussi la coordination des séjours de répit organisés pour les personnes TCC, mais aussi pour leurs proches afin qu'ils aient un répit alors que les TCC participent à ce séjour. Megan s'occupe de tout mettre en place. Par exemple, louer des hébergements, réserver des transports, coordonner les employés à l'interne et à l'externe, préparer le matériel, analyser les besoins en répit des proches et recruter les membres...

C'est aussi un de ses projets à long terme : développer de nouveaux outils facilement accessibles pour les proches.



Crédit photo : Pixabay

# Intervention psychosociale

par Katerine Caron- journaliste

## Quel est le travail des intervenants psychosociaux

J'ai eu la chance et le privilège de rencontrer trois intervenants psychosociaux, Geneviève, Éric et Nathalie, qui m'ont parlé de leur travail exceptionnel à l'AQTC. Chacun de ces intervenants m'a confié se sentir privilégié d'être le témoin de parcours de vie pouvant révéler d'inspirantes forces de résilience.

## Quelles sont les tâches d'un intervenant psychosocial?

C'est l'intervenant psychosocial qui **évalue, lors d'une première rencontre individuelle, les besoins et les intérêts d'un nouveau membre**, en prenant le temps de bien comprendre ce que ce membre vient chercher et découvrir à l'AQTC. Ensuite, il lui **propose les services appropriés, de même que les activités** qui sont dans son champ d'intérêt.

Et dans le cadre des activités organisées par l'AQTC, les intervenants psychosociaux veillent aussi à ce que les membres soient bien intégrés. Ainsi, les membres ne se sentent plus isolés, mais intégrés à l'AQTC.

Les intervenants psychosociaux font partie d'une équipe de diverses disciplines professionnelles. Cette grande équipe de l'AQTC a créé de solides liens de confiance, d'entraide, de réponses rapides aux situations urgentes, et leur grande réciprocité fait en sorte qu'ils partagent leurs savoirs expérientiels afin de répondre aux besoins des TCC admirablement bien.

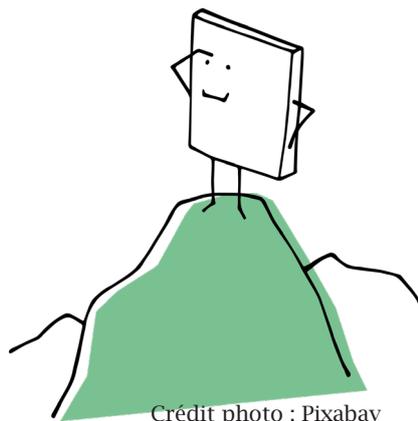
Les intervenants psychosociaux sont aussi formés régulièrement afin de répondre à l'évolution des besoins des membres de l'AQTC. De plus, ils animent des ateliers. Et aussi, afin de faire valoir les besoins des membres, ils les accompagnent dans diverses institutions médicales et juridiques. Ils ont aussi comme projet la sensibilisation aux réalités de la vie d'un traumatisé crâniocérébral (TCC) dans divers établissements d'enseignement et de la santé.

### **Quels sont leurs rôles auprès des membres de l'AQTC ?**

**Une ou des rencontres individuelles sont possibles avec les intervenants psychosociaux.** Lors de ces rencontres, avec douceur et empathie, ils prennent le temps de comprendre et de connaître les membres afin d'établir un lien de confiance en les accompagnant dans leurs parcours, tout en respectant et en honorant que chacun évolue, se découvre, et se réalise à son propre rythme. En soutenant les membres dans leurs nouvelles réalités, cet intervenant les aide à re-découvrir leurs ressources, favorisant ainsi une réappropriation de leur quotidien avec les ajustements nécessaires, afin de les voir cheminer de façon positive, avec confiance, patience, et acceptation. Ainsi, **chaque membre arrive à se voir globalement comme une personne entière, au-delà de n'être qu'une ou un traumatisé crâniocérébral.** Quels formidables parcours!

Chacun des intervenants psychosociaux se sent valorisé par son travail d'accompagnement et de soutien des membres qui ont de riches et d'émouvantes histoires, et ils sont fiers **de les voir cheminer au fil du temps**, se découvrir, et s'épanouir autrement et d'une façon positive.

L'espoir je l'ai retrouvé à l'AQTC et la reconstruction de mon quotidien grâce l'émergence de nouvelles ressources. Merci encore mille fois à l'AQTC!



Crédit photo : Pixabay

## **Aider les membres à avoir davantage confiance en eux-mêmes!**

Les intervenants psychosociaux **donnent des outils** aux membres, et les aident à les mettre eux-mêmes en action.

Ils aident aussi les membres à **relever des défis qui les animent et qui sont réalisables**, tout en les supportant et en leur donnant confiance, afin qu'ils soient fiers de leurs propres réalisations. **Les TCC sont des personnes à part entière qui ont besoin d'être animés par un sentiment d'accomplissement personnel.**

*« Chacun de ces intervenants m'a confié se sentir privilégié d'être le témoin de parcours de vie pouvant révéler d'inspirantes forces de résilience. »*

Chacun des membres est unique et a ses propres ressources que l'intervenant psychosocial met en valeur, stimulant ainsi leur épanouissement.

Ce soutien dans ce processus les aide à s'apprécier eux-mêmes et à découvrir non seulement ce qui les anime, mais possiblement à maintenir ce qui les anime, visant ainsi la possible émergence de leur force de résilience.

Au fil du temps, rayonnent en eux des sentiments de dignité, de fierté, et de valorisation de ce qu'ils sont comme personnes. **Les obstacles à surmonter sont différents pour chacun, et c'est le processus qui est important et non pas l'atteinte en peu de temps d'un but bien défini. La persévérance, l'entraînement et la confiance sont mes alliés.**

Soyez assurés qu'en sortant de l'hôpital de réadaptation, si vous êtes ou non inscrits dans un centre de réadaptation, l'AQTC pourrait répondre à vos besoins!

Pour de plus amples informations, veuillez téléphoner à l'adjointe administrative, Marilou Simard : (514) 274-7447 poste 221.

# Présentation des comités de l'AQTC

## Le comité Phoenix



Crédit photo : AQTC



# Edmond Batacka

Journaliste

## Comment je me définis comme journaliste

*Mes articles touchent plusieurs sphères*

Dans mon processus d'écriture, mes notes subtiles sont comme un album musical, un ouvrage illustré et documenté, ou encore un roman.

Ces notes subtiles, me dit-on, permettent non seulement à moi, mais aussi au lecteur de voyager dans tous les espaces. Depuis quelques années au sein de la joyeuse cohorte Phoenix, mes articles racontent un peu mon histoire, jalonnée d'expériences et de cultures diverses. Amadoué par une formation scientifique et un intérêt particulier pour l'éducation, qui est vraisemblablement le chemin à suivre dans notre société pour comprendre et apprendre, sans oublier de tenir compte des représentations de chaque personne.

## Susciter des questions et créer des ponts

À travers les sujets essentiels de la vie, j'essaye de donner des clés, des explications non exhaustives, pour répondre aux questions les plus fréquentes posées ou susciter des questions sur des sujets existentiels. Donner mon humble avis, sans oublier ceux des plus nantis dans certaines mesures. J'ai toujours transmis les fruits du savoir, je cède mois après mois ma place aux nouvelles générations qui sont en évolution rapide **et permanente avec le temps. Néanmoins, je reste ouvert sur le monde pour toujours apprendre des autres et tisser à ma façon des liens pour faire passer des ponts.**

## Mise en perspective

Habité par les cultures nord-sud depuis des décennies, cela me donne un regard panoramique, je pourrais aussi dire : laconique, poétique, philosophique, émotionnel et enchanteur. Toujours à la recherche de l'équilibre en toutes choses. Il me semble plus que jamais important de dire que l'avenir dépend de chacun de nous. Alors, faisons avec la force qui est en nous. Croire au « pouvoir réconfortant de la sagesse. Elle a la capacité de nous aider à moins souffrir et à moins faire souffrir. »<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 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.

# Julien Duval

Journaliste



Bonjour à tous, je me présente, Julien Duval. Je suis journaliste pour le journal Phoenix de l'AQTC Montréal Laval, depuis environ 8 ans. J'essaie de vous présenter du contenu original et par le fait même intéressant. J'y glisse ma petite expérience personnelle de la vie, mes intérêts et constatations à propos de notre société. Ceux qui me connaissent apprécient mon franc-parler et mon ouverture d'esprit. En effet, je pense qu'on ne doit jamais cesser d'apprendre pour garder une acuité intellectuelle

Sur une note plus personnelle, je suis père d'un enfant de deux et demi. Ma conjointe et moi tentons évidemment de le faire grandir dans les meilleures conditions possibles. Je vis à Laval, mais j'aimerais éventuellement me rapprocher de la ligne de métro et ainsi accomplir plus d'activités avec l'AQTC.

N'hésitez pas à m'interpeler afin que j'écrive sur un sujet particulier ou selon un angle de vue.

# Ouerdia Ait Yahia

Journaliste

Qui suis-je comme journaliste au Phoenix de l'AQTC?

Dans mes articles, j'aime parler de ce que je vis, de ma résilience, comment j'accepte la nouvelle personne que je suis devenue depuis mon accident. J'aime écrire pour dire que j'existe encore. Et aussi parler de ce que nous faisons à l'AQTC. J'aime beaucoup faire du bénévolat, j'aime beaucoup aider les autres, dans le cadre de ce que je peux faire bien sûr. Ça me rend heureuse quand j'aide, je me sens utile. D'ailleurs la citation de l'Abbé Pierre<sup>1</sup> me correspond vraiment :



« On n'est jamais aussi heureux que dans le bonheur qu'on donne. Donner c'est recevoir. »

Je fais du bénévolat à l'extérieur de l'AQTC. Dans un organisme qui s'appelle Au Panier, nous préparons des paniers de denrées alimentaires pour les personnes dans le besoin. Et je participe à la préparation des repas à l'AQTC, pour les personnes qui viennent au Milieu de vie. Et je viens les samedis au Milieu de vie pour aider, et participer aux activités avec les autres membres.

<sup>1</sup> <https://www.dicocitations.com/>

# Stéphanie Longpré

Journaliste

Je suis une traumatisée crânienne qui rit souvent et semble toujours joyeuse. Je trouve de bons côtés à propos de tout ce qui peut m'arriver. Je me dis que rien ne peut être si grave, en tout cas la plupart du temps. Malheureusement pour les gens qui se tiennent à côté de moi, il y a toujours une chanson que je finis par chanter hihhi. J'adore avoir des ateliers de création musicale où chacun des membres participe à la création de la chanson, tant au niveau paroles qu'au niveau mélodie (chacun a un instrument).



Avec l'aide d'Éric Tessier (anciennement organisateur communautaire à l'AQTC), ce fut moi l'animatrice du dernier atelier. Avec chance, j'ai aussi été grandement aidé par Franz et Jimmy (amis qui ont eu un traumatisme crânien cérébral) qui ont créé plus clairement la mélodie de chaque instrument. De plus, je veux toujours être bénévole, que ce soit pour envoyer des documents ou cuisiner pour le dîner d'une activité. Pour ce qui est de la revue Phoenix, dont je suis membre depuis 2020, j'aime pouvoir écrire des articles qui racontent un peu mon expérience à propos du sujet dont je parle. En fait, j'aime pouvoir écrire sur un sujet avec de bonnes références, mais en incluant également mon propre vécu afin que les lecteurs soient plus intéressés. De plus, j'ajoute une recette quand même facile à faire lors de chaque numéro.



# Katerine Caron

Journaliste

J'ai subi mon tcc en 1999, et je m'épanouis depuis, lentement et sûrement, grâce à l'AQTC et à mon parcours personnel et à tout l'amour qui s'épanouit dans mon nid familial avec mes deux enfants que j'aime beaucoup et que j'ai eus avant mon tcc.

Et je suis avec bonheur journaliste au Phoenix de l'AQTC depuis une dizaine d'années. Dans mes articles, je traite surtout de la résilience sur un ton souvent poétique. Et depuis quelques années, grâce à la proposition d'une intervenante psychosociale, je révise avec plaisir aussi les beaux articles des talentueux journalistes du Phoenix et membres de l'AQTC.

En vivant avec les réalités quotidiennes de mon tcc, j'ai écrit et publié deux romans et deux recueils de poésie, je fais aussi de l'improvisation théâtrale, et il m'arrive aussi de donner des conférences sur la résilience.



# Élianne Parent

Journaliste

Et bien parlons de moi maintenant puisqu'on nous a aussi demandé de nous présenter, nous les journalistes du Phoenix, si vous êtes un peu ou beaucoup d'accord bien sûr ... on va dire que oui ! Je suis une femme qui ose et prend beaucoup de place mais pas trop, je crois et je l'espère. C'est pour cela que je suis journaliste du Phoenix depuis l'automne 2012 (il me semble).

Mon style d'écriture est très vague, à vous de me le dire. Moi je l'appellerais style « improvisations mixtes ou comparées », ou les deux en même temps !

De manière comique... mique...mique ou surtout d'une manière très sérieuse, car j'ai l'habitude de noter dès que possible pour ne pas oublier, tout ce qui est relié au sujet discuté et choisi par le Comité Phoenix pendant nos rencontres. Ensuite nos grandes maîtresses de jeu Katerine Caron et Pascale Monty entrent en action et mon travail se poursuit de plus belle.

Je suis sans arrêt à l'affût de chaque poussière d'inspiration. J'expire et voilà mon soupir mais pas de découragement car j'ai de grandes ambitions comme... de changer le monde ! Alors même si je ne peux pas retourner au Cegep de Sherbrooke et finir ma technique en bio-écologie pour mieux protéger l'environnement, je me contente, comme Fred, de vouloir aider et de faire sourire les gens ... un jour à la fois.



Credit photo : Pixabay

# Le comité loisirs



Crédit photo : AQTC

Le comité loisirs se rencontre tous les deux mois, afin de choisir et de discuter des différentes activités qui se trouve dans le calendrier loisirs. Les membres bénévoles ont toujours une tonne d'idées, les plus originales les unes que les autres ! L'objectif est d'offrir un calendrier d'activités avec des sorties variées, selon les saisons, autant à Laval qu'à Montréal. Les membres du comité loisirs sont des personnes que l'on voit souvent dans les activités. Ils sont de bons représentants de l'AQTC et sont toujours ouverts à discuter. Sur la photo, de gauche à droite, David, Noémi, Claude, Marie-Lou et Sylvie.

Un gros merci pour votre implication ! Merci de rendre l'AQTC si vivante !

# Le comité vidéo

Le comité vidéo est un comité formé de 5 membres bénévoles qui se réunissent pour créer du contenu vidéo. Dernièrement, nous travaillons sur notre propre version du fameux Bye Bye de fin d'année. Nous l'avons plutôt appelé le Beu Bye. Vous avez d'ailleurs pu voir notre première édition au mois de janvier dernier au dîner du nouvel an.

Nos rencontres ne sont pas sur une base régulière, mais plutôt en fonction de nos idées et des tournages que nous faisons. Parfois nos rencontres sont seulement pour trouver des idées, écrire des sketches, alors que d'autres fois nous ne faisons que filmer.

Tous les membres du comité y mettent du sien. Que ce soit en donnant des idées, en jouant devant la caméra, en faisant le montage ou en composant la musique, tout le monde participe. Ce comité permet aux membres de s'exprimer dans leur créativité. Les idées folles sont les bienvenues ! Certains s'épanouissent surtout lorsqu'ils sont devant la caméra. On laisse beaucoup de place à l'improvisation lors des tournages. Nos grandes lignes sont décidées à l'avance, mais les meilleures blagues viennent toujours dans le feu de l'action.

Ce comité travaille beaucoup la vitesse d'esprit et l'écoute de l'autre puisque nous travaillons en équipe. C'est une belle façon de créer dans le plaisir.

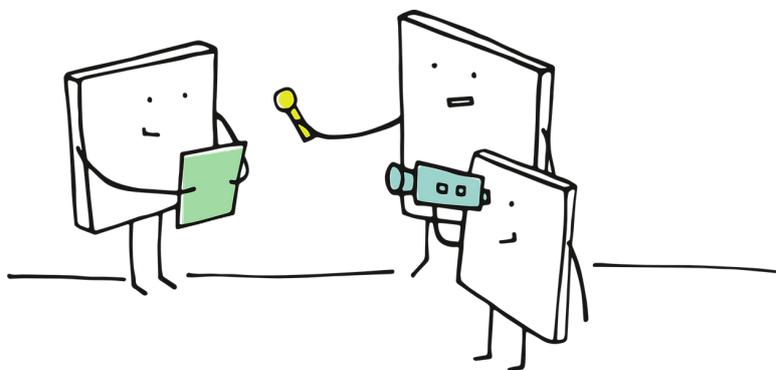
Un gros merci à Guy pour son super-pouvoir de monteur vidéo.

Un gros merci à Sylvie pour ses talents d'actrice.

Un gros merci à Jean-François pour sa créativité débordante.

Un gros merci à David pour ses idées de punchs toujours bien placés.

Un gros merci à Jimmy pour ses créations musicales plus qu'incroyables.



Crédit photo : Pixabay

# Dossier artistique

par Claire Archambault



*Il faut toujours viser la lune pour un jour atteindre notre bonne étoile.*

*Je m'efface dans un gros nuage. J'escalade un cirrus. Je glisse et remonte. Je traverse un groupe de petits cumulus moutonnés. Il fait sombre. Je rencontre un ange dans cette immense voute azurée. Elle devient de plus en plus noire, avec ses reflets nocturnes. Je ne vois plus la lune, mais je sais qu'elle est là.*

*La petite ours me surveille.*

*Je m'abandonne enfin.*

*Glisser sur un cirrus avant la pénombre.*



# English Section

## Learning a foreign language

by Leora Birnbaum

A traumatic brain injury (TBI) can indeed significantly affect your speech and language skills in various ways (e.g. decreased understanding of complex written or spoken words). However, one can certainly try to learn a new language, if desired. In general, it is believed that children have an advantage in learning foreign languages compared to adults. Nonetheless, an increasing number of adults are learning a new language. Being proficient in several foreign languages is considered an essential part of every-day life. <sup>1</sup>

Learning a new language as an adult can be very challenging but it is possible and rewarding. Second language learning has been shown to impact and reshape the central nervous system, anatomically and functionally. New language learning has been associated with structural and functional changes in the brain in both younger and older adults.

Neuroplasticity is the brain's extraordinary ability to functionally and physically change or reconfigure its structure in response to environmental stimulus, cognitive demand, or behavioral experience. Brain plasticity associated with second language acquisition and learning has been a focus of research in the past two decades. Acquisition of a new language adjusts neuroplasticity.<sup>2</sup>

Foreign language learning exercises and strengthens the brain. Research has proved that foreign language training among older adults leads to improvement of cognitive functions. <sup>3</sup> Little is known about learning the second language after a head trauma. Studying a language engages memorization skills (learning new words and rules) as well as recall (producing new language in-class activities). Research reveals a long-term beneficial effect of learning a language after traumatic brain injury may positively improves memory. Learning the second language after traumatic brain injury may also positively influence emotional well-being, self-esteem, and, perhaps, recovery of quality of life. <sup>4</sup>

To learn a new language, the duration is roughly 600 to 2,200 hours on average (that's indeed a huge range!). The duration of learning a new language depends on a lot of different factors: motivation, the level trying to reach, and the resources that are used. The progress may be gradual; hence persistence and patience are key. Certainly, learning a language is a mentally stimulating activity . I have been learning Spanish and hope to visit a Spanish speaking country and practice my new skills.

---

1 S. Steber, S. Rossi, Public Library of Science (Plos) One February 19, 2021 .

2 J. Ping Li, K.A. Legault, Cortex, Sept 2014

3 Wong P. C. M., Ou J., Pang C. W. Y., Zhang L., Tse C. S., Lam L. C. W., et al. J. Speech, Jul 2019 and Lang. Hear. Res. Jul 2019; J.A. Grossmann, V. Magdalena Koelsch , M. Gul Degirmenci , S. Aschenbrenner, B. Teichmann, P. Meyer, BMC Geriatr. Feb 2021

4 M. Połczyńska-Fiszler , J.M. Mazaux, Disabil Rehabil. Feb 2008

# Mahjong

by Leora Birnbaum

After a brain injury, engaging in recreational activities such as puzzles, board games and playing mahjong can be beneficial. I actually started playing Mahjong 2 years ago and I play it weekly.

Mahjong or mah-jongg is a simple, low-cost entertainment activity. Mahjong is a tile-based game that was developed in the 19th century in China and has spread throughout the world since the early 20th century. Mahjong is based on draw-and-discard card games that were popular in 18th and 19th century China. Mahjong has been compared to western card games such as Rummy, as both involve drawing and discarding cards to make melds (a certain set of tiles).

Mahjong is a game of skill, strategy, and luck. It is recommended for individuals ages 8 and up. The game has also been adapted into widespread online entertainment. The standard game is played using a set of 144 tiles based on Chinese characters and symbols, although many regional variations may omit some tiles or add unique ones. The basic set has 144 tiles, while American Mahjong expands to 152 tiles to include “flowers”. Mahjong tiles have 3 different suits (numbered tiles), 4 different winds (North, South, East and West), 8 flowers and 8 Jokers. Mahjong is generally played by a group of 4 players (can also be played by a group of three players). In most variations, each player begins by receiving 13 tiles. In turn, players draw and discard tiles until they complete a legal hand viewed on the Mahjong card. A winning hand consists of 14 tiles.

To keep players on their toes, a new card is published every year, typically in April! Interestingly, in China, mahjong is a popular game but played without playing cards. Tiles were made from materials such as walnut wood, stone, engraved jade or oak. Nowadays tiles are made from ivory, acrylic and plastic. The word Mahjong is derived from the Chinese word for sparrow. It's thought that the game's name comes from the noise the tiles make when they're shuffled, it is said that the clacking of tiles during shuffling resembles the chattering of sparrows.

While it was initially dominated by men, now both genders play. In many gambling scenarios and competitive Mahjong tournaments, men are often the majority. On the flip side, women are usually seen playing Mahjong in social and community settings. Mahjong is indeed a wonderful game that brings people together. Social participation has been widely acknowledged as beneficial for mental health. Engaging in various activities fosters connections and a sense of community. This game is perfect for family gatherings or friendly competitions.

Mahjong is known as an effective way to improve attention, short-term memory, and logical reasoning capability in both middle-aged and older adults. Mahjong game may be a potential method to improve cognitive deficits (slow down or even reverse the deficits) in all, including those with traumatic brain injury.<sup>1</sup> In summary, Mahjong is an enjoyable recreational activity that all should consider playing.

# 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

**Pascale Monty**  
Organisatrice communautaire  
Montréal  
poste 227

**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

**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

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