

REBON IRE

Journal de l'Association des traumatisés crânio-cérébraux de la Montérégie



L'ÉDITO

Encore une autre année qui vient de passer à l'ATCCM.

Au cours de cette année, nous avons pu déployer une nouvelle offre de services pour la clientèle AVC et leurs proches. Le nombre de membres de cette clientèle a fait un bond fulgurant et nous avons eu de nouvelles admissions pratiquement chaque semaine, ce qui reflète les besoins. Nous poursuivons notre travail de pérenniser financièrement les services pour cette clientèle. Bonne nouvelle, nous avons obtenu du financement important au niveau de notre volet répit, autant pour les personnes proches aidantes d'une personne ayant subi un TCC ou un AVC. Nous allons donc déployer une offre de services actualisée pour notre volet Répit. Nouveauté : les personnes proches aidantes pourront bénéficier de répit avec nuitée, soit à domicile ou à notre maison d'hébergement. Nous voilà désormais en position pour avoir un impact positif sur encore plus de familles. Difficile de ne pas envisager l'avenir avec enthousiasme.

Malheureusement, notre organisme n'a pas été épargnée encore une fois cette année concernant la pénurie de main-d'œuvre et les difficultés de recrutement. En effet, plus que jamais, nous avons un enjeu d'embauche, d'intégration et de fidélisation de nos employé.e.s. C'est sans cachette que cela a fragilisé notre structure interne au cours de la dernière année. Nous avons d'ailleurs solidifié cette dernière et avons créé un poste de

responsable clinique pour supporter davantage l'équipe dans leurs interventions et leurs démarches auprès des membres qui peuvent être de plus en plus complexes. Nous avons mis en place des outils et moyens pour mieux soutenir l'équipe de travail et avons à cœur leur bien-être au travail. Je suis aussi reconnaissante envers mon équipe qui a su s'adapter tour à tour à une pandémie et à une expansion, venant étoffer de façon significative notre raison d'être.

Je vois l'élargissement de nos services comme une sorte de consécration et je suis consciente de l'importance de l'année que nous venons de vivre et celles qui suivront.

C'est un honneur pour moi d'être en poste pour ce moment charnière où nous intégrerons un hébergement à nos services dès le mois d'avril. Notre grand défi sera, entre autres, de mettre en place une transition harmonieuse des ressources humaines, administratives et financières de cet ajout au sein de la structure actuelle de l'ATCCM et de gérer le projet d'agrandissement de façon efficace.

Parce que la vie continue...

Valérie Bélanger

Directrice générale, Association TCC Montérégie



308, rue Montsabrè, bur D-131
Beloeil (Québec) J3G 2H5
450-446-1111 / 1-877-661-2822
atcc@atccmonteregie.qc.ca
www.atccmonteregie.qc.ca

Équipe de production et collaboratrices

Suzanne Couture, bénévole à la correction
Caroline Duras, membre de l'ATCCM
Valérie Bélanger, directrice générale
Catherine Cadoury, intervenante psychosociale
Katerine Ouimet, intervenante psychosociale pour les proches
Myriam Quevillon, stagiaire en sexologie
Nancy Lafranchise-Lagacé, éducateur maintien des acquis

ÉTÉ 2023

2 LE BABILLARD

5 NOS NOUVELLES
RECRUES

6 LES DÉPARTS

7 POUR LES PROCHES

9 SEXOLOGIE

11 TÉMOIGNAGE

15 RÉPITS + ACTIVITÉS
COUPS DE COEUR

17 MOMENTS MARQUANTS +
LES TROUVAILLES DE
L'ATCCM



LE BABILLARD

Volet sexo

C'est avec tristesse que nous vous informons de l'abolition du poste d'intervenante en sexologie.

Rappelons-nous que l'association travaille en partenariat avec L'UQAM pour offrir un milieu de stage à leurs étudiant.e.s qui permet d'offrir de l'éducation à la sexologie à sa clientèle. De cette collaboration, est né notre projet pilote d'intervention en sexologie. Nous étions la première association TCC à offrir ce service. Malheureusement, comme nous n'avons pas obtenu d'autre financement pour poursuivre, nous devons mettre fin à ce magnifique projet.

Toutefois, nous maintiendrons notre collaboration avec l'université qui permettra de maintenir l'éducation à la sexualité pour les membres.

Les Beaux 4heures



Un don de 20\$!!

= 20 jumping jacks

Nous avons
amassé un montant
total de 1540\$!



\$ Souper-bénéfice \$

Merci à tout le monde pour la réussite de notre souper bénéfice qui a eu lieu le 2 mai dernier! Grâce à vous, nous sommes à un pas de plus d'atteindre notre objectif d'agrandissement de notre hébergement pour personnes TCC/AVC de Beloeil.



MERCI

- Un merci spécial à chacun de nos commanditaires !
- > ILIJO construction inc. Entrepreneur général et spécialisé
 - > Café céramique TrèsArts de La Prairie
 - > Le restaurant Royal Tandoori de Granby
 - > Le restaurant St-Hubert de Saint-Bruno-de-Montarville
 - > La Microbrasserie LTM- Les Trois Mousquetaires de Brossard
 - > La Microbrasserie Lagabière de Saint-Jean-sur-Richelieu
 - > L'épicerie fine Épices & Tout de Longueuil
 - > Helight

Merci au restaurant La Cage du Mont-Saint-Hilaire de nous avoir reçu si chaleureusement!

Changements

de postes

Nomination de Caroline Pilon et nouveau service d'hébergement

Intervenante auprès de personnes TCC depuis 2016, et depuis 2 ans à l'Atccm, c'est avec un immense bonheur que j'ai accepté le défi de devenir directrice du volet hébergement de votre association. J'ai à cœur de faire de ce projet une réussite qui permettra à une quinzaine de personnes ayant subi un TCC ou un AVC, d'avoir un chez-soi bien à eux. Grâce au volet hébergement, nos membres auront la chance d'avoir accès à des studios permettant de développer et maintenir leurs acquis et leur autonomie, tout en étant encadrés et soutenus par une équipe dévouée. Un des studios a aussi été converti en espace de répit pour nos membres, pour des séjours de 24h à 14 jours. C'est une belle opportunité d'essayer le concept des habitations spécialisées en TCC et AVC. N'hésitez pas à communiquer avec moi pour réserver votre place!



Caroline Dionne : De retour à Châteauguay et nouvellement arrivée à St-Jean

C'est en 2018 que je me présentais pour la toute première fois en tant que nouvelle intervenante psychosociale pour les points de service de Châteauguay, Valleyfield et Vaudreuil pour l'association. Les besoins de la clientèle de l'ouest étant de plus en plus grandissants, c'est en janvier 2022 que la très grande région que représentait Châteauguay, Valleyfield et Vaudreuil était scindée en deux. Je conservais alors la région de Valleyfield-Vaudreuil et une seconde intervenante reprenait la région de Châteauguay annexée à St-Jean. Je vous disais alors que ce n'était qu'un au revoir que je ne vous quittais pas et que je restais tout près... C'était vrai, puisqu'après un an, je reprenais la région de Châteauguay et St-Jean ! Donc, membres de Châteauguay, vous me connaissez déjà ! Et membres de St-Jean, nous aurons l'occasion de mieux nous connaître prochainement.

Malgré ces changements, sachez que mon objectif en tant qu'intervenante reste le même, soit de vous accompagner dans votre cheminement. De plus, je peux vous affirmer que je suis heureuse de faire partie d'une si belle équipe et de pouvoir travailler auprès d'une clientèle démontrant une belle grande force hors du commun ! Membres de Valleyfield et Vaudreuil, je voulais vous remercier de la confiance que vous m'avez portée. Sachez que je garde de merveilleux souvenirs ... La bonne nouvelle c'est que nous aurons la chance de nous côtoyer au travers des activités de l'association. De plus, vous avez la chance de rencontrer votre nouvelle intervenante qui prend la relève dans la région de Valleyfield-Vaudreuil. Sur ce, j'aimerais vous souhaiter un excellent été et profitez du beau temps qui s'annonce. Parce que la vie continue ...

Sincèrement, Caroline Dionne

NOS NOUVELLES RECRUES



Bonjour tout le monde !
Je me nomme Elaine Monette, nouvelle intervenante psychosociale de Valleyfield et Vaudreuil.
J'ai travaillé comme technicienne en éducation spécialisée et comme psychoéducatrice durant 35 ans.
Au départ, j'ai travaillé auprès des enfants d'âge scolaire, ensuite j'ai poursuivi avec des adolescents.
Les dernières années, j'offrais mes services comme psychoéducatrice au privé. Ma clientèle principale était des adultes vivant des problématiques de santé mentale.
Aujourd'hui, je suis choyée de faire partie de votre équipe de travail.
Au plaisir de vous voir !



Bonjour chers membres, je m'appelle Yves Desormeaux.
Certains d'entre vous me connaissent comme membre, d'autres comme bénévole. Maintenant j'ai le plaisir de vous annoncer mon embauche à titre d'éducateur volant à temps partiel au sein de cette superbe équipe de l'association. Bien que les deux dernières années je n'ai pas été présent aux activités, j'ai tout de même siégé au sein de votre C.A. à titre de vice-président. Mon parcours professionnel est composé de 18 années dans le réseau de la santé et des services sociaux comme préposé aux bénéficiaires, intervenant en milieu de vie et finalement éducateur spécialisé. Comme je vais faire de l'accompagnement, nous nous croiserons assurément. J'ai hâte de vous revoir! À bientôt.



Bonjour à vous,

Je suis Geneviève, nouvelle éducatrice au maintien à domicile pour le secteur de la Montérégie.
Je travaille auprès de la communauté depuis maintenant quelques années. Mes premiers pas dans le milieu communautaire ont été dans le domaine de l'itinérance. Ce fut un milieu de travail très éducatif et surtout très varié, touchant une multitude de clientèles adultes.

Je suis heureuse de faire partie de l'équipe de l'association et j'ai surtout hâte de vous rencontrer!



Bonjour,
Je m'appelle Karine et c'est avec beaucoup d'enthousiasme que je me joins à l'équipe de l'ATCCM comme intervenante psychosociale pour la clientèle TCC de Beloeil et de Saint-Hyacinthe.

Au plaisir de vous rencontrer si ce n'est pas déjà fait !

Karine





Bonjour à tous, ici Isabelle Ferland, nouvelle éducatrice pour les répts du samedi. Je suis très heureuse de faire partie de l'équipe de l'ATCCM. Au plaisir de vous voir dans de belles activités amusantes et pour partager de beaux moments de bonheur avec vous.

LES DÉPARTS



C'est avec tristesse que je quitte l'association pour de nouveaux défis professionnels. Merci pour ces belles années. J'ai beaucoup appris en vous côtoyant. Vous me manquerez! Au plaisir de se revoir :)

Maude Huot



Cher·ère·s membres,

Comme certain·e·s d'entre vous le savent déjà, le poste d'intervenante en sexologie s'est terminé le 31 mars 2023 dernier. Voici donc le moment de vous dire au revoir puisque j'ai quitté mes fonctions au sein de l'association à ce moment. Cette année et demie passée avec vous a été un pur plaisir pour moi. J'ai été ravie d'avoir pu collaborer avec chacun·e d'entre vous et j'ai grandement appris de nos échanges. Je n'oublierai jamais cette première expérience professionnelle dans le domaine de la sexologie. Je suis heureuse d'avoir fait la rencontre de personnes aussi résilientes et extraordinaires que vous.

Je vous souhaite le meilleur qui soit PARCE QUE LA VIE CONTINUE ♥

Kathie Lagacé

L'IMPORTANCE DES RELATIONS SAINES

Par Myriam Quevillon, stagiaire en sexologie
En collaboration avec Katerine Ouimet, intervenante aux proches



Les relations que l'on entretient sont multiples et variées. Que ce soit de nature amicale, professionnelle, familiale ou amoureuse, elles sont omniprésentes et influencent notre quotidien. Effectivement, chaque interaction peut affecter l'humeur, mais aussi la santé physique et mentale, et ce de manière positive ou négative. Cet article a pour but de démontrer l'importance d'entretenir des relations saines, que ce soit en couple, entre amis ou en famille.

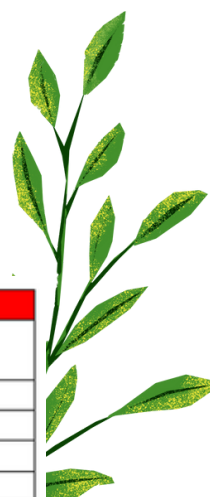
Une relation saine se définit comme étant empreinte de respect mutuel et permet à chacun de se sentir à l'aise et confortable avec l'autre. Il est possible d'être en désaccord face à certains sujets, mais les valeurs, préférences et choix de l'autre sont toujours respectés. Chacun fait un effort afin de comprendre et être ouvert aux enjeux de l'autre.

Les conflits ne sont pas absents des relations saines. Toutefois, quand une personne est en position de contrôle sur l'autre durant une argumentation ou un moment de tension, il s'agit plus que d'un simple conflit.

En effet, si l'une des deux personnes venait à tenter d'avoir un pouvoir sur l'autre, c'est un signe que la relation pourrait comporter des éléments malsains. À l'inverse, chacun devrait se sentir capable de discuter sans craindre les réactions et comportements de l'autre personne en cas de désaccord ou de friction. La communication devrait idéalement permettre à chacun de s'exprimer face à la situation difficile tout en se sentant écouté et valorisé.

Être dans une relation problématique pourrait avoir plusieurs conséquences négatives. En effet, il est possible de se sentir inconfortable, triste et même dépressif lorsqu'un lien significatif comprend des éléments malsains ou de violence. Le tableau ci-dessous énonce quelques exemples d'éléments pouvant se manifester dans les relations saines ou problématiques.

Éléments sains	Éléments problématiques
Respect	Abus : psychologiques, physiques, économiques, sexuels
Confiance	Chantage et Possessivité
Honnêteté	Mensonges et cacher la vérité
Soutien	Humiliation
Égalité	Contrôle
Sentiments de plaisir, de bien-être	Sentiments de stress, d'anxiété, de peur, de dépression
Communication bienveillante	Communication difficile ou problématique



Les éléments d'abus sont des formes de violence à ne pas négliger. Si vous percevez que ces éléments sont présents dans l'une ou plusieurs de vos relations, il est possible et important d'aller chercher de l'aide. Voici une liste de ressources à votre disposition :

RESSOURCES

Pour tous

- Intervenant.e psychosociale de l'ATCCM
- SOS violence conjugale : 1 800 363-9010 (24/7) ou sur www.sosviolenceconjugale.ca
- Écoute Entraide : 514 278-2130
- Tel-Aide : 514 935-1101

Ligne d'écoute pour les proches aidants

- Info-Aidant : 1 855-852-7784

Organisme œuvrant auprès des hommes ayant des comportements de violence

- À cœur d'homme : 1 877-660-7799 ou sur www.acoeurdhomme.com

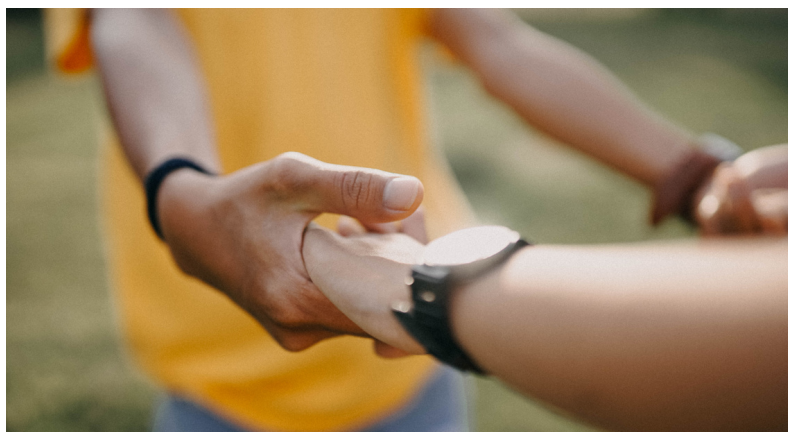
Organisme œuvrant auprès des hommes ayant des comportements de violence OU subissant de la violence

- Entraide Pour Hommes : 1 833-651-4447 ou sur www.entraidepourhommes.org

Pour quitter le domicile, **contacter le 811 option 2** ou visiter www.maison-femmes.qc.ca afin d'être dirigé vers une ressource d'hébergement.

En cas d'urgence contacter le 911

En conclusion, toutes les relations sont différentes et ont des buts tout aussi différents. Par contre, en tout temps, chaque personne doit sentir que ses limites et son intégrité sont respectées dans un climat agréable et exempt de tous types de violence. Il n'est pas nécessaire de vivre de la violence pour se questionner sur ses relations et tenter d'en améliorer la qualité. N'hésitez pas à en parler avec des personnes de confiance ou à vous tourner vers des professionnels afin d'être encore mieux outillé.



À LA DÉCOUVERTE... DU PLAISIR

Par Myriam Quévillon, stagiaire en sexologie

L'autogénéralité, ou la masturbation consiste à stimuler son corps et ses zones érogènes dans le but de ressentir du plaisir et de l'excitation. Cette pratique constitue une exploration digne des plus grandes expéditions, afin de découvrir ce qui vous fait du bien. Que ce soit dans l'intention d'atteindre l'orgasme ou pour vivre d'agréables sensations, la masturbation peut se pratiquer avec les doigts, les mains, les jouets sexuels, mais aussi avec n'importe quel objet permettant une stimulation des organes génitaux de manière sécuritaire. Quelques idées vous viennent en tête...?



Le fait de pratiquer la masturbation n'est pas bien ou mal. En effet, il s'agit d'un choix personnel basé sur vos propres envies, croyances, sentiments et valeurs. Il est important de garder en tête que même s'il s'agit d'une pratique peu discutée ouvertement dans notre société, particulièrement dans un contexte de religion, la masturbation ne présente pas de risque pour la santé et elle n'affecte pas la valeur ou la bonté d'un individu.

D'un côté, la masturbation apporte certains bienfaits. Par exemple, elle permet de relâcher la tension sexuelle, mais aide aussi à ressentir un sentiment de détente. Elle permet en plus d'apprendre à connaître son corps de manière approfondie. Effectivement, caresser soi-même ses organes génitaux et les autres zones érogènes de son corps permet de mieux cibler ce qui est plaisant pour nous. La masturbation permet d'essayer différents rythmes, pressions, types de touchers, etc. Ces techniques peuvent ensuite être reproduites par un ou une partenaire si cela est désiré.

D'un autre côté, il est préférable d'être attentif à la place que prend la masturbation dans votre vie. Il n'y a pas de fréquence « normale » pour pratiquer la masturbation toutefois, certaines situations pourraient être problématiques. En voici quelques exemples :

- Pratiquer la masturbation à des endroits ou des moments inadéquats.
- Avoir de la difficulté à se concentrer ou à effectuer une tâche importante, car la masturbation occupe l'esprit.
- S'absenter de certains événements ou s'empêcher de faire des activités (travail, sport, études, etc.) dans le but de se masturber.
- Sentiment de perte de contrôle face à la masturbation.
- Pratiquer la masturbation vous fait vivre des émotions négatives.

Si vous vous identifiez à l'un ou plusieurs des énoncés ci-dessus, il est recommandé de consulter un professionnel.



L'un des aspects intéressants de la masturbation est sa polyvalence. En effet, celle-ci peut être pratiquée seule en étant célibataire, mais aussi en étant en relation intime. Effectivement, il est adéquat d'avoir envie de pratiquer la masturbation, même en étant en couple ou autre type de configuration conjugale. De plus, il est possible de pratiquer la masturbation avec son.sa ou ses partenaires pourvu que tous en aient envie aussi.

La masturbation peut être pratiquée en imaginant ou se remémorant des scénarios qui amènent une excitation sexuelle. Toutefois, certains choisissent d'incorporer des éléments audios comme de la pornographie ou des balados érotiques afin d'augmenter cette excitation. Il est aussi possible d'utiliser de la littérature ou des films érotiques. La pornographie peut aussi être visionnée pour augmenter rapidement l'excitation. Aucune de ces pratiques n'est obligatoire, normale ou anormale, tout dépend du confort et des envies de chacun.

En résumé, la masturbation est changeante, unique et elle se développe différemment pour chaque individu. L'important est d'être à l'écoute de soi et de ses propres envies afin de ressentir des émotions positives en lien avec celles-ci. La masturbation peut demander un peu de créativité et d'exploration, n'hésitez pas à sortir des sentiers battus!

*Cet article est inspiré des sites internet suivants :
Masturbation | Tel-jeunes (teljeunes.com).
Masturbation - on SEXplique ça (onsexpliqueca.com)*



Témoignage

CROIRE EN SOI

Vivre un traumatisme craniocérébral est une expérience éprouvante, tant pour le corps que l'âme. Les symptômes associés viennent affecter le quotidien des victimes à différents niveaux. Pour la plupart des gens, les séquelles ne sont que temporaires et la vie reprend son cours normal rapidement. Mais pour certaines personnes, le parcours est plus ardu et les symptômes perdurent et les préjugés et les comparaisons s'incrument.



Les premières semaines après mon accident de voiture, les gens étaient très compréhensifs. Puis, le temps a passé. Mais eux, mes symptômes n'ont pas passé, mais plutôt persisté. Certaines personnes se sont mises à me blesser avec des phrases malhabiles. Tel un poignard, elles me percutaient. Elles résonnaient fortement en moi et me hantaient.

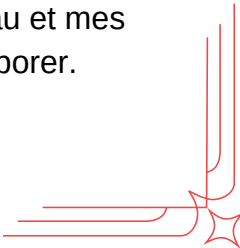
Dans ma tête, mes petites voix intérieures me les chuchotaient. « Un TCC se résorbe entre deux et quatre semaines. » « Les joueurs de hockey reviennent au jeu le soir même. » « Ta convalescence est plus longue que celle de mon ami. »

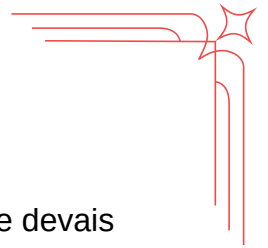
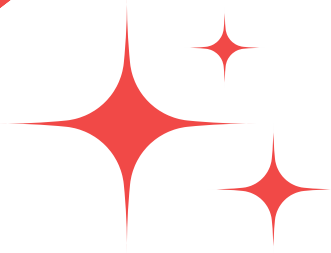
À force de les entendre, elles ont pris de plus en plus de place. Mes séquelles m'empêchaient de travailler, de sortir, de lire... de vivre. J'étais de plus en plus méfiante, découragée et désintéressée envers la vie et les autres.

D'autres avaient réussi, là où moi j'échouais. Je mettais toutes mes énergies à guérir, pourtant je stagnais. J'avais honte que mon TCC soit présent, alors que pour d'autres c'était chose du passé.

En arrêt de travail, j'avais l'impression de ne rien apporter à la société. Au lieu de cela, j'utilisais les ressources du système de la santé. Honte à moi. En plus d'être inutile, j'étais nuisible !

Limitée dans mes activités, les journées étaient monotones. Je m'ennuyais des moments où je pouvais faire voyager mon esprit à l'aide d'un livre. Moi qui lisais de nombreuses heures d'affilée, j'étais incapable de lire une phrase et de m'en souvenir. Au fil des jours, les phrases sont devenues des paragraphes, puis un chapitre... puis l'échec s'est présenté. Après quinze minutes, mon cerveau et mes yeux ne voulaient plus collaborer.





L'échec était la seule chose que je percevais : incapacité à travailler, incapacité à pratiquer mon passe-temps, incapacité à être maître de ma vie. Les victoires, je ne les remarquais plus.

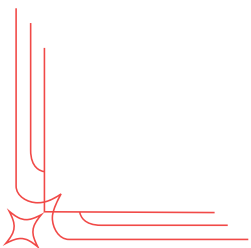
Je m'acharnais sur ma guérison, c'était mon seul objectif. Tellement, que les professionnel(le)s m'ont recommandé d'en faire moins, de me donner le droit de prendre congé. C'était insensé comme idée. J'allais perdre du précieux temps de guérison. Comme ce conseil m'était répété semaine après semaine, j'ai finis par le suivre.

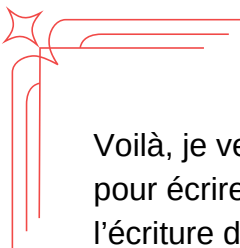
Lâcher-prise. Oublier les objectifs, les préjugés, les comparaisons... c'est vrai que tout cela m'apportaient un bien fou. Tranquillement, ma fatigue s'est dissipée et j'ai pu me rendre jusqu'à quarante-cinq minutes de lecture. Une nouvelle victoire. Enfin !

Lire c'était bien amusant, mais je devais aussi écrire pour travailler. Puisqu'écrire sur aucun sujet précis n'est pas très motivant, j'ai décidé de chercher un sujet d'écriture. Ma concentration étant fragile et mes idées difficiles à structurer, il me fallait écrire sur un sujet simple que je connaissais bien. Mais lequel ?

Au même moment où j'étais à la recherche d'inspiration, Zoé, un petit chaton, venait compléter notre famille. Ayant accueilli quelques mois plus tôt Léa, nous voulions qu'elle puisse créer des liens avec une amie poilue : une sœur.

Cette idée, si simple en théorie, fut plus complexe dans la réalité. Léa ayant été adoptée durant la COVID, elle était habituée à vivre seule avec nous « ses parents ». Il n'était pas question pour elle de partager l'amour et l'attention qu'elle avait toujours eus de manière exclusive. Ses comportements envers Zoé témoignaient d'une grande jalousie. Chaque jour, l'histoire évoluait entre Léa et Zoé. Sous mes yeux, une véritable histoire sur la fraternité se créait.





Voilà, je venais de trouver mon sujet pour écrire ! J'ai donc commencé l'écriture d'un manuscrit. Mon sujet : la vie de Léa confrontée à l'arrivée de sa sœur Zoé (elles ont la même maman chat, alors j'aime dire qu'elles sont sœurs !).

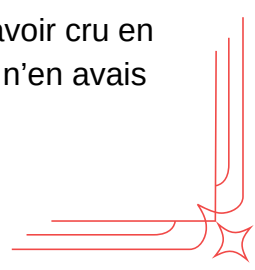
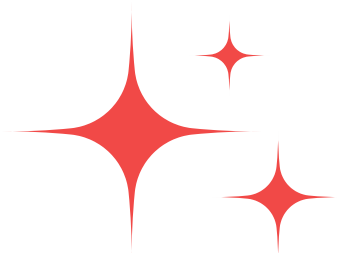
Il n'était pas question de commencer à rédiger une série littéraire digne d'Harry Potter, mais bien de me trouver un sujet que je connaissais et qui m'intéressais afin d'écrire. J'ai choisi d'aborder ce sujet dans un format adapté à mes capacités, soit un format court : un album jeunesse.

Chaque jour... je travaillais sur mon texte... en secret. Qu'est-ce que tu fais ? « Quelque chose », que je répondais. Il n'était pas question que je parle de mon projet. Je craignais encore les commentaires des autres. Mes voix intérieures étaient toujours présentes « Ne dis rien. Ainsi, tu vas t'éviter les jugements si tu ne termines pas... si tu n'y arrives pas. »

Puis, un jour après de multiples corrections, je fus satisfaite. Je décidai d'envoyer mon manuscrit à une maison d'édition. Je me disais que la vie de Léa et de Zoé pourrait être utile aux jeunes qui deviennent grands frères ou grandes sœurs... et qu'ainsi je pourrais être utile. Mais là encore, il n'était pas question d'en parler. Cela m'éviterait de parler de mon échec si mon projet ne fonctionnait pas.

Ce projet m'avait occupé, mais aussi permis de prendre du mieux cognitivement. Après sa réalisation, j'étais prête à travailler de nouveau. Je n'étais pas prête à affronter des collègues de travail ou à faire des sorties en public, mais à travailler. Je me trouvai donc un emploi en télétravail. Enfin, une réussite !

Les jours passaient et j'étais sans nouvelle de la maison d'édition à propos de mon album jeunesse. Je me sentais honteuse, d'avoir cru en ce projet. Par chance, je n'en avais parlé à personne.

Puis, un beau jour, une réponse arriva : on acceptait de publier Léa devient grande sœur. Une nouvelle réussite !

J'étais heureuse et partageais ma joie avec mes proches. Ceux qui me questionnaient sur la raison du côté secret de mon projet se voyaient demander s'ils auraient cru en mon projet et m'auraient encouragée. Leurs regards et leurs paroles étaient sans équivoque : NON. Pour me protéger de l'échec, ils m'auraient incité à ne pas croire en ce projet.

Pourtant mon album jeunesse est l'un de mes plus beaux succès. Grâce à lui, j'ai reconnu que je n'étais pas inutile. Que j'étais utile à ma façon et d'une façon différente de ce que je connaissais auparavant !

Mon traumatisme craniocérébral m'aura appris beaucoup de choses. D'abord, que l'utilité n'a pas qu'un seul niveau. Partager un moment de rire avec une personne, aider son prochain ou trouver un remède à une maladie c'est tout aussi important. Puis, que les jugements et les opinions des autres nous blessent et nous empêchent de vivre nos rêves que si nous leur donnons cette opportunité. Et finalement, que nous sommes tous en constante évolution, traumatisé-crânien ou non, et qu'il ne faut vivre dans le présent et non dans l'attente de retrouver le passé.

Caroline Dugas

Traumatisée crânien & auteure

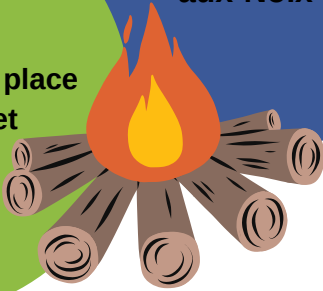


Chaque jour, même si ce n'est pas toujours facile, composons avec notre réalité. Apprivoisons nos séquelles encore présentes. Elles font partie de notre identité et nous permettent d'être qui nous sommes maintenant ainsi que de découvrir de nouveaux horizons. Soyons fort et faisons fit des jugements et des opinions d'autrui afin de recommencer à vivre et de réaliser de nouveaux rêves !

Camps répit au Centre de plein air l'Estacade à Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix

Séjours de 2 nuits et 3 jours :

- Repas sur place
- Coucher et douche sur place



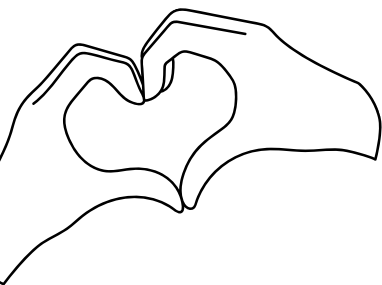
- Animations/ activités et temps libres suggérés
- Karaoké, danse, improvisation, devinettes, mimes
- Ornithologie, pêche, et tir à l'arc, à la fronde, à la carabine
- Pêche à la brimballe, aux verres,
- Tyrolienne, hébertisme, escalade
- Arts plastiques (dessins, sculptures, peinture, créations)
- Jeux de société et jeux de cartes
- Badminton, volley-ball, pétanque, gymnase
- Feux de camp, histoires, jeux de rôles, films

- Quilles
- Billard
- Mini-putt
- Restaurants, promenades extérieures,
- jeux de société
- Souper-bénéfice, Festival des Montgolfières,
- La Ronde,
- Peinture sur toiles et bricolages
- Spectacles, cinéma
- Magasinage, confections de repas,
- Musée et expositions

Répit à domicile



Activités coups de coeur



Beloeil

Exprime-toi : Elle a permis d'exprimer vos talents et votre imagination, tout en respectant le rythme de chacun. En équipe, les membres pouvaient discuter d'habiletés sociales, mimer des situations, faire des devinettes, jouer à « Fais-moi un dessin ».

St-Hyacinthe

Restaurants et pyrogravure : Très populaires vu leur nombre de participants, les membres ne s'en lassent pas !



Longueuil

Espace Artistique : Toujours apprécié ! La journée coup de cœur était celle considérée comme « La journée de la femme ». Tous les membres ayant terminé leur dessin, souhaitaient partir avec leur œuvre, étant fiers du résultat.

Sorel

Discussion sucrée : Nous sommes allé au commerce « Passion gourmande » pour y manger du chocolat, boire un café et discuter en groupe, quoi demander de mieux ?

Valleyfield

Soyons actifs : Chaque participant pouvait apporter ses idées pour se dépasser. Le ping-pong, badminton avec ballons de fête, exercices et jeux de fléchettes ont rendus ces moments agréables. Le rire, l'amitié et le dépassement de soi étaient au rendez-vous.

Vaudreuil

Restons zen : Ouvert à tous et de plus en plus populaire ! C'est un moment pour soi, une activité de détente, par le biais de l'hypnose méditative. Plusieurs sujets y sont abordés : estime et confiance, gestion des émotions, gestion de l'énergie, etc.

St-Jean

Quiz thématique Journée internationale des femmes : Activité interactive haute en couleur, ludique et éducative. Tous les ingrédients y étaient pour faire une activité des plus intéressantes qui ne demandait aucune pression, aucune compétition mais seulement un bon moment pour apprendre et socialiser en groupe.

Châteauguay

Billard et restaurants : Activités qui ont toujours un taux de participation élevé ! Les membres ne s'en lassent pas peu importe la saison.

Moments marquants

17



Nous tenons à féliciter notre membre Caroline Dugas pour la publication de son livre : « *Léa devient grande sœur* ».

Résumé : L'arrivée d'une petite sœur bouleverse la vie de Léa. Affectée par ce changement, elle démontre des signes de jalousie et des réactions excessives. Ces manifestations d'insécurité feront-elles place à une grande amitié?

<https://poirier.leslibraires.ca/livres/lea-devient-grande-soeur-caroline-dugas-9782925237334.html>

Atelier Cuisine et Diner à Longueuil : Les membres ont été très minutieux dans les préparatifs et dans l'organisation de l'anniversaire d'un membre. Ils se sont donné à cœur joie pour chanter en cœur et manger dans la bonne humeur.

Les trouvailles de l'ATCCM



Série sur Netflix :

« Le cerveau, en bref ». 2 saisons contenant 5 épisodes chaque sur le fonctionnement du cerveau. Il y a différents sujets abordés, tels que la concentration, les souvenirs, l'anxiété, etc.

Balado juridique « À 2 maîtres » :

Un podcast juridique qui a comme mission d'informer le citoyen de ses droits. Les lundis soirs à 19:30, Me Sophie Mongeon et Me Alexandre Sigouin reçoivent des juristes, des citoyens, des organisations d'aides aux citoyens et des représentants d'organisations gouvernementales.

eee POUR S'AMUSER eee

D	I	F	U	T	E	Q	U	I	P	E
S	E	Q	U	E	L	L	E	M	M	R
R	I	N	E	V	E	R	P	O	E	E
E	B	U	R	E	A	U	T	N	T	L
P	A	C	A	F	E	I	I	T	I	B
I	L	O	I	I	O	D	G	E	E	I
T	N	A	T	N	J	E	U	R	R	S
C	O	I	I	S	R	E	V	E	T	I
V	M	O	I	S	B	I	N	G	O	V
A	S	S	O	C	I	A	T	I	O	N
I	C	A	U	S	E	R	I	E	C	I

Amitié
Association
AVC
Bingo
Bureau
Café
Causerie
Dîner

Émotion
Équipe
Futé
Invisible
Jeu
Loi
Métier
Mois

Montréal
Plaisir
Prévenir
Répit
Rêve
Séquelle

Réponse (10 lettres): _____

L'association a une page Facebook! Pour rester à l'affût
des nouveautés et de notre quotidien, n'hésitez pas à
nous rejoindre!



**ATCCM - Association des
Traumatisés Cranio-
Cérébraux de la Montérégie**



308, rue Montsabré, bur D-131
Beloeil (Québec) J3G 2H5
450-446-1111 / 1-877-661-2822
atcc@atccmonteregie.qc.ca
www.atccmonteregie.qc.ca