

# REBON DIRE



Nouveaux services SAD

Automne 2021

LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DU  
TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL  
du 15 au 21 octobre 2021



J'ai un rêve, j'y travaille!

---

Mythes et réalités  
concernant  
les personnes LGBTQ+

---

Bienveillance

## L'ÉQUIPE S'AGRANDIT!



**Claire Haller**

Agente des services  
aux membres

Bonjour,

Mon nom est Claire et je suis votre nouvelle agente des services aux membres.

Mon parcours professionnel a été ponctué de passages entre le réseau de la santé et des services sociaux, et le milieu communautaire.

C'est dans un contexte pandémique que je me suis mise à me questionner sur mon avenir professionnel et que j'ai ressenti le besoin de me rapprocher des gens.

J'ai donc exploré les différentes avenues qui s'offraient à moi et j'ai vite réalisé que c'était bien le milieu communautaire qui m'apporterait le contact direct avec les gens et le sentiment de pouvoir faire une différence dans leur quotidien.

Je savais aussi que le sentiment d'appartenance dans un milieu de travail, une valeur très importante pour moi, est beaucoup plus facile à établir dans un organisme communautaire ou une association.

C'est pour toutes ces raisons que j'ai décidé de tenter ma chance dans une nouvelle aventure qui, finalement m'a amenée à l'ATCCM.

Maintenant, je suis ravie de faire partie d'une équipe chaleureuse, dynamique et dévouée à ses membres.

Au plaisir de vous rencontrer!

## L'ÉQUIPE S'AGRANDIT!

Bonjour,

Je me présente, Ariane Duchesne et je suis la nouvelle éducatrice au maintien des acquis dans le point de service de Beloeil. Je vais donc animer les activités au maintien des acquis du lundi au jeudi. J'ai travaillé anciennement en centre jeunesse auprès d'enfants et d'adolescents en difficulté. Je suis heureuse d'être maintenant à l'ATCCM. Lors de ma recherche d'emploi, je suis tombée sur l'association et j'ai su que c'est à cet endroit que je voulais travailler.

J'ai bien hâte d'apprendre à vous connaître et d'avoir du plaisir avec vous lors des activités.  
À bientôt!

Ariane Duchesne

Bonjour chers membres,

Je m'appelle Anick Gladu et je suis votre nouvelle éducatrice au volet répit. J'ai eu la chance par le passé d'œuvrer avec des clientèles d'âge, de conditions et de problématiques variées, mais tous très inspirant et attachant.

C'est pour moi un immense privilège de pouvoir me trouver parmi vous. Il me fera plaisir d'animer et de participer, à vos côtés, les activités et sorties qui vous font plaisir. Pour un moment juste pour vous, à votre goût de jour ou en soirée, la semaine comme le week-end ! J'espère vous voir en grand nombre et créer un instant aussi inspirant que reposant !  
À très bientôt

Anick

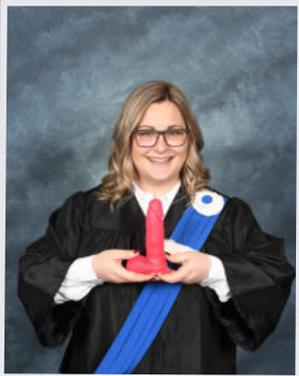


**Ariane Duchesne**  
Éducatrice au maintien  
des acquis



**Anick Gladu**  
Éducatrice répit à domicile

## L'ÉQUIPE S'AGRANDIT!



**Maude Huot**  
Intervenante en sexologie

Hey oui, me voilà de retour ! Je suis nouvellement intervenante en sexologie à l'ATCCM. J'animerai les ateliers sexo à Longueuil et à Beloeil. Je suis également disponible pour des rencontres individuelles.

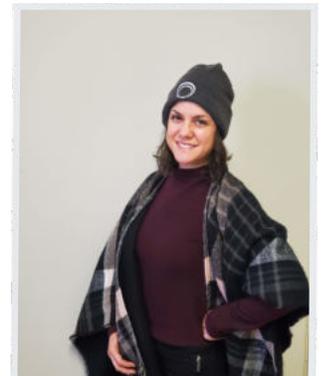
Au plaisir de vous revoir ou de vous rencontrer !

Maude Huot

Bonjour à tous,

j'ai le plaisir de continuer cette belle aventure, dorénavant en tant qu'agente de sensibilisation et promotion. J'ai le mandat de faire connaître notre belle association!

Nous allons certainement nous recroiser!



**Josée Tremblay**  
Agente de sensibilisation et promotion

Bonjour,

Je me présente, je m'appelle Janick Brin-Boyer, je suis étudiante en deuxième année, au cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu en travail social. Je suis très heureuse de faire partie de l'équipe de l'ATTCM, en tant que stagiaire cet automne.

Au plaisir de vous rencontrer!

Bonne fin de journée!



**Janick Brin-Boyer**  
Stagiaire en technique de travail social

## L'ÉQUIPE S'AGRANDIT!

Bonjour,

je m'appelle Jessica, j'ai un diplôme en éducation à l'enfance et j'ai décidé d'effectuer un retour sur les bancs d'école en éducation spécialisée au Cégep de Sorel-Tracy. J'ai la chance d'effectuer mon deuxième stage en technique d'éducation spécialisée à l'ATCCM, au côté de Caroline Pilon. Je serai présente du mardi au vendredi au point de service de Beloeil, et ce jusqu'au 19 novembre 2021.

J'ai bien hâte de faire votre connaissance et de partager des moments avec vous.

Je m'appelle Kathie Lagacé. Pour ma 3ème et dernière année du baccalauréat en sexologie à l'UQAM, j'aurai le plaisir de faire partie de l'équipe de l'ATCCM comme stagiaire. Je serai donc présente 14 heures par semaine dès le début septembre 2021 jusqu'en avril 2022. Maude Huot, intervenante en sexologie à l'ATCCM, sera ma superviseure de stage.

Mon rôle comme stagiaire en sexologie sera d'identifier les besoins sexologiques des membres dans le but de créer des ateliers de groupes répondant à vos besoins. Des rencontres individuelles en relation d'aide seront également possibles avec les personnes qui le souhaitent. Plusieurs thèmes peuvent être abordés en sexologie comme les relations interpersonnelles, amoureuses et amicales, les conflits au sein du couple et/ou au sein de la famille, la séduction, les diversités de genre et d'orientation, l'estime de soi, la contraception, la protection (ITSS) et plusieurs autres.

Je suis très heureuse et impatiente de faire partie de cette équipe et de vous rencontrer. À bientôt!



**Jessika Robb**  
Stagiaire en éducation spécialisée



**Kathie Lagacé**  
Stagiaire en sexologie



## Soutien à domicile (SAD)

Bonjour chers membres, comme vous le savez déjà, l'ATCCM est toujours à la recherche de nouveaux moyens pour vous accompagner dans votre quotidien. L'Association se donne comme mission d'améliorer les conditions de vie des personnes ayant subi un traumatisme cranio-cérébral pour ainsi faciliter leur intégration sociale.

C'est dans cette optique que le poste de soutien à domicile est né il y a de cela quelques mois.

Quelques-uns d'entre vous bénéficient déjà de ces services, mais je trouvais quand même important de prendre le temps de mieux vous expliquer en quoi il consiste.

Le service de soutien à domicile est un service d'accompagnement fait par une éducatrice dans les activités de la vie domestique, c'est-à-dire les activités plus complexes qui permettent à une personne de vivre de façon autonome et sécuritaire dans son quotidien. Cuisiner, nettoyer sa maison, prendre sa médication, gérer ses finances, gérer ses courriers, prendre ses rendez-vous en sont que quelques exemples.

Le SAD soutient aussi la personne dans ses activités de la vie quotidienne, qui touche à toutes actions de soins personnels de base liés à l'hygiène et à la santé comme par exemple; se laver, se déplacer, s'habiller, manger, etc.

Comment fonctionne le service de soutien à domicile ?

Tout d'abord, pour avoir accès au service, le membre doit faire preuve d'intérêt et doit être prêt à mettre la main à la pâte dans la réussite de ses objectifs, le but du programme étant de rendre l'autonomie à la personne. C'est à elle d'être l'acteur principal dans son processus de changement car en aucun cas l'éducatrice ne le fera pour le membre. Dans cette optique, l'ATCCM se réserve donc le droit d'arrêter le soutien à domicile après trois manquements ou trois absences au rendez-vous sans raison valable. La personne doit demeurer dans une maison ou un appartement et doit être membre de l'Association. Sauf quelques exceptions, les membres qui habitent dans une résidence ou un CHSLD ne sont malheureusement pas admissibles au programme.

Pour avoir accès aux services du soutien à domicile, le membre peut passer par son intervenante psychosociale pour être référé, ou communiquer directement avec l'éducatrice SAD via téléphone ou courriel. Celle-ci s'engage à tenir informées vos intervenantes respectives des actions qui vont être mises en place.

Tout au long du processus, l'intervenante fournit du soutien par ses visites à domicile et par ses suivis téléphoniques et des outils individualisés à chaque personne. Elle montera aussi un plan d'intervention facilitant et favorisant la réussite des objectifs.

Lorsque vous aurez les acquis nécessaires et que les objectifs seront atteints, l'éducatrice au soutien à domicile pourra donc se retirer du dossier pour vous laisser voler de vos propres ailes.

Si vous jugez avoir besoin du service de soutien à domicile, n'hésitez surtout pas à en parler à vos intervenantes. Si les besoins à travailler sont possibles en SAD, les démarches nécessaires seront enclenchées.

Au plaisir, chers membres, de vous accompagner dans votre quotidien.



## Grande gagnante du concours: Cécile Gaudreau et son sucre à la crème



Dans le cadre de notre concours de vos meilleures recettes, voici le nom de la grande gagnante:  
Cécile Gaudreau qui va se mériter un livre de recettes confectionné par les membres ainsi que par notre équipe dynamique!

Pour celles et ceux qui souhaitent s'en procurer un, veuillez nous en faire part. Il sera disponible sous peu dans nos points de services à Longueuil et Beloeil, ainsi que sur notre boutique en ligne

NOUVEAUTÉ

## J'ai un rêve, j'y travaille!

Tu as un rêve qui te trotte en tête ? Tu as envie de le réaliser ? Tu es motivé ? Nous avons la solution pour toi !

L'ATCCM, toujours à la recherche de créer des moyens pour favoriser l'intégration de ses membres au sein de sa communauté, a un nouveau projet en route. J'ai un rêve, j'y travaille !

Le but de ce projet est d'amener les membres à reconnaître leurs compétences et à s'impliquer dans la réalisation de leur rêve.

Comment le projet fonctionne ?

Tout d'abord, tu dois te choisir un rêve, un but. Ça peut être aller voir les chutes Montmorency, aller souper dans un bon restaurant ou encore t'acheter la sacoche de tes rêves. L'important c'est que ton rêve soit réaliste et atteignable dans un délai raisonnable. Par la suite, tu dois choisir quel genre de travail tu aimerais accomplir, contre de l'argent, qui te servira à réaliser ton souhait.

Ce travail peut être fait au sein de l'association, par exemple animer des activités, faire de l'entretien ménager, de l'accompagnement ou du travail d'assemblage. Tu choisis selon tes forces et tes intérêts ! Finalement, tu dois remplir la demande d'adhésion en te référant à ton intervenant psychosocial.

Par la suite, le comité évaluera ta demande et statuera si ton projet est réalisable ou non.

D'autres informations seront à venir sous peu!

Si tu as des questions, n'hésites pas à consulter ton intervenante.



## Tellement vrai... mais pas parfait!

Pour plusieurs d'entre nous, l'automne est signe de journée de pluie, d'odeur de feuilles mortes et de froideur. Pas pour rien qu'on dit souvent que c'est la saison morte ! Mais vous savez quoi ! Pour moi, l'automne est synonyme de renouveau, de laisser-aller, de changements et de vitalité. Tout comme les arbres qui laissent aller leurs feuilles pour se permettre de bourgeonner le printemps venu, nous devons nous aussi, laisser aller ce qui doit partir pour enfin se permettre de grandir. Le « laisser-aller » est un concept, comment dire... bien à la mode. Mais, qu'est-ce que cela veut réellement dire le laisser-aller ?

Eh bien, je n'ai pas de réponses concrètes et précises, car ce concept nous l'interprétons tous à notre façon. Donc, je vais partir de ce que j'en connais et de ma propre vision de ce qu'est le laisser-aller. C'est une dose d'acceptation, de résignation, de désir de passer à autre chose et de faire la paix avec les événements, les émotions ressenties et d'accepter le résultat de la situation. C'est de comprendre que nous n'avons pas de contrôle sur tout ce qui nous entoure, et encore moins sur les personnes. Que le seul contrôle que nous avons c'est sur nous et notre façon de réagir. Lorsque nous ruminons ou que nous sommes tracassés par les événements, nous ne pouvons décrocher et accepter ce qui est.

Pour y parvenir, il faut se laisser du temps pour accepter la situation, se permettre de vivre et d'accepter nos émotions, il faut se pardonner et pardonner à autrui. Mais surtout, il faut être prêt à laisser partir ce qui doit et tourner la page. Tout ça demande du temps, tout comme le changement de saison. Soyez prêts à faire le pas, laissez-vous le temps de guérir pour mieux grandir. Et si le tout est trop difficile, n'oubliez pas de demander de l'aide. Tout comme à l'automne, nous ramassons les feuilles afin que la terre respire mieux au printemps.

Alors, pourquoi ne pas faire comme la nature et laisser-aller ce qui n'est plus utile pour nous. Parce que le laisser-aller, ce n'est pas toujours parfait mais c'est tellement vrai !





## Connaissez-vous Le bonhomme à lunette?



Il s'agit d'un opticien d'ordonnances mobile qui offre ses services depuis 2007, et ce, dans plus de 59 organismes communautaires au Québec. Il offre toutes les prescriptions de verres et un éventail de choix de montures de qualité, avec ou sans options, pour les hommes, les femmes et les enfants.

Ce service permet une économie importante et accessible à tous, avec une possibilité d'un coût de 20\$ pour les prestataires de l'aide sociale.

Cette initiative est d'autant plus généreuse, puisqu'elle permet aux bénéficiaires de redonner à la communauté et de remettre un don de 10\$, par lunette vendue, à un organisme de leur choix, parmi les partenaires.

Comment ça fonctionne?

1. Passez préalablement un examen de la vue chez un optométriste pour obtenir une prescription.

- Avec la carte d'assurance maladie, l'examen est gratuit pour les moins de 18 ans et les plus de 65 ans. Normalement, c'est environ 100\$.
- Pour un prestataire de l'aide sociale, le carnet médical mensuel indique si l'examen de la vue est couvert (après un an de prestations). En présentant son carnet et sa carte d'assurance maladie chez l'optométriste, la consultation est gratuite.

2. Consultez l'horaire des points de service et présentez-vous dans à l'organisme convenu, avec votre prescription.

- Pour un prestataire de l'aide sociale, ayez en main votre prescription et votre formulaire pour les lunettes.

3. Choisir les montures et les verres.

- Pour les options de base aux prestataires de l'aide sociale, le prix pour adulte est de 20\$ de plus que la somme remboursée par le formulaire.

4. Livraison des lunettes. Le travail est garanti et les délais sont courts.

- Tous les types de paiement sont acceptés.

Pour connaître les points de services par région  
Veuillez vous rendre à l'adresse Internet suivante;  
section horaire.

<https://www.bonhommealunettes.org/>



Source : <https://www.bonhommealunettes.org/>



## L'importance de l'eau

Notre corps est composé de 60 % à 70 % d'eau selon notre taille. Il est donc important de boire de l'eau tout au long de la journée, en particulier l'été lors de moments extérieurs et d'activités sportives.

Tous les jours, nous éliminons environ 2,4 litres d'eau par l'urine, la sueur et la respiration. Il faut donc boire de l'eau pour éviter d'être déshydraté.

Les effets négatifs de la déshydratation :

- Fatigue
- Désorientation
- Perte d'équilibre
- Bouche sèche
- Vertige
- Coup de chaleur



Il faut donc faire très attention. Boire beaucoup d'eau aide à prévenir les coups de chaleur qui sont très nocifs pour la santé.

Le coup de chaleur est une défaillance des mécanismes de l'organisme qui visent à contrôler la température du corps. Il survient après une longue exposition à la chaleur ou en cas d'efforts prolongés dans un environnement chaud et humide.

Ce malaise lié à la chaleur provoque une déshydratation et une augmentation de la température corporelle de la personne. Il est donc important d'avoir sa bouteille d'eau.

Chers membres, nous tenons à votre santé, alors pour être bien hydraté et écologique, apportez votre bouteille d'eau lors des activités à l'association.

De plus, vous pouvez vous procurer une bouteille d'eau réutilisable de l'association sur notre site internet, ainsi que dans nos bureaux.

### Sources:

Canicule : quelle quantité d'eau boire quotidiennement ? | The Weather Channel - Articles from The Weather Channel | [weather.com](https://weather.com)

Pourquoi doit-on boire de l'eau ? | Centre d'information sur l'eau ([cieau.com](https://cieau.com))

Fortes chaleurs : six conseils tout frais pour protéger votre cœur - Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa ([ottawaheart.ca](https://ottawaheart.ca))

Coup de chaleur : définition, symptômes, traitement | Santé Magazine ([santemagazine.fr](https://santemagazine.fr))

Coup de chaleur : définition, symptômes, traitements - Sciences et Avenir

# MYTHES ET RÉALITÉS CONCERNANT LES PERSONNES LGBTQ+

Au Québec, les droits des personnes LGBTQ+ sont reconnus et protégés par la loi. Toutefois, cela n'empêche pas qu'elles puissent vivre de la discrimination et de l'injustice en raison de leur orientation sexuelle ou leur identité de genre. Ces personnes peuvent être victime d'homophobie (mépris, rejet ou haine envers les personnes homosexuelles) ou de transphobie (attitude hostile envers les transgenres). Toutefois, des gens peuvent adopter des comportements discriminants, et ce, par manque d'informations sur le sujet.

Je vous propose donc un petit jeu de mythes et réalités sur les personnes LGBTQ+ afin de se débarrasser de nos propres préjugés. Mais, tout d'abord, faisons un petit survol de l'acronyme LGBTQ+.

## L'acronyme LGBTQ+, qu'est-ce que ça veut dire?



**L - LESBIENNE** : personnes d'identité féminine qui est physiquement et/ou émotionnellement attirée par d'autres filles.

**G - GAI** : personne d'identité masculine qui est physiquement et/ou émotionnellement attirée par d'autres garçons.

**B - BISEXUEL.LE** : personnes qui est attirée physiquement et/ou émotionnellement pas des personnes d'un genre ou l'autre (masculin ou féminin).

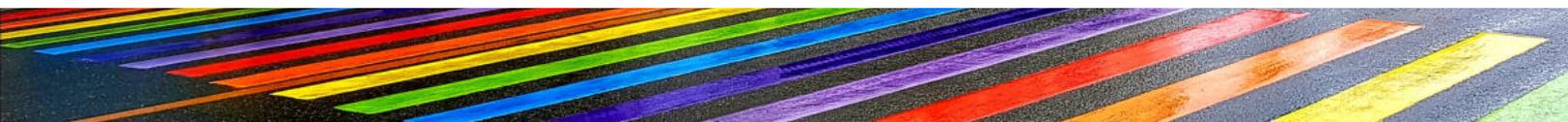
**T - TRANSGENRE** : personne d'identité féminine ou masculine qui s'identifie à un genre différent de celui qui leur a été attribué à la naissance.

**Q - QUEER** : terminologie qui englobe toutes les orientations sexuelles et les identités de genre de la communauté LGBTQ+, y compris celle qui ne s'identifie à aucune autre identité.

Et «+» encore... signifiant que d'autres groupes peuvent s'ajouter à l'acronyme.

Les termes lesbienne, gai et bisexuel font référence à l'orientation sexuelle, c'est-à-dire, la façon dont on se sent à l'égard des personnes d'un genre particulier, à la fois physiquement, émotionnellement et/ou sexuellement.

Le terme « genre » sert à décrire comment une personne se sent à l'intérieur. On peut se sentir femme ou homme, et ce, peu importe notre sexe biologique (masculin ou féminin). C'est le cas pour une personne trans, qui est né avec des organes génitaux masculins, par ex., mais qui se considère comme une femme.



# MYTHES ET RÉALITÉS CONCERNANT LES PERSONNES LGBTQ+

## Jeu sur les mythes et les réalités concernant les personnes LGBTQ+

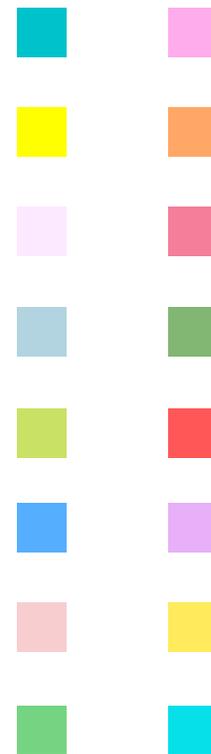
Détermine si les énoncés suivants sont Vrai ou Faux. Tu peux cocher tes réponses.

Compare tes réponses à la fin de l'activité.

Vrai

Faux

1. L'homosexualité, comme l'hétérosexualité, est un choix.
2. Un enfant élevé par deux parents de même sexe est plus susceptible de devenir gai ou lesbienne.
3. Toutes les personnes bisexuelles sont incapables d'être fidèles.
4. Il y a de plus en plus de personnes LGBTQ+ au Québec.
5. Seules les personnes LGBTQ+ peuvent souffrir d'homophobie.
6. Un enfant élevé par deux parents de même sexe verra son développement affecté négativement.
7. L'orientation sexuelle ne détermine pas le choix d'une profession.
8. Il y a encore de l'homophobie et de la transphobie au Québec.



▶ Tu as des questions sur le sujet? N'hésite pas à m'écrire ou à me téléphoner ! ◀

1. Faux. Les personnes ne choisissent pas leur orientation sexuelle.  
2. Faux. L'orientation sexuelle des parents ne détermine pas celle des enfants.  
3. Faux. La fidélité n'a aucun lien avec l'orientation sexuelle.  
4. Faux. L'ouverture permet aux personnes LGBTQ+ de se sentir plus à l'aise d'en parler et de s'ouvrir aux autres.  
5. Faux. Toutes les personnes qui ne se conforme pas aux stéréotypes de genre peuvent vivre de la discrimination.  
6. Faux. Les enfants élevés dans des familles homoparentales ne sont pas différents des autres.  
7. Vrai. Les personnes homosexuelles se trouvent dans tous les secteurs d'emplois.  
8. Vrai. Malgré les avancées sociales, la stigmatisation est loin d'avoir disparu.

Les réponses

### Bibliographie

- Chambre de commerce gaie du Québec (2014). Lexique LGBT sur la diversité sexuelle et de genre en milieu de travail.
- Dubuc, D. (2017). LGBTQ2SNBA+: les mots de la diversité liée au sexe, au genre et à l'orientation sexuelle. Montréal (Québec).
- Killermann, S. (2017) "Gender Norms" (chap. 8), A guide to gender: The social justice advocate's handbook. 2e éd. Impetus Books.
- Jeunesse j'écoute. (s.d.) LGBTQ2S+ : Qu'est-ce que ça veut dire? Récupéré de <https://jeunessejecoute.ca/information/lgbtq2s>
- Boîte à outils trans\* : ressources pratiques pour les organismes communautaires. Ottawa : Société canadienne du sida.



## Le Bas-St-Laurent

Qui n'aime pas voyager, faire des activités, découvrir de nouveaux coins de pays? Et bien bonne nouvelle! Le journal Rebondire aura dorénavant avoir sa chronique culture et voyage. Par ces textes, je vous ferai découvrir le Québec, une région à la fois. Voici un aperçu des différentes régions du Québec que je vous ferai découvrir, par ses paysages et ses incontournables.

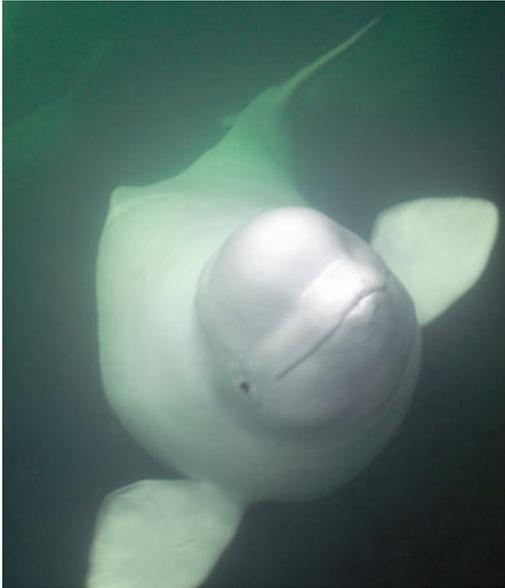
Êtes-vous prêts à vous évader?

On commence maintenant avec la première région, le Bas-St-Laurent!



Située tout juste avant la Gaspésie, cette région est réputée pour ses magnifiques couchers de soleil et ses paysages spectaculaires. Selon le National Geographic, le 2e plus beau coucher de soleil au monde se trouve à Kamouraska, tout juste après Hawaï qui a la première position. Quelques villages de cette région ont d'ailleurs été élus plus beaux villages du Québec, comme Cacouna, Kamouraska, St-Pacôme, Rivière du Loup... Toutes ces merveilles si près de chez nous.

Entourée par le fleuve St-Laurent au nord, la Gaspésie à l'est et le Nouveau-Brunswick au sud, il n'est pas rare d'apercevoir des animaux marins tels que des phoques, des morses, des bélugas et même des baleines!



De nombreuses excursions sont d'ailleurs offertes, comme les Croisières et excursions en mer Kamouraska, une expédition en zodiac sur le fleuve St-Laurent où vous aurez la chance d'apercevoir des mammifères marins et des colonies d'oiseaux impressionnantes, sans parler de la beauté des îles qui entourent cette région. Les Excursions de l'île Saint-Barnabé, près de la marina de Rimouski offre aussi des sentiers de randonnées accessibles à tous sur des kilomètres de plages où explorer la faune, la flore et des phoques. Le site offre aussi des espaces de camping rustiques.

Envie d'un bon repas après ces excursions? À petit prix, on retrouve la microbrasserie Tête d'allumette, située dans une maison ancestrale avec vue sur le fleuve. On y sert principalement de petites entrées avec des produits locaux. Une faim de loup? Arrêtez-vous plutôt au Bistro côté est, près de Kamouraska, où l'on sert des aliments locaux tels que de l'anguille, de l'esturgeon, de l'agneau et de la pintade. C'est tout près de ce restaurant que vous trouverez aussi le Site d'interprétation de l'anguille, où vous en apprendrez plus sur le métier de pêcheur et faire des dégustations.

Mais attendez! Ce n'est pas tout! Votre séjour dans le bas St-Laurent ne serait pas complet sans avoir visité le Parc National du Bic ou encore la Réserve nationale de la faune de la Baie-de-l'Isle-Verte, deux endroits pour s'imprégner de l'air salin de la région et découvrir des paysages majestueux. Pour les amoureux de festivals, on retrouve en septembre le Carrefour mondial de l'accordéon, à Montmagny, un rendez-vous musical qui plaira aux petits et aux grands. Et en octobre, place maintenant au Festival de l'oie blanche, où il sera possible d'observer des milliers d'oiseaux, d'en apprendre plus sur leur migration et de faire des dégustations.

Alors, êtes-vous prêts pour l'aventure?

# La bienveillance et comment respecter ses limites

**Catherine Houle**

Intervenante psychosociale pour les proches aidants



La bienveillance est un mot qui sonne doux à nos oreilles, mais qu'est-ce que la bienveillance et envers qui est-elle dirigée? La bienveillance c'est de vouloir le mieux pour l'autre, qu'il (elle) soit bien et ce sans jugement négatif et sans rien demander en retour. On n'apprend pas la bienveillance, on la dévoile dans différentes situations de notre vie. La bienveillance est en lien avec d'autres qualités comme la gentillesse, la générosité et le respect.

Comment peut-on développer et dévoiler sa bienveillance? Tout d'abord, il est important de savoir que pour être bienveillant envers les autres, il faut commencer par l'être envers soi-même. Avant d'écouter les besoins des autres, il est nécessaire d'écouter ses propres besoins. Il faut être en mesure d'accepter ses forces et faiblesses. En ayant une bonne estime de soi et en connaissant ses besoins, on pourra être bienveillant envers les autres. Si nous nous oublions pour n'être que bienveillant envers l'autre, on risque de tomber dans l'épuisement ou dans la perception de notre aide comme étant un fardeau.

Voici quelques trucs pour cultiver sa bienveillance :

- S'observer et se questionner : prendre conscience de ce qui se passe dans sa vie.
- Pratiquer l'auto-empathie au moins quelques minutes par jour. Il est important de répondre à ses besoins et ne pas attendre d'aller mal.
- Prendre soin de soi, même si cela peut déplaire.
- Apprendre à dire non quand c'est nécessaire. Bien sûr, il est important de respecter ses propres limites.
- Profiter de l'instant présent et se réjouir de contribuer au bien-être des autres personnes.

On parle beaucoup de respecter ses limites, mais comment le faire de la bonne façon. Mettre ses limites est une façon de déterminer et affirmer ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas pour nous. Cela nous permet de ne pas se surcharger et de ne pas se sentir exploité en faisant des choses que l'on ne veut pas faire. Premièrement, il faut déterminer la limite que nous voulons faire respecter et la conséquence qu'entraînera le non-respect de cette limite. La limite et la conséquence doivent être connues d'avance, claires, cohérentes (en lien avec nos valeurs et croyances), conséquentes (la conséquence a pour but de responsabiliser la personne face à son comportement, donc elle doit être proportionnelle au geste qui a été posé, pas de sermon et pas dit de façon dénigrante) et constante (on fait toujours la même chose, la personne sait à quoi s'attendre). Bien évidemment, mettre ses limites va vous demander des efforts, mais vous serez gagnant à long terme et serez en accord avec vos besoins à vous aussi.



## Soupe de courge butternut rôtie et bacon



### Ingrédients :

- 1 courge butternut, pelée, épépinée et coupée en morceau d'env. 3 cm
- 1 oignon coupé en dés
- 1 piment rouge coupé en morceaux
- 4 tranches de bacon coupées en carré
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- Sel et poivre du moulin

### Ingrédients pour la soupe :

- 4 tranches de bacon coupées en carré
- 1/2 cuillère à thé de thym séché
- 2 tasses et demie (675 ml) de bouillon de poulet
- 1/4 de tasse (65 ml) de fromage de chèvre (ou du fromage feta)
- 2 cuillères à soupe d'échalotes

Préparation : 15 minutes    Cuisson : 40 minutes    Temps total : 55 minutes    Portion : 6

### Matériel requis :

- Plaque à cuisson • Couteau • Fourchette • Grande casserole • Grand chaudron
- Mélangeur • Cuillères à mesurer • Tasse à mesurer

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Graisser une plaque de cuisson avec un peu d'huile.
2. Mettre les morceaux de courges, les oignons, le piment et le bacon sur la plaque de cuisson. Ajouter l'huile d'olive, l'ail et ajouter du sel et du poivre du moulin.
3. Faites chauffer le tout pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre. À la mi-cuisson, mélanger un peu avec une fourchette.
4. Chauffez une grande casserole à feu élevé et faites cuire du bacon. (ou faites le cuire à la façon Chef Cuisto).
5. À feu moyen, ajouter la courge, les oignons, l'ail, le piment et le thym dans un grand chaudron. Ajouter le bouillon de poulet.
6. Mettre en purée avec le mélangeur d'immersion.
7. Porter à ébullition.
8. Servir chaud avec du bacon en garniture, du fromage de chèvre (ou feta) et des échalotes.

Source : La recette facile de soupe de courge butternut rôti et bacon!

# PROGRAMMES ET SERVICES DE REVENU QUÉBEC

Ces sites Internet pourraient vous être très utiles. En effet, ils vous permettront d'avoir accès à de l'information au sujet des ressources disponibles pour les personnes en situation de handicap.

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/personne-handicapee/>  
Cette page sert à obtenir des détails, notamment, sur les exemptions, les assouplissements, les crédits d'impôt et déduction auxquels peuvent avoir droit les personnes handicapées.

<https://www.revenuquebec.ca/fr/politiques-et-consignes-utilisation/accessibilite/>

Cette page énonce les moyens utilisés par Revenu Québec pour favoriser l'accessibilité des services et des renseignements offerts au public.

<https://www.revenuquebec.ca/fr/services-en-ligne/formulaires-et-publications/details-courant/in-132/>

Publication qui s'adresse aux personnes handicapées ou à l'entourage d'une personne handicapée. Cette publication est conçue pour informer des avantages fiscaux reliés à un handicap ou à une incapacité (la version 2020 de la IN-132 sera bientôt disponible).

<https://www.revenuquebec.ca/fr/juste-pour-tous/vous-aider-a-vous-conformer/service-daide-en-impot-programme-des-benevoles/>

Page « Service d'aide en impôt – Programme des bénévoles » pour en savoir davantage sur le Programme des bénévoles administré conjointement par l'Agence du revenu du Canada et Revenu Québec ainsi que les critères d'admissibilité. Ce programme vise à aider les personnes qui ne peuvent pas remplir leurs déclarations de revenus et qui n'ont pas les moyens de confier cette tâche à des professionnels.

<https://www.ophq.gouv.qc.ca/publications/guides-de-loffice/guides-pour-les-personnes-handicapees-leur-famille-et-leurs-proches.html#c26510>

Guide des mesures fiscales provinciales et fédérales à l'intention des personnes handicapées, de leur famille et de leurs proches rédigés par l'Office des personnes handicapées du Québec.

# PROGRAMMES ET SERVICES DE REVENU QUÉBEC, SUITE

<https://www.revenuquebec.ca/fr/services-en-ligne/formulaires-et-publications/details-courant/adm-540/>

Plan d'action à l'égard des personnes handicapées 2020-2023 qui dresse un état de situation des mesures d'adaptation déjà en place pour le personnel et pour la clientèle externe, des obstacles constatés et des actions prévues.

<https://www.revenuquebec.ca/fr/juste-pour-tous/vous-aider-a-vous-conformer/activites-dinformation/conferences-destinees-aux-particuliers/>

Revenu Québec offre également des séances d'information (conférences) au sujet des personnes handicapées et de la fiscalité. Les organismes qui désirent obtenir de l'information sur les séances d'information peuvent aller consulter le site internet de Revenu Québec, à la page suivante : Conférences destinées aux particuliers.

## REPRISE DES ACTIVITÉS DE



Dès cet automne, DéPhy-moi signature reprendra ses activités physiques adaptées

Sa mission ; soutenir les personnes vivants avec une déficience physique en offrant des activités physiques adaptées, sociales et d'information.

DéPhy-moi signature inc. est une organisation sans but lucratif, fondée pour répondre aux besoins des gens vivant avec une maladie dégénérative ou avec des séquelles secondaires à un accident. DéPhy-moi signature inc. a été créé dans le but de rassembler des personnes adultes atteintes de déficiences physiques pour qu'elles participent à des activités physiques adaptées et supervisées par un professionnel de la santé afin d'atténuer les symptômes de leur maladie ou séquelles de leur accident, diminuer l'effet de l'isolement et initier l'entraide entre les membres. Les territoires couverts sont la MRC Jardins-de[1]Napierville et la MRC de Roussillon.

DéPhy-moi signature inc. propose diverses activités telles que ; la mise en forme, le yoga sur chaise, l'aquaforme adaptée et l'art thérapie.

Visitez leur site internet pour mieux les connaître :

[www.dephymoi.wixsite.com/website](http://www.dephymoi.wixsite.com/website)

18, chemin d'Auteuil Candiac (Québec) J5R 2E1 Téléphone : 450-718-8058

Courriel : [dephymoisignature@gmail.com](mailto:dephymoisignature@gmail.com)



[connexioncccqc.ca](http://connexioncccqc.ca)

## Dévoilement de nos capsules

Lors de la Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral, nous souhaitons nous aussi sensibiliser ainsi que faire de la prévention auprès de la population.

Nous sommes fiers de vous présenter nos capsules de sensibilisation.

Le dévoilement des capsules se fera lors d'un événement virtuel qui aura lieu; jeudi, le 21 octobre de 13h30 à 15h00.



## Boutique en ligne

<https://atccmonteregie.qc.ca/>

