

REBON IRE

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



L'ÉDITO

Mot de la direction

Vent de changement à l'association!

L'automne rime avec quelques changements au sein de l'association. En effet, vous avez sans doute constaté que nous avons amélioré et modifié notre programmation pour offrir davantage d'activités dans chacun des secteurs de la Montérégie mais surtout pour simplifier notre processus d'inscriptions et d'annulations. Nous souhaitons vous offrir le meilleur des services. Je vous invite à bien lire la nouvelle procédure d'inscriptions et votre intervenante psychosociale pourra également répondre à vos questions et vous aider dans vos inscriptions. N'hésitez pas à entrer en contact avec elle.

Également, suite au départ de notre organisatrice communautaire Marie-Christine, c'est Maude, notre intervenante en sexologie qui prendra la relève et qui sera notre nouvelle organisatrice communautaire.

Elle sera en charge, entre autre, de prendre vos inscriptions, de bâtir la programmation trimestriellement, de s'occuper de la vie associative et de certains comités. Je tiens aussi à souligner le départ de Josée, notre chargée du développement ainsi que Gabrielle, notre éducatrice au maintien des acquis, secteur de Beloeil. Ces deux postes sont présentement en affichage. Nous leur souhaitons bonnes chances dans leurs nouveaux défis professionnels.

Je vous souhaite donc un bel automne, soyez prudents et j'espère vous voir en grand nombre à notre party de Noël annuel.

Équipe de production et collaboratrices

Josée Tremblay, agente de sensi promo
Suzanne Couture, bénévole à la correction
Valérie Bélanger, directrice générale
Catherine Gadoury, intervenante psychosociale
Katerine Ouimet, intervenante psychosociale pour les proches aidants
Roxanne Gendron, intervenante psychosociale AVC
Kathie Lagacé, stagiaire en sexologie
Gabrielle Petit, éducatrice au maintien des acquis
Éloïse Côté, éducatrice au maintien des acquis



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

AUTOMNE 2022

2 LE BABILLARD

4 INTERVIEW

Julie Graham,
Kinésiologue

6 MIEUX-ÊTRE

Vaincre ses peurs

7 AVC

Réintégrer la communauté
après un AVC

8 SEXOLOGIE

Prévenir les comportements
sexuels à risque

10 L'INFO-PROCHES

Le stress chez les proches
aidants

14 TABLEAU D'HONNEUR

Les étoiles de l'ATCCM



LE BABILLARD

RÉSEAUX SOCIAUX

L'association a une page Facebook et un compte Instagram! 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



atccmonteregie
ATCCM



NOUVELLE PROGRAMMATION

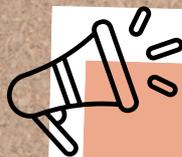
Porter une attention particulière à la feuille d'explication se trouvant dans votre enveloppe jaune.

Camp répit

Nous avons dû ajuster les prix des camps répits afin de continuer à répondre à ce besoin pour maintenir un niveau de service de qualité et nous adapter aux augmentations du secteur.

Voici les modifications à la **nouvelle charte de prix** entrée en vigueur depuis janvier 2022.

Prix selon les ratios:
160\$ 240\$ 320\$

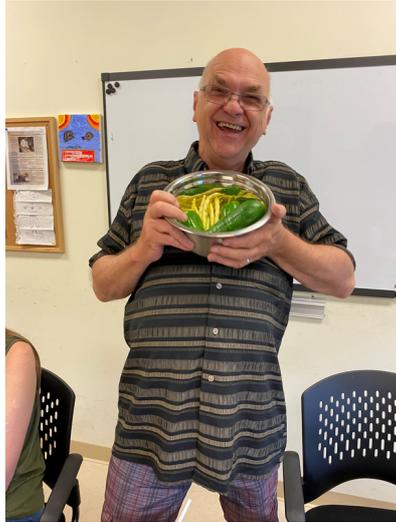


**Journée portes ouvertes à Beloeil
dans le cadre de la SQTCC**

Le 19 octobre, dès 13h.



JARDIN COMMUNAUTAIRE ÉTÉ 2022



CAMPS RÉPIT DU MOIS DE JUIN 2022





L'ENTREVUE AVEC...

Julie Graham, Kinésiologue

Le kinésiologue est le professionnel de la santé expert du mouvement humain, qui utilise l'activité physique et motrice à des fins de prévention, de traitement et de performance.

Le kinésiologue a pour mission d'optimiser la dynamique du mouvement de la personne, qu'elle ait ou non une condition particulière, par le biais de l'activité physique. Le but recherché est l'autodétermination des clients à adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière.

Conseils pour être plus actif au quotidien:

- Trouver une activité qui nous donne du plaisir
- Trouver les raisons qui motivent le choix de l'activité
- Pratiquer cette activité près de son domicile
- Varier les activités
- Se faire accompagner pour mieux se structurer et persévérer
- Commencer par quelque chose de simple qui ne nécessite pas trop de temps ou d'argent (déplacement, matériel, etc.)
- Trouver une activité qu'on fera sur une base régulière : on veut faire tourner la roue!

<https://www.kinesiologue.com/fr/>

Parle-moi de ton métier en général

La kinésiologie est une jeune profession. Globalement, la kinésiologie est la science de l'activité physique. Personnellement, je me suis spécialisée dans les exercices thérapeutiques et les exercices pouvant aider les personnes qui présentent certaines conditions de santé. L'exercice est un puissant médicament quand on sait comment l'utiliser.

Je fais ce métier depuis 15 ans. Ma principale valorisation est de voir les gens s'améliorer ou en voyant leur qualité de vie progresser.

Parle-moi de ton métier auprès des personnes TCC et AVC.

Les nouvelles recherches démontrent que la pratique d'activité physique diminue les symptômes qui persistent au-delà de quatre semaines de repos.

L'activité physique permet d'oxygéner le cerveau mais permet également aux personnes de se sentir mieux et d'avoir une meilleure humeur.



L'activité aérobique augmente la circulation sanguine et la stimulation du tronc cérébral qui permettent de contrôler le niveau de conscience, d'optimiser l'état d'éveil et les capacités à résoudre des problèmes.

Au surplus, faire des exercices aide à maintenir les capacités qui sont encore présentes. Les personnes ayant un TCC ou un AVC restent souvent avec des limitations et ils ont tendance à moins bouger en raison de celles-ci. L'inactivité les limitera encore plus. Donc, les exercices adaptés et l'encadrement leur permet de garder leur acquis mais aussi d'en gagner davantage.

Selon toi, quelles sont les particularités à prendre en compte au niveau du traitement pour cette clientèle ?

Chaque personne est unique. Quand je travaille avec une personne ayant subi un TCC ou un AVC, tous mes exercices sont adaptés à cette personne. Je veux qu'elle vive des succès et qu'elle constate toutes les améliorations, petites et grandes. Je veux aussi qu'elle utilise l'exercice comme un outil pour avoir du contrôle sur sa condition physique et son moral. L'activité physique peut aider l'aspect physique mais peut aussi aider le côté psychologique.



Quelles sont les particularités à prendre en compte au niveau du traitement pour cette clientèle ?

Selon l'évolution de sa condition, le principal objectif est de cibler les bons exercices. En y allant progressivement avec des exercices spécifiques, on évite les risques de blessure ou les rechutes. J'essaie aussi d'avoir de l'imagination pour trouver ce qui est adapté à la personne. L'entourage proche peut également participer aux exercices, les liens sont alors renforcés.

En quoi un suivi en kinésiologie peut améliorer la condition de la personne TCC et AVC?

Comme mentionné plus haut, les bienfaits peuvent être multiples.

Au niveau physique, un suivi en kinésiologie peut aider à augmenter et renforcer la masse musculaire, améliorer les mouvements de base comme la marche ou les changements de positions, prévenir les chutes ou aider à la reprise de sport adapté à sa condition.

Au niveau psychologique, l'exercice peut aider à réduire l'anxiété (liée aux limitations ou à l'environnement), donner un sentiment de contrôle sur son corps et réduire le découragement. Également, l'activité physique peut diminuer les douleurs ou les raideurs.



Voici le site de la Fédération des kinésiologues du Québec pour en apprendre davantage.

<https://www.kinesiologue.com/fr/>

VAINCRE SES PEURS



Un pas à la fois, la boîte à outils de l'estime de soi

Par Catherine Gadoury



1. Comprendre le mécanisme de la peur

Qu'est-ce qu'une peur ?

C'est une émotion qui se caractérise par une forte inquiétude ou une alarme, faisant réagir le corps, par la présence ou la pensée d'une menace ou d'un danger.

Les peurs sont normales, automatiques et nécessaires :

- La peur fait partie des émotions de base, comme la joie, la colère, la tristesse, la surprise et le dégoût. Elle peut être utile pour assurer sa survie, ou avoir le réflexe de fuir dans une situation dangereuse.
- Les peurs proviennent souvent d'expériences passées, qui amènent de fausses croyances ou qui accentuent les préoccupations. Elles peuvent apparaître devant une situation inconnue ou lorsqu'on sort de sa zone de confort.
- Elles deviennent problématiques quand elles paralysent ou font perdre ses moyens.

2. Identifier ses peurs

Quelles sont vos peurs ?

Qu'est-ce qu'elles vous font vivre ? (sentiments, comportements, pensées, etc.)

3. Surmonter ses peurs et passer à l'action

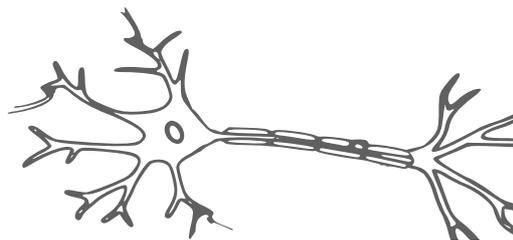
- Se poser des questions :
D'où viennent-elles ?
Sont-elles fondées ou réelles ?
Qu'est-ce qu'elles m'empêchent de faire ou me font faire ?
- Identifier ses forces et ses faiblesses
- Apprendre à sortir de sa zone de confort, s'exposer graduellement à la peur
- Dédramatiser et rationaliser
- Éviter d'anticiper les situations, faire de la visualisation positive
- Parler de ses peurs et bien s'entourer
- Souligner les petites victoires
- Faire de la relaxation, méditation, quelque chose qui vous reconforte

RÉINTÉGRER LA COMMUNAUTÉ APRÈS UN AVC

Par Roxanne Gendron

Chaque AVC est unique et chaque survivant-e vit différemment sa nouvelle réalité. Une personne pourrait entre autres vivre certaines de ces situations, temporairement ou de façon permanente :

- Communiquer moins spontanément, ou éviter de s'impliquer dans une conversation intéressante parce que les mots ne viennent pas assez rapidement;
- Adopter une aide technique pour se déplacer, ou devoir gérer le transport de son fauteuil roulant lors de sorties à l'extérieur;
- Trouver des stratégies pour pallier à ses problèmes de mémoire, comme devoir prendre des notes durant un rendez-vous chez le médecin;
- Apprendre à demander de l'aide à son entourage, ou mettre de côté un cadre en attendant le prochain invité qui pourra aider à l'installer;
- Intégrer la réadaptation à son quotidien, comme certains exercices de physiothérapie qui aideront à réduire les douleurs à l'épaule plus faible;
- Améliorer ses habitudes de vie pour réduire le risque de subir un autre AVC, comme cesser de fumer ou manger plus sainement.



Toutefois, le quotidien ne se limite pas aux nouvelles difficultés. L'objectif est plutôt de reprendre un mode de vie qui nous convient et retrouver une certaine qualité de vie. La réintégration dans la communauté est alors primordiale. La reprise des loisirs et de la vie sociale peuvent être naturellement mise de côté suite à l'AVC, mais pourtant ce sont des démarches cruciales qui devraient être maintenues et favoriseraient le bien-être.

À l'ATCCM, des activités adaptées et sécuritaires sont proposées pour aider les survivant-e-s de l'AVC à découvrir de nouveaux intérêts ou rencontrer de nouvelles personnes. Sans pression et sans jugement, il est alors possible d'apprendre à vivre autrement pour redevenir actif dans la communauté, en compagnie d'autres personnes qui vivent une situation semblable suite à un AVC ou un TCC (traumatisme crânio-cérébral).



SEXOLOGIE

Les comportements sexuels à risque

Par Kathie Lagacé



VRAI OU FAUX

qui permet de comprendre les comportements sexuels à risque

1. Une personne qui a déjà contracté une ITSS et a été traitée ne peut pas la contracter à nouveau.

V / F

2. Une ITSS peut seulement se transmettre lorsqu'il y a pénétration.

V / F

3. Une femme enceinte qui a contracté une ITSS peut la transmettre à son fœtus ou au nouveau-né.

V / F

4. Les contraceptifs oraux offrent une excellente protection contre les ITSS.

V / F

5. Les condoms peuvent aider à prévenir la transmission des ITSS.

V / F

6. Si l'on connaît bien son partenaire, on ne peut pas contracter d'ITSS.

V / F

7. Les personnes sexuellement actives devraient consulter un médecin et passer un test de dépistage d'ITSS une fois par année.

V / F

8. Une personne en santé n'a pas besoin de se faire dépister.

V / F

9. Le retrait avant l'éjaculation est efficace pour ne pas contracter une ITSS.

V / F



Définition de ITSS: infections transmissibles sexuellement et par le sang

- 1** Une personne peut être infectée plus d'une fois par la même ITSS, dès qu'il y a un contact. Cependant, certains virus comme l'herpès et le VIH rendent les personnes porteuses toute leur vie.
- 2** Les ITSS peuvent être transmises par pénétration, mais aussi par contacts génitaux, contacts oraux génitaux, oraux anaux, lors de l'accouchement, contact sang à sang, contact d'une plaie avec du sang, contact avec matériel injectable ou d'inhalation de drogue contaminée.
- 3** Les hépatites et le VIH peuvent être transmis durant la grossesse (placenta), l'accouchement ou l'allaitement (VIH seulement). On peut donc avoir une ITSS dès la naissance.
- 4** La contraception offre seulement une protection contre les risques de grossesses non désirées.
- 5** Le condom prévient les infections transmises sexuellement, mais pas les infections transmises par le sang comme le VIH et l'hépatite. Il faut se rappeler que le condom ne couvre que le pénis, et non toutes les régions qui peuvent être infectées (scrotum, pubis, aine, anus, etc.). Ces régions infectées peuvent être un moyen de transmission par contact peau à peau. Il est possible d'utiliser une digue dentaire pour éviter le contact avec la peau infecté.
- 6** Plusieurs personnes ne savent pas être porteuses d'une ITSS puisqu'elles n'ont pas de symptômes. Le seul moyen d'être certain qu'une personne n'a pas d'ITSS est le test de dépistage. De plus, plusieurs ITSS sont sans symptômes : VIH, Hépatite B, Herpès génital, VPH, Chlamydia / Gonorrhée
- Le test de dépistage devrait se faire chaque année, à chaque changement de partenaire et avant d'arrêter d'utiliser le condom.
- Certaines personnes peuvent être infectées sans avoir des symptômes et ainsi les transmettre à d'autres personnes sans le savoir.
- Le liquide présimale (liquide transparent avant l'éjaculation) peut être un moyen de transmission ainsi que les sécrétions vaginales. Il ne permet pas non plus de prévenir une grossesse, puisque le liquide pré-éjaculatoire contient des spermatozoïdes.

TROIS CONSEILS POUR ÉVITER LES ITSS :

Ne te fie pas aux apparences!

Même si la personne devant toi a l'air « correcte » et « propre », qu'elle n'a pas de symptôme, que tu la connais depuis longtemps, que tu l'aimes ou que tu as déjà eu une relation sexuelle avec elle, il y a toujours un risque.

Utilise toujours un condom!

Abordable, discret, simple d'utilisation et très efficace, le condom constitue la meilleure protection contre les ITSS. Pour être efficace, il doit être utilisé correctement, à chaque relation sexuelle et du début à la fin.

Avant d'arrêter d'utiliser le condom, passe un test de dépistage!

Pour trouver la clinique de dépistage la plus près de chez toi, appelle Info-Santé 8-1-1 ou consulte une infirmière du CLSC.

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez contacter Maude Huot; notre intervenante en sexologie, afin de prendre rendez-vous.

Pour la rejoindre: 450-446-1111 #12
m.huot@atccmonteregie.qc.ca



L'INFO-PROCHES

Le stress chez les proches aidants

Katerine Ouimet



Prendre soin d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant ou d'un autre membre de la famille est une preuve d'amour incroyable, mais comporte également son lot de stress. Le stress associé au fait de s'occuper d'un aidé peut avoir des impacts significatifs et négatifs sur la santé du proche aidant lui-même. Examinons quelques éléments concernant le stress et quelques moyens pour tenter de le gérer.

Le stress est inévitable

Pour survivre, l'individu a besoin d'un certain niveau de stress et il n'est ni possible ni souhaitable de l'éliminer. Toutefois, lorsque celui-ci est vécu en permanence, il peut nuire à la santé physique, mentale, familiale et financière. Il faut d'abord comprendre les différents types de stress pour apprendre à le gérer.

Définition du stress

Le stress est une réaction psychique et physiologique résultant de la perception d'une attente de l'environnement, cette attente demandant un effort d'adaptation de la part de l'individu. La perception d'un déséquilibre entre les contraintes imposées par son environnement et l'autoévaluation de ses propres capacités pour y faire face est une notion importante. Le stress est donc un état de débalancement de l'équilibre du corps humain qui est aussi perçu comme étant menaçant pour la personne. Un besoin soit physiologique, psychologique, social ou spirituel n'est pas satisfait et crée une tension, une frustration. De plus, l'ampleur d'un stress est déterminée par l'interprétation de la situation par la personne.

Autrement dit, ce n'est pas l'événement lui-même qui « décide » de l'importance du stress vécu, mais plutôt la perception que nous en avons.

Les types de stress

- Un stress peut être aigu (courte durée, bon ou mauvais) ou devenir un état chronique.
- Un facteur de stress peut être physique (tension ou gêne sur notre corps) ou psychologique (événements, situations, personnes, etc.)
- Un facteur de stress peut être absolu ou relatif. Le facteur absolu est objectif et universel. Il stresse tout le monde. Un facteur de stress relatif est subjectif. Il est personnel à chacun.

1. Le deuil blanc : faire le deuil d'un proche qui n'est plus le même — Aidons les nôtres (aidonslesnotres.fr)

2. FAIRE FACE AU DEUIL BLANC | ENTRE ÉMOTIONS ET SOLUTIONS | Décembre 2021 | CHU de Québec-Université Laval (chudequebec.ca)

La trame du stress : notre C.I.N.É.

Le stress n'est pas absolu, mais il y a des éléments communs qui stimulent la sécrétion d'hormones chez tout le monde. La recette du stress reste universelle. Pour qu'une situation soit stressante, il doit y avoir un ou plusieurs des éléments suivants qui caractérisent la situation.

INGRÉDIENTS DU STRESS	
MENACE	SENTIMENT
<p>CONTRÔLE FAIBLE</p>	<p>Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.</p> <p>Par exemple, un conflit persiste avec l'aidé. Le proche aidant a peur d'aborder le sujet. Il se sent incompetent pour communiquer, craint que la situation dégénère et se sent impuissant pour y faire face.</p>
<p>IMPRÉVISIBILITÉ</p>	<p>Un événement complètement inattendu se produit ou une situation importante risque d'arriver. Et vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire et vous n'avez aucune idée du dénouement.</p> <p>Par exemple, vous apprenez que les employés de votre service d'aide à domicile feront la grève, mais vous ne savez pas quand. Ou encore, votre aidé a un tempérament changeant et chaque jour vous réserve une nouvelle surprise.</p>
<p>NOUVEAUTÉ</p>	<p>Tout changement, même positif, génère un stress. Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit et vous devez vous adapter à une nouvelle situation.</p> <p>Par exemple, vous devez apprendre le fonctionnement d'un nouveau traitement de soin pour votre aidé ou vous devez vous accommoder à votre nouveau rôle de proche aidant.</p>
<p>ÉGO MENACÉ</p>	<p>Vos compétences, votre image sociale ou votre statut sont mis à l'épreuve et on doute de vos capacités.</p> <p>Par exemple, un membre de votre fratrie vous questionne sur votre façon de prendre soin de votre mère, comme s'il doutait de vos méthodes. Ou encore, vous rencontrez l'ergothérapeute de votre aidé. Elle vous demande combien de temps par jour vous passez avec lui pour faire les exercices de motricité prescrits. Elle réitère l'importance qu'il les fasse et de ne pas les oublier.</p>

1. Le deuil blanc : faire le deuil d'un proche qui n'est plus le même — Aidons les nôtres (aidonslesnotres.fr)

2. FAIRE FACE AU DEUIL BLANC | ENTRE ÉMOTIONS ET SOLUTIONS | Décembre 2021 | CHU de Québec-Université Laval (chudequebec.ca)

La perte du sens du **Contrôle**, de l'**Imprévisibilité**, de la **Nouveauté** et de la menace à l'**Égo** provoquent invariablement une réponse de stress. Les ingrédients du stress s'additionnent. Plus il y a d'éléments du **C.I.N.É.** qui caractérisent une situation, plus la situation est stressante.

- L'anticipation négative est nocive. Elle nous fait vivre la situation dans l'imaginaire comme si elle était réelle et provoque la même réaction que les hormones de stress. De plus, elle favorise la rumination et nous fait vivre la situation à répétition.
- De plus, la situation peut être vécue entièrement dans le cerveau ou en différé. Le fait de nous attendre au pire, de nous imaginer que nous n'avons pas de contrôle ou de nous raconter des histoires peut être suffisant pour nous mettre sous tension.

Le stress, ça se déjoue?

Comment gérer notre stress?
Voilà une question qui vaut de l'or!

Il y a quelques principes et lois dans la gestion du stress.
En théorie, nous avons deux alternatives :

Éliminer le stress de nos vies ► **Impossible**
Apprendre à vivre avec le stress ► **Possible**



Pour gérer notre stress, il importe de nous souvenir de quelques principes :

- Il n'y a pas de solution facile.
- Il n'y a pas de solution miracle.
- Une situation n'est stressante que si **NOUS** l'interprétons comme étant stressante. C'est pour cette raison que le stress est une expérience profondément individuelle et personnelle.
- Il n'y a pas de moyen universel de gérer notre stress. Chacun gère son stress différemment et à sa façon. Certains s'isolent, d'autres semblent vouloir dévorer tout le monde. Le yoga et la méditation peuvent fonctionner pour certaines personnes, et pour d'autres c'est une véritable torture! Chacun de nous doit trouver sa propre façon de bien gérer son stress.

Apprendre à gérer notre stress : une pratique du corps et de l'esprit

Apprendre à gérer notre stress est une compétence qui se développe. Nous pouvons apprendre à mieux gérer le stress comme nous pouvons apprendre à jouer d'un instrument de musique, et ce, à tout âge. L'idée est d'y répondre de façon plus adaptée, plus régulière et plus consciente. En distinguant les différents types de stress, en précisant les bonnes notions, en utilisant les techniques adéquates et en pratiquant régulièrement, chacun de nous peut y arriver. Il n'y a pas une seule stratégie, mais plusieurs pour mieux contrôler le stress.

Nous avons très peu de contrôle sur les pensées, les émotions, les pulsions et les images que notre cerveau construit. Nous avons également très peu de contrôle sur plusieurs événements dans la vie. Toutefois, nous avons le choix de la façon dont nous y réagissons. Il nous appartient d'exercer ce choix.

1. Le deuil blanc : faire le deuil d'un proche qui n'est plus le même — Aidons les nôtres (aidonslesnotres.fr)

2. FAIRE FACE AU DEUIL BLANC | ENTRE ÉMOTIONS ET SOLUTIONS | Décembre 2021 | CHU de Québec-Université Laval (chudequebec.ca)

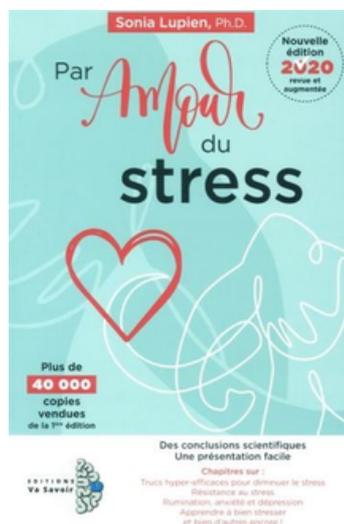


- Bougez! C'est primordial pour dépenser l'énergie accumulée. L'activation du système de stress aboutit à une mobilisation d'énergie. Donc, faites de l'exercice physique pour évacuer l'énergie entreposée dans votre corps, car il faut vous en départir. Suggestions : faites des séances de 30 minutes d'exercices modérés 3 fois par semaine, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, etc.
- Mangez bien! Prenez 3 repas équilibrés par jour à des heures régulières.
- Dormez 7 à 9 heures par nuit! C'est essentiel pour la capacité à récupérer, pour la mémoire, la concentration et la prise de décisions.
- Accordez-vous des pauses! Votre corps et votre mental doivent être en mode pause pour mieux continuer. Quelques micros temps d'arrêt peuvent faire toute la différence.
- Riez! C'est un excellent remède pour vous protéger des effets néfastes du stress. Lorsque nous rions, nous sécrétons des substances qui agissent pour diminuer les hormones de stress. Gardez votre sens de l'humour, il permet aussi de dédramatiser.
- Respirez! La respiration abdominale agit comme un frein sur le stress. Alors dès que vous reconnaissez les signes de stress au niveau de votre corps, prenez le temps de faire quelques inspirations en gonflant bien votre ventre (respiration abdominale), puis expirez lentement pour le dégonfler.
- Chantez! Un autre moyen de freiner la réponse de stress à l'aide de la respiration abdominale est de chanter. En effet, lorsque vous chantez, vous faites de la respiration abdominale. Alors, mettez-vous à la recherche des paroles de vos chansons préférées et lancez-vous!

Toutes ces stratégies sont accessibles et ne demandent que de la pratique et de la discipline. Toutefois, bien que nécessaires, elles ne suffisent pas à tout régler. Gérer notre stress adéquatement nécessite d'autres moyens lorsqu'il s'agit d'un niveau de stress très élevé. Certaines stratégies requièrent quant à elles plus d'apprentissages et parfois de l'aide professionnelle pour développer certaines compétences.

Et surtout, prenez soin de vous!

Cet article est inspiré du livre de Sonia Lupien, neuroscientifique et professeure titulaire à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et directrice du Centre d'études sur le stress humain de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal.



1. Le deuil blanc : faire le deuil d'un proche qui n'est plus le même — Aidons les nôtres (aidonslesnotres.fr)

2. FAIRE FACE AU DEUIL BLANC | ENTRE ÉMOTIONS ET SOLUTIONS | Décembre 2021 | CHU de Québec-Université Laval (chudequebec.ca)



Étoile de l'ATCCM

Cette étoile est décernée à

Sonia Belzile

Membre de l'ATCCM depuis quelques mois, elle est un exemple de persévérance. Elle travaille sur elle-même de façon assidue et mérite toutes nos félicitations pour son implication dans son cheminement.

Roxanne Gendron
Intervenante psychosociale AVC



Valérie Bélanger
Directrice Générale

Étoile de l'ATCCM

Cette étoile est décernée à

Caroline Bouchard et Maxine Lavigne

Pour avoir fait du bénévolat lors du Marché du Vieux Saurel. Elles ont participé à faire connaître l'organisme et présenté les différents articles en vente.

Josée Tremblay
Chargé du développement, du
partenariat et philanthropie



Valérie Bélanger
Directrice Générale

Étoile de l'ATCCM

Cette étoile est décernée à

Haman Yang

Nouveau membre de l'ATCCM pour sa participation aux nombreuses activités au sein de l'association.

Éloïse Côté
Éducatrice maintien des acquis



Valérie Bélanger
Directrice Générale

VOUS VOULEZ DÉDIER UNE ÉTOILE À:

UN MEMBRE QUI A SU SE DÉPASSER RÉCEMMENT

UN PROCHE QUI MÉRITE DE CHALEUREUX REMERCIEMENTS

UN/UNE MEMBRE DU PERSONNEL DE L'ATCCM QUI A FAIT UN
BON COUP DERNIÈREMENT

UN SOIGNANT QUI S'EST INVESTI AU-DELÀ DE SON MANDAT

UN PARTENAIRE EN OR QUE VOUS VOULEZ FÉLICITER POUR
UNE BRILLANTE INITIATIVE.

TOUTES LES RAISONS SONT BONNES.

SOUMETTEZ-NOUS LA CANDIDATURE DE VOS MÉRITANTS
POUR QU'ON LES METTE EN LUMIÈRE DANS CETTE NOUVELLE
PAGE QUI REVIENDRA DANS CHAQUE NUMÉRO DU JOURNAL.

**NOS ÉTOILES
DE
L'ATCCM**

Nos nouvelles recrues!



MARIÈVE BEAUDOIN-SULLIVAN,
COORDONNATRICE ADMINISTRATIVE

Je suis très contente d'être la nouvelle coordonnatrice administrative. J'aime travailler avec des organisations ayant des missions inspirantes et l'ATCCM fait partie de celles-ci. Je souhaite y apporter mon aide très longtemps.

Au plaisir de vous croiser.
Mariève Beaudoin-Sullivan

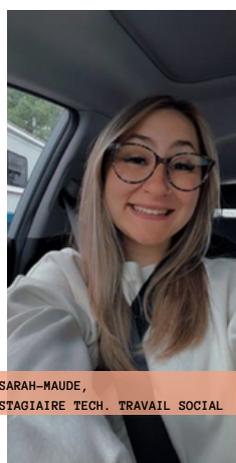


MYRIAM QUEVILLON,
STAGIAIRE EN SEXOLOGIE

Bonjour à tous!

Je m'appelle Myriam Quevillon et je suis étudiante au baccalauréat en sexologie. Je suis enchantée de me joindre à l'équipe de l'ATCCM en tant que stagiaire. L'éducation à la sexualité m'intéresse particulièrement ainsi que d'autres facettes de l'intervention sur le terrain.

Au plaisir de vous rencontrer.



SARAH-MAUDE,
STAGIAIRE TECH. TRAVAIL SOCIAL

Bonjour,
Je m'appelle Sarah-Maude Laverdière et je serai stagiaire à l'association pour onze semaines. Je suis très enthousiaste à l'idée d'acquérir de nombreuses connaissances et de l'expérience dans un domaine qui me passionne.



AUDREY-ANNE,
STAGIAIRE EN ÉDUC. SPÉCIALISÉE

Bonjour,
Je m'appelle Audrey-Anne. Je suis étudiante en éducation spécialisée. Je fais mon premier stage à l'ATCCM. Je suis bien heureuse de me joindre à l'équipe jusqu'au mois d'octobre. Au plaisir de vous croiser bientôt.

Les départs..



JOSÉE,
CHARGÉE DE DÉVELOPPEMENT,
PARTENARIATS ET PHILANTHROPIE

Je suis choyée d'avoir côtoyé des personnes aussi résilientes que vous. C'est avec beaucoup d'émotion que je quitte mon poste de chargée de développement, partenariats et philanthropie. Tout au long de mon parcours à l'association, vous m'avez inspiré. En effet, chers membres, je travaillais dans l'ombre, mais j'ai eu la chance de vous observer, parfois même vous côtoyer et de découvrir à quel point vous êtes des personnes extraordinaires. Vous vous êtes relevés de plusieurs épreuves dans vos vies avec tant de résilience. C'est avec ce regard foncé que j'aborde l'avenir. La vie m'amène à relever de nouveaux défis de carrière. De beaux projets s'offrent à moi, mais je suis aussi triste de partir, mon équipe va me manquer. Je vous souhaite le meilleur dans vos projets! Josée



MARIE-CHRISTINE,
ORGANISATRICE COMMUNAUTAIRE

Mon passage à l'ATCCM m'a permis de rencontrer des humains extraordinaires. Un grand merci à vous pour votre accueil. J'ai adoré vous côtoyer. Je quitte pour de nouveaux défis. Merci pour tous.

Marie-Christine.



GABRIELLE,
ÉDUCATRICE AU MAINTIEN DES
ACQUIS

Bonjour à tous,
Un petit mot pour vous dire que je quitte l'Association pour retourner auprès des enfants. Cela fut pour moi une belle aventure de vous côtoyer, vous tous, collègues et membres. J'ai fait de merveilleuses connaissances, de belles personnes! Vous avez tout un chacun de belles couleurs à partager et à découvrir. Merci d'avoir navigué avec moi! Bonne continuité et au plaisir de se revoir; PARCE QUE LA VIE CONTINUE !!!

