

REBON D IRE

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



L'ÉDITO

Tout d'abord, merci d'être venus en si grand nombre au party de Noël, notre rendez-vous annuel année après année. Une soirée spécialement dédiée à vous et vos proches. J'espère que vous avez apprécié la soirée comme nous l'avons nous-même appréciée. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous entamons la prochaine année. Je vous souhaite personnellement beaucoup de bonheur ainsi que la santé pour réaliser tous vos rêves les plus fous.

En 2022, l'association n'a pas été à l'abri de la pénurie de main d'œuvre, des enjeux de recrutement et de quelques départs de nos employées fort appréciées par notre clientèle. Nous nous souhaitons une année 2023 plus stable et axée sur le développement et la concrétisation de quelques projets. En effet, l'association débute 2023 avec la ferme intention de poursuivre ses objectifs (maison d'hébergement pour notre clientèle ayant subi un TCC et l'octroi de financement récurrent pour notre clientèle victime d'un accident vasculaire cérébral et leurs proches) et ainsi répondre aux besoins de sa clientèle.

Joyeuses fêtes et bonne année à vous,

Valérie Bélanger
Directrice générale, Association TCC Montérégie



Équipe de production et collaboratrices

Suzanne Couture, bénévole à la correction
Valérie Bélanger, directrice générale
Catherine Gadoury, intervenante psychosociale
Katerine Ouimet, intervenante psychosociale pour les proches
Roxanne Gendron, intervenante psychosociale AVC
Maude Huot, organisatrice communautaire
Myriam St-Onge, éducatrice au maintien des acquis
Éloïse Côté, éducatrice au maintien des acquis
Kathie Lagacé, intervenante en sexologie



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

HIVER 2023

2 LE BABILLARD

5 INTERVIEW

Arlette Richer,
enseignante de yoga

7 MIEUX-ÊTRE

Les émotions

8 AVC

Les séquelles invisibles

98 SEXOLOGIE

Parlons du désir sexuel!

11 L'INFO-PROCHES

La communication

15 TABLEAU D'HONNEUR

Les étoiles de l'ATCCM



LE BABILLARD



Erratum

Veuillez noter que lors de la dernière parution du journal Rebondire, une erreur s'est glissée dans L'INFO-PROCHES pour le texte intitulé : Le stress chez les proches aidants, par Katerine Ouimet.

Voici les références qui auraient dû se retrouver en bas de page :

1. Apprendre à gérer son stress : le « kit de survie » <http://pierrettedesrosiers.com/apprendre-gerer-son-stress-kit-de-survie/>
2. Centre d'études sur le stress humain (CESH) <http://www.stresshumain.ca>



J'AI UN RÊVE, J'Y TRAVAILLE

Un premier rêve a été réalisé par Luc Lacroix !!!

Grâce à son implication lors des ateliers de tricot, il a eu la chance d'aller voir le spectacle d'humour de Phil Roy le jeudi 3 novembre 2022.

PARTY DE NOËL





FÊTE DE LA RENTRÉE 2022



AMIS ET PLAISIR SONT AU RENDEZ-VOUS!!



NOS NOUVELLES RECRUES



Bonjour,
Je m'appelle Myriam St-Onge et c'est avec joie que je me joins à l'équipe de l'ATCCM en tant qu'éducatrice au maintien des acquis !

Je serai principalement dans les locaux de Beloeil.

Au plaisir de vous rencontrer sous peu !

Myriam



Bonjour,
Je m'appelle Nancy Lafranchise-Lagacé. Je suis heureuse de me joindre à l'équipe de l'ATCCM comme éducatrice au répit à domicile. Dans les prochaines semaines, vous aurez la chance de me rencontrer dans les activités des maintiens des acquis.

Au plaisir de vous voir.

Nancy



Bonjour,

Je m'appelle Tanya et je suis la nouvelle intervenante psychosociale pour Châteauguay et Saint-Jean.

L'écoute et la relation d'aide font partie de ma vie professionnelle depuis plus de dix ans et j'adore être complice de vos réussites. Mon rôle sera de vous accueillir avec bienveillance tout en vous accompagnant afin de trouver ensemble des moyens et des solutions adaptés, pour traverser les obstacles que vous rencontrez.

Au plaisir de vous rencontrer!

Tanya

LES DÉPARTS



Bonjour à tous,
Je vous annonce mon départ de l'association.

Je voulais vous remercier pour la dernière année.

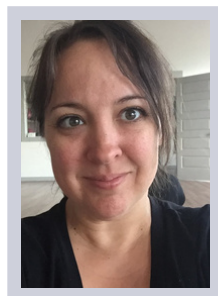
Ce fut une expérience enrichissante!

Éloïse



Bonjour,
Petit mot pour vous informer que Natacha ne fait plus partie de notre équipe depuis quelques semaines.

Vous aurez la chance de rencontrer Tanya, qui reprendra les secteurs de St-Jean et Châteauguay, comme intervenante psychosociale.



L'ENTREVUE AVEC...

Arlette Richer, enseignante de yoga

Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde.

Le yoga est une école de philosophie indienne qui se pratiquait en Inde dès le III^e millénaire avant J.C. Bien que d'origine orientale, il a été très bien intégré et mis en pratique en Occident, que ce soit sous sa forme originale ou sous une forme adaptée.

Venez rencontrer Arlette, enseignante de yoga, qui a su adapter sa pratique pour les gens vivant avec un TCC et/ou un AVC.

<http://www.centre-yoga-et-bien-etre.com/pages/le-yoga/hatha-yoga-definition-but-et-effets/qu-est-ce-que-le-yoga.html>



Parle-moi de ton métier en général

Le yoga est une pratique ancestrale combinant des postures (Asanas) mais également des techniques de respiration, de la méditation et une philosophie de vie. En effet, le yoga vise à équilibrer les 5 couches de l'être soit notre corps physique, l'énergie qui nous habite, notre intellect, nos émotions et nos croyances spirituelles. Dans chaque cours de yoga, nous abordons les cinq volets à l'aide de différentes postures, de respirations, de la méditation et de l'approche d'enseignement qui se veut douce et bienveillante.

Un mythe tenace face au yoga : Il faut être souple et en bonne forme physique pour pratiquer le yoga!

FAUX. Tout le monde peut pratiquer le yoga, peu importe son âge et sa condition physique. Un bon professeur adaptera son cours pour vous.

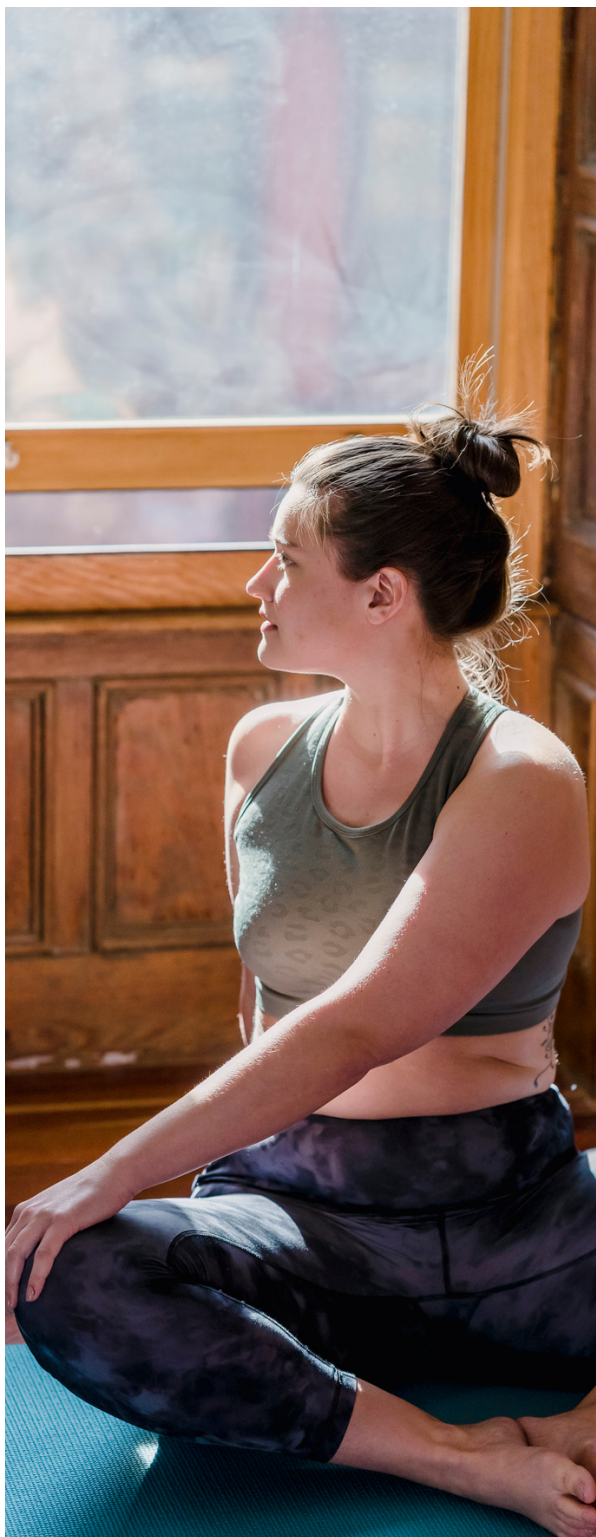
Parle-moi de ton métier auprès des personnes TCC et AVC.

Travailler auprès des personnes ayant subi un TCC ou un AVC est un beau défi pour un professeur de yoga. Chaque personne est différente au départ mais dans le cas des TCC et des AVC, la gamme des particularités physiques est plus vaste et parfois plus complexe. En effet, nous devons concilier avec plusieurs enjeux de nature médical et il est très important d'en tenir compte afin de respecter les limites de la personne et surtout, d'éviter que le participant ne se blesse ou n'aggrave certaines blessures.

Aussi, chaque personne ayant subi un TCC ou un AVC a une histoire particulière en lien avec l'événement qu'elle a vécu et les deuils qui en résultent. Sans connaître l'histoire des participants, nous devons être particulièrement sensible à l'état émotionnel dans lequel ils se situent surtout en contexte d'exercices physiques qui peuvent parfois être un enjeu directement lié au TCC ou à l'AVC qu'ils ont vécu.

Selon toi, quelles sont les particularités des personnes TCC et AVC dans ta pratique ?

Adapter le cours aux capacités de chaque individu, qu'il soit en fauteuil roulant ou non. Anticiper les contraintes médicales possibles et travailler en étroite collaboration avec la personne pour qu'elle respecte les limites de son corps et les recommandations des différents professionnels de la santé.



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

Prévoir une grande gamme de variation de postures afin d'adapter le cours à chaque condition physique. Prendre le temps, ralentir le rythme du cours et observer les participants. Les élèves qui débutent leur pratique du yoga sont souvent dans la performance et craignent de nommer leurs limites; avec cette clientèle, il faut porter une attention toute particulière aux signes de dépassement de soi et de non-respect de ses limites afin de leur rappeler que le cours de yoga est un espace de respect et de bienveillance envers soi-même et qu'il est contre-indiqué de se pousser au-delà de ses limites.

En quoi une séance de yoga peut-il améliorer la condition de la personne TCC et AVC?

La pratique du yoga comporte plusieurs bienfaits : réappropriation de son corps de façon positive et bienveillante (avec le yoga nous ne sommes jamais dans la performance mais plutôt dans l'écoute de soi, le respect, la douceur et la bienveillance), réconciliation avec son corps et ses capacités physiques, amélioration de la concentration, augmentation de l'endurance et amélioration de la souplesse. Les techniques de méditation et de pleine conscience quant à elles, peuvent améliorer le bien-être psychologique, favoriser le calme mental ainsi que le contrôle et la gestion des émotions au quotidien. Quant à la philosophie du yoga, elle apportera de la bienveillance, du respect de soi et des autres et nous aide à vivre en harmonie avec notre environnement.

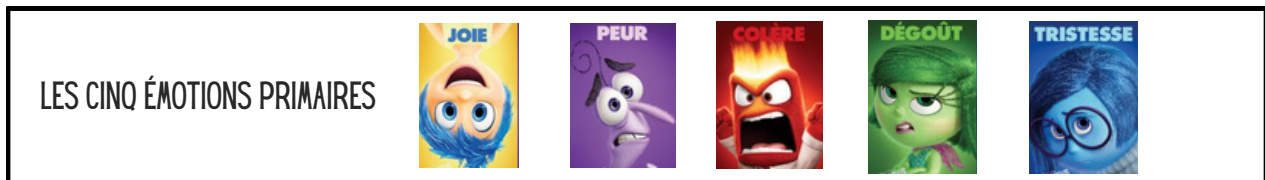


LES ÉMOTIONS

Un pas à la fois, la boîte à outils de la gestion des émotions

Une émotion, c'est quoi?

Une émotion est une réaction à un stimulus (affectif, environnemental, psychologique). L'émotion ressentie par rapport à une situation est propre à chaque individu. Une même situation implique des émotions différentes suivant l'individu concerné, le contexte et l'implication.



Les émotions sont-elles utiles? Oui !

La **joie** permet de mieux s'intégrer à un groupe.

La **peur** permet de réagir lors d'un danger.

La **colère** peut fournir l'énergie nécessaire pour franchir un obstacle.

Le **dégoût** permet d'éviter de mettre notre santé en danger en avalant n'importe quoi.

La **tristesse** et les larmes attirent l'attention pour être consolé et intégré.

Parfois drôle, parfois triste, nous vivons tous des émotions. Mais savons-nous les reconnaître?

Peux-tu nommer chacune des émotions suivantes?













Facile ou pas d'exprimer ses émotions? Répondez aux questions suivantes:

1. Est-il toujours facile d'exprimer ses émotions? Pourquoi?

2. Pourquoi, à certains moments, se retient-on d'exprimer réellement ce que l'on ressent?

3. Toutes les façons d'exprimer ses émotions sont-elles acceptables?

4. À quoi sert d'exprimer ses émotions?

5. Est-ce bon pour la santé d'exprimer ses émotions?

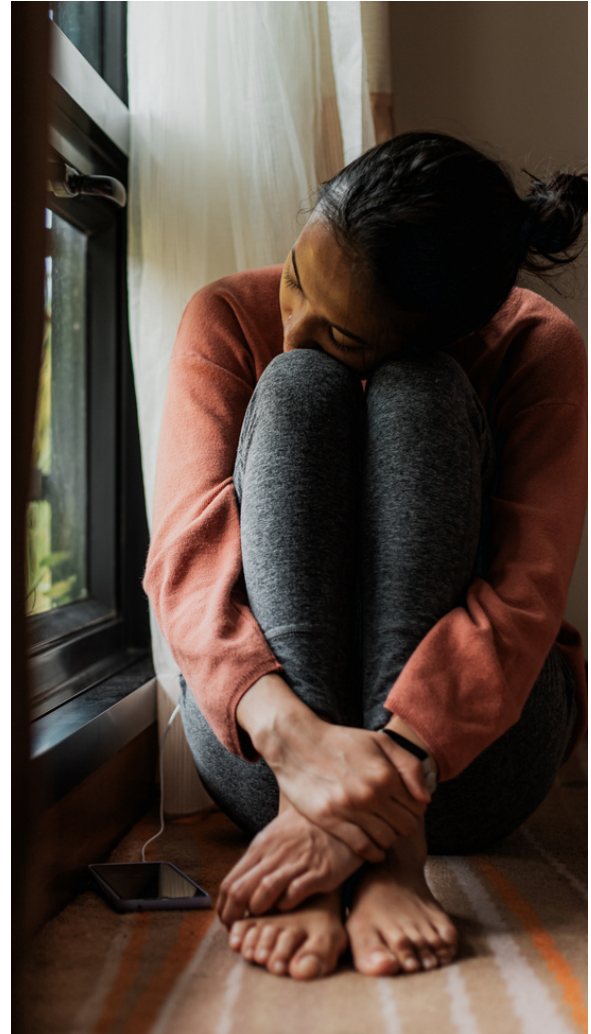
LES SÉQUELLES INVISIBLES

Par Roxanne Gendron

Vous arrive-t-il de vous sentir incompris-e par certain-e-s membres de votre entourage ? Avez-vous parfois l'impression que vos séquelles ne sont pas assez flagrantes pour les autres, même si elles prennent une grande place dans votre quotidien ?

La plupart des personnes qui ont subi un AVC ont des séquelles visibles. Par exemple, certains gardent une faiblesse d'un côté du corps, qu'on nomme hémiparésie, ou ont de la difficulté à maintenir leur équilibre, ce qui les oblige à utiliser une aide technique pour se déplacer : bâton de marche, canne, marchette, déambulateur, fauteuil roulant... Ces séquelles se remarquent rapidement par les autres personnes. Les besoins qui en découlent sont aussi plus évidents à identifier.

Par contre, une autre partie des séquelles de l'AVC est souvent « invisible » pour autrui. Se sentir plus rapidement fatigué-e, avoir de la difficulté à s'organiser, à communiquer, ressentir des douleurs ou des engourdissements, sont des manifestations invisibles que certain-e-s survivant-e-s de l'AVC vivent quotidiennement. Il arrive donc aux personnes qui ont ce type de séquelles de subir des regards impertinents, des remarques désobligeantes et de l'incompréhension. Ces comportements d'autrui peuvent démotiver la personne à entretenir ses relations sociales ou sortir dans des endroits publics.



On peut donc croire que les séquelles invisibles sont un obstacle à la socialisation et favorisent l'isolement.

Si vous avez de la difficulté à expliquer vos séquelles à votre entourage ou si vous avez l'impression que vos proches se montrent peu empathiques par rapport à vous, n'hésitez pas à en parler avec votre intervenante. Celle-ci peut vous aider à trouver des stratégies pour aborder le sujet.



SEXOLOGIE

Parlons du désir sexuel !

Par Kathie Lagacé

Qu'est-ce que le désir sexuel?

Le désir sexuel est l'envie et la motivation d'avoir un contact sexuel. Il est provoqué par les pensées, l'imaginaire et les souvenirs de plaisir. Il a pour but de répondre à un besoin et en retirer du plaisir.

Fait important :

Il peut se manifester avec ou sans la présence de sentiment amoureux. Comparativement au désir, l'amour est davantage lié à la sphère émotionnelle et au lien d'attachement avec la personne. Le manque de désir ne veut pas dire qu'il y a un manque d'amour. Il est important de ne pas oublier qu'une relation est constituée de deux ou plusieurs personnes. La fluctuation du désir sexuel ne repose pas que sur une seule personne.

Le désir sexuel n'a pas de durée déterminée !!

Le désir peut rester présent tout le long d'une relation, mais il évolue. Il dépend surtout de l'énergie qui lui est consacrée. C'est pourquoi il est normal si la routine nuit au désir par manque de temps et d'énergie accordés à celui-ci. Plus l'on donne de l'énergie au désir sexuel, plus celui-ci va être présent. Comme la routine, plusieurs facteurs peuvent influencer le désir sexuel. En voici des exemples :

Les normes sociales : Louise a visionné des films avec lesquelles elle n'est pas à l'aise de réaliser certaines pratiques. Elle ne veut pas se faire juger, elle a peur de se faire rejeter si elle ne performe pas assez bien sexuellement. Cette pression a un impact sur son désir sexuel et celui-ci se voit diminuer.

Anticipation négative de l'acte sexuel et acceptation de relation sexuelle non désirée : Mathias et Sarah n'ont pas le même niveau de désir sexuel. Sarah a une grande libido. Mathias tente d'éviter l'intimité physique parce qu'il n'y trouve pas de plaisir. Mathias angoisse, se sent coupable et pense déjà à la prochaine demande venant de sa copine. Il s'oblige par moment à avoir des relations sexuelles avec elle pour lui plaire et pour gagner du temps, mais à l'intérieur de lui, il en a de moins en moins envie.

Perception négative de son image corporelle : Joanie n'est pas à l'aise d'être nue et tente de se cacher lors de relations sexuelles. Elle n'est pas aussi détendue qu'elle le souhaiterait, ce qui fait diminuer sa satisfaction et désir sexuel.

Relation de couple peu harmonieuse et mauvaise communication : Joanne et Kelly se sont oubliées, les marques d'affection se font rares et il y a peu de communication. Kelly mentionne qu'elles ressemblent davantage à des colocataires et que les discussions sont très conflictuelles. Joanne mentionne ne pas être satisfaite sexuellement. Elle aimerait dire à Kelly ce qu'elle préfère au lit, mais elle craint de la blesser ou qu'elle l'interprète mal. La mauvaise communication amène une stimulation non adéquate de la partenaire et une diminution de désir.

Focalisation sur les zones érogènes et stimulation non adéquate du partenaire : Au début de la relation, Julie mentionne que Marc-André prenait son temps lors des relations sexuelles pour explorer avec sensualité et les préliminaires étaient plus longs. Maintenant, il veut aller droit au but. Cependant, Julie est moins satisfaite et son désir sexuel n'est plus aussi grand qu'avant.

Quoi faire?

Améliorer la communication

S'ouvrir à une anticipation positive :

C'est penser positivement et avoir hâte au plaisir latent. Le fait d'y penser positivement et de se faire des scénarios favorise un plus grand désir chez une personne. Si la relation sexuelle et la relation avec l'autre ne sont pas valorisées, le désir et le plaisir diminuent la plupart du temps.

Faire le choix de ses priorités :

Avec les occupations, les loisirs, les enfants, la sexualité est un des aspects les plus difficiles à entretenir et à préserver parce qu'elle est perçue comme une option ou comme un plus. Il est important de faire place à la sexualité c'est une sphère de la vie aussi importante que la sphère financière, professionnelle, personnelle et familiale. La présence de la sexualité dans un couple permet de favoriser le sentiment de complicité, d'intimité, de proximité, de partage, d'amour et de plaisir.

Se libérer de ses obligations et se reconnecter à soi:

L'obligation d'avoir des relations sexuelles diminue la possibilité d'avoir du désir sexuel. Planifier des moments d'intimité de couple sans que ces moments tournent autour de la sexualité. Se donner la possibilité de commencer une relation sexuelle en prenant le temps de voir comment le moment évolue et d'arrêter quand celui-ci n'évolue pas.



Explorer ses 5 sens :

La vue : Prenez le temps de contempler le corps de l'autre. La vue est une forme de communication en soi qui joue un grand rôle dans le désir sexuel.

L'ouïe : L'intonation de la voix, les bruits sensuels, les gémissements, les soupirs, etc., peuvent provoquer en nous des envies profondes. Portez attention à ce que vous entendez lors de la relation sexuelle et ce que ça suscite en vous.

L'odorat : Certaines odeurs peuvent nous faire réagir davantage. Il s'agit des phéromones qui jouent un rôle dans l'attirance sexuelle. Portez attention à l'odeur corporelle de votre partenaire. Demandez-vous si une odeur en particulier vous excite comme le parfum.

Le goût : La langue et les papilles gustatives peuvent distinguer plusieurs goûts. Le goût de sa bouche, de sa peau, de ses organes génitaux est différent et le cerveau les reconnaît.

Le toucher : Le toucher est un outil indispensable lors d'une relation. L'excitation est toujours plus intense lorsque les gestes sont inattendus. Les caresses peuvent être très variées avec les mains ou un objet, avec la température chaude ou froide et avec la pression délicate ou forte.

Le désir sexuel varie et peut être plus ou moins présent puisque nos motivations, nos intérêts, nos besoins et nos envies varient également selon les événements vécus. Le désir sexuel est fluide et changeant dans le temps !!

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

Pour la rejoindre: 450-446-1111 #12
intervenante.sexologie@atccmonteregie.qc.ca



L'INFO-PROCHES

La communication

Par Katerine Ouimet



Comment bien communiquer?

Voilà une question que vous pouvez vous poser. En effet, toute votre vie, vous devez communiquer avec votre entourage, conjoint, enfant, aidé, employeur, employé, etc. Pour bien communiquer, il faut un mélange de talent inné et de travail sur vous-même. La maladie et les déficits de votre aidé peuvent rendre la communication plus difficile. Il faut donc beaucoup de doigté et d'adaptation.

De façon générale, comment percevez vous la communication avec votre aidé?

Excellente? Bonne? Moyenne? Faible?

Définition

Communication : Action d'établir, par l'échange, une relation avec autrui. La communication est considérée comme un lien organique, entre au moins deux individus, comprenant une charge émotive.

Trois modes de communication

Il est intéressant de prendre connaissance de la statistique suivante, soit:

L'impact total du message exprimé provient de :

7 % des mots

Donc, 7 % provient du contenu

38 % de la tonalité

55 % du non-verbal

Donc, 93 % provient du contenant

Les mots : Se rapportent au vocabulaire utilisé dans l'échange, qu'ils soient dits, lus ou écrits. C'est en fait le sujet de conversation

La tonalité : C'est l'accompagnateur des mots. C'est en fait le « comment je parle », qui est transmis par l'intonation, le débit, le ton et la force de la voix mais aussi par l'accent mis sur certains mots. Ainsi, les mêmes mots peuvent avoir un sens très différent tout dépendant selon la tonalité qui les accompagne.

Le non verbal : Il comprend toutes les expressions avec lesquelles le corps parle. C'est en fait le « comment vous en parlez », transmis cette fois par la posture, la poignée de mains, la physionomie, le sourire, l'habillement, etc. Bref, c'est ce qui se dégage par l'attitude générale de la personne, son expression corporelle.

Ainsi, chaque fois que quelqu'un s'exprime, il le fait par les trois modes de communication, utilisés simultanément la plupart du temps. Parallèlement, la personne qui écoute tente de comprendre le message, elle aussi, en fonction des 3 modes.

À partir des statistiques présentées plus haut, il est à noter que le langage non-verbal est le moyen principal par lequel passent les messages. Il faut bien le connaître et bien l'utiliser pour maîtriser la communication. Également, il ressort des statistiques que la communication est d'abord basée sur la personne comme telle (le contenant), puis ce qu'elle vous dit prend ensuite son importance après (le contenu). À titre d'exemple, un exercice a été fait avec un comédien qui a réussi à transmettre 80 émotions avec le seul mot « oui ».

Il est intéressant de faire le parallèle avec les communications par téléphone où le non-verbal n'est pas accessible et avec les communications par courriels où seulement les mots le sont.

Éléments qui influencent la communication

Parmi une panoplie d'éléments qui peuvent influencer la communication et la rendre plus ambiguë, en voici 3 principaux : **les émotions, le vécu et les perceptions.**

Les émotions:

Plus la charge émotive est grande, plus la communication sera difficile à établir. Il n'y a pas de bonnes et de mauvaises émotions, c'est la façon de les exprimer qui peut rendre la communication difficile. Les émotions reliées à une situation particulière sont propres à chacun, il est important de ne pas banaliser les réactions émotives.

Le vécu:

L'ensemble de ce que vous êtes comme individu, personnalité, intérêts, habiletés... peut rendre la communication ambiguë. En effet, vous communiquez avec ce que vous êtes, donc avec vos valeurs qui peuvent être différentes, vos expériences de communication qui peuvent avoir été complexes, vos appréhensions, vos antécédents en amitié, en amour, avec un employeur, etc. Votre vécu est un filtre que vous avez et qui détermine vos réactions.

Les perceptions:

La perception est un processus intrinsèque à chacun, qui permet de faire votre propre expérience de la réalité, et ce, en sélectionnant des informations puis en les analysant (interprétant).

La température est un bon exemple de perception: une journée grise peut être positive pour quelqu'un qui craignait de la pluie et négative pour quelqu'un qui souhaitait le soleil.

Schéma de la perception



Une impression est une pression que vous gardez à l'intérieur. L'expression vous permet de valider vos perceptions en les extériorisant. Il ne faut donc pas rester sur votre première impression car vous risquez alors d'être biaisé, influencé par vos filtres ou encore percevoir des choses fausses.

Pour distinguer les faits des perceptions, le truc est de réfléchir à l'affirmation. Si vous pouvez la changer, il s'agit d'une perception, car une perception est modifiable mais jamais vous ne pourrez changer un fait. Par exemple, « une personne n'est pas motivée » est une perception changeable, contrairement à « une personne est arrivée 3 fois en retard aux réunions », qui demeure interchangeable.

Ce n'est pas grave si vous exprimez votre perception et qu'elle s'avère fausse, l'important c'est de la vérifier auprès de la personne concernée, compte tenu que vous avez tous un filtre et un bagage différents.

Aspects qui facilitent la communication

Voici certaines techniques de communication et certains types de questions qui vont faciliter la communication verbale afin qu'elle soit la plus claire possible :

- ➔ **Les questions ouvertes** permettent d'ouvrir la communication. Vous voulez savoir comment l'autre se sent, ce qu'il pense, ce qu'il sait. Mots clés : pourquoi? Comment? Quoi?
- ➔ **Les questions de précisions** amènent une clarification, une précision sur le sujet. Il n'y a qu'une réponse, moins d'ouverture, mais une vraie réponse pour clarifier. Mots clefs : Qui? Quand? Combien? Où?
- ➔ **Les questions fermées** amènent une réponse par oui ou par non. Elles servent à conclure, à clore un échange. Mots clefs : Est-ce que? Voulez-vous? Aimez-vous?
- ➔ **La reformulation** consiste à répéter en d'autres termes et avec d'autres mots, ce que la personne vient de vous dire pour s'assurer que vous avez bien compris le sens de sa phrase, de l'émotion qu'elle veut exprimer. Elle permet une communication claire et évite les confusions.
- ➔ **La facilitation** vise à favoriser l'expression des sentiments et des émotions.
- ➔ **Le silence** est une technique qui consiste à garder le silence afin de permettre à la personne de sentir une émotion, d'absorber quelque chose que vous venez de lui dire et lui permettre de se centrer sur elle-même.

Six clés de la communication

Établir une relation de confiance

Votre aidé continue à éprouver des émotions même s'il ne les exprime plus comme avant. Il est donc souhaitable que vous établissiez avec lui une relation chaleureuse empreinte de confiance.

Vous rappeler les effets du diagnostic sur le comportement

Votre aidé a perdu toutes sortes de capacités : il oublie les normes, la bienséance, les façons d'agir, il présente des troubles de la mémoire, de l'irritabilité, de la fatigabilité, de la désinhibition, etc. Vous devez essayer de ne pas montrer votre étonnement.

Chercher le sens du comportement

Les comportements de votre aidé traduisent ses émotions, ses besoins, ses tentatives d'adaptation avec les moyens dont il dispose. Ils ne sont pas le fruit de la manipulation ou de la malveillance : il faut éviter tout jugement négatif.

Maintenir la cohérence et la constance

Comme il peut perdre sa capacité d'adaptation, les routines quotidiennes servent de repères à votre aidé. La cohérence entre vos paroles et vos gestes (faire ce que vous dites et dire ce que vous faites) ainsi que la constance dans l'environnement humain et physique sont essentielles.

Ajuster vos attentes aux capacités actuelles

Pour que votre aidé ne soit pas sans cesse confronté à l'échec et que vous n'ayez pas de déceptions et de frustrations, vos attentes doivent correspondre à ce qu'il est encore en mesure de faire.

Maintenir son autonomie le plus longtemps possible

Ses incapacités ne s'étendent pas d'un seul coup à tous les domaines d'activités. Vous devez remarquer tout ce qu'il peut encore réaliser par lui-même et le laisser faire.



Contenu tiré et adapté de :

-Bulletin du Réseau entre-aidants. L'Envol. Les six clés de la communication. Vol.4 no 1, 2010.

-Centre de soutien au réseau familial. Prendre soin de nos relations. Document de formation. Granby, 2008.

-Centre de soutien entr'Aidants. Café-rencontre. Octobre 2013.

-Ducharme Francine, Trudeau Denise et Ward Julie. Gestion du stress - Programme psychoéducatif de gestion du stress destiné aux proches-aidants d'un parent âgé à domicile. Manuel de l'aidant. Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille. Centre de recherche IUGM. Université de Montréal, 2008.



Étoile de l'ATCCM

Cette étoile est décernée à

Sylvie Duval

Membre de l'ATCCM, pour son implication et son expertise durant les activités *Espace artistique* à Valleyfield.

Caroline Dionne
Intervenante psychosociale
Valleyfield - Vaudreuil



Valérie Bélanger
Directrice Générale

Étoile de l'ATCCM

Cette étoile est décernée à

Annie Lecours et sa fille Maëlie

Pour leur implication bénévole lors du *Party de Noël* des membres à l'Érablière Meunier.

Roxanne Gendron
Intervenante AVC



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.

Étoile de l'ATCCM

Cette étoile est décernée à

Benoit Beaudry

Pour son aide dans l'entretien du local de Valleyfield.

Caroline Dionne
Intervenante psychosociale
Valleyfield-Vaudreuil



Valérie Bélanger
Directrice Générale

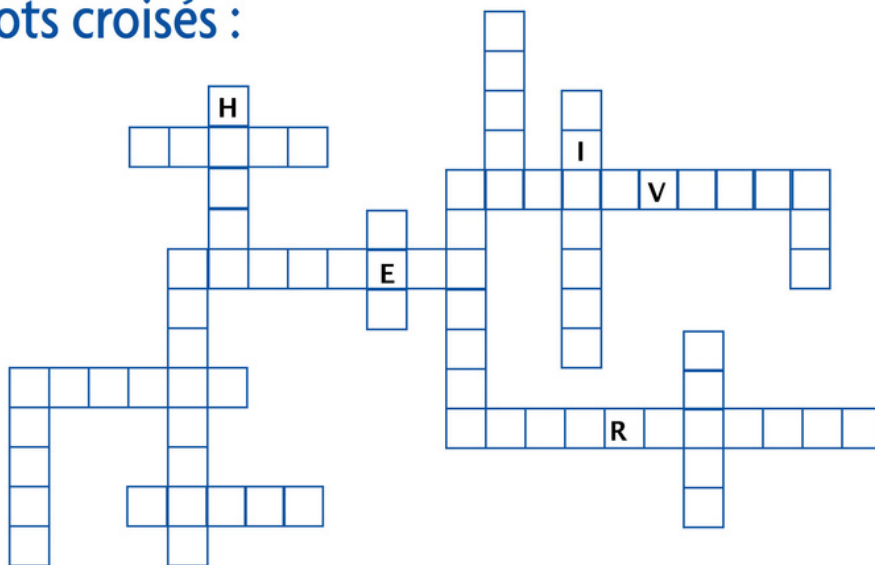


Pour S'amuser

Trouve les 7 différences !



Mots croisés :



DÉCORATIONS
FEU
FESTIVITÉS
FLOCON
FOULARD
FROID
GLACE
HIVER
MITAINE
NEIGE
PATIN
SAPIN
SKI
TOBOGGAN
TRAINEAU

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

Équipe de production et collaboratrices

Suzanne Couture, bénévole à la correction
Valérie Bélanger, directrice générale
Catherine Gadoury, intervenante psychosociale
Katerine Ouimet, intervenante psychosociale pour les proches
Roxanne Gendron, intervenante psychosociale AVC
Maude Huot, organisatrice communautaire
Myriam St-Onge, éducatrice au maintien des acquis
Éloïse Côté, éducatrice au maintien des acquis
Kathie Lagacé, intervenante en sexologie



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