

# REBON D IRE

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



PRINTEMPS 2022

## L'ÉDITO

Le printemps est à nos portes, un vent de renouveau souffle. Bien que nous ayons maintenu nos activités durant la pandémie, puisque nous sommes un service essentiel, c'est avec joie et soulagement que nous accueillons la levée de la majorité des mesures sanitaires.

Une bonne nouvelle n'arrive jamais seule. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous annonçons que notre beau projet avance ! Nous avons reçu une subvention de 3.6 millions pour l'achat d'un terrain ET la construction de la future maison Martin Matte de Longueuil. Veuillez nous contacter si vous souhaitez en apprendre davantage.

L'ATCCM occupe une place de plus en plus importante sur son territoire, notamment dans le secteur de l'ouest où une partie de notre merveilleuse équipe a travaillé fort dans notre nouveau local de Valleyfield. Gens de la Montérégie Ouest vous avez maintenant accès à nos services directement dans ce local.

Finalement, vous pouvez prendre connaissance de notre nouvelle offre de service pour les personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral ainsi que leurs proches. Découvrez-la à la page 10.

Équipe de production et collaboratrices

Josée Tremblay, agente de sensi promo  
Valérie Bélanger, directrice générale  
Catherine Houle, intervenante psychosociale  
Catherine Gadoury, intervenante psychosociale  
Maude Huot, intervenante en sexologie  
Caroline Pilon, intervenante psychosociale  
Kathie Lagacé, stagiaire en sexologie  
Ariane Duchesne, éducatrice au maintien des acquis



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

2 LE BABILLARD

4 INTERVIEW

Nadia Gaucher, ergothérapeute

5 MIEUX-ÊTRE

L'affirmation de soi

6 SEXOLOGIE

Relation saine et égalitaire

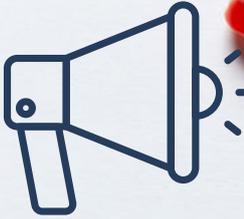
9 L'INFOS-PROCHES

L'épuisement chez  
le proche aidant

11 TABLEAU D'HONNEUR

Les étoiles de l'ATCCM

# LE BABILLARD



Nouvelle  
formule  
d'inscription  
pour  
certaines  
activités.

Soyez attentifs, vous devrez  
vous inscrire en bloc pour  
certaines activités.

Par exemple ; si vous souhaitez  
participer à l'activité peinture  
sur céramique au mois d'avril,  
vous devrez assister aux trois  
séances, les lundis 4, 11 et 25  
avril au coût total de 15\$.

## AGA

VENEZ PARTICIPER À LA VIE  
DÉMOCRATIQUE  
COMMUNAUTAIRE DE VOTRE  
ASSOCIATION !

**L'assemblée générale annuelle**  
aura lieu:

jeudi, le 9 juin 2022  
de 13h00 à 17h00

Nous vous proposons une formule  
hybride, en salle à Beloeil mais  
également diffusée dans nos  
bureaux de Longueuil et  
Valleyfield.  
D'autres détails sont à venir.



Bonjour à tous, c'est avec le coeur gros et rempli de  
gratitude que je vous annonce mon départ de  
l'association. Je tiens à vous remercier pour votre  
confiance, votre participation, vos confidences et pour ses  
belles années auprès de vous. Je quitte pour relever de  
nouveaux défis en région. Ce fût un immense plaisir de  
travailler pour vous. Sincèrement.

Sachez que j'en garde de magnifiques souvenirs et que  
l'ATCCM, les membres et mes collègues resteront gravés  
sur mon coeur.

Merci pour cette belle expérience enrichissante et je vous  
souhaite beaucoup de bonheur. Prenez soin de vous.

Pour une dernière fois Danaëlle

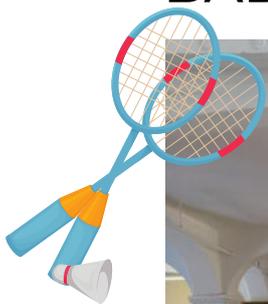
Nous pourrons très bientôt vous  
inviter à l'inauguration de notre  
nouveau local à Valleyfield.  
Caroline Dionne et Julie Martel  
pour vous servir! 



# RETOUR SUR LA FÊTE DE NOËL À L'ÉRABLIÈRE MEUNIER ET FILS



# BADMINTON À LONGUEUIL



LES BEAUX  
4 HEURES



## L'ENTREVUE AVEC...

Nadia Gaucher, ergothérapeute, CLSC des Patriotes, CISSS de la Montérégie-Est

**Q'est-ce que l'ergothérapie? Cette profession permet aux personnes d'organiser et d'accomplir les activités qu'elles considèrent comme importantes :**

- Prendre soin de soi et d'autres personnes;
- Se réaliser sur les plans personnel, scolaire et professionnel;
- Se divertir, par exemple par les loisirs;
- Se développer, notamment par le jeu.

**But de l'ergothérapie**

- Favoriser l'autonomie des personnes;
- Permettre aux personnes d'avoir une qualité de vie satisfaisante;
- Faciliter leur maintien dans un milieu de vie répondant à leurs besoins et à leurs préférences;
- Faciliter leur intégration dans la communauté.

<https://www.oeq.org/m-informer/qu-est-ce-que-l-ergotherapie.html>



### Parle-moi de ton métier en général

L'ergothérapie est un métier très vaste pour lequel on peut intervenir avec une clientèle de 0 à 100 ans. Pour ma part, je travaille au Soutien à domicile, en CLSC. Mon approche est donc majoritairement compensatoire. Je ne fais généralement pas de réadaptation intensive, car mon but est de trouver des moyens de rendre les gens les plus autonomes possible malgré leurs incapacités, que ce soit de nature physique et/ou cognitive. Mon travail consiste donc notamment à recommander des équipements adaptés à leurs besoins, mettre des services d'aide en place, et faire de l'enseignement aux clients et à leurs aidants pour demeurer à domicile.

### Parle-moi de ton métier auprès des personnes TCC

Mon travail auprès des personnes atteintes d'un TCC consiste aussi principalement à préconiser l'approche compensatoire pour pallier aux difficultés vécues dans leur occupation au quotidien. L'objectif principal est de leur permettre de demeurer à domicile en pouvant réaliser seul ou avec aide leurs activités de la vie quotidienne et domestique, dans un environnement sécuritaire.

### Selon toi, quelles sont les particularités des personnes TCC

Les personnes avec un TCC ont souvent des habitudes de vie très fixes. Elles ont besoin de suivre une routine pour se souvenir des étapes à suivre et aussi pour pouvoir intégrer de nouvelles façons de faire. Elles sont aussi parfois réfractaires au changement.

### Quelles sont les particularités à prendre en compte au niveau du traitement

Lorsqu'on met en place une nouvelle méthode pour faire une activité ou qu'on ajoute une aide supplémentaire, il faut s'assurer que les adaptations/les recommandations faites seront en cohérence avec les habitudes de vie de la personne pour permettre le succès de l'intervention. Il est parfois nécessaire de procéder graduellement afin que la personne puisse comprendre et s'ajuster à l'intervention retenue, en collaboration avec elle.



### En quoi un suivi en ergothérapie peut améliorer la condition de la personne TCC

Un suivi en ergothérapie peut améliorer la vie d'une personne avec un TCC en favorisant une plus grande autonomie dans son quotidien, en plus de prévenir les risques de chutes.

Ces informations vous ont intéressé? Voici le site de l'ordre des ergothérapeutes du Québec pour en apprendre davantage.  
<https://www.oeq.org>



# L'AFFIRMATION DE SOI

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

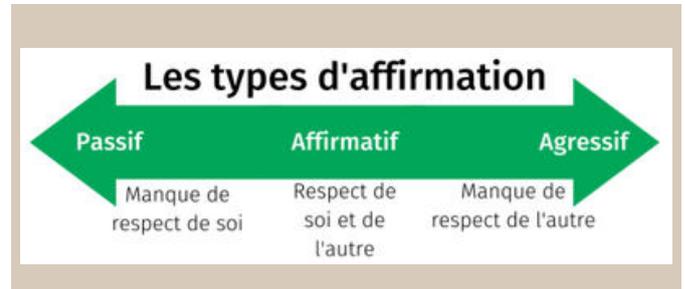
Par Kathie Lagacé

L'affirmation de soi découle des comportements affirmatifs lors d'interaction avec les autres. Elle est basée sur le sentiment que vous êtes un individu qui a autant de valeurs que tous les autres.

L'affirmation est importante parce que ....  
Son apprentissage vous permet de mieux vous connaître et rester en contact avec soi-même en apprenant à bien identifier et communiquer ses émotions, ses pensées, ses opinions et à bien reconnaître ses droits et ceux des autres ;

Elle vous donne le droit de :

- Dire « je ne sais pas »
- Dire « non » (refuser des demandes)
- Avoir une opinion et l'exprimer
- Ressentir des émotions et les exprimer
- Changer vos décisions
- Faire des demandes
- Formuler une critique ou exprimer de la colère
- Mettre un terme à l'affrontement



Le type passif craint d'être rejeté ou de blesser une autre personne. Elle n'exprime donc pas ses besoins, ses opinions, ses sentiments et ses émotions. Elle évite les conflits et la prise d'initiative. Ceci amène l'impression que ses besoins ne sont pas satisfaits et des sentiments de frustration, d'insatisfaction, de culpabilité ou d'anxiété peuvent être présents.



Le type agressif manque de sensibilité envers les autres, leurs idées, leurs besoins et leurs sentiments. La satisfaction de ses besoins se fait au détriment des autres. Cette personne ressent beaucoup de stress, de culpabilité et d'inconfort. La satisfaction obtenue au détriment des autres est à court terme et apporte des problèmes dans ses relations avec les autres.

Le type affirmatif connaît ses besoins et ses désirs et sait les exprimer dans le respect. Cette personne est moins anxieuse, confiante avec une meilleure satisfaction et une meilleure estime. Ses relations avec les autres sont donc plus satisfaisantes

### Exercice d'affirmation de soi

Trouver une personne avec qui il sera facile de développer votre affirmation, sélectionner un seul domaine à la fois (à la maison, avec des ami.es, au travail) et identifier les pensées qui vous empêchent de vous affirmer. Utiliser le « Je » et éviter le « vous », le « tu », les menaces et les insultes.

En déterminant vos besoins et vos sentiments dans une situation précise, dites oui ou non à quelque chose qui vous tient vraiment à cœur au moins une fois par semaine.



## SEXOLOGIE

### Relation saine et égalitaire.

Par Maude Huot

Être en amour est supposé rimer avec plaisir, joie, confiance et épanouissement personnel. Toutefois, pour certaines personnes, l'amour vient avec son lot de compromis, de difficultés et de conflits. Il est normal pour un couple de vivre, parfois, des désaccords, de rencontrer son lot de problématiques. D'ailleurs, les conflits peuvent générer la mise en action de solutions et de moyens afin d'harmoniser la vie à deux. Mais, qu'est-ce qu'il arrive lorsque les conflits font place à des sentiments de frustration, de déception, voire de peur et d'insécurité? Comment distinguer si la relation dans laquelle nous sommes, nous apporte du positif ou est synonyme de violence? Cet article vous aidera à mieux déterminer les signes que votre relation est saine et égalitaire, ou à l'inverse, si elle est empreinte de comportements violents.

#### Signes d'une relation amoureuse saine et égalitaire

Elle se caractérise par différents aspects, dont l'authenticité, l'honnêteté, la communication, le respect, le sentiment de sécurité, la confiance, et l'égalité.

**L'authenticité**, c'est d'être à l'écoute de ses émotions et de ses besoins, et d'être en mesure de les partager aux autres, au risque de déplaire ou de décevoir l'autre. C'est également de respecter ses valeurs et ses limites, et ainsi, de ne pas faire semblant d'être une personne que nous ne sommes pas ou de faire des choses que nous ne voulons pas faire, dans le but de plaire. Nos actions, nos comportements et nos paroles se doivent d'être en accord avec nos émotions, nos besoins, nos valeurs et nos limites.

**L'honnêteté**, c'est d'abord envers soi, et également avec l'autre. C'est connaître nos désirs, nos préférences, nos aspirations, et les communiquer à notre partenaire. C'est également de ne pas cacher à l'autre des aspects importants de nous-mêmes ou de nos actions, par peur que cela soit mal perçu ou jugé.

**La communication** est un aspect clé d'une relation saine et égalitaire. Il est faux de croire que, lorsque nous sommes en couple avec une autre personne, celle-ci doit deviner nos pensées et nos envies, sans que nous ayons besoin de lui dire. Il est primordial

de communiquer ses sentiments à l'autre, de ne pas garder le silence face à un désaccord ou un inconfort. Tout se dit, mais cela dépend de la façon qu'on le dit. L'importance est de rester respectueux dans nos échanges.

**Le respect** signifie de respecter l'autre, dans ce qu'il est, dans ce qu'il aime, dans ce qu'il aspire et dans ce qu'il dit. On porte une attention particulière à l'être aimé, afin de s'assurer de son bien-être. Le respect peut également être envers nous-mêmes, en respectant qui nous sommes, et en ne dépassant pas les limites que nous nous sommes imposées.

**Le sentiment de sécurité** renvoie à cette notion de prendre soin de l'autre, afin que celle-ci se sente en sécurité au sein de la relation. C'est de sentir que l'autre nous respecte dans notre authenticité. C'est de ne pas craindre que l'autre ait une réaction excessive ou violente face à nos propos, à nos croyances, à nos valeurs.

**La confiance** peut signifier de croire aux sentiments de l'autre, de croire au fait qu'il souhaite prendre soin de nous, nous respecter et nous faire sentir en sécurité. C'est également de sentir que nous pouvons faire confiance à l'autre pour partager les bons moments, mais également les moins bons.

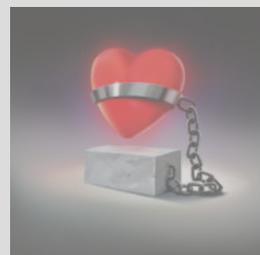
**L'égalité** renvoie au fait que les deux partenaires ont les mêmes droits et les mêmes responsabilités dans la relation. Les sentiments et les émotions des deux partenaires sont égaux, et chacune personne mérite d'être autant respecté que l'autre.



## Signes d'une relation malsaine et inégalitaire

On reconnaît une relation malsaine et inégalitaire par la violence, peu importe sa forme. Elle peut être empreinte d'un ou des signes suivants : le contrôle, la manipulation, l'humiliation, l'imprévisibilité, la pression et l'abus physique.

Voici des exemples de comportements violents :



- 🔒 Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose ;
- 🔒 Rabaisse tes opinions et tes projets ;
- 🔒 Est jaloux.se et possessif.ve en permanence ;
- 🔒 Fouille dans tes textos ou tes courriels pour voir avec qui tu parles ;
- 🔒 T'isole de ta famille et/ou de tes ami.e.s en disant qu'ils sont malsains pour toi ;
- 🔒 T'humilie et te traite de « folle » ou de « contrôlante » quand tu lui fais des reproches ;
- 🔒 T'humilie en te disant que tu n'es pas un vrai mâle lorsque tu refuses des avances sexuelles de ton/ta partenaire ;
- 🔒 Te pousse, te gifle, te tape, te secoue ou lance des objets dans ta direction lorsqu'il.elle est fâché.e.
- 🔒 T'oblige à avoir des relations sexuelles.

Ces comportements viennent à l'encontre des principes d'une relation saine et égalitaire. Faire du chantage pour obtenir quelque chose, ce n'est pas respecter son.sa partenaire dans ses désirs, ses envies et ses limites. Rabaisser l'autre, c'est lui montrer qu'il ne peut pas être authentique dans la relation. Fouiller dans ses textos ou courriels, c'est un signe que la confiance n'est pas établie dans la relation. Adopter des comportements violents, tels que pousser, frapper ou gifler, c'est briser le sentiment de sécurité de l'autre personne.



### Et si c'était de la violence conjugale...

La violence conjugale ne se limite pas seulement qu'aux abus physiques, comme les coups ou les blessures physiques. Si vous vous êtes reconnus dans l'un des exemples mentionnés ci-haut, il se peut que vous viviez actuellement dans un contexte de violence conjugale.

### Nous pouvons séparer la violence conjugale en cinq grandes catégories :

**La violence verbale** renvoie aux ordres, aux hurlements et aux propos dégradants ou humiliants. Par exemple : « Arrête de me reprocher des trucs devant mes amis, tu passes pour une folle contrôlante. »

**La violence psychologique** comprend l'isolement social, la dévalorisation de l'autre, la manipulation des émotions, les bris d'objets de valeurs, etc. Elle est utilisée dans le but de garder le contrôle sur la personne en fragilisant son sentiment de sécurité et son estime de soi. Par exemple : « Je n'ai pas peur que tu me trompes quand tu sors dans les bars, car personne ne voudrait de toi de toute façon, et tu sais ce qui va t'arriver si tu le fais. »

**La violence physique**, étant la plus connue, réfère aux coups, aux brûlures, aux morsures, aux gifles, aux morsures, etc. Secouer l'autre, lui serrer fort le poignet, la bousculer ou lancer des objets dans sa

direction ou proche constitue également des actes de violence physique.

**La violence sexuelle** comprend les agressions sexuelles, le harcèlement ou l'intimidation pour avoir une relation sexuelle, l'utilisation de chantage afin d'obtenir des faveurs sexuelles, etc. Obliger l'autre à envoyer des photos intimes, publier des photos intimes de son partenaire sur les réseaux sociaux ou les envoyer à ses proches afin de l'humilier, constitue également des actes de violence sexuelle.

**La violence économique** réfère au contrôle des revenus et des dépenses, à l'interdiction de travailler, etc. Le but étant de placer l'autre dans une situation de dépendance à l'égard du partenaire violent, afin que celui-ci puisse exercer un plus grand contrôle sur la personne. Empêcher l'accès aux comptes bancaires de la personne ou contrôler ses dépenses.



Si tu crois que tu vis présentement dans un contexte de violence conjugale, il est important que tu aies chercher de l'aide auprès d'une personne significative et de confiance, comme un membre de ta famille ou un.e ami.e.

Tu peux également faire appel à des ressources spécialisées afin de t'aider à t'en sortir.



Courage, c'est possible de briser le cycle de la violence.

Tu es témoin ou tu en vis? N'hésites pas à demander de l'aide!



N'hésite pas à contacter SOS violence conjugale dont la mission est de contribuer à la sécurité des victimes de violence conjugale et à la réduction de la violence conjugale et de ses conséquences en offrant des services aux victimes, à la population et à toutes les personnes touchées par la violence conjugale.

Tu peux les contacter par téléphone au **1-800-363-9010** ou par texto au **438-601-1211**, ou visiter leur site internet:

<https://sosviolenceconjugale.ca/fr>

## VISITEZ LA BOUTIQUE EN LIGNE!

[HTTPS://ATCCMONTEREGIE.QC.CA/BOUTIQUE/](https://atccmonteregie.qc.ca/boutique/)



Une variété d'activités physiques s'offre à vous dans la programmation printemps 2022.

Pour seulement 15\$ profitez de l'occasion pour vous procurer une bouteille d'eau réutilisable afin de vous désaltérer!

Vous pouvez acheter via la boutique en ligne, en parler à votre intervenante ou contacter [promotion@atccmonteregie.qc.ca](mailto:promotion@atccmonteregie.qc.ca)

# INFOS-PROCHES

## L'épuisement chez le proche aidant

Par Catherine Houle



Un proche aidant c'est qui? C'est un parent, un enfant, une sœur, un frère, un ami, etc. qui en aide un autre proche, sans rémunération et de façon non professionnelle. Le proche aidant aura comme tâche d'aider l'aidé pour le transport, les repas, l'entretien de la maison, donner des soins ou les organiser, effectuer des opérations bancaires et bien d'autres tâches.

***Saviez-vous qu'en 2016, le quart des personnes de plus de 15 ans était proches aidantes et que de ce nombre le tiers n'avait pas conscience de leur rôle de proche aidant.***

Devenir proche aidant, ça veut dire s'investir en temps et en énergie. Les proches aidants peuvent avoir tendance à couper dans leurs activités sociales, dans le temps passé avec leur conjoint(e), changer ou annuler leurs vacances, etc. Il faut faire attention, car l'épuisement est possible dans la situation de proche aidance.

**Comment reconnaît-on que nous sommes en épuisement ?  
Voici les signes à surveiller qui peuvent indiquer de l'épuisement.**

- Fatigue/épuisement
- Mauvais sommeil ou trop long
- Alimentation pas saine
- Peu d'exercice physique
- Sentiment d'anxiété ou de déprime
- Tristesse, irritabilité, colère
- Inquiétude
- Sentiment d'être « tiraillé » dans plusieurs directions
- Difficultés de concentration et mémoire
- Perte d'intérêt
- Peu de temps pour soi
- Problèmes de santé
- Consommation excessive de drogue ou alcool
- Manque certains rendez-vous
- Sentiment de culpabilité
- Émotions qui semblent incontrôlables
- Isolement

### Comment prévenir l'épuisement ?

Il faut tout d'abord vous arrêter et prendre le temps de réfléchir sur votre situation de proche aidant(e). Ensuite, il faut vous donner des moyens pour éviter l'épuisement comme de reconsidérer les exigences excessives envers vous-même (si c'est le cas), réagir sagement au sentiment de culpabilité, apprendre à connaître et à satisfaire vos besoins et vos limites et améliorer la communication avec l'aidé(e). N'attendez pas d'être épuisé(e) pour faire des changements dans votre vie et prenez le temps de prendre soin de vous (demandez de l'aide pour prendre soin de l'aidé(e) quand c'est possible).

De plus, toujours pour prévenir l'épuisement, il est recommandé de briser l'isolement. Il est démontré que lorsque vous avez le soutien d'amis et de votre famille, il est plus facile de supporter le stress et vous résistez mieux à la maladie. S'il y a trop de stress et que vous vous sentez pris(e) au piège, vous pouvez demander de l'aide extérieure. Briser l'isolement permet d'avoir un recul face au rôle de proche aidant(e) et de mieux identifier ses limites. Finalement, pour continuer à pouvoir aider, vous devez prendre soin de votre santé physique et psychologique. Restez en contact avec ce qui a de l'importance pour vous (activités, personnes qui vous font du bien, etc.). Prenez le temps de relaxer et de vivre une journée à la fois.

**Surtout...reconnaissez vos bons coups et félicitez-vous du travail que vous faites !**

## Nouvelle offre de service pour la clientèle AVC et les proches

L'accident vasculaire cérébral est la troisième cause de décès au Canada. Il n'en demeure pas moins qu'il y a une nette augmentation des survivants. L'AVC apporte son lot de séquelles, qu'elles soient psychologiques ou physiques. De nombreux survivants devront être pris en charge et faire de la réadaptation afin de récupérer et progresser. Malgré tout, pour plusieurs, leur vie sera changée à jamais. Les victimes, ainsi que leurs familles auront besoin de différents services, tel que du soutien, de l'aide au maintien des acquis et du répit. Dans un souci d'innovation, l'ATCCM avait décelé une absence de services pour la clientèle AVC, ainsi qu'à leurs proches sur le territoire de la Montérégie. Grâce à la fondation Mirella et Dino Saputo  nous avons le plaisir de pouvoir dorénavant étendre nos services à cette clientèle.

### DU NOUVEAU À L'ATCCM SUR TOUT LE TERRITOIRE DE LA MONTÉRÉGIE POUR LA CLIENTÈLE AVC ET LEURS PROCHES

- Soutien psychosocial (individuel, de groupe, familial, etc.) pour la personne ayant subi un AVC et leurs proches;
- Activités de maintien des acquis et/ou activités d'intégration sociale dans les divers points de services de la Montérégie; Beloeil, Châteauguay, Longueuil, St-Hyacinthe, St-Jean-sur-Richelieu, Sorel, Valleyfield et Vaudreuil;
- 6 Camps répit par an, adaptés aux personnes ayant subi un AVC. Les participants auront accès à une variété d'activités adaptées et favorisant le maintien des acquis. Ces séjours, du vendredi au dimanche, permettent également un répit de plus de 50 heures pour les proches.



#### Contact

Roxanne Gendron, intervenante psychosociale AVC  
450 446-1111 poste 27  
intervenantavc@atccmonteregie.qc.ca  
308, rue Montsabré, bur D-131  
Beloeil (Québec) J3G 2H5



/www.atccmonteregie.qc.ca



/450 446-1111 1-877-661-2822



/atcc@atccmonteregie.qc.ca



## Étoile de l'ATCCM

Cette étoile est décernée à

**Richard Marion**

Membre actif de l'ATCCM, pour sa participation à notre collecte de dons durant Les beaux 4 heures. Son implication nous a aidé à amasser plus de 200\$ et à nous faire connaître de la population de Longueuil.

Catherine Gadoury  
Intervenante psychosociale



Valérie Bélanger  
Directrice Générale

## Étoile de l'ATCCM

Cette étoile est décernée à

**Stéphanie Rivest**

Membre et éditrice bénévole du journal Rebondire hiver 2022. Son expérience et ses connaissances nous ont permis de bénéficier de ses précieux conseils en communication. Une collaboration fructueuse!

Josée Tremblay  
Agente sensi promo



Valérie Bélanger  
Directrice Générale

Tu as été dévouée et très généreuse de ton temps, c'était une expérience enrichissante. Ce partenariat a été très constructif et formateur.

## Étoile de l'ATCCM

Cette étoile est décernée à

**Christine Bertrand**

Bénévole à la collecte de dons pour son grand dévouement à la cause de l'ATCCM. Son implication contribue à faire briller notre association, faire connaître nos services et sensibiliser la population au traumatisme craniocérébral.

Josée Tremblay  
Agente sensi promo



Valérie Bélanger  
Directrice Générale

Bravo pour tous ces dons amassés et encore merci à la RBC de Candiac de vous avoir soutenu dans votre projet. Nous renouvelerons certainement l'expérience l'an prochain!

Merci de ta générosité, ton temps et ton énergie!

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.



# POUR S'AMUSER

1			4		9			
		8	3		6			
7		5		2				4
		1	7		5			
4		2			3			
9	5			8	2			
	1		5	3		8	2	9
		7			1	4		3
3		9		6				

## Règles de sudoku

Voici un sudoku classique qui contient neuf lignes et neuf colonnes, donc 81 cases au total.

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases. Au début du jeu, une vingtaine de chiffres sont déjà placés et il vous reste à trouver les autres. En effet, une grille initiale de sudoku correctement constituée ne peut aboutir qu'à une et une seule solution. Pour trouver les chiffres manquants, tout est une question de logique et d'observation.

Vous aurez les réponses aux jeux de cette page lors du prochain numéro!

## CHARADE

Mon premier:



Est un lombric commun

Mon deuxième:

Est le contraire de douceur

Mon tout:

La végétation du printemps

