

# Le Relais

**Bulletin d'information du Pilier**

No 42: Décembre 2018



**Activité au Gisement de Rouyn**

# TABLE DES MATIÈRES

Qu'est-ce qu'on vient faire au Pilier ? .....	3
Mot du président: Danny Frenette .....	4
Mot de la directrice générale : Francine Chalifoux .....	5-6
Mot de l'adjointe administrative : Edith Castonguay .....	6
Mot de l'intervenant : Alain Beaulieu .....	7-8
Mot de la Stagiaire : Carine Hudon .....	8
Mot de l'intervenante : Jade Bujold .....	9
Mot de l'accompagnatrice : Sonia Vachon .....	10
Mot de l'accompagnatrice: Joanna Crépeau .....	10
Mot de l'agent de développement : Nico Dubé.....	11
Photos-souvenirs .....	12-13
Info TCC .....	14
Témoignage .....	15
Anniversaires et fermeture des bureaux .....	16
Recettes .....	17-18
Jeux .....	19
Solutions des jeux .....	20

**UN TCC ÇA CHANGE DES VIES...**

Merci à nos donateurs



**Fondation  
Martin-Matte**



# QU'EST-CE QU'ON VIENT FAIRE AU PILIER ?

## **Accompagner les personnes ayant subi un traumatisme crânien dans différentes démarches :**

- Chez le médecin
- Chez un spécialiste
- Chez l'avocat

## **Besoin d'aide pour trouver une ressource :**

- Psychologues
- Neurologues
- Travailleurs (euses) sociaux (ales)
- Centre de réadaptation
- Autres organismes



## **Soutien aux familles et aux proches:**

- Des rencontres de groupe sont organisées dans votre région.



## **Rencontres individuelles pour cibler vos besoins:**

- Des rencontres à domicile ou au bureau du Pilier
- Grilles pour cibler les besoins

## **Participation à des cafés-rencontres avec des thèmes ou des visionnements:**

- Confiance en soi
- Briser l'isolement
- Mémoire
- Réseau social
- Sexualité
- Relations familiales, etc.



## **Activités socioculturelles et sportives:**

- Parc d'Aiguebelle
- Cabane à sucre
- Quilles
- Jeux de société
- Pique-nique
- Billard
- Cinéma
- Dards, etc ...



## **Défendre les droits et les intérêts des personnes traumatisées crâniennes:**

- Aide pour remplir des formulaires

## **S'impliquer sur différents comités pour donner ses idées:**

- Comité des loisirs
- Comité de la semaine provinciale
- Comité de financement



## **Jumelage:**

- Rencontre par l'intervenant (e) d'une nouvelle personne traumatisée crânienne avec un ancien traumatisé crânien.

## **Répit aux proches-aidants :**

- C'est du temps que le Pilier leur offre en accompagnant la personne qui a subi un traumatisme cranio cérébral dans une activité au Pilier, lors d'une sortie en ville ou directement au bureau ou à la maison. Ce moment précieux permet aux proches aidants de prendre du temps pour eux, de se reposer de refaire leur plein d'énergie.



## **Réinsertion sociale :**

- Permet à la personne traumatisée crânienne de réintégrer un travail bénévole ce qui permet une réalisation et une valorisation de soi.

# MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour, chers lecteurs et lectrices!

Chaque fois que je dois écrire un texte, je vois ça comme une épreuve extrêmement difficile. Certaine personne appelle ça : le syndrome de la page blanche mais pour moi, bien réfléchis, c'est tout à fait autre chose qui occasionne ce problème : la peur. Et oui! cette petite chose qu'on ne remarque pas toujours et qui est là bien plus souvent que nous pouvons l'imaginer.



Je me suis alors penché sur la question pour finalement me rendre compte que depuis que j'ai subi un traumatisme crânien, la peur gère plusieurs aspects de ma vie, à mon insu. Je crois que bien d'autres personnes se reconnaîtront, dans mes propos. Combien de fois nous évitons de faire certaines choses par simple peur d'être inefficaces ou d'avoir peur de ne pas être suffisamment bon. Pour ma part plus souvent qu'à mon tour... Quand l'on refuse de jouer à un jeu en disant « chu pourri là-dedans », on oublie souvent l'importance : qui est de jouer. « C'est trop ridicule, je ne joue pas à ça! » Le ridicule ne tue pas, toutes nos mères nous l'ont déjà dit et n'ayons pas peur, tout le monde est bon dans le ridicule! Alors jouons à tous les jeux possibles durant les fêtes, nous allons nous amuser! La plus grande peur : est la peur de ne pas trouver notre place, cette peur est tellement forte que l'on arrête de chercher notre place.

Rassurez-vous, l'équipe du Pilier est là, pour vous aider! Je crois bien que plusieurs personnes ont trouvé leurs places dans notre association. Vous êtes un traumatisé crânien? On a une place pour vous. Si vous êtes une personne qui a envie de faire du bénévolat et aider son prochain, on a beaucoup de place pour vous! Venez rencontrer notre équipe de super-héros, oui super-héros! La définition d'un super-héros est simple : c'est une personne qui aide les gens les plus démunis qui a une bonne écoute, qui possède une extrême gentillesse et possède une grande force, l'entraide. Donc oui, nous avons une équipe de super-héros que je félicite pour leur bon travail. Sans eux, l'association ne serait pas la même. Un grand merci à toute l'équipe pour tout ce que vous faites pour nous.

Les fêtes approchent à grand pas, ces journées sont festives mais n'oublions pas d'appeler un taxi si nous avons un petit verre dans le nez. Une nouvelle année va commencer et on vous veut en bon état! Sur-ce, Joyeuses Fêtes et n'ayez pas peur de la prochaine année, elle va être extraordinaire!



*Danny Frenette*

Danny Frenette, Président



# MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

## L'importance du lien de confiance

La **qualité du lien entre un aidé et un intervenant** repose en grande partie sur leur capacité mutuelle à établir une **relation basée sur la confiance**.

Lorsque j'ai lu cet article, j'ai immédiatement pensé au Pilier étant donné l'arrivée de nouvelles personnes au sein de l'équipe du personnel. Je me suis permise de laisser le contenu quasi-intégral car il est réellement d'actualité. Je suis convaincue que ce texte aidera autant les membres que les intervenants (es) - accompagnatrices. Bonne lecture....



Créer une **zone sécuritaire**, où des membres peuvent venir ventiler en ayant le sentiment d'être respectés et la liberté de pouvoir s'exprimer sans être jugés, alimente un **climat propice à la collaboration**.

Le **parcours de vie des membres** a souvent été difficile. Les embûches personnelles et les blessures à l'âme se sont accumulées pour plusieurs, ce qui les a amenées à rencontrer nombre d'intervenants sur leur route. Ces conditions peuvent expliquer leur réticence à accorder leur confiance à la personne devant elles. Miser sur la complémentarité des **savoirs**, du **savoir-être** et des **savoir-faire** peut se révéler gagnant pour tendre la main aux membres.

### Savoirs

Pour développer des compétences relationnelles spécifiques, des études montrent que l'immersion des aspirants professionnels dans des situations réelles est une base solide pour les interventions futures. Puis, tout au long de la pratique professionnelle des intervenants et des gestionnaires, **bonifient leurs connaissances** par des lectures ou de la formation continue ce qui s'avère une stratégie bénéfique.



### Savoir-être

Le **savoir-être** est la pierre angulaire sur laquelle repose la rencontre avec le membre, l'aspect le plus difficile à parfaire. Un **regard sur soi** est obligatoire pour aller vers l'autre, ce qui est une démarche exigeante. Il faut constamment être à l'affût de ses préjugés et conscient de ses limites pour mieux intervenir. **Il est utopique de penser être sans jugement, même pour le plus aguerri des intervenants**. Certaines situations vécues par les membres et leur façon d'y faire face peuvent parfois être difficiles à aborder de façon objective, selon les valeurs et la culture personnelles de l'intervenant.

La patience, l'empathie, l'écoute active, des rapports égalitaires sont bien sûr à la base de toute relation de confiance, mais il importe surtout d'avoir la **conviction profonde** que chaque personne a le **potentiel d'améliorer sa situation**. Intervenir auprès de personnes les plus vulnérables demande beaucoup de ressources personnelles, d'optimisme et de respect de l'autre. Si l'engagement exigé par la profession ne doit jamais être minimisé, il faut également que tous les membres des organisations qui travaillent avec ces personnes gardent en tête la grande résilience dont elles font preuve au quotidien.



## Savoir-faire

Le savoir-être s'incarne dans le **savoir-faire**. Croire au potentiel de chaque individu implique le soutien pour développer son **pouvoir d'agir**. Les **membres** sont les mieux placés pour agir sur leur situation. Il faut donc les accompagner dans leur démarche pour qu'ils trouvent leurs propres solutions, à leur rythme, avec flexibilité et souplesse. Ces éléments contribuent au développement de leur pouvoir d'agir.



Porter attention aux forces et aux réussites des membres dans leurs réalisations, qu'elles soient grandes ou petites, augmente la confiance en eux et en la personne qui les soutient. Les **approches dites positives ou appréciatives** qui se concentrent sur le **reflet des bons coups** ont fait leurs preuves. Non seulement elles encouragent les membres à toujours faire mieux en s'appuyant sur leurs propres réussites, mais elles amènent aussi les intervenants à voir les éléments positifs plutôt que négatifs, ce qui est plus motivant à long terme pour tous.



Merci de travailler par, pour et avec les membres. À vous, MEMBRE du Pilier, merci de nous faire confiance dans l'accompagnement de votre chemin de vie.

Sur ce, je vous souhaite à toutes et tous un merveilleux temps des Fêtes rempli d'amour, de joie et de santé. 😊

Source : <http://agirtot.org/thematiques/joindre-les-familles-vivant-en-contexte-de-defavorisation/l-importance-du-lien-de-confiance/>



*Francine Chalifoux*  
*Fière d'être avec vous !*

# EDITH CASTONGUAY

## ADJOINTE ADMINISTRATIVE

Bonjour tout le monde !

Encore une autre année qui se termine à grands pas, le temps passe tellement vite! Ça « roule » pas mal au Pilier! Avec l'embauche de quatre nouveaux employés, les bureaux de Rouyn sont beaucoup plus achalandés. Ça demande à tout le monde de la patience, de l'entraide, de l'écoute mais surtout du partage. Chacun doit prendre sa place tout en respectant l'espace de l'autre. Nous devons tous constamment nous ajuster à de nombreux changements, ce qui n'est pas toujours évident, pour certains. Le plus merveilleux dans tout ça, c'est que l'équipe du Pilier s'est agrandie. Je suis très heureuse de faire partie de cette merveilleuse « gang ». Bienvenue à vous tous chers (ères) collègues de travail.

Je vous souhaite un JOYEUX NOËL et une BONNE ANNÉE à tous !

Soyez prudents !



Edith Castonguay

# ALAIN BEAULIEU

## INTERVENANT

Secteur Est (Amos, Val-d'Or et les environs)

### Ici et maintenant

L'autre jour je rencontre une personne avec qui je bavarde plusieurs minutes. Elle me raconte sa misère, ses problèmes, ses difficultés .....



— Je n'en peux plus, tu sais !

— L'an dernier c'était mon fils, cette année ma fille, sans compter les problèmes d'argent. Je ne sais plus quoi faire, où donner de la tête. La nuit, je tourne et je retourne tout ça! Toute la famille est dans une situation difficile.

Cette personne a perdu le sourire qui l'avait jusqu'alors aidée à traverser la vie. Je la connais depuis près de vingt ans, j'aime son courage et son humour. Pourtant cette fois-ci je sens sa détresse au plus profond de son être.

— Alors, cette personne continue et me dit, donne-moi un conseil, quelque chose qui m'aide. Un conseil ?

Je regarde son visage fatigué.

— Ici et maintenant, voilà.

— "Ici et maintenant ?" Qu'est-ce que tu veux dire ?

— Vois-tu, sur les problèmes réels, nous rajoutons notre souci : nous nous racontons des histoires sur les catastrophes qui vont arriver, nous construisons des scénarios basés sur notre peur. Le jour, la nuit, notre esprit s'agite et nous ne trouvons plus de repos. Au bout du compte, on embrouille tout, il n'y a plus d'espace dans notre tête, c'est pourquoi il faut revenir à ici et maintenant. Essaye: deux ou trois fois par jour, tu t'assois sur une chaise. Tu te poses, sans t'effondrer, mais pas non plus assise à moitié. Tu prends le temps de respirer, naturellement, doucement. Tu es ici et maintenant. Ne t'inquiète pas si des dizaines de pensées déboulent, n'essaie pas de les faire partir. Reste assise tranquillement, ici et maintenant. Les sages comparent notre esprit à un cheval sauvage. Il flâne ici et là, puis brusquement fait volte-face et part au galop pour s'arrêter soudain, s'immobiliser et repartir. Nos inquiétudes nous emmènent souvent aux grandes galopes, et nous nous perdons de vue nous-mêmes.



Ici et maintenant, c'est calmer ce cheval sauvage. Qu'on l'appelle méditation ou relaxation, "Samadhi en Inde", "zazen au Japon", peu importe ! L'important est de prendre quelques instants pour se retrouver soi-même au milieu de l'agitation du quotidien.

J'ai envie de dire : refaire connaissance avec soi-même. Il faut s'accueillir soi-même comme on accueillerait un invité. Quelques instants pour soi dans la journée, ce n'est pas une action égoïste. Nous savons bien que les jours où nous nous levons de mauvaise humeur, cela va se propager et la journée risque de devenir épouvantable si nous ne faisons pas un effort pour changer !

# ALAIN BEAULIEU

## INTERVENANT

Secteur Est (Amos, Val-d'Or et les environs)

Et lorsque notre corps et notre esprit sont tranquilles, ce calme touche également les autres et aide à dénouer des situations tendues ou difficiles.

Mais on ne peut pas décréter : D'accord, je suis calme! ça ne marche pas comme ça. Ce ne sont pas nos mots que les autres perçoivent mais directement notre état d'esprit.

Depuis, je reçois régulièrement des coups de téléphone de cette personne :

— Tu sais, ça marche ! Quand quelque chose me tombe sur la tête, je m'assois, et je me dis : "Ici et maintenant." D'ailleurs, je le fais chaque jour, même quand tout va bien. On ne peut pas croire qu'une si petite chose ait de si grands effets. Oui, revenir à soi-même, respirer, lâcher les pensées qui tournent en tous sens : apprécier le goût de "Ici et maintenant", c'est une grande découverte si simple...

Merci pour tout.



*Alain Beaulieu*

Alain Beaulieu  
Intervenant social  
Secteur Amos – Val-d'Or



## **Carine Hudon** **Stagiaire au Pilier**

Secteur Est (Amos, Val-d'Or et les environs)

Bonjour à vous chers membres,

Je m'appelle Carine et je suis très heureuse de faire partie de l'équipe du Pilier en tant que stagiaire depuis le mois d'octobre 2018, dans le secteur de Val-d'Or. Je viens d'entamer ma troisième et dernière année au baccalauréat en psychoéducation à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue au campus de Rouyn-Noranda.

J'ai choisi de m'inscrire dans ce programme, pour me permettre d'acquérir les habiletés ainsi que la formation nécessaire pour venir en aide et travailler auprès des personnes, groupes et familles avec certaines difficultés d'adaptation.

Pourquoi faire mon stage au Pilier? Premièrement, ce milieu m'offre la chance d'intervenir dans l'action à travers différentes activités de la vie quotidienne. Dans notre profession, c'est ce que l'on nomme « le vécu éducatif partagé ». Ensuite, j'ai également envie d'en apprendre davantage au sujet des traumatismes crâniens, leurs limitations et leurs besoins.

Je vais accompagner Alain jusqu'au mois de février 2019. Mon rôle comme stagiaire au Pilier, sera d'accompagner, de soutenir les membres et leurs familles et d'être à l'écoute des besoins personnels des membres et de les placer au cœur de ma démarche.

Au plaisir de tous vous rencontrer



Carine Hudon  
Satgiaire

# Jade Bujold

## Intervenante

Secteur Ouest (Rouyn-Noranda, La Sarre, Témiscamingue et les environs)

Bonjour à tous!

Comme je suis contente de faire partie de cette belle équipe qu'est le Pilier! Ayant déménagée en Abitibi il y a maintenant 8 ans, pour faire mon cours en éducation spécialisée, je sais que le changement n'est pas toujours facile. Je suis toutefois très reconnaissante de ce que ce changement m'a apporté. Je suis maintenant fière de pouvoir dire que je travaille dans un domaine qui me tient à cœur.

Je vous remercie tous pour l'accueil que vous m'avez offert, je sais que ce n'est pas toujours facile de laisser une nouvelle personne entrer dans nos vies, merci de me faire confiance! N'oubliez pas que je suis là pour vous! J'offre un suivi psychosocial ainsi que plusieurs autres services pouvant répondre à vos besoins. N'hésitez pas à me contacter, il me fera plaisir de regarder cela avec vous.

Bon temps des Fêtes à tous!



*Jade Bujold*

Jade Bujold  
Intervenante



## Bienvenue dans l'équipe Jade



Jade c'est bien démenée durant la semaine TCC lors de l'activité "coup de chapeau".

Les exploits de Jade avec son groupe de cerceau.

Bravo!



Jade et Claude au Témis

# Sonia Vachon

## Accompagnatrice

Secteur Est (Amos, La Sarre et Val-d'Or)

Bonjour,

Cela fait maintenant 5 mois que je suis au Pilier en tant qu'accompagnatrice pour le volet répit aux proches-aidants.

Je couvre les secteurs de La Sarre, Amos et Val d'Or. Il arrive parfois que j'ai fait quelques activités pour Rouyn également.

J'aime beaucoup nos membres, ils sont si attachants et j'adore ce que je fais comme travail.

J'espère être encore parmi vous pour de nombreuses années à venir.



Sonia Vachon  
Accompagnatrice

**Bienvenue**  
**dans l'équipe**

**Sonia**

# Joanna Crépeau

## Accompagnatrice

Secteur Ouest (Rouyn-Noranda)

Bonjour à tous et à toutes,

Un petit mot pour vous dire que je suis très heureuse de faire partie d'une équipe formidable et de faire la connaissance de personnes merveilleuses. Vous m'avez tous et toutes accueillie à bras ouverts et je suis très reconnaissante de ce geste.

Je suis accompagnatrice à temps partiel et je couvre principalement le secteur de la ville de Rouyn-Noranda. Je suis présentement aux études, en Travail social. Je détiens un baccalauréat en psychologie et un microprogramme en santé sexuelle. Alors vous pouvez vous en douter qu'avec mon bagage scolaire, ça démontre que j'adore travailler avec les gens et les soutenir. Je suis consciente qu'il y a eu beaucoup de nouveautés depuis quelques mois, au niveau du personnel et que cela vous demande de vous adapter. Sachez que je suis aussi en période d'adaptation puisque je me suis établie à Rouyn-Noranda depuis seulement quelques mois !! Alors je vous comprends à 100%.



Au plaisir de nous revoir

Joanna Crépeau  
Accompagnatrice

**Bienvenue**  
**dans l'équipe**

**Joanna**

# Nico Dubé

## Agent de développement

### Le bénévolat contribue concrètement à la réinsertion sociale

Bonjour aux membres TCC et à leurs proches! Il me fait plaisir de me joindre à l'équipe du Pilier à titre d'agent de développement communautaire jusqu'au printemps 2020 dans le cadre d'un projet de réinsertion sociale par le bénévolat. Pour les débuts de ce projet, une quinzaine de membres des secteurs de La Sarre, Rouyn-Noranda et Val-d'Or ont été rejoints afin que nous puissions entreprendre les démarches qui leur permettront d'intégrer un ou des milieux de travail bénévole qu'ils auront choisis.

Pour chaque personne, j'offrirai du support lors de tout le processus, divisé en trois étapes. La première consiste pour le membre à dresser un portrait lui-même (intérêts, forces et aptitudes, limitations, identification de milieux potentiels). La deuxième étape s'effectue par la prise de contacts et la préparation de rencontres (entrevues) avec les personnes responsables de ces milieux. Enfin, c'est l'intégration bénévole proprement dite qui suivra avec l'accompagnement sur le lieu de travail, l'ajustement des tâches et la recherche de solutions face aux difficultés rencontrées.



### Le bénévolat des membres TCC : Tout le monde y gagne

Ce volet de réinsertion sociale par le bénévolat était souhaité par plusieurs membres du Pilier et leur entourage. Avec raison car pour les personnes atteintes, il s'agit d'une opportunité de bien se connaître, de développer leur estime de soi, leur sentiment de compétence et leurs habiletés sociales. Les proches en sortent aussi gagnants car ils peuvent profiter de quelques périodes supplémentaires de répit pour être en mesure de continuer à exercer leur rôle essentiel d'aidants auprès d'une personne qui elle, se sentira davantage valorisée.



### Qui suis-je?

Je suis diplômé en travail social à l'UQAT depuis 2016. J'ai exercé cette profession en CLSC durant deux ans où j'ai pu notamment développer des compétences en santé mentale, en dépendances ainsi qu'en intervention auprès des hommes. Je possède également une technique collégiale en communication avec 10 ans d'expérience en production d'information et en relations avec les médias et la communauté dans des organismes régionaux.

Pour toute question concernant ce projet, j'invite les membres TCC, leurs proches ainsi que les entreprises et organismes, à communiquer avec moi au (819) 762-7478, poste 47425. Au plaisir de travailler avec vous afin de permettre aux personnes ayant subi un TCC de relever des défis et se sentir plus accomplies!



*Nico Dubé*

Nico Dubé  
Agent de développement

**Bienvenue dans  
l'équipe Nico**

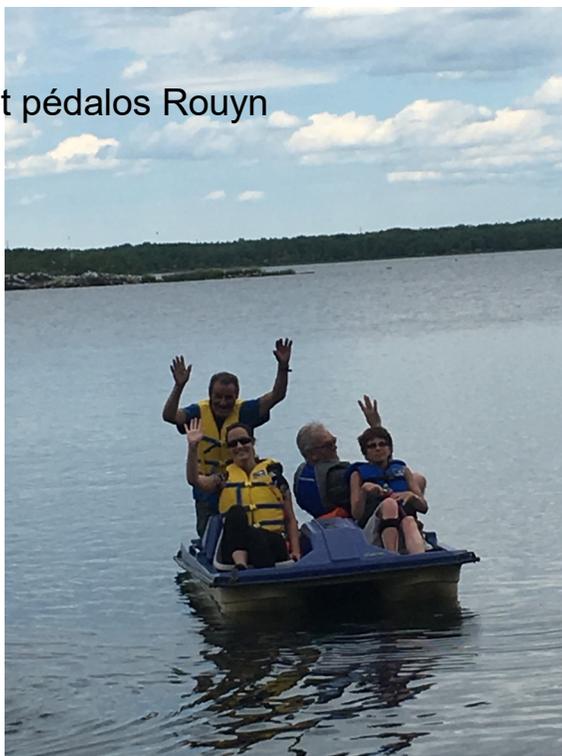
# PHOTOS-SOUVENIRS

Photos souvenirs de l'activité "Coup de Chapeau"  
de la semaine provinciale TCC



# PHOTOS-SOUVENIRS

Fabrication de citrouilles et pédalos Rouyn



H2O Amos

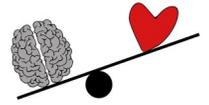


# INFO TCC

## COMMENT S'ADAPTER AU CHANGEMENT ou LES MÉCANISMES D'ADAPTATION

Notre vie est sans cesse en changement. Même une situation qui est stable depuis des années est susceptible de changer. Parfois, nous éprouvons de la crainte face au changement. Nous avons peur de l'avenir, de l'inconnu. Nous craignons aussi parfois de ne pas être en mesure de gérer ce qui s'en vient. C'est pourquoi nous manifestons certaines résistances à son égard.

Pour maintenir un bon équilibre émotionnel, il est important de développer des stratégies nous permettant de faire face à ces changements. Ainsi, nous adoptons une vision positive face à la vie, nous avons une meilleure emprise sur ce qui nous arrive et nous sommes plus en mesure de composer avec ces nouvelles situations.



Que ce soit un changement de saison, un déménagement, une réorientation de carrière ou la venue d'un nouvel employé, le changement n'est jamais facile. Pour cheminer vers une adaptation, il est important de savoir que le changement est normal et naturel;

**Voici quelques stratégies pour vous aidez à mieux vous adapter :**

### 1-Reconnaître ce qui vous dérange :

Prenez conscience de vos réactions physiques et psychologiques face aux changements.

Par exemple : lorsque je rencontre une nouvelle personne, mes mains tremblent et je pense que cette personne ne pourra pas me comprendre. Je préfère parler avec des gens qui me connaissent depuis longtemps



### 2-Verbaliser vos émotions, exprimez vos craintes et vos inquiétudes face à ce changement.

Si quelque chose vous fait peur ou vous dérange dites-le à la personne concernée. Si vous n'êtes pas à l'aise de le faire parlez-en à une personne de confiance.

### 3-Voyez le changement positivement :

Transformer vos pensées négatives en pensées positives. Que ce soit à voix haute ou par écrit, il est important de transformer vos pensées.

Par exemple : Le nouveau gérant de mon travail m'apportera d'autres façons de voir les choses, nous allons apprendre à nous connaître.

### 4-Laissez-vous du temps pour accepter le changement, soyez patient envers vous-même.

Ne vous comparez pas aux autres, nous sommes tous différents. Allez-y à votre rythme!

### 5- Utiliser les ressources qui s'offrent à vous.

Certaines personnes ont parfois besoin d'une aide supplémentaire : tel un psychologue pour faire face aux changements. N'ayez pas peur d'aller chercher des outils de gestion du stress au besoin.

### 6-Prenez du temps pour vous

N'oubliez pas de vous faire plaisir! Accordez-vous un temps pour relaxer et vous remettre de vos émotions fortes.

Récompensez-vous pour les petits pas que vous accomplissez et soyez conscient de votre cheminement



### 7- Ne vous découragez pas!

Nous avons tous un rythme d'adaptation différent en fonction de notre vécu. Ne soyez pas trop dur envers vous-même, vous y arriverez (lentement mais sûrement)!

# TÉMOIGNAGE

Cela est arrivé le 10 mai 2007, au coin de la 6<sup>e</sup> rue et de l'avenue Brébeuf à Val d'Or. J'étais alors âgé de 16 ans. Je descendais la côte à vélo et je ne me suis pas arrêté au stop. C'est là qu'un VUS est venu me frapper sur le côté. Je ne portais pas de casque protecteur et j'ai été projeté sur une dizaine de pieds. J'ai perdu conscience et je suis resté 14 jours dans le coma à l'hôpital Sacré Cœur de Montréal. J'ai dû suivre une réadaptation complète c'est-à-dire : réapprendre à parler, à marcher, à écrire et même à avaler. Je ne pouvais plus me servir de mon bras droit alors que je suis droitier. L'accident m'a fait déclencher des convulsions et des crises d'épilepsie rebelles.



Par la suite, on m'a transféré au CHSLD de Macamic pour une durée d'environ 6 mois. Je devais porter un casque très ajusté afin de protéger ma tête qui n'avait plus de volet osseux du côté gauche. Et ce, en attendant de subir une intervention à Montréal où ils m'ont installé une plaque de métal permanente. J'ai vraiment trouvé cela difficile, de devoir porter ce casque en tout temps sur ma tête, il était vraiment petit. J'ai également été au Centre de Réadaptation La Maison de Rouyn-Noranda pendant environ 2 ans.

Je me fatigue plus rapidement depuis l'accident, ma mémoire à court terme est atteinte, j'ai des sauts d'humeur, de la difficulté à prendre des décisions, je vis de l'isolement et je suis inapte au travail. J'aimerais entreprendre du bénévolat dans un proche avenir.



Cet accident a tout bouleversé dans ma vie. J'excellais en science et en mathématique, j'aidais même les professeurs dans leur matière. À la suite de l'accident, j'ai dû interrompre mes études car je n'avais plus assez de concentration.

Ce qui m'a le plus aidé à surmonter cette épreuve c'est la présence constante de ma mère Francine, qui est restée auprès de moi durant tout ce temps à m'encourager et me soutenir alors qu'elle devait manquer du travail durant plus d'une année. Aussi le Pilier, l'Association pour les personnes avec un traumatisme crânien de l'Abitibi-Témiscamingue m'a beaucoup aidé à me remonter le moral, me faire des amis avec un vécu semblable au mien et qui comprennent ce que je vis.

J'ai développé des trucs afin de me sentir mieux, comme par exemple: le fait de me coucher tôt m'aide à récupérer davantage aussi prendre des marches avec mon chien m'aident à demeurer actif.

Voici quelques préventions auprès de la population : Lors d'un sport, portez toujours un casque protecteur cela est très important. Automobilistes : Respectez toujours les limites de vitesse et soyez à l'affût des piétons ou cyclistes pouvant se trouver sur votre route. Cela permettra d'éviter un grave accident qui hypothèque pour la vie. À tous soyez prudents!



« Aujourd'hui, je vois la vie avec les yeux du cœur, je suis plus sensible à l'invisible, à tout ce qu'il y a, à l'intérieur ». -Gerry Boulet.



Nicolas Noël-Thibault  
Membre du Pilier

# ANNIVERSAIRES

Au nom du conseil d'administration et de tous les collaborateurs du journal Le Relais, nous souhaitons un joyeux anniversaire à nos bénévoles et membres :

Envoyez-nous vos coordonnées si vous désirez que l'on inscrive votre nom ainsi que votre date d'anniversaire.

## DÉCEMBRE :

06 : Dominique Miljours

12 : Jeanne Castonguay

16 : Régent De La Sablonnière

25 : Fernand Fournel

26 : Noëlla Allaire

## JANVIER :

08 : Michel Boucher

19 : Agathe Fournel

26 : Jacqueline Chiasson

27 : Gabriel Roy

30 : Daniel Blanchette

## FÉVRIER

13 : Jean-Denis Roy

17 : Fanny Chamberland

27 : Alain Beaulieu

## MARS

03 : Edith Castonguay

07 : Émile Hanbury

13 : Emmanuel Gilbert

29 : David Falardeau

31 : Daniel Michaud

## AVRIL

01 : Eric Hanbury

09 : Daniel Bilodeau

09 : Suzanne Dubuc

10 : Jean-François Gamelin

15 : Audrey Grenier

16 : François Dion

## MAI

03 : Nicolas Noël-Thibault

07 : Geneviève Lessard

10 : Natalie Côté-Girard

11 : Réal Gaudet

17 : Mario Paquin

24 : Sylvie Turgeon

27 : Marius Mayrand

30 : Michel Pelletier

## Fermeture des bureaux

**Nos bureaux seront fermés  
du vendredi 21 décembre 2018 au mardi 1 janvier 2019 inclusivement**

Nous serons de retour pour vous accueillir mardi le 2 janvier 2019.

En cas d'urgence, veuillez contacter le 911

Info santé (écoute téléphonique) le 811

CLSC le 819-762-8144

Prévention suicide le 1-866-277-3553

Ou rendez-vous à votre centre hospitalier de votre municipalité

# RECETTE



## Bouchées sucrées



- Noix de beurre
- 12 crevettes 31/40 décortiquées
- Sel et poivre
- ½ c. à soupe de poudre de cari de votre goût (car il en existe plusieurs)
- 12 cubes d'ananas
- 1 bouquet de coriandre
- Pics de bois

### PRÉPARATION:

- Dans une poêle, faites fondre le beurre.
- Dorer les crevettes 3 minutes.
- Assaisonner de sel, poivre et cari.  
Piquer la crevette, puis le cube d'ananas, insérez une feuille de coriandre

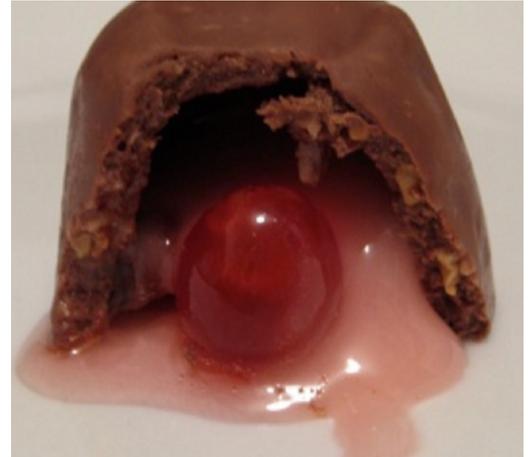
Source : <https://recettedemaman.com/recherche-recette.php>

# RECETTE

## Cherry Blossom maison

### INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de sucre à glacer
- 1/4 de tasse de paraffine râpée
- 1 /4 de tasse de noix de coco râpée
- 1 /4 de tasse de beurre de peanut
- 2 tasses de brisure de chocolat
- 1 boîte d'œuf en styromousse Cherry Blossom maison



### Ingrédients pour le mélange de cerises :

- 1 /4 de tasse de sucre à glacer
- 3 cuillères à thé de sirop de cerise (pris dans le fond du pot à cerises marasquins)
- Des cerises marasquins

### PRÉPARATION :

- Huiler les coquilles des œufs en styromousse
- Mettre tous les ingrédients dans un plat allant au micro-onde.
- Faire cuire 3 minutes. Brasser. Faire cuire un autre 2 minutes
- Mouler le chocolat fondu jusqu'au milieu de la coquille et laisser plus de chocolat dans le fond
- Laissez reposer

### Préparation pour le mélange de cerises :

- Mélange les ingrédients et faire cuire au micro-onde pendant 1 minute.
- Ajoutez du sirop et une cerise dans le fond de la coquille.
- Couvrir de chocolat.

Mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat soit solide.

**Bon appétit!**

Source : <https://recettedemaman.com/recette-cherry-blossom-maison-3472>

# C'EST LE TEMPS DE JOUER

## Jeu #1

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

www.fortissimots.com

## Jeu #2

A	L	E	V	I	N	
I	G	N	A	R	E	
T	O	R	T	U	E	
C	O	U	S	S	I	N
S	A	U	V	E	R	
F	R	E	I	N	A	
M	I	N	E	U	R	E
R	E	C	A	L	E	E
E	G	L	I	S	E	

www.fortissimots.com



			A		
			R		
			T		
			I		
			S		
			A		
			N		
			A		
			L		

TROUVEZ LES ANAGRAMMES DES 9 MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE POUR FORMER DANS LA GRILLE DE DROITE 9 AUTRES MOTS RELATIFS À L'UNIVERS DE LA BOULANGERIE EN GÉNÉRAL. LE MOT VERTICAL DÉJÀ FORMÉ EST LÀ POUR VOUS AIDER...ET VOUS RAPPELER UNE CARACTÉRISTIQUE ESSENTIELLE DU MÉTIER DE BOULANGER.

# Comment nous joindre ?



À Rouyn-Noranda : au 3, 9e Rue, J9X 2A9 (dans le pavillon Youville en face de l'hôpital)

À Val-d'Or : au 1009, 6e Rue, bureau 105, J9P 3W4 (dans l'immeuble de Centraide)

Adresse pour la correspondance : au 3, 9e Rue, Rouyn-Noranda, QC, J9X 2A9

Rouyn-Noranda : 819-762-7478 poste 47425 et 47421

Cellulaire Jade : (819) 629-4561

Cellulaire Sonia: (819) 444-6099

Cellulaire Alain : (819) 856-4505

Cellulaire Joanna : (819) 333-7088



Courriel Rouyn-Noranda : [pilieratcat@cablevision.qc.ca](mailto:pilieratcat@cablevision.qc.ca)

Courriel Val-d'Or/Amos : [lepilier@tlb.sympatico.ca](mailto:lepilier@tlb.sympatico.ca)

Site internet : [www.pilieratcat.qc.ca](http://www.pilieratcat.qc.ca)

Facebook : <https://www.facebook.com/pages/Pilieratcat/>

## Qui est l'équipe de travail du Pilier ?

Francine Chalifoux, directrice générale et responsable clinique

Edith Castonguay, adjointe administrative

Alain Beaulieu, intervenant

Jade Bujold, intervenante

Sonia Vachon, accompagnatrice

Joanna Crépeau, accompagnatrice

Nico Dubé, agent de développement

## Solutions du jeu

Jeu #1

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

Jeu #2

L	E	V	A	I	N				
		G	R	A	I	N	E		
			T	O	U	R	T	E	
		C	U	I	S	S	O	N	
			S	A	V	E	U	R	
			F	A	R	I	N	E	
		M	E	U	N	I	E	R	
C	E	R	E	A	L	E			
S	E	I	G	L	E				

www.fortissimots.com