

Le Relais

Bulletin d'information du Pilier

No 46 : Juin 2021

Nous avons reçu un prix coup de cœur du comité de la semaine des personnes handicapées de l'Abitibi-Témiscamingue pour nos actions faites de façon virtuelle ou présentielle, qui ont permis aux personnes handicapées de la région de garder leur lien avec le Pilier.



Bravo à toute l'équipe du Pilier



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	4-5
Mot de l'adjointe administrative : Edith Castonguay	5
Mot de l'intervenant : Alain Beaulieu	6
Mot de l'intervenante : Jade Bouchard	7
Mot de l'intervenante : Tania Rouillier	8-9
Mot de l'intervenante : Lee-Anne Villeneuve	10
Info TCC	11
Photos-souvenirs	12-13
Témoignage TCC	14-15
Anniversaires	15
Activités à faire	16-17
Recette	18
Jeux	19
Solutions des jeux	20

Et merci à notre commanditaire



Pour les rabais émis lors
de location d'auto



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

Accompagner les victimes d'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 | - Pique-nique |
| - Cabane à sucre | - Billard |
| - Quilles | - Cinéma |
| - Jeux de société | - 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 craniocérébral 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

Chers lecteurs, lectrices

Voici ma dernière parution dans le journal du Pilier non pas parce que je quitte le Pilier, mais bien parce que je ne serai tout simplement plus président. Je dois vous avouer que pour être président on doit avoir beaucoup de temps à donner et moi, je manque toujours de temps. Comme dans la vie on doit faire des choix, cette fois-ci, je me suis choisi, moi et ma petite famille. Ne vous en faites pas, je ne serai pas bien loin. Comme je suis en élection cette année, si je suis proposé et choisi, ma place sera en tant qu'administrateur et je serai vraiment heureux de continuer mon bénévolat de cette façon. Vous savez que faire partie du conseil d'administration c'est pour moi aussi amusant que d'aller à une activité. Et oui, ça rie beaucoup durant les réunions, on a vraiment une belle équipe. J'espère vraiment que les membres apprécient le travail fait au c.a. car c'est pour vous qu'on fait cela et parce qu'on tient à vous!



Après la tempête covid, voici que le soleil montre le bout de son nez. Le déconfinement arrive à



grands pas, on va enfin pouvoir sortir et voir des amis, la famille et plein de beaux monde, ça va faire du bien. En plus il annonce un bel été plutôt sec. Pour les cultures c'est moins bon mais pour la plage c'est fantastique ! Moi pendant que vous irez à la plage, je vais regarder pousser mon foin! À chacun ses passions! Sur ce bonne lecture et amusez-vous bien ! Bon été !



Danny Frenette
Danny Frenette

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Bonjour à vous,

L'année 2021-2022 s'annonce mieux que l'an dernier. Le beau temps est avec nous, il fait chaud, le soleil est présent, ça nous réchauffe et nous donne de l'énergie pour continuer le respect des règles sanitaires et la distanciation sociale. Sans compter que la vaccination va bon train.



Aussi nous reprenons les envois des calendriers d'activités aux deux mois. Ils seront publiés sur notre page Facebook ainsi vous aurez l'information. Évidemment, les groupes pour les activités demeurent encore restreints selon la salle utilisée. Socialiser, c'est bon pour le moral!



La plupart de nos services sont repris tout en tenant compte des consignes gouvernementales. Donc, n'hésitez pas à nous contacter pour de l'aide. Nous sommes là pour vous.

Cette année, Le Pilier ATCAT soulignera ses 25 ans d'existence. Ouff, les années filent... Un comité est formé et de belles actions seront aux rendez-vous à l'automne. Des événements seront organisés sur une période de 7 semaines incluant notre semaine québécoise des traumatisés craniocérébraux pour se

Suite du mot de la directrice

Une programmation des événements sera élaborée et publiée sur notre page Facebook. Assurément, vous serez sollicités pour participer à ces activités toutes aussi intéressantes les unes des autres. On se fait entendre et voir!

D'ailleurs le visionnement du court-métrage se fera lors de notre événement du 12 novembre prochain. En passant, les jours de tournage sont les 26 et 27 juin, 3 et 4 juillet puis la dernière journée le 10 juillet. L'équipe de tournage invite les membres intéressés à approfondir leurs connaissances sur le sujet, à informer leur intervenant afin de vivre cette opportunité. Un grand MERCI à Maxime Dupuis, cinéaste et à son équipe pour cette délicate souplesse.

Je termine en remerciant toute l'équipe de travail. Vous êtes exceptionnels. Je suis fière de vous et d'autant plus d'avoir la chance de travailler à vos côtés. Un merci tout spécial aux membres du conseil d'administration et aux bénévoles pour votre implication et compréhension. C'est grandement apprécié.

ENSEMBLE, ON CHANGE DES VIES!

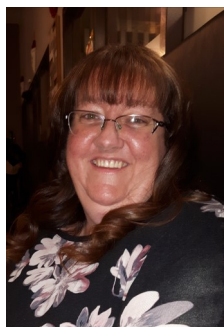


Passez une très belle période estivale. Profitez-en pour vous ressourcer et reposer. Le Pilier ATCAT est là pour vous.

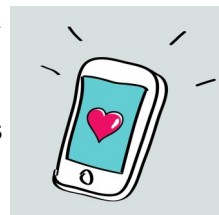
Francine Chalifoux

EDITH CASTONGUAY ADJOINTE ADMINISTRATIVE

Bonjour tout le monde, j'aimerais profiter du moment pour vous demander si vous êtes intéressés à faire du bénévolat. Je cherche une personne qui serait intéressée et habile pour faire le montage des prochaines parutions du journal ? Au Pilier nous utilisons le programme Publisher mais vous pouvez utiliser celui-ci ou bien le programme Canva offert gratuitement sur internet et qui est quand même similaire. Si vous n'êtes pas à l'aise de monter le journal mais que vous êtes intéressés à m'aider à trouver des textes informatifs, vous pouvez aussi me contacter ça me fera plaisir de travailler avec vous en collaboration. La Parution du journal est deux fois par année, soit en juin et décembre. Contactez moi si cela vous intéresse au 819-917-5487 poste 406. Sur ce, je vous souhaite de passer un bel été remplie de soleil.



Edith Castonguay



Alain Beaulieu Intervenant

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

Les dimensions scolaires et professionnelle

Il se peut que les séquelles physiques puissent nuire au retour à l'école ou au travail des personnes qui ont subi un traumatisme crânio-cérébral, ce sont surtout les séquelles cognitives et comportementales qui rendent difficile leur intégration aux milieux scolaires ou professionnels. Très souvent, les séquelles intellectuelles et affectives n'offrent d'autre choix que de prévoir une réorientation « à la baisse », c'est -à-dire de reprendre à un échelon scolaire inférieur à celui que l'on avait terminé avant l'accident, ou encore d'accepter un travail plus simple et moins bien rémunéré. Tous ces efforts pour se retrouver moins avancé qu'avant! La personne qui a subi des traitements pendant plusieurs mois et, dans certains cas, durant plus d'une année aura évidemment de la difficulté à réintégrer l'école ou le travail après une aussi longue absence. Il ne faut pas oublier, non plus, que la plupart des milieux scolaires ou professionnels sont souvent mal préparés à recevoir quelqu'un qui a subi un traumatisme crânio-cérébral. Par exemple, on comprendra mal les changements de personnalité qui peuvent apparaître chez un ancien collègue. On pourra mal tolérer sa lenteur et son manque de jugement, alors qu'on le respectait grandement pour les qualités qu'il possédait avant son accident. Pour les



personnes qui ne peuvent reprendre leurs études ou le travail, la dévalorisation sur le plan social est importante, étant donné la place qu'occupent ces activités dans notre société. Dans ce cas, il faudra viser l'augmentation de leur degré d'autonomie et l'amélioration de leur qualité de vie, tout en tenant compte de leurs capacités résiduelles.

Au Pilier nous utilisons entre autres le travail bénévole comme soutien dans le développement de l'autonomie et l'amélioration de leur qualité de vie. Cela leur permet de briser l'isolement tout en contribuant socialement à une cause. Par exemple dans les dernières années plusieurs membres TCC se sont impliqués dans le festival H2O à Amos. On a pu constater un sentiment de fierté et de joie par cette implication. Les membres s'impliquent toujours sur une base volontaire. Il y a aussi des implications individualisées et très importantes dans diverses tâches au Pilier tel que le prêt des cabanes à pêche au pont Thompson de Val-d'Or ou dans des entreprises et organismes du milieu tel que la galerie du livre de Val-d'Or, la Piaule, l'église St-Sauveur de Val-d'Or, dépanneur de d'Alembert, centre St – André de La Sarre pour ne nommer que ceux-ci.



Vous désirez vous impliquer aussi ou bien en savoir plus concernant votre implication possible, alors contactez l'intervenant de votre secteur.


Alain Beaulieu



Jade Bouchard Intervenante

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

Bonjour à tous!

Je suis Jade Bouchard, intervenante au Pilier secteur Rouyn-Noranda et La Sarre. Je fais partie de l'équipe depuis 9 mois déjà, ça passe si vite entourée de bons collègues et de supers membres. Je grandis de ce vous avez tous à m'apprendre, vous me permettez de m'enrichir et de prendre de l'expérience en tant que professionnelle mais aussi au niveau personnel!

En tant qu'intervenante, je me dois d'analyser certaines problématiques et de vous y sensibiliser. C'est pourquoi je veux vous parler des violences sexuelles au sein d'un couple. À la suite d'une conférence reçue sur le sujet, laissez-moi vous en faire découvrir davantage!



Vous savez tous que la sexualité est un besoin humain et qu'il est normal de vouloir que celui-ci soit répondu. Mais n'oubliez jamais qu'il y a des éléments importants à tenir en compte. Et oui, il y a une charte des droits sexuels et voici ce qu'elle englobe :

- J'ai le droit d'avoir mes propres sentiments, opinions et perceptions.
- J'ai le droit de posséder mon propre corps.
- J'ai le droit de fixer mes propres limites sexuelles.
- J'ai le droit de dire « non » sans me sentir coupable.
- J'ai le droit de dire « oui » sans me sentir coupable.
- J'ai le droit de changer d'idée.
- J'ai le droit de contrôler ma propre vie sexuelle.
- J'ai le droit d'avoir un (e) partenaire qui me respecte.
- J'ai le droit de considérer mes besoins comme aussi importants que ceux des autres.
- J'ai le droit d'être traité(e) en toute égalité. »



Source : Tiré de la Brochure réalisée par le Centre de Prévention et d'Intervention pour Victimes d'Agression Sexuelle (CIPVAS) S.d. « Brisons le mur du silence ». Dans le programme « Filet de Sécurité ».

Ces droits légaux se doivent d'être respectés. Au moment où il y a intimidation, harcèlement, chantage/manipulation ou gestes brutaux, dans le but d'en retirer un rapport sexuel non consenti, il s'agit de violence sexuelle, tout comme se faire obliger à visionner des films pornographiques ou se faire mettre de la pression pour toute faveur sexuelle.

Reformulé l'article de Mélanie Guérette Robert (2009). « La violence dans les couples adolescents: subtile mais dévastatrice ». Ça s'exprime, printemps, vol. 12, p.3

Pour terminer sur une note positive, il est primordial de faire attention à notre santé sexuelle, c'est-à-dire, se respecter en étant bien physiquement, mentalement et socialement face à sa propre sexualité, vivre des expériences agréables tout en demeurant sécuritaire, avoir des rapports sexuels sans violence ni discrimination et tenir compte de ses droits sexuels et ceux des autres!



Jade Bouchard
Jade Bouchard

Tania Rouillier Intervenante

Secteur Témiscamingue et les environs)

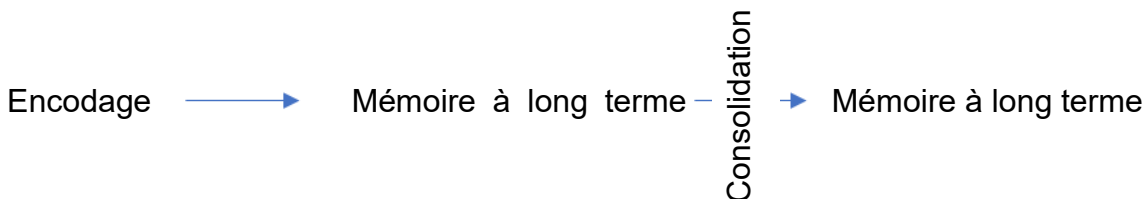
Le stress est une réponse à une situation que nous avons un contrôle faible, qui est imprévisible, une nouveauté ou une situation où notre égo est menacé. Pour l'identifier, il nous suffit d'analyser nos réactions physiques :

- Nos pupilles se dilatent- C'est notre réponse corporelle pour voir plus clairement dans le noir et réagir aux dangers.
- Nos poils se dressent- Nous pouvons remarquer ce phénomène plus facilement chez les animaux qui ont peur. C'est afin de paraître plus gros, plus imposant devant l'élément de stress.
- Notre rythme cardiaque augmente- Le cœur pompe plus rapidement afin d'envoyer le sang aux muscles.
- Notre respiration accélère afin d'aller chercher plus d'oxygène.
- Notre regard butine. Nous regardons partout, parfois même inconsciemment, dans le but de repérer les dangers.
- Nos muscles deviennent tendus pour se préparer aux combats.
- Nous ressentons des maux de ventre- La digestion ralentit pour se concentrer davantage sur les éléments ci-dessus.



Peut importe la nature du stress : un stress d'examen ou un stress avant un combat, la réaction corporelle sera la même.

Nous sommes tous d'accord pour dire que le stress joue un grand rôle dans nos vies. Il vient influencer l'encodage, qui est l'attention sélective et la vigilance. Le stress viendra jouer sur notre façon de discriminer les informations qui sont importantes ou non. Lorsque l'encodage est interféré, notre mémoire de travail est également affectée. La mémoire de travail est celle où nous devons répéter l'information de façon répétitive pour s'en souvenir (tel qu'un numéro de téléphone par exemple) et elle est sensible à l'interférence. Donc, en situation de stress, nous sommes préoccupés par notre discours intérieur qui crée de l'interférence aux informations devant être dans la mémoire de travail. Comme l'encodage et la mémoire de travail ont été altéré par le stress, la consolidation sera moindre et les informations ne se retrouveront pas dans la mémoire à long terme. C'est donc dire que le stress joue un rôle sur notre performance.



Maintenant que je vous ai stressé un peu, comment faire descendre ce stress?

Malgré que le stress soit neurologique, nous pouvons arriver à prendre le dessus de façon physique.

Dans une journée, nous sommes capables d'absorber 7 stress- qui représente le stade d'adrénaline. L'adrénaline nous aide à performer. Donc, avoir une certaine dose de stress dans une journée est sain et nous aide à se mettre en action. Lorsque nous dépassons ces 7 stress, nous tombons dans le cortisol- l'anxiété. C'est cette anxiété qui joue davantage un rôle sur notre encodage et notre performance. Voici quelques trucs pour faire descendre le stress et être capable d'en absorber plus dans une journée. À chaque action de fait, un stress de plus peut être encaissé. Voici les conseils de Karène Larocque, conférencière et spécialiste de la motivation.

Si vous avez 30 secondes

Langue- Épaule-Bedon : déposer la langue dans le fond de la bouche. Monter les épaules proches des oreilles et les laisser tomber subitement et prendre 3 grandes respirations en gonflant le ventre.
Sourire grandement. Un sourire qui vous fera plisser les yeux.



Si vous avez 2 minutes

Les intentions bienveillantes : Envoyer de bonnes pensées aux gens que nous aimons nous fait sentir bien. Les pensées positives attirent le positif.

Gratitude : remercier les choses qui vont bien dans notre vie. En se concentrant sur ce qui va bien, nous n'avons pas le temps de penser à ce qui va mal!

Si vous avez 5 minutes

Cohérence cardiaque. Il existe plusieurs applications pour nous aider tel que respirelax+
Écouter de la musique, chanter ou danser.



Si vous avez 20 à 30 minutes

Exercice physique (les hormones de stress seront évacuées par la transpiration)
Massothérapie + hydratation (Le massage fera sortir les hormones du stress des muscles et l'hydratation les expulsera par l'urine.)
Routine d'étirement + hydratation. (Même principe que le massage.)

Si vous voulez davantage de conseils, je vous recommande de vous diriger vers le site interne de Karène Larocque : www.simplementhumain.com et également suivre la page Facebook de Sonia Lupien, chercheuse en neurosciences : Chasseurs de mammoths- page de stresshumain.ca.



Tania Rouillier

Lee-Anne Villeneuve Intervenante

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

Bonjour à tous !

Comme certains le savent déjà, j'ai été stagiaire au Pilier dans le secteur Est de septembre 2020 à avril 2021. Lors de ce stage, j'ai pu développer mon identité professionnelle et j'ai fait de beaux apprentissages. De plus, j'ai rencontré des membres tous merveilleux les uns des autres. Votre positivisme, votre force et votre implication pour l'organisme m'ont grandement marqué. Maintenant que mon baccalauréat en psychoéducation est complété, j'ai la chance de faire officiellement partie de l'équipe du Pilier, en tant qu'intervenante, toujours dans le secteur Est. Merci à vous tous de m'accueillir ! Je suis très heureuse de poursuivre au Pilier.

Lors de mes années d'études, j'ai eu la chance d'assister à plusieurs formations enrichissantes. Celle que j'aimerais partager avec vous aujourd'hui concerne le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité autrement connu sous le nom TDA/H. Parfois, les personnes TDAH peuvent sembler impulsives, énervées, agitées. Bien que le trouble déficitaire de l'attention existe depuis toujours, ce n'est que depuis quelques années qu'il est bien connu. Ce trouble est facilement identifiable chez les enfants mais est aussi bien présent chez les adultes. Les symptômes qui caractérisent le TDAH sont l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité. Cependant, il faut noter que l'hyperactivité est majoritairement moins présente à l'âge adulte. Voici quelques symptômes du TDA/H possibles chez l'adulte : Anxiété, faible capacité de concentration, difficulté à s'organiser, sautes d'humeur et impulsivité, difficulté à terminer certaines tâches, faible estime de soi, etc. Il est évident que ce genre de symptôme peut occasionner un déséquilibre dans plusieurs sphères de la vie.



Heureusement, il existe des moyens pour venir en aide aux personnes souffrant de TDA/H. D'abord, le sport est un très bon allié. En effet, plusieurs de recherches montrent que l'activité physique a des impacts positifs. Elle augmente les capacités d'attention, donne une meilleure mémoire de travail et une meilleure rapidité d'exécution des tâches. L'utilisation d'un agenda permet de réduire les



difficultés liées à l'organisation. La détente comme de la méditation ou des techniques de respiration peuvent aussi aider. Il est aussi suggéré de se fixer de petits objectifs à court terme pour bien se motiver et éviter la procrastination. Bien que le déficit d'attention apporte des défis de taille, un nombre considérable des caractéristiques du TDA/H peuvent être considérées comme des forces. Les personnes TDAH ont tendance à bien réagir à l'agitation et occupent des emplois dynamiques. De plus, ils sont majoritairement très actifs et se déplacent beaucoup. Finalement, les personnes avec un TDAH sont très créatives, il est d'ailleurs reconnu que

plusieurs artistes ont un TDAH.



En bref, sachez qu'il existe plusieurs ressources pouvant offrir de l'information ou venir en aide aux personnes ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité comme l'association Panda et la fondation Philippe Laprise.

Lee-Anne Villeneuve

INFO TCC

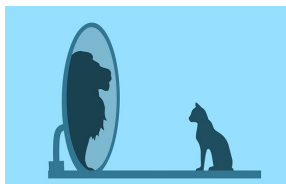
La persévérance sous toutes ses formes

La conférence «la persévérance sous toutes ses formes » de Benoit Laflamme conférencier et coach-accompagnateur. Benoit est né avec une maladie congénitale, il a en effet 3 doigts à chaque main et une jambe. Bien que cet handicap aurait pu le freiner sur bien des points de sa vie, il a fait de cette différence une force. Selon lui, sa condition physique le rend unique, et c'est à travers cette unicité qu'il puise sa détermination au quotidien.



Sa mère a joué un rôle majeur dans son parcours, en effet un jour elle reçut un appel qui alla changer pour toujours leurs vies. Un homme handicapé de naissance supplia celle-ci afin qu'elle ne reproduise pas l'erreur de sa propre mère. Selon lui, son erreur fut de le surprotéger. La mère de Benoit a donc mis tout en œuvre afin qu'il puisse être totalement autonome, et qu'il apprenne par lui-même.

Malgré sa condition et sa différence, rien ne l'a arrêté. Aujourd'hui à travers ses différentes conférences il inspire les personnes à faire de même à travers des concepts simples mais tellement puissants, afin de puiser en soi nos forces et nos ressources intérieures. Il explique qu'à chaque mauvaise situation peut découler une prise de conscience qui détermine le début du changement. Il exprime par la suite, l'importance de se délaissier du poids des autres. Ne plus chercher la valorisation à travers les autres mais à travers soi-même. Car la confiance en soi est une ressource inégalable et extrêmement importante pour tout cheminement.



Benoit va ensuite expliquer que pour repousser nos limites il est primordial de dépasser nos peurs. En effet celle-ci est lourde à porter au quotidien et très handicapante. Elle régit notre vie, nous fait abdiquer devant l'adversité, et douter de nous-même au quotidien. Alors en la reconnaissant et en l'affrontant on peut l'intégrer et s'en débarrasser afin de vivre plus en harmonie avec soi-même. En combattant cette petite voix intérieure qui nous dit sans cesse que nous allons échouer ou que nous ne sommes pas assez bon, pas capable on se prive de nous-mêmes, on s'ignore soi-même ainsi que notre plein potentiel. Afin de rétablir cet équilibre intérieur, il est important de prendre conscience que ce sont nos pensées erronées qui dictent ces peurs. Ne plus se laisser envahir par ces illusions c'est débiter sur le chemin de la confiance, qui nous amène à la persévérance.



Pour finir, Benoit Laflamme insiste sur l'importance de prendre conscience de la difficulté de nos épreuves. Accepter que les choses soient parfois difficiles et arrêter de se donner des excuses, afin de commencer le chemin de la persévérance.



Lola Gomez
Stagiaire au Pilier

PHOTOS-SOUVENIRS



Activité Place Agnico Eagle
Val-d'Or



Activités Rouyn-Noranda



Crème glacée
La Sarre



Amos 2019

PHOTOS-SOUVENIRS

Activités Témiscamingue



Remise don de 1000\$ du club Lions femmes à Val-d'Or
pour l'emprunt des cabanes à pêche



TÉMOIGNAGE

C'est à l'âge de 23 ans au moment où je prenais ma marche quotidienne dans un sentier pédestre, que 3 enfants d'une douzaine d'années perchés du haut d'un belvédère d'une hauteur de 30 pieds, s'amusaient à lancer des pierres. Malheureusement, je passais par-là et ils m'ont atteint à la tête avec une pierre de 56 livres.



Je n'ai aucun souvenir des événements mais je sais que deux des enfants en question sont allés chercher du secours tandis que le troisième est demeuré auprès de moi. Tous les membres supérieurs de mon côté gauche étaient complètement paralysés. Les secouristes m'ont maintenu conscient jusqu'à l'hôpital où j'ai finalement perdu conscience.

Au centre hospitalier d'Amos, les médecins ont seulement refermé la plaie pour m'envoyer en avion, au centre hospitalier Sacré-Cœur de Montréal. J'étais sensé partir en priorité mais je suis parti le lendemain matin. Lorsque finalement j'y suis arrivé, le temps que je vois un médecin, j'étais pratiquement mort. Finalement ils m'ont opéré d'urgence pour enlever les morceaux d'os qui s'étaient émiettés sous l'impact et ils ont refermé la plaie. Pendant plus de 9 jours j'ai été sous respirateur et plongé dans un coma artificiel afin de diminuer les besoins du cerveau et de le maintenir au repos en attendant que les dégâts se résorbent. Lorsque mon état fut stable ils m'ont réveillé et c'est alors qu'un long processus de réadaptation a débuté.



Après 3 semaines passées à Sacré-Cœur, je fus transféré dans ma région pour continuer ma réadaptation. Ne pouvant pas rester seul, j'ai dû retourner vivre chez ma mère.

Je me suis rendu compte, au fil du temps, que j'étais toujours fatigué. Si je dépensais trop d'énergie, j'étais malade, je croyais qu'avec le temps ça passerait et que je serais en mesure de retourner sur le marché du travail, du moins c'est ce que je souhaitais mais au fil du temps j'ai dû me rendre à l'évidence que ce n'était plus possible. J'ai beaucoup moins de mémoire, moins de concentration, je me fatigue plus rapidement et plus je suis fatigué moins le côté gauche de mon corps fonctionne bien.



Étant une personne pour qui la valorisation de soi passe par le travail accompli, il m'est très difficile d'accepter ces limitations qui m'empêchent de retourner sur le marché du travail. Heureusement, mes amis et ma famille sont compréhensifs ils ont toujours été présents et m'encouragent, ils ont même parfois tendance à en faire trop.

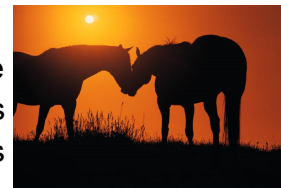
Physiquement, mes cicatrices ne sont pas apparentes et selon moi c'est d'autant plus difficile puisque le traumatisme crânien est un mal invisible.



Suite à cet accident, je suis devenu épileptique, j'ai également développé une anxiété sociale qui m'empêche de sortir. Je dois travailler encore cet aspect. Aujourd'hui, c'est moins pire mais je ne suis pas toujours à l'aise en société. Le Pilier m'aide beaucoup à sortir de chez moi et c'est déjà beaucoup. Avec la "gagne" je me sens à l'aise puisque ces personnes ont tous sensiblement vécu les mêmes choses que moi.

De plus, suite à cet accident, mon sens du goûter est totalement dysfonctionnel «en fait rien ne goûte des saveurs qui existent» et le piment est devenu un aliment dont l'horrible goût m'est impossible à tolérer même dissimulé au travers d'autres aliments, je le détecte.

Ça fait maintenant quelques années, j'ai fait beaucoup de chemin depuis, la vie reprend son cours je participe aux activités du pilier, je m'occupe de mes chevaux, je fais du kayak, du VTT etc.... J'ai même donné une conférence dans une école.



Pour tous les TCC, ne vous découragez pas, avec le temps vous vous sentirez mieux. Même si c'est un long parcours, ne lâchez pas, ça vaut toujours la peine de continuer.



Aujourd'hui Danny est papa d'un beau petit garçon.

Danny, Rouyn-Noranda

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.

JUIN :

01 : Mégane Fournel
08 : Francine Chalifoux
15 : Réal Touzin et Serge St-Amour
24 : Carole Lamarche
30 : Chantale Lamothe

JUILLET :

03 : Madeleine Murray

AOÛT

08 : Jean-Paul Brisebois

SEPTEMBRE

01 : René Corriveau
17 : Charles Coderre
29 : Mélanie Toulouse

OCTOBRE

06 : Margo De La Sablonnière
18 : Nathalie Grenier
21 : Danny Frenette
22 : Claude Laframboise

NOVEMBRE

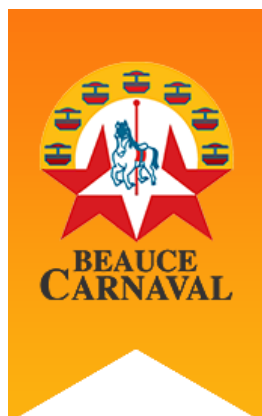
13 : Sylvie Duquette
14 : Daniel Gosselin
20 : Donald Morissette
30 : Michel Pelletier

ACTIVITÉS À FAIRE À ...

Rouyn-Noranda

Beauce Carnaval vient à Rouyn-Noranda cette année.

Voici les dates:



15:14	AA beaucecarnaval.com	
Rouyn-Noranda		
19 Août	Jeudi	18h00 à 22h00
20 Août	Vendredi	13h00 à 22h30
21 Août	Samedi	12h30 à 23h00
22 Août	Dimanche	12h30 à 21h00
26 Août	Jeudi	13h00 à 22h00
27 Août	Vendredi	13h00 à 22h30
28 Août	Samedi	12h30 à 23h00
29 Août	Dimanche	12h30 à 17h00

La Sarre

Mini-golf du 49e de Villebois

Vous l'avez vu en construction sous vos yeux pendant plusieurs semaines. Voilà maintenant que nous vous annonçons son ouverture. Dès mercredi le 7 juillet à 10h00, il sera possible de jouer au mini-golf. Ce projet intergénérationnel a pour but de devenir un lieu de rencontre pour les personnes de tous les âges. Nos étudiants sont présentement en formation afin de vous accueillir comme il se doit.

Nous vous attendons dès mercredi le 7 juillet à 10h00.

Ouvert à tous les jours de 10h00 à 21h00

Il y a de l'équipement fourni pour tous les âges.

Bienvenue à toute la population de la région et amenez votre famille et vos amis!

C'EST GRATUIT!!!



Témiscamingue

Autocueillette de citrouilles et de courges



ACTIVITÉS À FAIRE À ...

Val-d'Or

Site Kiwanit est un site culturel où vous vivrez l'aventure anicinabe avec vos petits et grands. Situé sur les berges du lac Lemoine, en territoire anicinabe dans un cadre naturel ressourçant, vous découvrirez l'histoire des Anicinabek, mais aussi vous réaliserez des ateliers culturels ou d'artisanats, visiterez une exposition, profiterez d'une visite guidée des lieux ou découvrirez leurs sentiers pédestres. La location de chalets ou de tipis est offerte en plus de kayaks et canots. Également, pour les familles dont les enfants aiment les défis, Kinawit propose un jeu d'évasion en pleine nature sur place. Kinawit signifie le « nous inclusif » en langue algonquine.

55, chemin des Scouts, Val-d'Or J9P 7A8

819-825-6855

info@kinawit.ca



Amos

Faites une visite inoubliable à la miellerie. Vous serez conduit près des ruches grâce à une remorque moustiquaire. L'apiculteur vous racontera le monde fascinant des abeilles. Les plus courageux pourront louer un habit protecteur et manipuler les abeilles avec l'apiculteur. Aussi, apprenez-en plus sur le métier grâce aux panneaux explicatifs et à la visite des installations. Une ruche vitrée vous permettra d'observer les abeilles à l'œuvre. Terminez votre visite à la boutique afin de goûter et de vous procurer les délicieux produits.

Durée moyenne : 1 h 30

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi,
de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Téléphone : 819 727-1920

391, ROUTE 111

SAINT-MARC-DE-FIGUERY J0Y1J0



*Même si les vacances
Sont super agréables...*



N'oublie pas de revenir.

RECETTE

Jell-O aux fraises (vous pouvez choisir d'autres fruits)



Préparation

Préparer le Jell-O selon les indications sur l'emballage

Réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit légèrement épaissi.

Réserver 1/3 tasse de Jell-O et ajouter les fraises au Jell-O restant.

Verser dans 4 verres de service.

Réfrigérer en prenant soin d'incliner les verres

Pendant ce temps, incorporer la garniture fouettée au 1/3 de tasse de Jell-O

Répartir le mélange dans les verres.



C'EST LE TEMPS DE JOUER

Jeu #1

Message codé



Chaque dessin représente toujours la même lettre.
Inscris les lettres qui manquent dans les cases vides et trouve la citation.



turbulus.com

Jeu #2

MOTS MYSTE RIEU X

Trouvez les mots en fonction de la
définition donnée :

Le rockeur en est très fier

Pour le prendre il vaut mieux être à l'heure.

Un coup de vent le fait s'envoler.

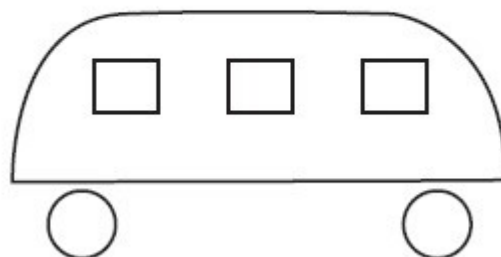
La rivière en est pleine.

On en trouve à la campagne.

Jeu #4

L'AUTOBUS

Dans quelle direction l'autobus se dirige-t-il ?



Pour votre information, ce test est généralement
soumis à des enfants en maternelle... Faites bien
attention au dessin de l'autobus.

Connaissez-vous déjà la réponse ? Il y a seulement
deux choix, vers la gauche ou vers la droite...

La majorité des enfants a trouvé la réponse
immédiatement.

Si vous ne savez pas, alors vous pouvez toujours
consulter la réponse...

Jeu #3

Décryptage

Trouvez le code secret, sachant que la somme de
ses 4 chiffres est 13, que le chiffre des milliers
est 2 fois plus grand que celui des unités, que le
chiffre des centaines est 3 fois plus grand que celui
des dizaines.

Code secret



Comment nous joindre ?



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

Rouyn-Noranda : 819-917-5487 poste 406

Cellulaire pour le Témiscamingue : (819) 629-4561

Cellulaire pour La Sarre : (819) 333-7088

Cellulaire pour Val-d'Or : 819-856-4505

Cellulaire pour Amos : 819-444-6099



Courriel Rouyn-Noranda : pilieratcat@cablevision.qc.ca

Site internet : www.pilieratcat.qc.ca

Qui est l'équipe de travail du Pilier ?

Francine Chalifoux, directrice générale et responsable clinique

Alain Beaulieu, intervenant

Jade Bouchard, intervenante

Tania Rouillier, intervenante

Lee-Anne Villeneuve, intervenante

Edith Castonguay, adjointe administrative

Lola Gomez, stagiaire

Solutions des jeux

Jeu #1

Message
codé



Chaque dessin représente toujours la même lettre.
Inscrivez les lettres qui manquent dans les cases vides et trouvez la citation



turbulius.com

Jeu #2

Réponses :

- 1) Banane
- 2) Train
- 3) Chapeau
- 4) Eau
- 5) Fermes.

Jeu #3

Réponse :

6313

Jeu #4

Réponse :

L'autobus se dirige vers la gauche. Parce qu'on ne voit pas la porte de l'autobus.