

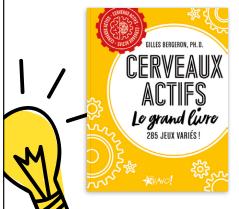
CONNEXION MAGAZINE

revue dédiée au traumatisme craniocérébral

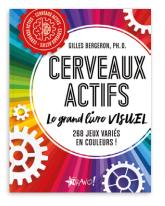


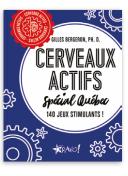
DES LIVRES DE JEUX DIVERTISSANTS ET STIMULANTS

pour faire travailler vos méninges!











DÉJÀ PLUS DE 150 000 EXEMPLAIRES VENDUS!

IDÉATION

Edith Castonguay, Emilie Charpenet, Anna Désiles, Julie Jourdain, Stéphanie Jourdain, Olivier Piquer, Cynthia Serret-Doiron

CRÉATEURS ET CRÉATRICES DE CONTENU

Frédéric Banville, Maxime Bélanger, Gilles Bergeron, Carolina Bottari, Valérie Côté, Ana Paula Da Silva Salazar, Anna Désiles, Steve Duchesneau, Lisa Engel, Marie-Eve Lamontagne, Mathieu Lapointe, Sophie Lecours, Lyette Lupien, Michelle McDonald, Caroline Picard, Catherine Plante, Marjolaine Tapin, Simon Tellier

COMITÉ DE Relecture

Guilherme Bresciani, Emilie Charpenet, Anna Désiles, Hadja Désiles, L. Huard, Julie Jourdain, Stéphanie Jourdain, F. Tani, Marjolaine Tapin

ILLUSTRATION DE COUVERTURE

Sophie Bédard

CONCEPTION GRAPHIQUE

Camille Drouin

PARTENARIATS

Anna Désiles

IMPRESSION

Août 2022 - Regroupement Loisir et Sport du Québec

Nos partenaires

Québec * *



Merci à ces organismes car leur soutien nous a permis de réaliser ce magazine inédit!

Sympathisez avec nous!

Il est possible de **soutenir la cause** des personnes qui subissent le traumatisme craniocérébral (directement ou indirectement) en devenant un **organisme membre sympathisant** de Connexion TCC.QC.

La cotisation annuelle est de 50\$ et elle permet d'avoir accès à nos activités, notamment celles réservées à nos associations membres, de bénéficier de tarifs préférentiels sur certaines d'entre-elles, mais aussi de participer à nos assemblées et d'y prendre la parole.

Rendez-vous sur <u>www.connexiontccqc.ca</u>, dans la section « Communauté », pour avoir toute l'information!

TABLE DES MATIÈRES

4 SAVIEZ-VOUS QUE...?

Quelques mots sur le TCC et Connexion TCC.QC avant de commencer.

5 Dessine-Moi le TCC

Le TCC en chiffres

6 Gros Plan Sur...

Coup d'æil sur nos 2 événements phares de l'automne.

La Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral

Forum - En route vers l'autonomie

8 DANS LA PEAU DE...

3 visions de l'estime de soi après un TCC: une personne TCC, une personne proche, un intervenant.

Avoir confiance en son avenir malgré tout

Le TCC tsé...

Je suis Lyette Lupien, mère de Patrick Vaillancourt.

Du positif et des petits moments de bonheur. 14 PAROLES D'EXPERT-E-S

Les scientifiques nous éclairent!

Je ne suis plus la personne que j'étais…

Stratégies communautaires en temps de pandémie.

18 SUR LE TERRAIN

Reportage dans 5 organismes membres de Connexion TCC.QC pour rendre compte des actions régionales qui accompagnent les personnes TCC et leurs proches à renouer avec leur estime personnelle.

Une grande valorisation des compétences

L'art comme moyen d'expression

De l'autonomie et des ami·e·s retrouvé·e·s grâce aux Ateliers

Une marche qui fait vraiment

Le Caphénix: un milieu de vie original, axé sur l'autonomie et le plaisir 28 EN BREF

Des faits variés en lien avec le TCC.

29 FOIRE AUX QUESTIONS

2 questions du public trouvent leurs réponses grâce à des expertes.

30 ACTIVE TES NEURONES!

L'auteur de Cerveaux actifs a concocté une page de jeux rien que pour vous!

31 LE BOTTIN

Des ressources existent à travers le Québec



Steve Duchesneau Président de Connexion TCC.QC



Marjolaine Tapin Directrice générale de Connexion TCC.QC

C'est avec grand plaisir que Connexion TCC.QC, le Regroupement des associations de personnes traumatisées craniocérébrales du Québec, publie son tout premier Connexion Magazine! La thématique choisie pour cette première édition, l'estime de soi, reflète non seulement un aspect à reconstruire et à entretenir après l'accident en plus de mettre au grand jour le rôle central des associations pour guider et accompagner les personnes dans cette grande mission. Après la perte d'un cercle d'amis, on tisse de nouvelles amitiés, on se découvre des talents, on combat la solitude... ces aspects sont intelligemment abordés dans les articles qui suivent.

L'implication au sein du conseil d'administration du Regroupement est aussi une façon de reconnaître la valeur des personnes TCC, d'intégrer leur expertise et redonner à la mesure des capacités, un retour d'ascenseur aux associations (et en plus ça aide pour l'estime de soi)!

Bonne lecture!

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le traumatisme craniocérébral est un sujet qui n'est pas beaucoup abordé dans l'espace public. Peut-être même que vous n'êtes pas réellement conscient e de ce qu'il représente! Voici donc une rapide initiation afin que chaque lecteur-rice en possession de ce magazine ait les mêmes bases.



... LE TCC EST UNE **BLESSURE À LA TÊTE?**

Ehoui, c'est une **blessure au cerve au** entraînée par un choc reçu à la tête. Ça a l'air simple comme ça, mais ce n'est pas le cas parce que nous parlons ici de notre **organe le plus** complexe. L'atteinte est variable, ce qui explique les différents types de TCC:

- souvent nommé «commotion cérébrale», il n'induit ni coma, ni saignement du cerveau. Les effets sont censés s'estomper en 2 à 4 semaines.
- TCC MODÉRÉ: il est caractérisé par un coma de courte durée et des saignements du cerveau. Les effets sont plus sérieux et durables que pour un TCC léger.
- TCC SÉVÈRE/GRAVE: le coma est ici plus profond et les séquelles plus significatives et permanentes.

Au Québec, les **chutes** sont la première cause du TCC, notamment parce que la population est vieillissante. Les accidents de la route arrivent en deuxième position, en partie grâce aux campagnes de sensibilisation à la sécurité routière qui les ont fait reculer. Le **sport** est une explication connue du public en raison des nombreuses commotions et TCC modérés/ sévères touchant chaque année de célèbres athlètes. Les agressions constituent aussi une cause du traumatisme craniocérébral.



Crédit: istockphoto

... LE TCC CHANGE **DES VIES?**

Les personnes qui subissent un traumatisme craniocérébral ont des séquelles très variées (on dit d'ailleurs que chaque TCC est unique!). Parmi les plus fréquentes, on retrouve:

anxiété aphasie dépression désinhibition, fatigabilité, irritabilité, maux de tête, perte de mémoire et d'équilibre.



Elles dépendent de l'endroit touché mais pas seulement: intensité du choc, lésions occasionnées, santé initiale de la victime, soins prodigués, type de réadaptation, font aussi partie de l'équation. Le TCC peut ainsi affecter toutes les dimensions de la vie tant affective, familiale, sociale, scolaire que professionnelle.

Finalement, avoir un TCC c'est s'adapter aux séquelles en faisant preuve de résilience, mais c'est aussi vivre avec les autres, notamment ses proches. La famille, les amis, les conjoint·e·s sont là pour aider les personnes TCC à retrouver leurs repères et pour les accompagner au quotidien. Ce rôle est essentiel et il implique de changer sa manière de vivre pour s'adapter aux nouveaux besoins. Une proche a d'ailleurs mentionné lors d'une rencontre organisée par Connexion TCC.QC: «Proche, c'est un nouveau métier que j'apprends.»

Bibliographie: www.cnfs.ca/pathologies/traumatisme-

ranio-cerebral recraire de l'IRDPQ: Guide à l'intention des personnes ayant subi un traumatisme crâniocérébral léger. INESSS: Portrait du réseau québécois de traumatologie adulte: 2013 à 2016.

... DES ORGANISMES **AIDENT LES VICTIMES?**

Connexion TCC.QC est le Regroupement des associations de personnes TCC du Québec. C'est un interlocuteur privilégié en matière de besoins et de services offerts aux associations qui accompagnent les personnes ayant subi un traumatisme craniocérébral et leurs proches. Plus précisément, il a pour mission de regrouper, de soutenir, de représenter et de favoriser la concertation de ses membres. Il s'investit aussi de plus en plus dans la sensibilisation du grand public afin de lever le voile sur l'invisibilité de ce handicap.

Abitibi-Témiscamingue Bas-Saint-Laurent Côte-Nord Estrie Gaspésie / Îles-de-la-Madeleine Lanaudière Laurentides Mauricie / Centre-du-Québec Montérégie Montréal / Laval Outaouais Québec / Chaudière-Appalaches Saguenay/Lac-Saint-lean



Connexion TCC.QC compte 15 organismes membres (dont 2 sympathisants) à travers 16 régions du Québec. Les associations accompagnent les personnes TCC et leurs proches au quotidien en offrant du maintien des acquis, des activités de loisirs, de bénévolat, des ateliers, des milieux de vie, du soutien psychosocial, du répit, des groupes d'entraide, des événements conviviaux, de la réinsertion professionnelle, etc. Leur action sur le terrain est primordiale!

l'association Pour trouver de rendez-vous sur région, www.connexiontccqc.ca ou à la page 31 de ce magazine.

DESSINE-MOI LE TCC

Le traumatisme craniocérébral représente différentes réalités. En voici quelques-unes illustrées grâce à des statistiques parlantes et à des faits relevés dans certaines études.



Par an, 69 millions d'individus à travers le monde subiraient un TCC (tous types confondus), tandis qu'au Québec, on parle de 2000 personnes touchées par un TCC modéré ou sévère. Il faut comprendre que l'absence de guérison et l'atteinte des proches en allonge perpétuellement la liste.

lère cause





Au Québec, la majorité des TCC modérés (A) ou sévères (B) sont causés par des chutes (A: 66 %, B: 74 % des cas) et par des accidents de véhicule à moteur (A:15 %, B:21 %).



L'hétérogénéité et la variabilité de la gravité des atteintes (physique, comportementale) en fait l'une des blessures les plus invalidantes.



des personnes ayant un TCC vivent de l'insomnie.



défis dans ses activités quotidiennes.



des personnes ayant un TCC expérimentent des symptômes dépressifs.



1 personne sans-abri sur 5 vit avec un TCC.



physique peut réduire la dépression et améliorer la cognition.



Demeurer participation. Allez voir ce que font nos associations!



SUY 5 ayant un TCC modéré ou sévère occupent un emploi rémunéré.

Bibliographie simplifiée (la version complète est disponible sur notre site internet):

Estimating the Global Incidence of Traumatic Brain Injury. Journal of Neurosurgery. 2018

Portrait du réseau québécois de traumatic Brain Injury. A Brief Overview. The Journal of Head Trauma Rehabilitation. 2006.

Does cognitive-behavioural therappy improve sleep outcomes in individuals with traumatic brain injury: a scoping review. 2020.

A systematic review of the incidence, prevalence, costs, and activity and work limitations of amputation, osteoarthritis, rheumatoid arthritis, back pain, multiple sclerosis, spinal cord injury, stroke, and traumatic brain injury in the United States: a 2019 update. 2021.

The nature of self-esteem and its relationship to anxiety and depression in adult acquired brain injury. 2018.

Traumatic brain injury and homelessness: from prevalence to prevention. 2020.

Characteristics, outcomes, sex and gender considerations of community-based physical activity interventions after moderate-to-severe traumatic brain injury: scoping review. 2022.

Factors facilitating recovery following severe traumatic brain injury: A qualitative study. 2021.

Long-term employment outcomes following moderate to severe traumatic brain injury: a systematic review and meta-analysis. 2019.

5

GROS PLAN SUR... LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DU TCC

DU 15 AU 21 OCTOBRE 2022

EN BREF

La thématique de la 19ème édition (15 au 21 octobre 2022) est « Ne te laisse pas tomber ». Il y a ici un double sens avec un message de prévention adressé au public (chute physique) et un message de soutien moral aux personnes TCC. Les proches et les professionnel·le·s sont aussi concerné·e·s car ils/elles sont essentiel·le·s dans le processus de réadaptation et le maintien des acquis.

La programmation complète est disponible sur www.connexiontccqc.ca et du contenu sera diffusé régulièrement sur la page Facebook de Connexion TCC.QC



UNE QUESTION À NICOLA CICCONE



EN TANT QU'AMBASSADEUR DE LA SEMAINE, QUE DIRAIS-TU AUX PERSONNES TCC ET À LEURS PROCHES QUI VIVENT UNE BAISSE D'ESTIME SOI?

Je dirais à toutes ces personnes d'être conscientes que le chemin effectué depuis l'accident est en soi un parcours du combattant et qu'il faut en être fières. Pour les personnes TCC, continuez à avancer en regardant vers l'horizon pour vous fixer de nouveaux objectifs à réaliser à votre rythme. Pour les personnes proches, réalisez que c'est l'amour qui a guidé et qui guidera encore vos actions. Mais ne vous oubliez pas: il existe du répit, c'est normal d'y faire appel. Je terminerais en disant que ce sont toutes et tous des êtres exceptionnels et que j'aimerais que tout le monde le sache. Chapeau les amiers!

AMI-télé pour vous



SOYEZ À L'AFFÛT AMI-télé est offerte gratuitement pour tous les abonnés au câble.



JOIGNEZ-VOUS A LA DISCUSSION Suivez-nous sur

Suivez-nous sur Facebook et Instagram.



Une grande variété de productions originales ainsi qu'un éventail des meilleures séries populaires québécoises, de films et de documentaires.



REGARDEZ VOS ÉMISSIONS FAVORITES

visitez <u>amitele.ca</u>



GROS PLAN SUR...

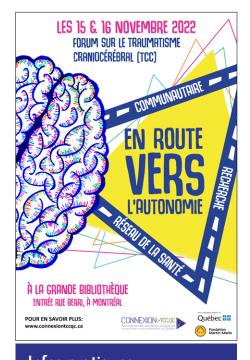
FORUM - EN ROUTE VERS L'AUTONOMIE

3 GRANDS RÉSEAUX RÉUNIS POUR AMÉLIORER LES CONDITIONS DE VIE DES PERSONNES TCC 15 ET 16 NOVEMBRE 2022

L'ÉVÉNEMENT EXPLIQUÉ PAR CAROLINA BOTTARI

Professeure agrégée à l'Université de Montréal, elle fait partie du comité d'organisation du Forum. Voici comment elle décrirait l'événement: « Le forum organisé par Connexion TCC.QC, offrira une occasion unique pour réfléchir aux enjeux actuels de l'offre de services pour les

personnes ayant subi un TCC au Québec. Nous souhaitons réunir des représentants cliniques, de recherche et communautaires, ainsi que des personnes ayant une expérience vécue et leurs soignants. Le but est qu'ensemble, nous puissions identifier où nous en sommes arrivés jusqu'à présent dans les services que nous offrons à la communauté TCC et ainsi, identifier des pistes de solutions communes pour le futur. Ce travail ne peut être réalisé que si collectivement, nous y échangeons nos idées. Joignez-vous à nous pour deux jours stimulants.»



Infos pratiques:

Dates: 15 et 16 novembre

Lieu: Grande Bibliothèque, 475, boulevard De Maisonneuve Est, Montréal (entrée rue Berri)

Programmation et inscription: www.connexiontccqc.ca

DESROCHES MONGEON

AVOCATS INC.

Faites reconnaître les séquelles de vos traumatismes crâniens auprès des organismes et assurances.

1855 MAITRES.COM



1-855-MAÎTRES 1-855-624-8737



Mathieu Lapointe, personne TCC et membre de l'ACVA TCC du Bas-St-Laurent

AVOIR CONFIANCE EN SON AVENIR MALGRÉ TOUT

J'ai fait mon TCC le 14 février 2012, en voyage en Amérique centrale depuis 2 mois. Évidemment, comme tout le monde, le TCC est venu me frapper à un moment où jamais je n'aurais pu le voir venir. TCC sévère suivi de 3 semaines de coma dans un hôpital privé de Guatemala City, il va sans dire que le réveil à l'Hôpital L'Enfant-Jésus de Québec fut d'une brutalité sans nom. J'ai compris à ce moment-là, malgré ma confusion totale, que ma vie ne serait plus jamais comme avant.

J'ai tout de même dû me relever les manches et amorcer la réadaptation, gonflé par les promesses de miracles brandies par le corps médical de l'Hôpital L'Enfant-Jésus à l'égard de ce Centre. Dès le premier plan d'intervention, leurs pronostics étaient sans équivoque (jamais je ne remarcherai, travaillerai, n'étudierai, etc). Leur attitude pessimiste n'ébranla cependant pas ma motivation de me remettre sur pied dans les plus brefs délais. Durant les 3 premières années suivant mon accident, j'ai passé mes journées à repasser en revue mes vieilles photos de voyage avec nostalgie, en tentant de me convaincre que je pourrais un jour reprendre mon mode de vie nomade d'antan exactement comme il l'était.

Mais je me suis leurré moi-même et au fond, c'est que je n'arrivais pas à faire mon deuil de cette vingtaine tant prometteuse volée. Et que dire du reste de ma vie? Je dirais que j'ai pris 3 ans avant de pleinement accepter la fatalité et c'est

en me trouvant de nouveaux objectifs et intérêts plus adaptés à ma nouvelle condition physique que j'ai enfin réussi à trouver mon équilibre. Pour ce faire, j'ai dû adapter ma technique de natation à ma condition hémiplégique (qui fonctionne à

merveille d'ailleurs), m'acheter un tricycle de route afin de pouvoir me déplacer avec sur le chemin, j'ai appris à jardiner dans des bacs surélevés qui me permettent d'entretenir mes plants sans devoir me pencher complètement



Chaise de ski pour personnes à mobilité réduite à l'hiver 2013 soit un an après mon TCC

au sol, opter pour des

voyages en tout inclus dans le sud plutôt que de

partir à l'improviste avec

mon sac à dos comme

avant, demander de

l'aide pour presque tout,

être tenu pour descendre

de deuils à faire.

en planche à neige. Il s'agit de beaucoup

Je crois que le secret du moral, dans le long et pénible chemin de la réadaptation, est de savoir se tenir occupé, cultiver des intérêts variés et s'attarder toujours aux moindres progrès.

Mais je me considère tout de même chanceux dans ma malchance de pouvoir réaliser toutes ces choses qui m'étaient destinées à être impossibles selon les intervenantes en santé.

Lors du premier été suivant mon retour à la maison, je me suis attardé à chronométrer la durée de mes marches quotidiennes. Cette habitude me permettait de quantifier l'étendue de mes progrès à la marche et ainsi me garder motivé et concentré sur certains objectifs (modestes de prime abord) puis, au fur et à mesure que mon rétablissement s'opérait et que ma forme physique et ma motricité revenaient peu à peu, j'ai pu rehausser la difficulté de ces objectifs et s'ils n'étaient pas atteints dans les délais que je m'étais fixés, je me donnais quand même la liberté de les repousser vers une date ultérieure. Ne pas avoir de délais fixes est aussi une clé pour garder la santé mentale et conserver des objectifs modestes, surtout dans les premiers temps suivant le TCC.

Mathieu Lapointe, personne TCC et membre de l'ACVA TCC du Bas-St-Laurent (en images cette fois-ci!)

LE TCC, TSÉ...









plus jamais comme avant.









... et des intérêts plus adaptés à







9

Lyette Lupien, proche et membre de l'Association des traumatisés craniocérébraux de la Montérégie.

JE SUIS LYETTE LUPIEN, MÈRE DE PATRICK VAILLANCOURT

Il y a dix-sept ans, à l'âge de vingt-huit ans, mon garçon a subi un traumatisme craniocérébral sévère suite à un accident de voiture.

Quelle angoisse face au diagnostic des médecins qui ne lui prévoyaient que quelques heures à vivre... Son regard lointain et son immobilité ne laissaient qu'un piètre espoir de réadaptation. Après plusieurs mois de coma, il s'est éveillé et a repris conscience très progressivement.

Nous, les aidants, vivons des

moments de chagrin et de

détresse profonde. Je peux

vous dire que des moments

de découragement et de

iuste normal.

statistiques 🎺 prévoyaient qu'après trois mois d'éveil, il resterait à vie à ce stade de développement. Heureusement, il a déioué toutes les statistiques, car imaginer une vie considérée comme étant

végétative était insupportable à accepter.

Après plusieurs mois, il reprenait peu à peu conscience. Il avait de la difficulté à comprendre et à analyser sa propre condition lors de son éveil. Suite à une progression très lente, et, peu à peu à la réalisation de son état, il était très malheureux et avait beaucoup de peine à se voir aussi handicapé. Il se projetait dans l'avenir avec une tristesse infinie et un découragement en réalisant que sa vie ne serait plus jamais la

le l'ai accompagné au quotidien durant les dix-neuf mois de son hospitalisation avec l'aide morale et psychologique des membres de la famille et des ressources pour parents de traumatisés, et ça, jusqu'à ce jour. Ignorant tout sur ce qu'est un traumatisme craniocérébral, ses blessures et ses séquelles, je devais en prendre connaissance afin de mieux comprendre les agissements des traumatisés craniocérébraux.

Les solutions ne viennent pas toutes seules, il faut aller chercher de l'aide extérieure auprès des ressources et organismes existants. Des rencontres avec des personnes travaillant dans le milieu sont vraiment bénéfiques, cela ouvre des portes et nous donne confiance. On y retrouve du réconfort, je me permets de citer ici l'aide de l'Association des traumatisés craniocérébraux de la Montérégie. Accompagner

> un proche est un travail de longue haleine et de persévérance.

Avec un support moral et physique, disons que mon fils fait preuve d'un courage exemplaire dans pleurs sont présents, et c'est l'acceptation de sa nouvelle vie. Il faut qu'il soit en confiance

avec lui-même, avec ses qualités, ses capacités et ses différences. Il ne faut pas capituler malgré les périodes de découragement. Étape par étape, il franchit des échelons. Il travaille toujours très fort pour s'améliorer. Parce qu'il vit dans un CHSLD, les embûches et difficultés au quotidien provoquent des moments de découragement. Il est inquiet face à son avenir et espère que d'autres opportunités s'offriront à lui dans un proche avenir.

La tâche est ardue pour l'accompagnateur qui ne désire que le bonheur d'un être cher. Il faut une forte dose de patience et de force psychologique pour ne pas se décourager face à cette situation pénible. Il est aujourd'hui atteint d'hémiplégie et se déplace en fauteuil roulant. Les possibilités qu'il puisse pratiquer les activités physiques sont limitées. Heureusement, son côté cognitif lui permet de s'orienter plutôt sur des activités intellectuelles.

Nos efforts communs contribuent au bonheur que tout être mérite de vivre malgré les épreuves. La moindre récupération, le plus petit avancement, méritent des encouragements. C'est le seul moyen pour qu'il reprenne goût à la vie et son estime de soi. Je suis fière de ce qu'il devient et il est très reconnaissant du soutien que je lui ai toujours apporté.

Sourire, être heureux est merveilleux, mais il est encore plus merveilleux de rendre quelqu'un heureux.



Simon Tellier, intervenant à l'Association TCC des Deux-Rives

La perte d'estime de soi se

manifeste parfois chez nos membres TCC, mais aussi

chez leurs proches qui n'ont

pas nécessairement toutes

les ressources pour leur

venir en aide.

DU POSITIF ET DES PETITS MOMENTS DE BONHEUR

L'estime de soi n'est jamais gagnée d'avance et l'une de nos approches à l'Association TCC des Deux-Rives est centrée sur les forces et les intérêts de nos membres de façon à favoriser leur épanouissement.

Sous cet angle, nous souhaitons toujours solliciter un maximum de personnes à nos leurs différents champs d'intérêts. Les intervenants cherchent toujours à aider les membres TCC à se sentir bien dans leur peau et nous voulons, du même coup, mieux

J'observe, principalement chez nos membres

TCC que je côtoie, une mauvaise introspection en lien depuis leur accident. En effet, cela se manifeste souvent chez la personne lorsqu'elle me témoigne des actions faites par le passé qu'elle ne peut

avec lesquelles elle vit dans son nouveau quotidien. Je remarque de la dévalorisation que ce soit sur le plan physique, cognitif sentiment d'impuissance.

Chez les proches aidants qui sont concernés depuis peu par le TCC, j'observe davantage de tristesse, d'inquiétude et autrement chez l'entourage qui vit avec cette réalité depuis plus longtemps. Il y a de l'enthousiasme et du soulagement lorsque choisie dans le cadre de mes répits. J'ai alors la chance d'entendre des bons commentaires et des témoignages de reconnaissance, ce qui rend mon travail fort agréable.

Je dois cependant m'ajuster si je sens que la personne TCC est plus irritable, fatiguée ou qu'elle vit un épisode de perte d'estime de soi. Dans ces moments, je focalise sur le positif, je fais reconnaître les forces de cette personne et j'apporte du réconfort avec mon écoute et l'empathie qui m'aident à trouver les mots plus adéquats dans ces circonstances plus difficiles.

Lors de mes répits dans la communauté ou à domicile, je m'efforce de faire en sorte que le membre que j'accompagne et moi vivions le présent de manière agréable et positive. Chez la personne proche aidante, c'est aussi l'empathie que je préconise et je me montre

> et échanger des idées. Je n'ai pas eu beaucoup à donner de conseils au proche aidant dans le but d'améliorer son estime personnelle. Je travaille habituellement sur bon de le faire et je

m'interroge au sujet de l'estime de soi de la personne aidée.

répondrai toujours



Je fais ressortir le positif de la vie de la personne TCC et je tente de mettre en lumière les éléments qui, je crois, pourraient lui redonner espoir.

Personnellement, j'ai beaucoup de chance d'accompagner des familles aimantes et reconnaissantes du service de répit que je leur donne. Dans le cadre de mon travail d'éducateur spécialisé, j'accompagne des membres dans différentes sorties choisies d'apporter du réconfort aux personnes concernées par le TCC



Je garde toujours en tête que je suis là pour reconnaître les réussites de chacun et chacune et ie tiens éperdument à faire vivre des petits moments de bonheur aux personnes que j'accompagne en activité, en valorisant les bons coups avec discernement et des touches d'humour!



MÉLANIE BOUCHER: UNE INSPIRATION POUR LES PERSONNES TCC. VOICI SON HISTOIRE.



Par Véronique Langlais, Fondation Martin-Matte

Partir en vacances, profiter du soleil, parcourir les magnifiques routes du Québec en VR et puis soudain, tout bascule. En une fraction de seconde, la vie se transforme. Le VR fait une envolée spectaculaire due à des freins défectueux et c'est l'écrasement du VR sur la traverse reliant Tadoussac à Baie-Sainte-Catherine. Ce grave accident, c'est Mélanie Boucher et son ami Éric Belec qui en ont été victimes le 24 juin 2019.

Ça aurait pu être n'importe qui d'autre.

Le conducteur du VR est malheureusement décédé quelques heures après l'accident et Mélanie est alors plongée dans un profond coma qui durera cinq semaines. Voilà, c'est le début d'un nouveau trajet parsemé d'embûches pour cette jeune femme dont la résilience est manifeste. En plus de nombreuses blessures physiques, Mélanie a subi un traumatisme craniocérébral (TCC). Ses proches l'appellent « La Miraculée ». Durant les semaines qui suivent, elle devra notamment réapprendre à marcher et à parler.

Six mois après l'accident, Mélanie est suffisamment autonome pour réintégrer sa maison, mais elle doit se rapproprier sa vie, faire de nombreux deuils et se fixer de nouveaux objectifs. Or, tous ces défis jumelés à l'arrivée de la pandémie poussent Mélanie à s'isoler. Les mesures sanitaires alors en vigueur réduisent ses contacts avec ses proches et la mobilisation devient plus difficile. Une certaine détresse s'installe ainsi qu'un sentiment de solitude.

C'est dans cette période remplie d'incertitudes que son éducatrice spécialisée lui parle de l'événement Les beaux 4h Fondation Martin-Matte. Cet événement de levée de fonds qui invite les gens à bouger au profit des personnes vivant avec un TCC ou un handicap physique consistait historiquement en un marathon de ski, d'une durée de quatre heures, se tenant au Sommet Saint-Sauveur. La pandémie a toutefois poussé la Fondation à revoir la formule de son événement de collectes de fonds afin de permettre une participation à distance. Ainsi est née la version hybride des Beaux 4h à laquelle Mélanie a participé pour la première fois en 2021.

L'idée de rencontrer des gens et de les sensibiliser à la cause des personnes TCC en plus d'amasser des sommes pour améliorer leur qualité de vie encourage Mélanie à sortir de sa solitude. Son dévouement à la cause est exceptionnel. Elle prépare un imprimé expliquant ses motivations et résumant son histoire et elle fait du porte-àporte pour recueillir des dons. Son objectif est d'aider à démystifier le traumatisme crânien auprès du plus grand nombre de gens possible et de sensibiliser la population au fait que tout le monde peut être victime d'un TCC.

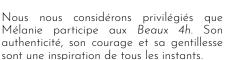
En deux ans, Mélanie a amassé plus de 16 000 \$. Ses efforts font d'elle une ambassadrice hors pair et lui ont permis de constater qu'elle était, au fond, toujours la fille forte qu'elle avait été avant l'accident

qui a bousculé sa vie. Malgré la fatigabilité et les oublis constants de sa nouvelle réalité, Mélanie constate que sa participation aux Beaux 4h lui permet d'atteindre des objectifs valorisants, ce qui l'aide à reconstruire son estime de soi. Elle est par ailleurs reconnaissante pour tous les messages d'encouragement qu'elle reçoit.

Mélanie compte bien participer à l'édition 2023 qui aura lieu du 11 janvier au 11 février 2023. Elle encourage toutes les personnes TCC à faire des activités:



Ça permet de sortir de l'isolement, de retrouver un sourire sur nos lèvres, car on fait une activité qu'on aime. En plus, ça travaille sur notre estime de soi.



La mission de la Fondation Martin-Matte est de contribuer à offrir une meilleure qualité de vie aux personnes vivant avec un traumatisme crânien ou un handicap physique, et ce, à la grandeur du Québec.

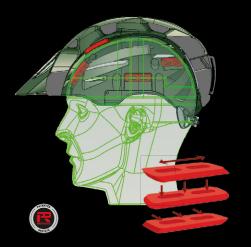
Pour faire un don, visitez le <u>www.fondationmartinmatte.com/faire-un-don/</u>





Roulez en toute sécurité avec les casques Rotexx® Louis Garneau!

La technologie Rotexx est une invention québécoise brevetée qui permet d'absorber l'énergie jusqu'à 20% de plus qu'un casque régulier lors d'un impact! Cette technologie qui absorbe l'énergie de façon rotationnelle et linéaire se retrouve dans tous les casques Louis Garneau.



LOUIS GARNEAU®

louisgarneau.com

PAROLES D'EXPERTES

JE NE SUIS PLUS LA PERSONNE QUE J'ÉTAIS...



Frédéric Banville
Ph.D, neuropsychologue
et professeur titulaire à
l'UQAR.



Valérie Côté

Ph.D., neuropsychologue au Centre de réadaptation de la Gaspésie et professeure associée à l'UQAR.

Au Canada, plus de 20 000 personnes sont conduites à l'urgence chaque année après avoir subi un traumatisme craniocérébral. Le TCC engendre des pertes importantes tant sur le plan individuel, familial que de la communauté à un point tel qu'il est considéré comme une « épidémie silencieuse». Les séquelles post-TCC sont fréquentes et résultent des blessures subies après un accident. Ceci affecte la participation sociale et la qualité de vie de chaque personne. Sur le plan affectif, les recherches ont démontré que les adultes ayant subi un TCC sont à risque de développer des symptômes de dépression, de stress et d'anxiété. La plupart d'entre eux ont rapporté un jour ne plus se reconnaître, ayant l'impression d'avoir changé de personnalité. Cela affecte considérablement l'estime de soi. Ainsi, l'accumulation des changements vécus amène la personne à se questionner sur son identité. Les conséquences d'une baisse d'estime de soi peuvent à leur tour influencer les comportements (ex.: évitement de certaines situations) et la sphère psychologique (ex.: anxiété, stress, dépression et colère ou irritabilité).

D'ABORD, QU'EST-CE QUE LE CONCEPT D'ESTIME DE SOI

Selon plusieurs conceptualisations théoriques, l'estime de soi est la perception qu'une personne a de sa propre valeur. Elle est une évaluation subjective et personnelle. Elle ne représente pas l'être, les habiletés et les connaissances objectives de la personne. L'estime de soi est influencée par nos expériences. Elle peut fluctuer, mais elle demeure relativement stable dans le temps. On peut d'ailleurs voir l'estime de soi comme une fondation que l'on construit progressivement au fil de l'adolescence et à l'âge adulte. Du point de vue neuroanatomique, des recherches ont fait le lien entre avoir une faible estime de soi et certaines structures qui résident au cœur du cerveau dans le système limbique. En effet, il semble que les gens qui présentent une faible estime de soi ont un hippocampe plus petit, encore plus si la personne a aussi des souvenirs traumatiques. L'amygdale, connue pour activer parfois un système d'alarme face à la perception d'une menace serait aussi impliquée dans l'estime de soi.

RECONNAÎTRE NOS CARACTÉRISTIQUES ET S'ÉVALUER JUSTEMENT

En recherche, l'estime de soi s'évalue souvent en utilisant l'échelle d'estime de soi de Rosenberg. Selon cet auteur, une haute estime de soi représenterait l'évaluation de sa propre personne comme étant « se sentir juste assez bonne ». Une personne avec une estime de soi élevée n'est pas une personne ayant un ego démesuré ou se croyant supérieure à autrui. Ils'agit plut ôt d'une personne qui considère avoir une valeur donnée juste, et ce, dans le respect et l'acceptation de soi et de ses caractéristiques. Certains chercheurs, dont Harter, identifient un concept global d'estime de soi ainsi que des dimensions plus spécifiques (ex: soi social, soi professionnel, soi physique, etc.) Un même individu pourrait donc évaluer avoir une plus grande «valeur» dans un domaine versus un autre et accorder plus ou moins d'importance à chacun de ceux-ci dans son estime de soi globale.



Crédit: Caroline Veronez

UN TCC QUI BROUILLE LES CARTES...

L'estime de soi influence elle-même divers indicateurs du bien-être psychologique comme la qualité de vie, l'humeur et l'anxiété. La survenue d'un TCC peut venir affecter notre vision de nous-mêmes ainsi que notre évaluation de notre propre valeur. Considérant que l'estime de soi est importante pour l'épanouissement personnel et qu'elle est associée à diverses variables, avoir une estime de soi altérée représente donc un enjeu de santé mentale important chez les personnes qui ont subi un TCC. Elle semble être diminuée de manière globale et les personnes ayant subi un TCC tendent à s'évaluer plus faiblement dans différentes dimensions du soi telles que les dimensions sociales, familiales, académiques et professionnelles.

DES SOLUTIONS EXISTENT!

Il y a cependant une bonne nouvelle: l'estime de soi se cultive. Certains moyens peuvent donc être utilisés pour maintenir et renforcer une estime de soi positive.

· MOYENS INTERNES:

En tant au'individu, nous pouvons veiller à identifier quels sont nos talents et nos qualités. Un TCC ne nous définit pas et il peut s'avérer pertinent de prendre un temps pour identifier les caractéristiques que nous apprécions, plutôt que d'accorder toute notre attention aux changements perçus depuis notre TCC. Nous vous suggérons de vous poser la question suivante: Qu'est-ce que j'aime chez moi?

Notre discours intérieur exerce une grande influence sur notre estime de soi. Il s'avère donc pertinent de nourrir les pensées positives envers nous-mêmes (ex.: « Ce soir, je suis fier de moi, puisque j'ai réussi à faire la vaisselle »). Les pensées négatives, bien que difficilement contrôlables, gagnent à être reformulées mentalement (ex.: plutôt que de se dire « Je ne suis bon à rien » reformuler «En ce moment, j'ai l'impression que je n'y arrive pas »).



Crédit : Helena Lopes

Par ailleurs, nous pouvons réaliser et reprendre progressivement certaines activités qui alimentent positivement notre estime de soi (ex.: activités physiques, activités de loisirs, etc.). L'objectif étant ici de choisir des activités qui tendent à la réalisation de soi et qui nous stimulent. Après un TCC, il est fréquent de vivre le deuil de certaines activités, celles-ci peuvent néanmoins être adaptées ou réalisées de manière alternative (ex.: une personne qui aimait l'escalade pourrait reprendre graduellement la randonnée en forêt).

Avoir des attentes réalistes constitue un élément de protection de l'estime de soi associé à la résilience. Après un TCC, les saines habitudes de vie sont souvent abordées pour favoriser une bonne récupération. L'entretien de telles habitudes contribue également à une estime de soi positive.

· MOYENS EXTERNES:

Des relations interpersonnelles, familiales et amicales harmonieuses et positives ont tendance à favoriser une meilleure estime de soi. La validation sociale fait partie des facteurs de protection de l'estime de soi répertoriés dans la littérature scientifique (ex.: des proches qui reconnaissent positivement certaines de nos caractéristiques).

Il est toutefois, important de ne pas accorder une importance démesurée au jugement d'autrui pour évaluer sa propre valeur. Ainsi, après un TCC, il peut s'avérer judicieux d'entretenir des relations sociales avec des gens qui nous soutiennent et nous accueillent tel que nous sommes. Pour cette raison, nous vous invitons à fréquenter votre association régionale (voir p.31).

- Bibliographie:
 Agence de la santé publique du Canada (2020). Étude des blessures, édition 2020: Pleins feux sur les traumatismes crâniens tout au long de la vie.
 Banville, F., & Nolin, (2008). Épidémie silencieuse: Le traumatisme craniocérébral léger: symptômes et traitement. PUQ. Hagen, R., Havnen, A., Hjemdal, O., Kennair, L. E. O., Ryum, T., & Solem, S. (2020). Protective and vulnerability factors in self-esteem: the role of metacognitions, brooding, and resilience. Frontiers in Psychology, 11, 1447. Harter, S. (2006). The development of self-esteem Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives, 144-150. Orth U, Robins RW. The Development of Self-Esteem. Current Directions in Psychological Science. 2014;23(5):381-387. doi:10.1177/0965721414547414
 Ponsford, J., Kelly, A., & Couchman, G. (2014). Self-concept and self-esteem after acquired brain injury: A control group comparison. Brain Injury, 28(2), 146-154.
 Rosenberg, M. (1979). Conceiving the Self. New York: Basic Books

- → Dans le cas où votre estime de soi vous préoccuperait et que vous éprouvez de la **détresse**, il peut s'avérer judicieux de recourir à l'accompagnement d'un professionnel. Pour tout besoin urgent d'aide psychosociale, appelez le **811** option 2 ou le 1-866-APPELLE. Ensemble, prenons soin de notre santé mentale.
 - « Je ne suis peut-être plus la personne que j'étais... mais j'ai toujours des caractéristiques qui me définissent et de la valeur!».

PAROLES D'EXPERTES

STRATEGIES COMMUNAUTAIRES EN TEMPS DE PANDÉMIE

Un projet pancanadien pour soutenir les personnes vivant avec un traumatisme craniocérébral et leurs proches aidants.

Sophie Lecours

Assistante de recherche (IURDPM)

Ana Paula Da Silva Salazar

Stagiaire postdoctorale (École de réadaptation de l'UdeM)

Lisa Engel

Professeure adjointe (Université du Manitoba)

Marjolaine Tapin

Directrice générale (Connexion TCC.QC)

Michelle McDonald

Directrice générale (Lésion cérébrale Canada)

Carolina Bottari

Professeure agrégée (UdeM)

Cela fait déjà deux ans que la pandémie de la COVID-19 a bouleversé nos vies. Nous sommes nombreux à vouloir la mettre derrière nous, voire l'effacer de notre mémoire! L'Organisation mondiale de la santé nous met toutefois en garde de le faire: pour rendre le monde de demain plus sûr, il ne faut pas oublier l'ampleur des conséquences de cette crise sanitaire.

Les associations communautaires de personnes vivant avec un traumatisme craniocérébral (TCC) ont été des témoins de première ligne des répercussions de la pandémie sur les personnes desservies et elles ont développé diverses stratégies pour leur venir en aide. Pour ne rien oublier, plusieurs d'entre elles collaborent à un projet de recherche permettant de tirer des leçons de la pandémie.

IMPACTS DE LA PANDÉMIE SUR LES PERSONNES VIVANT AVEC UN TCC

La COVID-19 a frappé inégalement les populations, notamment celles qui nécessitent régulièrement des soins ou du soutien et celles pour qui les mesures sanitaires ont entraîné des défis supplémentaires. Par exemple, plusieurs ont vécu des coupures de services et d'autres ont éprouvé des difficultés à comprendre certaines directives comme la distanciation sociale.

En tant que personnes qui avez subi un TCC, peut-être avez-vous aussi été davantage touchés par la pandémie? Si oui, vous n'étiez pas seuls. En effet, bon nombre de personnes présentant un TCC ont trouvé plus difficile de faire face à la pandémie en raison de leurs atteintes cérébrales. Les problèmes de santé mentale et d'isolement social étaient perçus comme les défis majeurs.

Un financement à la hauteur des objectifs

L'équipe peut se féliciter de l'octroi d'un financement pour deux projets distincts, l'un financé par **l'Université de Montréal** et l'autre par les **Instituts de recherche en** santé du Canada. Une première pour le secteur des associations communautaires de personnes vivant avec un TCC!





ORIGINE D'UN PROJET COLLABORATIF PANCANADIEN







Lisa Engel Professeure adjointe (Université du Manitoba)

Carolina Bottari Michelle Professeure agrégée (UdeM) Directrice aé

McDonald

Directrice générale
(Lésion cérébrale
Canada)

Bien au fait de cette dure réalité, Carolina Bottari, Lisa Engel et Michelle MacDonald ont voulu venir en aide aux personnes vivant avec un TCC et à leurs proches aidants. Elles ont ainsi jeté les bases d'un vaste projet pour:

Documenter les défis rencontrés par les associations canadiennes et les adaptations de services réalisées afin de minimiser les impacts de la pandémie sur les personnes desservies;

Créer des liens entre les associations par le partage et l'entraide;

Développer un outil de référence pour garantir leur préparation face à la pandémie de la COVID-19 et au-delà.

Rappelons qu'au Canada, environ 70 associations communautaires jouent un rôle central dans l'éducation, la défense des droits et le bien-être de dizaines de milliers de personnes ayant subi un TCC ou autres lésions cérébrales acquises et de leurs proches aidants.

GRANDE MOBILISATION DES ASSOCIATIONS COMMUNAUTAIRES

D'abord, il ressort du sondage qu'une majorité d'associations (62%; 28/45) a fait face à une **demande de services accrue**. Ensuite, les résultats signalent que les personnes desservies ont été confrontées à des **réalités difficiles** durant la pandémie (voir fig.1).

Devant ce constat, les associations se sont vite adaptées pour maintenir leurs services et répondre aux nouveaux besoins. Voici des exemples d'adaptation rapportés lors des groupes de discussion:

 LE PREMIER RÉFLEXE DE BEAUCOUP D'ASSOCIATIONS A ÉTÉ D'APPELER LES PERSONNES DESSERVIES POUR IDENTIFIER LEURS BESOINS EN CONTEXTE DE CRISE.

Tournées d'appels

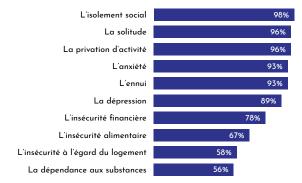
«[...] nous avons divisé notre liste d'environ 300 membres dans la province et nous avons appelé tous nos membres pour savoir s'ils avaient accès à Internet? comment les contacter? de quoi avaient-ils besoin? [...] »

- ENSUITE, LES ASSOCIATIONS ONT RÉORGANISÉ LEURS SERVICES RÉGULIERS À DISTANCE:
- a. Activités en ligne: conférences, soutien individuel et de groupe ;
- b. Appels téléphoniques: information, référence, appels d'amitié;
- c. Rencontres extérieures/intérieures dans le respect des mesures sanitaires.

Soutien en ligne

«[nous] avons commencé à organiser des groupes de soutien par Zoom qui perdurent encore aujourd'hui. Cela a vraiment été un grand succès, cela a permis aux personnes qui se trouvaient dans de plus petites communautés de se joindre à nous [...]»

FIG. 1 POURCENTAGE D'ASSOCIATIONS AYANT PERÇU LES RÉALITÉS SUI-VANTES CHEZ LES PERSONNES DESSERVIES DURANT LA PANDÉMIE



AVEC LA CRÉATIVITÉ DE LEURS ÉQUIPES, LES Associations ont **innové pour répondre aux Besoins émergents**:

- a. Diversification des moyens de communication: envois massifs de textos, téléconférences, réseaux sociaux, infolettres, appels;
- b. Accès aux technologies: formations, manuels d'utilisation ;
- c. Systèmes de livraison et visites de balcon.

Programme de livraison à domicile

« [...] nous avons organisé notre personnel et nos bénévoles pour effectuer une livraison hebdomadaire à toutes les personnes desservies qui le souhaitaient et nous avons commencé à créer de petits colis de soins à déposer; la première chose que nous avons déposée était des masques [confectionnés] par l'un de nos membres [...] »

- ENFIN, LES ASSOCIATIONS ONT VULGARISÉ LES DIRECTIVES DE SANTÉ PUBLIQUE. RAPPELONS QUE L'INFORMATION VENAIT DE PLUSIEURS SOURCES, QU'ELLE ÉTAIT CHANGEANTE ET PARFOIS CONTRADICTOIRE! EN S'APPUYANT SUR LEUR EXPERTISE EN ÉDUCATION POPULAIRE, LES ASSOCIATIONS ONT RÉUSSI À DIFFUSER DE L'INFORMATION SIMPLIFIÉE ET ADAPTÉE:
- a. Bulletins COVID en langage et format accessible;
- b. Rappels fréquents des consignes en vigueur;
- c. Sensibilisation à la vaccination.

Sources des données

Sondage réalisé en ligne en janvier 2022 auprès de 45 associations communautaires canadiennes.

Groupes de discussion menés sur Zoom avec 7 directrices générales d'associations communautaires canadiennes entre octobre 2021 et janvier 2022.

VERS DES STRATÉGIES COMMUNAUTAIRES OPTIMISÉES

À l'heure actuelle, le travail des associations communautaires de personnes présentant un TCC et leurs proches aidants est peu reconnu. Nos données montrent qu'il est absolument indispensable en temps de crise, alors que les personnes desservies font face à des défis supplémentaires. Saluons les initiatives remarquables des associations en réponse à la pandémie, avec toujours pour objectif premier de maintenir le lien avec les personnes desservies.

Presque à mi-chemin du projet, les associations vont bientôt collaborer au développement d'un outil de référence pour garantir leur préparation face aux futures crises de santé publique. Elles en ressortiront plus fortes et plus unies. À suivre!

Un grand merci à toutes les associations qui ont généreusement collaboré à ce projet.

SUR LE TERRAIN

Abitibi-Témiscamingue

UNE GRANDE VALORISATION DES COMPÉTENCES



Alain Beaulieu intervenant social et lanceur de projet

12 NOVEMBRE 2021.

Il se trame quelque chose à Rouyn-Noranda... En effet, une partie de l'équipe de Connexion TCC.QC s'est rendue sur place pour participer à un événement particulier: les **25 ans du Pilier**. L'occasion de mieux connaître cette association régionale qui œuvre depuis un quart de siècle pour embellir la vie des personnes TCC et de leurs proches!



DE L'HUMAIN

Francine Chalifoux directrice

Cette arande fête a réuni une centaine de personnes dans une salle habillée aux couleurs du Pilier. Le sentiment que l'on a en y entrant, c'est de la chaleur, une réelle joie de se retrouver «en vrai». Ce n'est pas rien dans une période si bouleversée et si bouleversante.



- Francine Chalifoux, directrice de l'Association.

Ponctuée de brefs discours et d'hommages à des bénévoles mais aussi à des salarié·e·s. la soirée garde un fil rouge, celui qui a précisément inspiré cet article: la valorisation des compétences des membres de l'Association. On entend par exemple la chanson du Pilier en fond, très agréable et qui roule comme un succès des Beatles (beaucoup de personnes fredonnaient l'air en partant de la soirée). Les paroles ont été co-écrites par Régent De La Sablonnière (membre TCC) et

Gylles Légaré (musicien). Elles reflètent fort sentiment d'appartenance, notamment dans le refrain: «Le Pilier c'est comme une maison, un abri - Où l'on vient chercher du répit - Des solutions à tous nos défis - Le Pilier c'est comme un soutien, une lumière - Chacun mérite sa place sur terre... malaré tout.»

Tous ces projets les font cheminer. On va toucher vraiment leur plein potentiel

- Francine Chalifoux, directrice de l'Association.

que le repas avance, un diaporama diffuse des photos d'activités passées rappelant de bons souvenirs à l'assemblée. C'est là qu'on peut mesurer le grand nombre d'activités qui ont permis aux personnes TCC et proches d'exprimer leurs talents pour faire grandir l'association. La création d'une pièce de théâtre, d'un livre de recettes, d'un court-métrage ou la fabrication d'une table, d'un napperon, d'une balançoire, de cabanes à pêche sont des exemples de belles réalisations qui resteront dans les mémoires!

Pendant que les discussions vont bon train et

La célébration du 25 ème anniversaire s'est terminée par un dévoilement très attendu: le court-métrage La réalité d'un TCC auquel des membres ont participé. L'attente en a valu la peine puisque le résultat est une œuvre sensible et juste, dans laquelle les personnes TCC, aussi bien que les proches et les intervenantes, peuvent se reconnaître. L'équipe de Connexion TCC.QC est allée à la rencontre de 3 personnes-clés du projet pour en savoir plus sur son essence et sa réalisation.

DU CINÉMA

LE PROJET A-T-IL ÉTÉ BIEN REÇU PAR **VOS MEMBRES?**

Oui, on savait que certains d'entre eux avaient un intérêt pour vivre cette expérience, être acteur d'un jour. On s'est dit: OK, on va le tester avec eux et ça a été vraiment une belle expérience. On le voit aujourd'hui, ils sont fiers de leur réalisation, de leur implication. Pour eux, c'est fort: « J'ai joué un rôle et ça a l'air vrai!». D'ailleurs, il y en a qui ont vu le court-métrage et qui ont dit: « Avoir su que c'était ça, la prochaine fois j'embarque!».

LES 3 RÉUSSITES DU PROJET SELON TOI :

L'implication des membres de la famille, qui sont plus difficiles à aller chercher, parce qu'ils sont très occupés, surtout avec la pandémie. Ensuite, d'avoir pu mobiliser nos membres à l'échelle régionale. Ce sont des personnes installées aux 4 coins de l'Abitibi-Témiscaminaue aui ont participé! Enfin, c'est d'avoir travaillé avec Maxime (le réalisateur). Il a été un bon choix, car étant très à l'écoute, il a su s'adapter.







COMMENT ÉTAIT-CE DE TRAVAILLER AVEC LES MEMBRES DU PILIER?

On a fait des rencontres en ligne sur Zoom pendant lesquelles il y a eu beaucoup de témoignages et d'échanges. Avec le matériel récolté, on a pu établir une structure et les participants ont donné vie aux scènes en imaginant des dialogues. Pour le tournage, on voulait faire participer le plus possible les personnes TCC et les proches en respectant leur rythme et leurs capacités.

ÉTAIT-CE LA 1^{ère} fois que tu travaillais avec des personnes en situation de handicap?

Oui et cest vraiment dittérent de travailler pour son propre art que de travailler pour livrer la parole de quelqu'un d'autre. Il y a quelque chose de noble, c'est ce qui donne du gaz! Je vais être un peu quétaine, mais tu grandis.

COMMENT SOUHAITERAIS-TU QUE TON ŒUVRE SOIT UTILISÉE ?

J'aimerais que ce soit l'arme secrète des personnes TCC et de leurs proches: si elles ne peuvent pas exprimer ce qu'elles vivent, qu'elles puissent dire: « Tiens, écoute ça! ».

Le Pilier

Année de création: 1996

Territoire couvert: Abitibi-Témiscamingue 57 340 km² et 147 897 habitants

Nombre de membres: 115

Personnes desservies: TCC modérés, sévères, proches.

www.pilieratcat.gc.ca

pilierassotccat

Prolongez la lecture en allant voir les photos sur notre site internet dans la rubrique Connexion Magazine: www.connexiontccqc.ca



Régent De La Sablonnière participant au projet, membre TCC et vice-président du CA

POURQUOI T'ES-TU IMPLIQUÉ DANS LE PROJET?

J'ai offert mon aide pour les textes et on m'a proposé de jouer un rôle: j'ai dit oui! Chacun y est allé avec ses compétences finalement. J'ai aussi aimé le fait qu'on se rencontre régulièrement: c'était plaisant de se voir, ça a brisé l'isolement et puis on pouvait amener librement nos idées.

QUEL MESSAGE AIMERAIS-TU QUE LE FILM LIVRE AU PUBLIC ?

Il faudrait qu'il donne de la visibilité à la cause pour ne pas qu'on se fasse oublier en tant que personnes TCC. J'aimerais qu'on comprenne aussi l'importance de l'action du Pilier dans la région.

DE LA PÊCHE



René Corrivea

Il y a un autre projet qui rend le Pilier très fier: les cabanes à pêche. C'est une initiative qui a mobilisé plusieurs membres et qui «vit» encore puisque tous les ans, les cabanes sont prêtées moyennant un don à la discrétion des intéresséres. L'homme emblématique derrière ce projet se nomme René Corriveau et l'équipe de Connexion TCC.QC est allée à sa rencontre.

D'OÙ T'ES VENUE L'IDÉE?

Quand je suis arrivé dans la région, je ne connaissais pas grand monde et je trouvais les hivers longs... Donc j'ai proposé à Alain un projet de cabanes à pêche parce que moi j'y allais déjà. Alain a accepté et il a trouvé les commanditaires: certains pour le bois, d'autres pour la tôle, etc.

RACONTE-NOUS LA CONSTRUCTION DES CABANES!

Toutes les cabanes ont été bâties dans mon garage. Des membres du Pilier sont venus m'aider et chacun faisait sa part. C'est l'fun, c'était une construction en équipe. Aujourd'hui, il y en a 6!

OUE T'A APPORTÉ CE PROJET?

Moi l'hiver c'est mon plaisir de me promener sur la glace tout seul, je suis un gars de bois qui aime la nature, la chasse et la pêche. Mais les cabanes, ça m'amène le social. Le monde aime bien ça, on me pose des questions et ça me tient occupé. On fait aussi 2-3 fins de semaines par année juste entre nous autres. On se partage les tâches et c'est super plaisant.



SUR LE TERRAIN

L'ART COMME MOYEN **D'EXPRESSION**

Le son des pinceaux sur les toiles et les lueurs colorées ont attiré une partie de l'équipe de Connexion TCC.QC dans les locaux du Centre d'aide pour les personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques des Laurentides (CAPTCHPL) à St-Jérôme. Parce que c'est un fait: on aime particulièrement l'art dans cette association! Voyons pourquoi.

UN CHOIX ÉCLAIRÉ

Lors d'une visite précédente, une chose avait interpelé l'équipe: une armoire remplie de matériel créatif, comme il est rare d'en voir. Depuis, l'idée de creuser la guestion s'est installée.

Nathalie Robert, intervenante en loisirs

adaptés, est passionnée par l'art dans la

vie comme au travail. C'est elle qui organise

ces ateliers depuis des années et elle compte bien continuer! « Tout ce que j'ai

essayé en création avec les personnes, ça

leur permettait de redécouvrir des choses

qu'elles avaient perdues. Elles ne savaient

pas qu'elles étaient bonnes en dessin ou

autre. [...] Au fil du temps, ce qui revenait

c'était: On ne sait pas trop ce qu'on va faire

mais on sait que [...] quand on va sortir de

là, on va être contents, on va être fiers. Donc

on y va et on essaie avec toi, Nathalie.».

Mais pour en arriver-là, il a fallu faire

beaucoup de tests et multiplier les types

d'activités pour intéresser un maximum

de membres. «C'est pour ça qu'on a une

grosse armoire!», rappelle Nathalie.





Isabelle Cloutier. intervenante en loisirs adaptés

c'est l'intégration sociale. À travers différentes formules on fait vivre cette mission-là et la créativité est une avenue assez populaire pour aller chercher des gens

- Isabelle Cloutier



intervenante en loisirs adaptés

L'art est très large et le CAPTCHPL en a

exploré plusieurs facettes avec notamment des projets de grande envergure: des chorégraphies et une pièce de théâtre. Ces œuvres vivantes ont d'ailleurs donné lieu à des tournées régionales! « J'ai découvert des personnes à travers ça, leurs personnalités. Et même elles! Certaines avaient des problèmes d'élocution et à force de travailler avec le théâtre on se disait: « Mon dieu, comment ça? On t'entend si bien ». J'ai fait aussi des chorégraphies et c'était magnifique pour les proches de voir leurs personnes danser sur scène, avec ou sans fauteuil.», se souvient Nathalie. On comprend pourquoi ces activités spéciales ont marqué l'histoire de l'association et l'esprit des membres, mais aussi de leurs proches.

DE LA PEINTURE, **DU COLLAGE ET DU PARTAGE: UN COMBO GAGNANT!**

Retour au jour de la visite avec un atelier artistique sur le thème des forces intérieures et des obstacles rencontrés sur la route depuis le TCC. L'activité de la demi-journée est ponctuée de moments où Nathalie invite les participant·e·s à partager leur vécu et de moments dédiés à la création, à l'introspection.

On commence avec ce qui les empêche de fonctionner au quotidien. Plusieurs personnes s'expriment et on peut entendre: «Monter un trottoir», «Mes douleurs dans le dos», «Le transport adapté avec ses heures restreintes, son manque d'employés », « Je suis trop lente alors au téléphone on me raccroche au nez parce qu'on pense que c'est un mauvais coup», «La mémoire», «On est impatient quand on cherche un mot», «C'est pas tout le monde qui veut répéter», «La dépression et l'isolement ».

Après une période où les membres collent sur leurs toiles des mots représentant leurs obstacles au quotidien, ils les recouvrent de papier de soie aux couleurs printanières car ils ne doivent pas prendre toute la place dans leurs vies. «Croyez en vous-mêmes et en tout ce que vous êtes. Sachez qu'il y a quelque chose à l'intérieur de vous qui est plus grand que n'importe quel obstacle.», cite l'intervenante.

Les participantes ont ensuite collé deux silhouettes: une qui les représente petities face aux obstacles et une plus grande lorsqu'ils/elles sortent gagnantes de la situation. Entre les deux, ils/elles dessinent une rivière et installent un pont. Le but est de démontrer qu'il existe des forces pour passer de la vulnérabilité à la victoire.

ce moment-là, un autre moment d'échange permet aux participantes d'identifier leurs forces: « Courage », «Persévérance», «Foi», «Résilience» sont proposés. Nathalie lit une nouvelle citation: « La vie mettra des pierres sur votre chemin. À vous de décider si vous en faites un mur ou un pont!». De nouveau devant leurs toiles, les participanties choisissent leurs mots forts à coller au-dessus du pont. L'œuvre est alors terminée et on se rend compte que l'on a passé du temps de qualité à réfléchir sur soi, son parcours, mais aussi à écouter les autres et à s'évader en peignant ou en collant son papier de soie. Finalement, tout le monde est heureux, même si la fatique pointe le bout de son nez.

Pour Nathalie, «On essaie d'aller dans ce qu'il y a de plus simple. Donc la peinture et le collage d'images, ce sont des choses qu'on va mettre à toutes sortes de sauces. [...] Entre eux, ils apprennent à se connaître et à créer des liens loin d'être superficiels. Donc ils apprennent autant à se connaître eux-mêmes qu'à connaître leurs pairs. C'est magnifique!».







Les œuvres finales de auelaues artistes!



FRAGMENTS D'ENTREVUES

L'équipe de Connexion TCC.QC est allée parler à deux participantes de l'atelier: Nicole et Valérie.



Nicole, ancienne proche.



Valérie, membre TCC.

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS EN SORTANT De l'atelier?

Nicole: Je suis bien, je suis contente. Je me rends compte que je suis capable de plus en plus de laisser aller. Ce n'est pas un concours, on le fait pour soi. Et puis ce n'est pas tant le produit final que la démarche qui importe, ce que ça nous amène à vivre, à réfléchir. On va sortir d'ici et puis il y a quelque chose qui va se passer, qui va s'installer dans les semaines à venir. On a fait un petit bout de chemin.

Valérie: Je suis fatiguée parce que ça prend de l'énergie. Mais ça fait du bien de voir le monde et de pouvoir parler de son TCC. On n'est même pas obligés de parler de ça d'ailleurs!



POURQUOI PARTICIPEZ-VOUS AUX ATELIERS ARTISTIQUES DU CAPTCHPL?

Nicole: Quand je suis concentrée, la tête arrête de me tourner. Et puis ça permet de socialiser parce qu'avec le TCC, les familles et les personnes traumatisées sont souvent isolées. Ici ce n'est pas compliqué, on n'est pas dans la performance.

Valérie: Moi j'aime les arts et c'est une façon accessible de s'exprimer. Tout le monde peut faire une tache de couleur. [...] C'est le fun d'exprimer nos difficultés et de voir que les autres aussi ont les mêmes. On n'est pas tous seuls.



Souvent, ce qu'ils réalisent, c'est qu'ils ont des aptitudes, puis parfois ce ne sont pas celles qu'ils avaient avant l'accident. [...] Les autres leur disent: « Mais c'est beau ta toile! » ou « Ta sculpture d'argile, comment t'arrives à faire ça? ». [...] Donc les personnes TCC vont découvrir de nouvelles facettes d'eux, c'est ce qu'on aime beaucoup. C'est pour ça qu'on le refait de différentes façons.

- Nathalie



CAPTCHPL

Année de création: **1997**

Territoire couvert: Laurentides 20 548 km2 et 45 902 habitants

Nombre de membres: 222

Personnes desservies: TCC modérés, sévères, proches.

- R www.captchpl.org
- f captchpl.projetSR
- → Prolongez la lecture en allant voir les photos et les vidéos sur notre site internet dans la rubrique Connexion Magazine: www.connexiontccqc.ca

SUR LE TERRAIN

Mauricie/Centre-du-Québec

DE L'AUTONOMIE ET DES AMI-E-S RETROUVÉ-E-S GRÂCE AUX **ATELIERS**

C'est par un jour de printemps que l'équipe de Connexion TCC. QC est allée à la rencontre des Ateliers de la Fondation TCC à Trois-Rivières. Il faisait beau dehors mais aussi en-dedans, avec tous ces sourires et cet entrain. La devise de l'organisme n'est donc pas mensongère: « Depuis plus de 20 ans... la tête au travail et le cœur à l'ouvrage!».

UNE VOLONTÉ DE TRAVAILLER

Retour en 1998 pour savoir comment est née la Fondation. À l'époque, il y avait seulement l'Association des traumatisés craniocérébraux de la Mauricie-Centre du Québec (ATCCMCQ) et certains de ses membres ont identifié un besoin: celui de travailler. Quatre «parents piliers» ont joint l'acte à la parole en créant l'entité actuellement nommée les Ateliers de la Fondation TCC. Aujourd'hui, les deux organismes sont bien distincts l'un de l'autre mais ils gardent des liens très forts en utilisant notamment les mêmes locaux car ils desservent la même clientèle et veulent faciliter leur quotidien (on connaît les enjeux du transport adapté par exemple).

Les Ateliers de la Fondation TCC sont donc des **plateaux de** travail qui répondent à plusieurs objectifs: permettre la sociabilisation des personnes TCC entre elles, briser leur isolement, se réaliser par le travail et donner du **répit** aux proches. Hugo Robillard Auger, le directeur général de la Fondation, définit très bien le projet:

Au fond c'est comme un souper presque parfait: on s'en fiche de ce qu'il y a dans l'assiette l'important c'est d'asseoir ces gens-là autour d'une table. [...] Le travail, c'est un prétexte pour se réunir autour d'une mission commune, puis de se sentir utile aussi.

- Hugo Robillard Auger



Les plateaux se trouvent à Trois-Rivières, Victoriaville et Drummondville mais l'avenir est ouvert à l'expansion du projet pour aller toucher le plus grand nombre de personnes TCC possible sur le territoire (Shawinigan, Louiseville, Plessisville par exemple).

QU'EST-CE QU'ON Y

Concrètement, une personne TCC qui se présente à un des plateaux peut commencer à 9 h ou 10 h, selon le lieu. Elle choisit alors de travailler jusqu'à 12 h ou d'ajouter la plage horaire de 13 h à 15 h. À la fin d'un quart de travail de 2 h, elle récupère 5\$ et le double pour la journée entière. À Trois-Rivières, ce sont environ 15 à 20 personnes qui passent quotidiennement, pour Victoriaville et Drummondville, on oscille entre 6 à 8 personnes.

Les entreprises qui font appel à la

Fondation sont diverses et impliquent 4 grandes tâches: l'ensachage, l'étiquetage, le tri de la laine, la papeterie et le déchiquetage. Citons notamment les Rôtisseries Ti-Cog et Sel Warwick qui sont associées à la Fondation depuis plusieurs années, mais il y en a une vingtaine d'autres à ajouter à la liste! Une attention toute particulière est accordée au bien-être des travailleurs euses grâce à **l'adaptation des plateaux**. Hugo Robillard Auger explique cette démarche essentielle: «Ça peut être au moyen de petits outils ergonomiques, mais ça va vraiment être de placer la bonne personne dans la bonne chaise et puis dans quelque chose qui la valorise et qu'elle aime faire.» Tout cela passe aussi par le cercle social: si des participantes ont créé des liens plus forts, on les fera travailler ensemble.

SKY IS THE LIMIT (LE CIEL EST LA LIMITE)

Les projets c'est Sky is the limit. Je le dis toujours à la blaque mais un jour on va finir par être internationaux!

- Hugo Robillard Auger



Le nouvel atelier laine demande beaucoup de patience et de

En effet, la Fondation a beaucoup d'idées pour faire évoluer le projet. En plus de vouloir ouvrir d'autres points de services, l'équipe est à la recherche constante de nouveaux contrats et souhaite se diversifier pour ne pas dépendre d'un type de tâche ou d'une entreprise. Par ailleurs, les personnes sur l'aide sociale peuvent maintenant gagner 200\$ par mois donc plus de créneaux ont été ouverts. Il faut trouver de l'ouvrage pour les plateaux de travail adaptés à la condition des personnes TCC!

L'enjeu identifié pour attirer des entreprises est celui de **se faire connaître** parce que les tarifs proposés sont **compétitifs** et le travail est de **qualité**: « Les membres sont fiers de ce qu'ils font [...] Ils s'appliquent, ils y mettent du cœur, ils y mettent du leur et ça paraît dans le résultat parce qu'on n'a pas de clients insatisfaits. », certifie M. Robillard Auger. Dans ce sens, une campagne de promotion est en cours grâce au soutien de la Fondation Mirella et Lino Saputo et du Regroupement d'Organismes de Promotion pour Personnes Handicapées Mauricie.

Enfin, la Fondation souhaite acquérir une bâtisse locative multiple à Victoriaville pour la partager avec l'ATCCMCQ afin de bénéficier d'un ancrage permanent sur le territoire. Pour les 25 ans de l'organisme, ce serait un beau cadeau!

FRAGMENTS D'ENTREVUES

L'équipe de Connexion TCC.QC a questionné deux travailleuses TCC (Céline et Natacha) ainsi que le directeur général (Hugo). Voici un extrait des réponses!



Natacha



QU'EST-CE QUE LE TRAVAIL AUX ATELIERS VOUS APPORTE ?

Natacha: On aime ça parce que c'est notre maison numéro 2, y'a nos amis et puis tout ça. On ne peut pas s'en passer. [...] Ça me fait aussi du bien parce que je vois des individus autour. Étant eux aussi TCC, je peux toujours leur donner un coup de main. C'est comme ça, le handicap qu'on a, ça nous fait des petites faiblesses... Donc au moins on peut s'aider entre nous. On commence à former une nouvelle famille de TCC!



L'atelier «historique» d'ensachage a toujours sa place sur les plateaux de travail.

Céline: L'autonomie, être utile dans la société. Parce que quand tu es déclarée inapte au travail, tu dis quoi? Tu vas faire quoi? [...] Je ne voulais même pas aller dans les magasins aux heures creuses parce que je ne voulais pas me faire passer pour une personne qui se faisait vivre par la société. [...] C'est une autonomie, une indépendance, c'est une responsabilité.



En équipe, le tri de la laine peut être très agréable!

CONSEILLERIEZ-VOUS À D'AUTRES PERSONNES TCC DE PARTICIPER À DES PLATEAUX DE TRAVAIL ?

Natacha: Oui c'est clair, parce que le social et les individus autour, ça aide beaucoup. Veux-veux pas, on est tous des TCC. On le sait qu'on peut s'arranger en équipe et qu'on peut réussir à fonctionner quand même. Vive l'asso! C'est un gros merci beaucoup! Parce que sinon, qu'est-ce qu'on ficherait?

Céline: Oui, en général j'encourage les gens à venir parce que c'est une 2^{ème} petite famille et on s'entraide.



Hugo

À TON AVIS, POURQUOI LES PERSONNES Viennent ICI ?

C'est au cœur de leur vie, ça leur permet de faire quelques sous, de sortir de chez eux, de socialiser avec des gens qui les comprennent. lci, personne n'est jugé. Il y a vraiment une grande base de respect, tout le monde est sur un pied d'égalité. C'est aussi un milieu très sécuritaire.

ARRIVENT-ELLES À TROUVER CE QU'ELLES SONT VENUES CHERCHER?

Elles sont ici pour se rebâtir et je pense qu'elles trouvent plus. Il y avait Jean Coutu qui disait dans le temps: « On trouve de tout, même un ami». À la Fondation, on trouve de tout, même des amis, des gens qui sont autour de nous de manière bienveillante. Et ça, ça n'a pas de prix pour nos membres. Ça leur permet d'avoir aussi accès à d'autres services: on a les mêmes locaux que l'ATCCMCQ et au besoin on va référer à des intervenants ou à des intervenantes. [...] Des fois, on regarde en arrière, puis sur un horizon par exemple de 4-5 ans, j'en ai vu des membres s'ouvrir davantage, cheminer vraiment puis avoir une plus belle aualité de vie.



Des gestes bien maîtrisés et de l'organisation pour des kits bien réalisés!

Ateliers de la Fondation TCC

Année de création: 1998

Territoire couvert: Mauricie/Centre-du-Québec 523 500 km² et 508 511 d'habitants

Nombre de membres: 47

Personnes desservies: TCC modérés, sévères

fondationtcc.org

→ Prolongez la lecture en allant voir les photos et les vidéos sur notre site internet dans la rubrique Connexion Magazine: www.connexiontccqc.ca

SUR LE TERRAIN

Montréal/Laval

UNE MARCHE QUI FAIT VRAIMENT **AVANCER**

La pandémie a fait grandir l'envie de **sortir de chez soi**, de **se retrouver** et de **partager** de beaux moments ensemble. L'Association québécoise des traumatisés crâniens (AQTC) est arrivée à la rescousse en créant un projet original en 2021: les Randonnées résilientes.

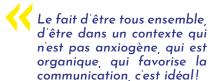


UN PROJET BIEN FICELÉ

L'idée n'était pas seulement de partir en randonnée: l'initiateur du projet, Nicolas B. Desormeaux, a voulu aller plus en profondeur. En effet, le but ultime a été formulé ainsi: « Soutenir le développement de l'autodétermination d'un groupe de personnes traumatisées craniocérébrales avec un projet d'intervention psychosociale par la nature et l'aventure». Plusieurs sous-objectifs structuraient les Randonnées résilientes pour améliorer la qualité de vie de ses participantes, notamment via le **développement** de l'estime de soi, l'autonomie, la gestion de soi.

Pour atteindre efficacement ces cibles, les organisateurs ont pensé à 4 phases distinctes: le recrutement, les activités préparatoires, l'expédition dans Charlevoix et les activités post-expédition. «La structure du projet est graduelle: on leur a donné des outils et des ateliers pour que ça aille bien à Charlevoix, lors du projet final.», commente Karine Sylvain.

Au total, ce sont 14 randonnées, 8 formations et 2 séjours qui ont été réalisés en 6 mois! Tout cela a permis aux participant·e·s de s'entraîner physiquement mais aussi mentalement à la dernière expédition qui durait 5 jours. Les ateliers autour de la gestion des émotions, des risques, de la communication non-violente et l'initiation au plein air ont aidé les membres du projet à se préparer à diverses situations. En plus de ces instants d'apprentissage, Karine était là pour le volet psychosocial: « J'ai pris un moment avec chaque participant pour connaître ses objectifs thérapeutiques, on ne leur en a rien imposé. J'étais aussi là s'il y avait des débordements dans les activités.». Chaque personne avait donc des buts personnels à atteindre, ce qui rendait le projet encore plus pertinent pour le cheminement individuel et collectif.



- Karine Sylvain, intervenante psychosociale à l'AQTC.



POUR LA PREMTÈERE D'UN BUREAU À L'AUTRE

DE BEAUX RÉSULTATS

Dix membres de l'AQTC ont participé de manière assidue aux Randonnées résilientes. Plusieurs ont développé des projets personnels qui les ont fait grandir et partager leurs savoir-faire. Par exemple avec la macrophotographie de Michel, l'atelier poésie de Julien et le poème de Sylvie.

Le formulaire d'évaluation a mis en lumière les diverses réussites du projet. Des liens d'amitié durables ont été créés, l'autonomie et l'autorégulation se sont développées, ainsi que le lâcher-prise. Il y a aussi eu un sentiment d'accomplissement généralisé et la plupart des personnes ont atteint leurs objectifs personnels.

La rencontre post-expédition a quant à elle été un moment d'échange qui a donné lieu à l'expression de belles pensées: « J'ai appris que je pouvais faire confiance au groupe les yeux fermés.», «J'ai appris que je ne peux pas m'occuper des autres si je suis malade. Je dois m'occuper de moi d'abord.», « J'ai appris à observer et combler les besoins dans le groupe.», «J'ai appris à cultiver des pensées positives. Favoriser une spirale vers le haut plutôt que vers le bas.», « J'ai appris que je pouvais encore être utile et aider. Nous ne sommes pas inutiles.», «On doit reconnaître nos limites et se parler à soi-même pour l'accepter.».



Atelier de poésie animé par Julien, un membre TCC



EST-CE QUE TU SENS QUE LE PROJET A AMÉLIORÉ TON ESTIME PERSONNELLE?

Oui parce que chaque projet qu'on peut réaliser, qu'on accomplit, apporte une valeur ajoutée à l'estime de soi. J'ai terminé le projet donc c'est une victoire!



Karine, intervenante psychosociale à l'AQTC

DES ANECDOTES MARQUANTES

Vivre ensemble des expériences inédites qui poussent à se dépasser, mais aussi en communauté lors des expéditions, impliquent forcément qu'une histoire commune s'écrit. Il y a eu deux moments particulièrement forts selon Karine. Tout d'abord, une mésaventure qui a apporté du bon au groupe: « Lors d'une des dernières marches, un membre a fait un malaise. Le groupe a réagi d'une manière très soudée: il y a eu un partage des rôleux semaines avant de partir à Charlevoix, on a reparlé de cet événement et tout le monde a été capable de dire que si ça n'allait pas, le groupe était là.».

La deuxième anecdote est celle d'un **outil** utilisé par Nicolas B. Desormeaux pour résumer l'attitude à adopter dans le projet. Il a été tellement apprécié par les membres qu'il lançait chaque début d'activité. « C'est le truc des 5 doigts de la main: le pouce pour le positivisme ; l'index: si tu pointes ton doigt vers quelqu'un, il y en a 3 qui pointent aussi vers toi donc regarde-toi avant d'aller plus loin ; le majeur c'est le respect; l'annulaire c'est pour l'engagement du groupe face au projet, face aux objectifs thérapeutiques et le petit doigt c'est pour faire attention aux plus vulnérables.»



FRAGMENTS D'ENTREVUES

L'équipe de Connexion TCC.QC a voulu interroger un participant et une organisatrice pour creuser certaines questions : Jean-François et Karine.



Jean-François, membre TCC de l'AQTC

POURQUOI AS-TU VOULU PARTICIPER AUX Randonnées résilientes ?

La conjoncture: plus d'un an de pandémie, les mesures sanitaires allégées, l'activité en tant que telle. La marche c'est un sport complet et facile à réaliser. [...] Mais aussi sortir de la maison, profiter de l'extérieur, avoir un côté social minimum, communiquer avec des gens.

AS-TU VÉCU DES DÉFIS?

Les relations interpersonnelles: c'est vivant donc y a des hauts et des bas. Il y a un volet psychosocial qui allait avec, donc c'est sûr que ça pouvait brasser certaines émotions. C'est un brassage qui remettait au diapason, ça c'était bon. Ils avaient tout bien structuré: un coup qu'on embarque, on embarque et on se laisse aller!

AS-TU REMARQUÉ UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI CHEZ LES PARTICIPANT-E-S ?

Plusieurs membres ont eu un impact définitivement positif sur leur estime de soi, ne serait-ce que par les rôles qu'ils ont pris dans le groupe pendant les marches. On leur disait aussi qu'ils avaient tous une place égale dans le projet.

PEUX-TU NOUS DONNER UN EXEMPLE?

Je pense à un membre qui avait des problèmes de colère: il n'aurait jamais pensé qu'il aurait pu participer à un projet comme ça. À la fin, lui qui ne se voyait pas du tout positivement, s'est vraiment ouvert et il nous a dit: « Si vous ne nous aviez pas mis dans ce contexte-là, je n'aurais pas réalisé que j'étais bon là-dedans ou là-dedans. » Une autre membre, qui n'était pas du tout portée à faire de l'exercice, a arrêté de fumer pour atteindre ses objectifs de marche. Même si elle n'a pas monté tous les sommets, elle est venue à toutes les randonnées et à Charlevoix.

AQTC

Année de création: 1987

Territoire couvert: Montréal/Laval 700 km² et 2,2 millions d'habitants

Nombre de membres: 463

Personnes desservies: TCC modérés, sévères, proches.

www.aqtc.ca

f AQTC.montreal.laval

→ Prolongez la lecture en allant voir les photos sur notre site internet dans la rubrique Connexion Magazine: www.connexiontccqc.ca

SUR LE TERRAIN

Saguenay/Lac-St-Jean

LE CAPHÉNIX : UN MILIEU DE VIE ORIGINAL, AXÉ SUR L'AUTONOMIE ET LE PLAISIR

Il y a quelques années, un projet était déjà dans l'esprit des membres et de l'équipe de l'Association Renaissance des personnes traumatisées crâniennes du Saguenay/Lac-St-Jean. Un projet qui ira bien plus loin que ce qu'ils imaginaient...



IL ÉTAIT UNE FOIS...

À la base, l'Association était installée à Jonquière dans un local qui ne lui permettait pas de répondre à la demande croissante des membres en manque de sociabilisation. L'idée d'un espace qui jumelle le répit et le café ludique était là, mais pas les ressources...

En 2020, une pandémie mondiale et un déménagement arrivèrent: un duo qui a accéléré la naissance du projet. En effet, la COVID 19 a accentué le besoin de briser l'isolement des membres dans un environnement où tout est fermé, où on ne se rencontre plus. Le déménagement a de son côté apporté une réponse au manque d'espace du précédent local. L'Association a donc décidé de lancer un projet pilote pour évaluer sa faisabilité.

Le résultat étant concluant, l'équipe a déposé des demandes de soutien financier acceptées par divers partenaires et permettant ainsi de faire vivre le Caphénix pendant minimalement 2 ans. La Fondation Martin-Matte et le ministère des Transports (via le Programme d'aide financière du Fonds de la sécurité routière) octroient un financement et il y a un projet ponctuel avec le CIUSSS pour l'achat de jeux et de meubles.

Aujourd'hui, le Caphénix de **Jonquière** est ouvert du lundi au vendredi, les après-midis, ainsi que les jeudis soirs. Mais le succès a été tel qu'un deuxième café ludique a ouvert à **Alma** en juin, à raison de 3 après-midis par semaine (pour le moment). Une **ludothèque mobile** se joindrait même à l'aventure!

UN LIEU OÙ IL FAIT Bon vivre

Que fait-on dans ce milieu de vie? Selon Jonathan Jean-Vézina, directeur de l'Association: « Le but, c'est de pouvoir laisser les membres profiter du moment, être avec les gens, sociabiliser, sans qu'on amène sans arrêt des sujets ou qu'on arrive avec nos objectifs d'intervention. (...) Il faut que ce soit ludique parce qu'on est vraiment axés sur le plaisir. ». On y retrouve donc les ingrédients incontournables d'un café: des breuvages, des collations, des espaces pour discuter et jouer ensemble. Car oui, il y a aussi beaucoup de jeux mis à disposition. Pour interpeler un maximum de membres, des activités sont proposées ponctuellement. Jardinage, cuisine collective, création artistique, jeux vidéo, soupers communautaires thématiques, en sont quelques exemples.



Lorsqu'on lui demande son activité coup de cœur, Jonathan Jean-Vézina nous répond sans hésiter: l'espace d'exposition Art en tête. L'aspect artistique n'était pas très développé dans l'Association. L'équipe a donc dû inventer et créer de nouvelles propositions, ce qui est très stimulant. « Ça nous a emmené vers pleins de médiums, vers pleins d'idées et les membres n'auraient pas pensé qu'ils pouvaient réaliser des choses comme ça.». Au niveau du fonctionnement, les œuvres suivent une thématique renouvelée tous les mois et c'est toute l'Association qui y participe, pas seulement les habitué.e.s du Caphénix. C'est un vrai rendez-vous qui fait jaser! L'estime de soi est aussi renforcée par le fait d'être exposé publiquement et de voir son nom sur son œuvre. Les personnes touchées viennent féliciter les artistes et leur parlent de ce qu'ils/elles ont exprimé. Se dévoiler à travers l'art n'est pas chose aisée mais cela peut être une expérience réellement gratifiante.



Le sentiment d'appartenance est une autre facette essentielle de ce projet. Selon Jonathan Jean-Vézina: « Les membres ne se limitent pas aux services qu'ils viennent chercher. Certaines personnes venaient juste avant ou après un service, mais maintenant il y en a qui ont réduit leur nombre d'activités pour pouvoir aller au Caphénix. (...) Ça fait vraiment partie de leur vie de tous les jours. ».

UN NOYAU AU Grand Cœur

En plus d'être un lieu de vie convivial, le Caphénix est un projet qui a permis de mettre sur pied une instance très centrale: le comité « Vie associative ». Même si les membres étaient sondés régulièrement sur divers sujets, la création de cet espace apporte les moyens de réaliser plus de projets qui n'auraient pas pu voir le jour très **fiers** du travail accompli. On les a soulignés à l'AGA en leur disant que leur participé à la création de ce comité mais maintenant, surtout avec le Caphénix, dans chaque petite chose, il y a un peu d'eux.», souligne le directeur. Les personnes impliquées sont reconnues dans l'Association pour leur action centrée sur le collectif, le bien de l'organisme et donc de ses membres.

Ce bon coup-là d'avoir pu créer, grâce au Caphénix, ce comité qui est devenu beaucoup plus large que le café, a sûrement apporté une meilleure estime de soi à ces gens-là.



Jonathan Jean-Vézina

Fait intéressant à valoriser: le comité a décidé de reverser les recettes de ce qui est vendu dans le Caphénix à la réalisation de projets. Un petit fonds est alimenté pour réduire les coûts des activités plus dispendieuses et permettre aux personnes qui ont moins de moyen de participer. Il y a par exemple un lien qui a été créé entre la vente d'un combo café-biscuit-crème fouettée et la réalisation d'un projet d'hébergement!

FRAGMENTS D'ENTREVUE

L'équipe de Connexion TCC.QC est allée à la rencontre d'Éric Tremblay, membre TCC de l'association.



Éric Tremblay

TE RENDS-TU SOUVENT AU CAPHÉNIX?

Je participe pas mal à tout. (...) C'est chaleureux, je vois un peu nos éducatrices comme des sœurs, c'est une 2ème famille. On est une quarantaine de personnes à profiter régulièrement du Caphénix, c'est bien l'fun.

AS-TU CRÉÉ PLUS DE LIENS DEPUIS QUE LE Lieu existe ?

Je rencontrais du monde quelques fois mais pas assez souvent pour jaser plus que ça. Depuis que le café est là, les personnes qui sont aux activités, je les connais un peu plus et on peut approfondir nos relations.

Y A-T-IL UNE RÉALISATION QUI TE REND Particulièrement fier ?

J'ai trouvé le nom! J'ai aussi participé activement à l'inauguration de ce café: avec les intervenants, c'est grâce à nous que ça a décollé. Jonathan (Galarneau) m'a consulté, je lui ai dit que j'embarquais dans le projet et on est restés en contact tout le long de la mise en place. Dans le fond, il voulait savoir si les heures d'ouverture avaient du sens. Comme j'ai une très grande fatigabilité, il s'est basé sur la mienne parce que si je fatigue ça veut dire qu'il y en a pas mal qui vont l'être aussi.

EN QUOI LE CAPHÉNIX PEUT-IL AMENER DE L'ESTIME DE SOI À SES HABITUÉ-E-S ?

Tous les petits accomplissements qu'on réalise là, en activités d'art (il y a l'activité Art en tête tous les mois, c'est chouette et il n'y a rien de stressant là-dedans) par exemple. Juste accomplir ça, un pas de plus puis un pas de plus... avec des succès normalement ça marche.





Association Renaissance des Personnes Traumatisées Crâniennes

Année de création: **1995**

Territoire couvert: Saguenay-Lac-St-Jean 98 713 km² et 276 368 d'habitants

Nombre de membres: 358

Personnes desservies: TCC modérés, sévères, proches.

www.associationrenaissance.net

f renaissancesaglac

→ Prolongez la lecture en allant voir les photos et les vidéos sur notre site internet dans la rubrique Connexion Magazine: www.connexiontccgc.ca

27

EN BREF

L'équipe de Connexion TCC.QC est tombée sur divers articles qui ont attiré son attention. C'est le lieu idéal pour vous les partager!



UNE SORTIE DE COMA MOINS MYSTÉRIEUSE

Deux chercheuses de Montréal ont découvert qu'un anesthésiant (le propofol) pouvait devenir un indice sur l'issue du coma. On sait que les personnes ayant subi un TCC modéré/sévère passent par cette phase et il est parfois difficile pour les médecins ainsi que les familles de savoir s'il y a un espoir de rétablissement. C'est un composé souvent utilisé et peu onéreux, ce qui permettra une mise en application rapide et accessible.

Source: Isabelle Delorme, Le Devoir: février 2022.



Crédit: Samuel Ramos

LA DIVERSITÉ DE L'ACCESSIBILITÉ

Lorsqu'on veut que tout le monde puisse accéder à un lieu, à un service, on pense souvent rampes, ouvertures automatisées des portes, etc. Mais il y a des limitations qui nécessitent d'autres attentions. Le projet Accessibilité communicationnelle des commerces pour une équité des services (ACCES) s'adresse entre autres aux personnes aphasiques, séquelle résultant parfois du TCC. Il comporte deux phases: une formation en ligne pour le personnel chargé d'accueillir les clients et des conseils pour adapter les installations et les services.

Source: Jean Hamann, Le Nouvelliste et l'Université Laval: mai 2022.



Crédit: John Moeses Maua

SANS-ABRI ET TCC

Une étude menée en Colombie-Britannique démontre le nombre important de personnes itinérantes qui ont subi un ou plusieurs TCC (30% des participant.e.s). La consommation de drogue serait un facteur prééminent, qui entraînerait des chutes (45%) et des agressions (25%). «On sait maintenant que ce sont les sans-abri qui ont la plus forte incidence de lésions cérébrales. Ils dépassent même les athlètes et les vétérans à ce chapitre», souligne Mme O'Connor principale autrice.

Source: Camille Bains, La Presse canadienne: février 2022.



Crédit : CDC

L'URINE DÉBUSQUE LE TCC!

Un fluide très commun sécrété par notre corps pourrait devenir un indice de présence de TCC chez une personne qui viendrait de subir un choc à la tête. La méthode est à peaufiner car le matériel nécessite de l'espace et du temps, mais elle est très prometteuse pour la suite: un TCC pourrait être diagnostiqué en 5 minutes!

Source: Julien Latraverse, ICI Alberta: novembre 2021

LE POUVOIR DU CHANT

Des chercheurs finlandais ont mis au jour l'efficacité du chant dans la récupération du langage. Parler ou écouter de la musique n'aurait pas le même taux de réussite puisque des processus plus complexes entrent en jeu lorsqu'on chante. L'hémisphère droit est alors mis à contribution alors que le langage se situe dans le gauche. C'est une sorte de compensation avec la création de nouvelles connexions mais il y a aussi certainement l'émotion que la musique ajoute aux mots.

Source: Jean-Benoît Legault, La Presse canadienne: août 2021



Crédit: Miguel Bautista

Rendez-vous sur le site <u>www.connexiontccqc.ca,</u> rubrique Connexion Magazine pour découvrir les articles en entier!

FOIRE AUX QUESTIONS

Au printemps 2022, Connexion TCC.QC a lancé un concours de questions en lien avec l'estime de soi après un TCC. Marc Landry et Nicolas Blackburn, les deux gagnants, peuvent maintenant connaître la réponse apportée à leurs questions grâce à des expertes qui ont pris le temps de se pencher dessus.



Maxime Bélanger, intervenant au Comité nord-côtier des accidentés de la route

COMMENT RÉHABILITER LA VISION DES AUTRES À NOS NOUVELLES CONDITIONS ?

Après avoir subi un TCC, tu dois vivre avec tout plein de changements et ce n'est pas toujours facile à expliquer à ton entourage. Chaque sphère de la vie est touchée, que ce soit au niveau du travail, de la famille, des amis et du couple. Il est donc possible que tes proches aient de la difficulté à accepter cette nouvelle réalité.

Tu peux demander aux membres de ta famille qu'ils prennent le temps d'ajuster leurs lunettes. Tu es toujours présent, mais quelque peu différent. Cela demande du temps pour réapprendre à te connaître: ils doivent prendre conscience que ta vie a été chamboulée par un évènement non sollicité et que ça te demande du temps pour reprendre une certaine stabilité.

Tu peux leur mentionner qu'une personne TCC doit vivre au quotidien avec plusieurs séquelles, qu'il faut du temps pour arriver à s'ajuster à ses nouvelles conditions, que certaines personnes vivent avec des séquelles invisibles. C'est facile de porter un jugement quand la personne qui se tient devant a l'air en pleine forme.

Il existe des associations, partout au Québec, qui viennent en aide aux personnes TCC, mais aussi à leurs proches. En prenant des informations sur le TCC, les membres de ta famille pourront porter un regard nouveau sur ta réalité. Ils pourront constater tout le chemin que tu as parcouru pour être la personne que tu es aujourd'hui.



Caroline Picard, neuropsychologue, Programme TCC, Coordination en neurologie, Direction adjointe en déficience physique, CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX TRAVAILLER SUR MON ESTIME DE SOI SI J'AI DES DIFFICULTÉS DE MÉMOIRE À COURT TERME?

Après un TCC, plusieurs auront le sentiment d'avoir perdu leurs repères et ne plus savoir s'auto-apprécier. L'estime de soi qui s'était construite à partir d'expériences du passé est alors mise en doute. Pour aider les personnes à se re-connaître après un TCC, nous recommandons de se donner des petits objectifs en visant le plus petit pas possible et ensuite de prendre conscience de ses réussites. Mais, comment garder ses bons coups bien vivants dans son cœur si la tête n'est plus capable de se les remémorer? Voici quelques petits trucs pour contourner les difficultés de mémoire:

- 1. Écrire dans un journal personnel les situations où vous êtes fier/fière de vous et mettre en couleur les qualités mises à l'avant-plan. Il suffit ensuite de relire ces passages afin de se connecter avec le meilleur de soi. Personnellement, je collectionne mes bons coups et ça me redonne de l'énergie et le sourire au visage à chaque fois que je revisite ma boîte à succès!
- Faire une liste de ses qualités et chaque mois, planifier des activités pour en pratiquer une plus spécifiquement. Cette répétition de succès restera mieux gravée en mémoire.
- S'inspirer des personnes qui savent complimenter et développer ce talent pour vous-même.
- 4. Au quotidien, adopter une posture fière et prendre soin de vous.

Il est également important d'apprendre à parler de soi à sa juste valeur en évitant les pièges d'une autocritique trop sévère. De plus en plus, les scientifiques reconnaissent que l'autocompassion contribue à l'épanouissement de l'estime de soi. Ainsi, face à une erreur, tentez d'être aussi compréhensif-ive envers vous-même que vous le seriez envers un ami... Vous serez alors dans des conditions favorables pour vous donner une deuxième chance de réussir.

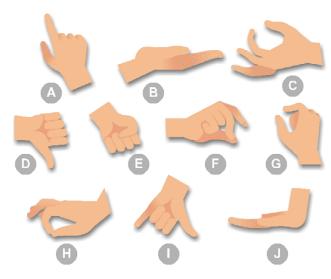


ACTIVE TES NEURONES!

Bienvenue sur notre page de jeux créée par Gilles Bergeron, l'auteur de la série de livres «Cerveaux actifs». À vous de jouer maintenant!

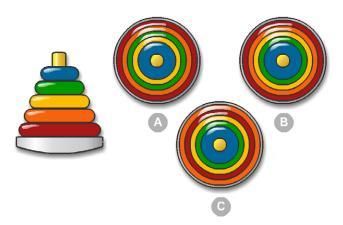
Jeu n° 1 - Gauche ou droite

Lesquelles de ces mains sont des mains gauches?



Jeu n° 3 - Le jouet

Comment apparaît ce jouet lorsqu'il est vu du dessus?



Jeu n° 5 - De toutes les couleurs

Quel est le seul mot qui est écrit dans la couleur qu'il désigne?

VERT TURQUOISE JAUNE
NOIRORANGE BLANC ORANGE SIE VIOLET
BLANCORANGE NOIR GRIS JAUNE MAUVE VERT
ROSE MAUVE JAUNE BLEVIOLET VERT NOIR
NOIR TURQUOISE BLANC ROSE
GRISVIOLET BLEU ORANGE

Jeu n° 2 - Nombres en toutes lettres

Complétez chaque mot en y insérant un nombre, écrit en toutes lettres.

Exemple : <u>#UIT</u> RE

HI ____ CAMO___

ÉPI___ RE BR___ UANTE

AUC___ UANTE

100 5 1000

Jeu n° 4 - Des lettres en trop

Biffez les lettres en trop pour former les noms de signes du zodiaque.

ICARNCITER	Cancer
OBÉCALISER	
LOPISATRON	
TANURECAUX	
VIERASEGAU	

- → Allez voir les réponses sur notre site internet dans la rubrique Connexion Magazine: www.connexiontccqc.ca
- → Si vous voulez prolonger le plaisir, rendez-vous sur le site:
 cerveauxactifs.com qui propose un jeu gratuit chaque semaine!

LE BOTTIN



ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Association des traumatisés crâniens de l'Abitibi-Témiscamingue (Le Pilier)

🖄 info@pilieratcat.gc.ca

www.pilieratcat.gc.ca

f pilierassotccat

📞 Secteur Rouyn-Noranda: 819-917-5487 poste 406

Secteur Val d'or: 819-856-4505 Secteur Amos: 819-444-6099 Secteur La Sarre: 819-333-7088

BAS-SAINT-LAURENT

Association des personnes ACVA-TCC du BSL

418-723-2345/Sans frais: 1-888-302-2282

🔊 acvatcc@globetrotter.net

f acva.tcc

CÔTE-NORD

Comité nord-côtier des accidentés de la route

🔊 ahacni@alobetrotter.net

www.ahacn.org

comitenordcotier

L Baie-Comeau: 418-589-2393/ Sans frais: 1-877-589-2393

Sept-Îles: 418-960-1368

ESTRIE

Association des accidentés cérébro-vasculaires et traumatisés crâniens de l'Estrie (ACTE)

\$19-821-2799/Sans frais: 1-833-821-2799

www.acteestrie.com

ACTEEstrie

GASPÉSIE/ÎLES-DE-**LA-MADELEINE**

Association des TCC et AVC de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine

assotccacy@outlook.com

www.tccacvgim.org

Association-des-TCC-et-AVC-de-la-Gaspésie-et-des-Îles-273989066064372

418-759-5120/Sans frais: 1-888-278-2280

Secteur Rocher-Percé: 418-616-0156

Secteur Haute-Gaspésie: 418-967-5542

Secteur Côte-de-Gaspé: 418-361-2077

Territoire des Îles-de-la-Madeleine: 418-969-7108

Association des personnes handicapées physiques et sensorielles du secteur Joliette (APHPSSJ)

450-759-3322 /Sans frais: 1-888-756-3322

mfo@aphpssj.com

www.aphpssj.com

4 APHPSSI

I Alirentines

Centre d'aide personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques Laurentides (CAPTCHPL)

450-431-3437/Sans frais: 1-888-431-3437

(captchpl@videotron.ca

www.captchpl.org

f captchpl.projetSR

MAURICIE/CENTRE-DU-QUÉBEC

Association des traumatisés craniocérébraux Mauricie-Centre-du-Québec

atcc@assotcc.org

assotcc.org

ATCCMCQ

📞 Secteur de la Mauricie: 819-372-4993

Secteur du Centre-du-Québec Victoriaville: 819-604-6720 Drummondville: 819-967-1220

Association des Traumatisés craniocérébraux de la Montéréaie

450-446-1111/Sans frais: 1-877-661-2822 (450 et 514 seulement)

atcc@atccmonteregie.qc.ca

www.atccmonteregie.gc.ca

f atccmonteregie.qc.ca

MONTRÉAL/LAVAL

Association québécoise des traumatisés crâniens (AQTC)

514-274-7447

🕲 aqtc@aqtc.ca

www.agtc.ca

AQTC.montreal.laval

PIDITANIIAI

Association des neurotraumatisés de la région de l'Outgougis

**** 819-770-8804

🕅 ano@ano.ca

www.ano.ca

QUÉBEC/ CHAUDIÈRE-APPAI ACHES

Association des TCC des Deux-Rives

418-842-8421/Sans frais: 1-866-844-8421

f tcc2rives

Secteur Rive-nord: asso_rn@tcc2rives.qc.ca Secteur Rive-sud: asso_rs@tcc2rives.qc.ca

SAGUENAY/ LAC-SAINT-JEAN

Association Renaissance des personnes traumatisées crâniennes

(Massociation renaissance.net

www.associationrenaissance.net

f renaissancesaglac

Sans frais: 1-855-548-9366

Secteur Lac-St-lean: 418-376-3569

Roulez moins, conduisez bien et économisez



Découvrez notre programme Ajusto^{MD} dès maintenant.

En vous inscrivant au programme, vous obtenez un rabais d'adhésion de **10%** sur votre prime d'assurance les 6 premiers mois.

desjardins.com/ajusto

