



Le journal de l'ATCCM

# REBONDire

## EDITO

Un été sous le signe du renouveau.  
Chers membres, partenaires et collaborateurs de l'ATCCM,  
l'arrivée de l'été est l'occasion de faire le point sur notre parcours, d'accueillir les nouveautés et de célébrer nos avancées. C'est avec enthousiasme que nous vous présentons cette édition estivale de RebonDire, riche en témoignages inspirants, en initiatives porteuses et en visages engagés.



Nous accueillons avec joie Nicolas et Simon, deux nouveaux membres de l'équipe dont l'expertise et l'énergie contribueront à bonifier nos services. Nous saluons également le départ en congé de maternité de Méliza, à qui nous souhaitons tout le bonheur du monde pour cette nouvelle aventure familiale.

Nous profitons de cette édition pour remercier chaleureusement Maëva et Fabiola, deux stagiaires dont l'implication a grandement enrichi nos services. Leur professionnalisme, leur écoute et leur présence bienveillante ont marqué leur passage parmi nous.

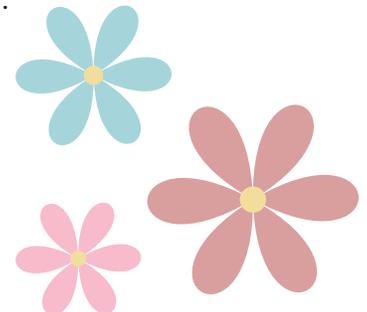
Parmi les points forts de ce numéro : la mise en lumière de notre soutien psychosocial, de notre service de répit et de notre Centrale de prêt. D'ailleurs, une section foire aux questions vous attend pour mieux découvrir le fonctionnement de cette dernière.

Nous vous invitons aussi à découvrir la brigade Axecible, une initiative citoyenne accessible via une application mobile, qui permet d'évaluer l'accessibilité des lieux publics. Même en vacances, vous pouvez contribuer à rendre notre société plus inclusive, un lieu à la fois!

Merci à chacun-e d'entre vous pour votre confiance et votre implication. Ensemble, nous bâtissons un milieu de vie humain, dynamique et résolument tourné vers l'avenir.

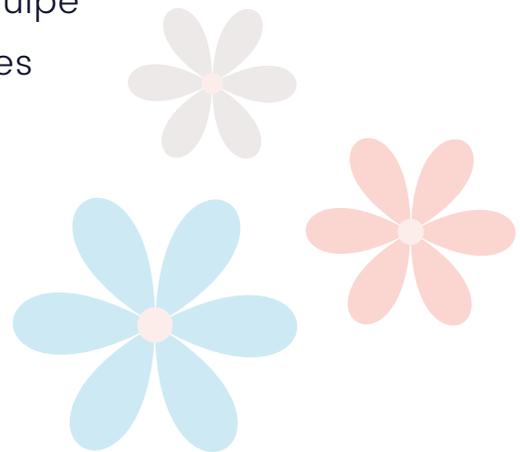
Bon été et bonne lecture!

**Sandra Lajoie**  
Directrice des services



# SOMMAIRE

- 01** Édito
- 02** Sommaire
- 03** Nouvelles recrues à l'ATCCM
- 04** Stagiaires - Départ en maternité
- 05** Retour en images
- 06-07** Simplement, parce que la vie continue...
- 08** Brigade Axecible
- 09** Retour en images
- 10-11** Un nouveau départ après un AVC
- 12-13** Lancement de la Centrale de prêt d'équipements
- 14** Retour en images
- 15** Saviez-vous que...
- 16-17** Talents à découvrir
- 18** La réserve des pères proches aidants
- 19-20** Nouvelle de la Source Bel-Vie/Prendre une pause
- 21** Répit en images
- 22** Coups de coeur de l'équipe
- 23** Recette de Pop-Bananes
- 24** Jeux





## NOUVELLES RECRUES À L'ATCCM

Bonjour ! Je me nomme **Nicolas** et il me fait plaisir de me joindre à l'ATCCM comme éducateur au répit. Facile d'approche, je trouve toujours un moyen de remonter le moral à mon entourage. J'ai 3 ans d'expérience comme préposé aux bénéficiaires dans le milieu hospitalier et 5 ans comme éducateur spécialisé. Amateur de jeux de société, de sports et de Lego, il me fera plaisir de passer du temps avec vous aux répits du samedi à Beloeil et en répit individuel aux quatre coins de la Montérégie !

Mes coordonnées:

educrepit@atccmonteregie.qc.ca

450-446-1111 poste **15**



**Nicolas Beaudry Auger**

Éducateur au répit, Montérégie

Bonjour ! Je suis **Simon** et je remplacerai progressivement Méliza, qui quitte prochainement en congé de maternité, au poste d'intervenant pour Longueuil Est et Sorel. Ayant travaillé auprès de la clientèle DI/TSA dans le milieu communautaire pendant 4 ans, je suis enthousiaste à l'idée de rencontrer une nouvelle clientèle à l'ATCCM. Les connaissances acquises durant mes études en psychoéducation et ma soif d'apprendre m'aideront certainement à bien vous accompagner. Je suis sportif, j'aime rendre service et il me fera plaisir de faire votre connaissance!

Mes coordonnées :

interventionles@atccmonteregie.qc.ca

450-446-1111 poste **22**



**Simon Gosselin**

Intervenant psychosocial,  
Longueuil Est et Sorel

## DÉPART EN MATERNITÉ

Chers membres, je vous quitterai sous peu pour vivre une toute nouvelle étape dans ma vie : la maternité. Je suis actuellement réaffectée à des tâches administratives à Beloeil ; c'est pourquoi nous nous voyons déjà moins souvent! Je serai amené à faire des remplacements et vous pourrez me voir aussi au bureau de Beloeil! Je quitterai cet été pour accueillir ma petite fille prévue pour juillet. Ce n'est qu'un au revoir et je ne vous oublie pas. Je serai de retour à l'été 2026!

**Méliza Tessier**  
Intervenante psychosociale,  
Longueuil Est et Sorel



## STAGIAIRES

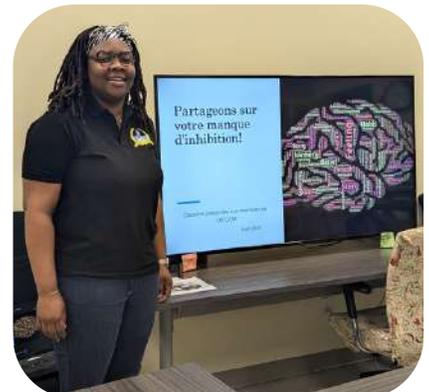


**Maëva Lemay** a effectué un stage du 11 février au 1er avril 2025 à l'ATCCM dans le cadre de la technique de travail social au Cégep de St-Jean-sur-Richelieu.

Merci Maëva pour ton implication!

**Fabiola Tchoupe** a effectué un stage du 5 février au 15 mai dans le cadre de la technique d'éducation spécialisée du Cégep de Sorel-Tracy.

Nous te remercions, Fabiola, pour ton grand intérêt envers l'organisme !





## RETOUR EN IMAGES

**Quilles St-Jean**



**Causerie Châteauguay**



**Foire du printemps**



## SIMPLEMENT, PARCE QUE LA VIE CONTINUE...

Dans cette édition estivale, je vous propose de partir à la rencontre d'Albert Whyte et de Claudia Giribaldo, membres assidus depuis plusieurs années de notre bel organisme et fiers grands-parents du petit Rafaël, 3 ans.



Claudia n'a que 19 ans lorsqu'elle est gravement blessée dans un accident de la route en 1983. Elle reste plusieurs mois dans le coma et ses séquelles sont sérieuses. Son mari de l'époque n'arrive pas à accepter la nouvelle condition de sa conjointe. Il l'a quitté et la laisse avec peu de moyen.



C'est en janvier 1986 qu'Albert, alors âgé de 22 ans seulement, subit un traumatisme cérébral. Il reste avec des séquelles avec lesquelles il doit maintenant apprendre à vivre. Il sait que le futur va changer, mais pas à ce point. Ses espoirs de posséder une maison, de se marier et d'avoir une famille en sont grandement ébranlés et semblent dorénavant inatteignables.



Malgré les années séparant leurs accidents et le fait qu'ils ne se connaissent pas, ils sont soignés dans le même hôpital et par les mêmes médecins.

Il est dit à Claudia qu'une vie de maman n'est pas envisageable, car ses séquelles sont trop importantes et trop nombreuses.

Bref, le corps médical donnait peu d'espoir à Claudia et lui offrait un portrait sombre et déprimant de son futur. Idem pour Albert. Donc, tous les deux étaient convaincus d'être des fardeaux pour leurs proches et que leur vie respective ne serait jamais normale et bien remplie.

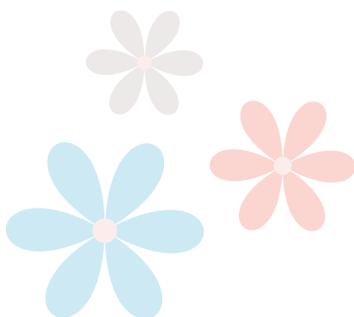
## **Leur rencontre**

Ils se rencontrent quelques années plus tard au Centre Lethbridge, un centre de réadaptation. Étant tous deux amateurs d'art, ils se retrouvent à fréquenter les mêmes ateliers créatifs de peinture.

Aux dires de la dame, son chevalier servant dut se montrer patient et assidu : il lui fallut longuement lui faire la cour avant qu'elle n'envisage le moindre rapprochement. Il commença à proposer des sorties : un café, un film au cinéma... mais elle refusait toujours. Jusqu'au jour où, sur les conseils de son père – «Va prendre un café, va au cinéma, tu vas t'amuser...» – elle accepta enfin.

À force de persévérance, le galant parvint à conquérir le cœur de sa belle et comme dans toute belle épopée chevaleresque, l'histoire se poursuit par un mariage, couronné par la naissance de deux filles.

Celles-ci devenues grandes, c'est maintenant un tout autre rôle qui est proposé à Albert et Claudia. Celui de grands-parents. La vie suivit son cours, non sans difficultés. À travers les épreuves, ils continuent d'avancer, entourer de personnes de cœur.



Leur histoire nous montre que le bonheur familial n'a pas de normes, que malgré des événements tragiques, il reste de l'espoir et que tout n'est pas terminé tant que l'on continue de se relever et d'avancer.



**Geneviève Gravel**

Éducatrice au maintien des acquis,  
Valleyfield



### C'EST QUOI?

C'est une application mobile pour évaluer l'accessibilité des services et des lieux publics. L'évaluation fera prendre conscience aux personnes responsables de leurs bonnes et moins bonnes pratiques. Plusieurs régions au Québec font maintenant partie de la brigade et le programme est pris en charge par différents organismes communautaires. Même en vacances, vous pouvez évaluer les lieux!

### COMMENT ÇA FONCTIONNE?

Les personnes handicapées sont invitées à se créer un profil sur l'application. Vous pouvez ensuite visiter un lieu public comme l'hôtel de Ville, la bibliothèque, des parcs, des piscines, etc. Les entreprises privées ne sont pas incluses dans cette liste. Vous aurez ensuite des questions à répondre en lien avec le profil de votre handicap. Une évaluation anonyme ainsi que des recommandations sont envoyées à "Axecible". Vous participez ainsi à l'amélioration de l'accessibilité de votre municipalité.

### UNE PREMIÈRE BRIGADE À L'ATCCM



Joanie Bélanger, du Groupement des associations des personnes handicapées de Richelieu-Yamaska (GAPHRY) est venue former les membres du point de services de Sorel. Pas besoin d'une formation pour faire partie de la Brigade! Cela simplifie seulement l'utilisation de l'application. Tout le monde peut aller s'inscrire directement au <https://www.axecible.org/brigade.php>

Nous pouvons aussi vous fournir un document explicatif du GAPHRY. N'hésitez pas à le demander à votre intervenant.e!



**Méliza Tessier**

Intervenante psychosociale,  
Longueuil Est et Sorel



## RETOUR EN IMAGES

### *Cabane à sucre*



### *Beaux 4h*



### *Tournoi curling et répit Québec*





## UN NOUVEAU DÉPART APRÈS UN AVC

Un accident vasculaire cérébral (AVC) bouleverse une vie en un instant. Entre les défis physiques, cognitifs et émotionnels, la période de réadaptation peut sembler un chemin semé d'embûches. Pourtant, chaque jour apporte son lot de progrès et d'espoir. Cet article vise à informer, inspirer et soutenir toutes les personnes touchées par un AVC, ainsi que leurs proches, en leur offrant des conseils pratiques et des pistes pour avancer vers une meilleure qualité de vie.

### **Comprendre les séquelles et s'adapter**

Après un AVC, les séquelles varient d'une personne à l'autre. Certaines peuvent être temporaires, d'autres nécessitent une adaptation à long terme. Parmi les plus courantes :

- Difficultés motrices : faiblesse d'un côté du corps, problèmes d'équilibre et de coordination.
- Troubles de la parole et du langage (aphasie) : difficultés à trouver les mots, à s'exprimer ou à comprendre les conversations.
- Fatigue et douleurs chroniques : une énergie diminuée et des douleurs musculaires persistantes.
- Changements émotionnels et cognitifs : anxiété, dépression, troubles de la mémoire, de l'organisation et de la concentration.

Face à ces défis, il est essentiel d'adopter une approche centrée sur la réadaptation et le bien-être.

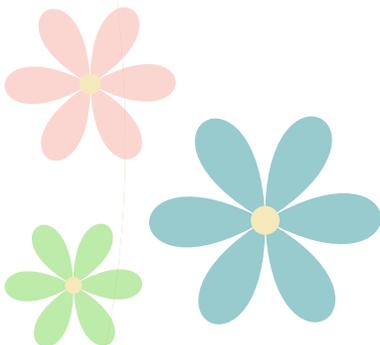
### **Les piliers d'une réadaptation réussie**

#### 1. S'entourer d'une équipe de soutien

Médecins, physiothérapeutes, orthophonistes, ergothérapeutes, éducateurs spécialisés et travailleurs sociaux jouent un rôle clé dans la récupération. N'hésitez pas à solliciter leur aide et à poser des questions sur les options qui s'offrent à vous.

#### 2. Bouger à son rythme

Même avec des limitations physiques, les activités adaptées (comme la marche, l'aquathérapie ou le yoga doux) améliorent la circulation, réduisent la spasticité et préviennent les complications. Chaque petit mouvement compte !



## ***Les piliers d'une réadaptation réussie (suite)***

### 3. Travailler la communication

En cas d'aphasie, les exercices de langage, les applications mobiles et la patience sont essentiels. Les proches peuvent aider en utilisant des phrases courtes et en donnant du temps pour répondre.

### 4. Gérer les émotions

L'AVC peut être une épreuve émotionnelle. Rejoindre un groupe de soutien, consulter un psychologue ou pratiquer la méditation aident à retrouver un équilibre mental.

### 5. Adopter une alimentation saine

Une bonne nutrition favorise la récupération et réduit les risques de récurrence. Privilégiez les aliments riches en oméga-3, en fibres et en antioxydants tout en limitant le sel et les gras saturés.



## ***Regarder vers l'avenir***

Un AVC ne définit pas une personne. Avec le bon accompagnement et les ajustements nécessaires, il est possible de retrouver une autonomie et une qualité de vie enrichissante. Que ce soit par de nouveaux loisirs, l'implication dans une communauté ou l'exploration de nouvelles compétences, chaque victoire, petite ou grande, est une avancée vers une vie épanouie.

Vous n'êtes pas seul.e! Notre organisme est là pour vous offrir du soutien, des ressources et des services adaptés à vos besoins. Ensemble, avançons vers un avenir plus lumineux.

## ***Besoin d'informations ou d'accompagnement***

Contactez-nous dès aujourd'hui pour rencontrer un.e intervenant.e. Parce que la vie continue...

Téléphone  
450 446-1111  
Sans frais  
1 877 661-2822  
Courriel  
[atcc@atccmonteregie.qc.ca](mailto:atcc@atccmonteregie.qc.ca)



## LANCEMENT DE LA CENTRALE DE PRÊT D'ÉQUIPEMENTS



L'Association des traumatisés crânio-cérébraux ( l'ATCCM) met à la disposition de la population de la Montérégie une Centrale de prêt d'équipements Localoisir qui offre une variété de matériel adapté disponible pour un prêt à court et moyen terme.

### 1. Comment devenir membre de la Centrale de prêt d'équipements Localoisir?

- Remplir et signer le formulaire d'adhésion ET le formulaire « Entente de prêt d'équipements » de Localoisir, les faire parvenir par courriel à [atcc@atccmonteregie.qc.ca](mailto:atcc@atccmonteregie.qc.ca) ou téléphoner au 450-446-1111 poste 0 afin de prendre rendez-vous pour venir le déposer en personne.
- Fournir une pièce d'identité par courriel ou en personne.
- Acquitter les frais annuels d'adhésion.

### 2. Quel est le coût de l'abonnement et la durée du prêt?

- Pour les individus ou les familles de la Montérégie : 30 \$ pour 12 mois
- Pour les groupes d'organismes ou d'organisations privées : 100\$ pour 12 mois.
- Le prêt peut être pour 1 journée jusqu'à un maximum de 2 semaines.

### 3. Quelle est la procédure pour emprunter un équipement?

- La personne, une fois membre de la Centrale d'équipements Localoisir doit téléphoner au 450-446-1111 poste 0 ou envoyer un courriel à [atcc@atccmonteregie.qc.ca](mailto:atcc@atccmonteregie.qc.ca) pour réserver l'équipement désiré et s'assurer de la disponibilité.
- Un bottin des équipements disponibles est accessible en ligne en version PDF : [https://www.atccmonteregie.qc.ca/client\\_file/upload/Bottin\\_d\\_equipement-base.pdf](https://www.atccmonteregie.qc.ca/client_file/upload/Bottin_d_equipement-base.pdf)

### 4. Combien de temps à l'avance faut-il réserver un équipement?

La personne doit faire sa demande au moins deux (2) semaines avant le début du prêt afin de vérifier la disponibilité des équipements pour l'emprunt. Aussi, des dates et heures de ramassage et de retour seront convenues. Le formulaire de prêt d'équipements sera rempli et remis lors du ramassage.

### 5. Est-ce qu'un dépôt est nécessaire pour tous les équipements?

Non, pour certains équipements seulement un dépôt de sécurité est exigé.

### 6. Quel est le mode de paiement accepté pour l'abonnement et le dépôt?

Le seul mode de paiement accepté est par carte de crédit.

## 7. Quels documents sont nécessaires pour effectuer l'emprunt?

La personne qui devient l'utilisateur doit :

- remplir et signer le formulaire de prêt d'équipements.
- remplir et signer le formulaire de dépôt de sécurité par carte de crédit.
- fournir son permis de conduire ou tout autre document d'identité pour une photocopie.
- posséder une preuve d'assurance responsabilité civile, si possible.
- désigner une deuxième personne responsable au dossier, pour chaque demande, au cas où l'utilisateur ne soit pas joignable.

## 8. Quelles sont les conditions de prêt d'équipements?

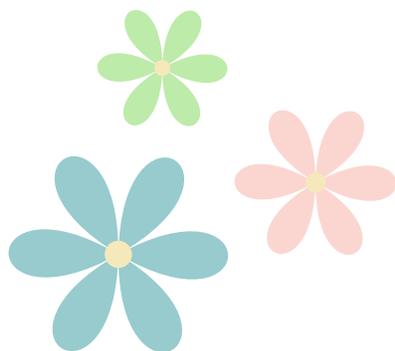
- L'équipement doit être retourné propre et dans le même état qu'il a été emprunté.
- Tout dommage ou perte d'équipement doit être signalé immédiatement et peut entraîner des frais de réparation ou de remplacement.
- Il est de la responsabilité de l'utilisateur de s'assurer que le matériel est utilisé conformément aux instructions et uniquement pour l'usage prévu.
- L'utilisateur s'engage à respecter la date de retour indiquée et à avertir en cas de retard.
- L'utilisateur est responsable de s'informer sur l'utilisation adéquate du matériel avant l'emprunt. En cas de doute, il peut se renseigner auprès d'un membre du personnel.
- L'utilisateur doit assurer le transport pour le ramassage et le retour des équipements selon les dates et heures convenues au préalable.

## 9. Quelle est la procédure pour le ramassage des équipements réservés?

Suite au rendez-vous fixé au préalable pour le ramassage, la personne et un membre du personnel inspectent les équipements et notent tout bris ou signe d'usure dans le Formulaire de prêt préalablement rempli. À noter que des items de sécurité et d'entretien viennent avec certains équipements du bottin.

## 10. Comment procéder pour le retour des équipements?

Suite au rendez-vous fixé au préalable pour le retour, la personne et un membre du personnel inspectent les équipements et notent tout bris ou signe d'usure dans le Formulaire de prêt, s'il y a lieu. Finalement, la personne signe le verso du Formulaire de prêt.





## RETOUR EN IMAGES

*Pour le plaisir de St-Hubert*



*Brunch créatif de St-Hubert*



*Peinture et dessin de Valleyfield*



*Moment brico de Valleyfield*



## Saviez-vous que ... Atelier interactif sur "Les minéraux"

**L'atelier Saviez-vous que ... ? Atelier interactif sur les minéraux.** Animé à St-Jean le 26 novembre 2024 puis à Châteauguay le 12 février 2025 par Caroline Dionne, cet atelier fut en franc succès ! **Atelier Coup de cœur** pour les participants des points de services de Châteauguay et St-Jean. En effet, les participants ont même demandé une suite à l'atelier 1. Nous avons répondu à la demande en présentant une suite, le 12 juin 2025 à Châteauguay.



Cet atelier se voulait éducatif, interactif et ce, tout en s'amusant sans se prendre la tête! En fait, on ne demandait pas une expertise mais juste une simple curiosité de la part des membres! Le but était de s'amuser tout en apprenant sur les minéraux.

En première partie, les participants ont eu l'occasion d'observer ma **vaste collection de minéraux** des plus inusités d'ici et d'ailleurs, et ce en toute sécurité ! Minéraux aux propriétés magnétiques, photoluminescents (avec des lampes UV fluorescences et/ou phosphorescences) et même certains radioactifs !

En deuxième partie, brève présentation d'un **powerpoint sur les minéraux** avec **quiz minéral** en équipe. Chacun des membres devait manipuler et tester divers échantillons à l'aide de différents outils techniques et des fiches d'identification afin de découvrir par eux-mêmes les 3 différents minéraux remis par l'animatrice.



Enfin, l'activité se concluait par le **visionnement d'un cours vidéo sur l'ouverture d'une géode**. Ensuite, chaque participant recevait une **géode de cristaux** qu'il pouvait ouvrir sur place ou à la maison. Les membres repartaient avec leur géode de quartz.

Atelier coup de cœur ! Passionnant ! À découvrir et à redécouvrir !

Merci à tous et à toutes pour votre belle participation !



**Caroline Dionne**  
Intervenante psychosociale,  
Châteauguay et St-Jean



## TALENTS À DÉCOUVRIR



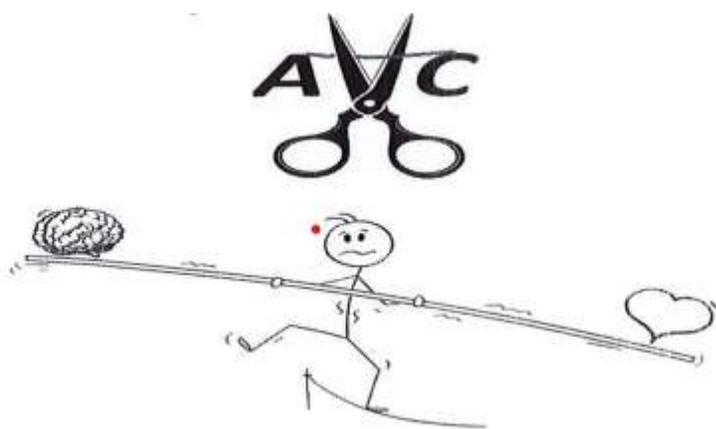
### CORDE RAIDE

*Lors de l'enfance  
Et depuis la naissance  
On commence par grandir  
Et un jour, par mûrir*

*Une corde, une fois installée  
L'artiste, débute sa traversée  
Par équilibre et concentré  
N'en est rendu qu'à sa moitié*

*A-t-il glissé ou même chuté !?!  
Mais qu' Avez Vous Changé ?!?  
C'est seulement qu'une fois alité  
Du Haut, le tirage Merlin a cédé*

*Aucun lien de magie  
Acharnement. Oh que oui !!  
Pauvre triste funambule  
Aphasie, comme une bulle...*



Simon Ayotte (51 Ans)  
2024-11-4



Œuvre collective de  
l'activité Espace arts  
créatif St-Hubert



**Simon Parisien**, membre de l'ATCCM est comédien amateur pour la Troupe de théâtre des deux rives de Beloeil.

**Jean-François Paradis** membre AVC de l'ATCCM est comédien amateur au Café-Théâtre de Chambly.



## TALENTS À DÉCOUVRIR



### **Lyette Lupien membre proche de l'ATCCM**

C'est avec plaisir que j'ai accepté de vous faire part de mon témoignage afin de prouver que la vie ne s'arrête pas, ni pour les aidants, ni pour les aidés.



Je suis Lyette Lupien, mère de Patrick Vaillancourt qui a subi un traumatisme crânio-cérébral sévère.

Les aidants occupent une large partie de leur vie à rendre leurs proches heureux et persévérants. On m'a demandé où je puisais ma force, c'est une question d'équilibre. Pas facile de conjuguer avec : peine, espoir, bonne humeur et tristesse.

Il faut puiser en dehors de ce contexte pour se reconstruire afin de continuer l'accompagnement. Pour ma part, j'ai redécouvert que j'avais une voix! Que je n'avais pas exploitée depuis longtemps. Le destin se veut imprévisible car c'est Patrick qui m'a poussée à m'inscrire pour la première fois suite aux prestations de cette chorale au CHSLD où il habite. Nous avons encore le privilège de pratiquer dans cet établissement.

Cette chorale se nomme HARMONICOEUR de St Hubert qui existe depuis vingt-neuf ans. Dirigée par notre talentueuse équipe : notre Chef de Chœur Jean-François Trudel, très engagé et dynamique, assisté par son épouse Libyd Roque Pinedo et notre pianiste Jean-Philippe Bouffard. Cette belle aventure a débuté pour moi en 2009 et elle s'accroît au fil des années. J'ai pris conscience du bien-être et du réconfort que cette activité apportait à ma vie. Ce fut une découverte et une satisfaction personnelle à savoir que je pouvais m'accomplir dans une activité que j'aimais.

Chanter c'est se transporter dans un autre monde, celui de l'interprétation, d'un rêve. C'est un exutoire tellement nécessaire. Savoir prendre confiance en soi et retrouver la sérénité. Certes il faut apprendre, mémoriser car nos prestations ont lieu sans avoir accès aux paroles des chansons. Côté positif, parfait pour entretenir une bonne mémoire. Ce temps me fait réaliser que oui, j'avais besoin de sortir d'un quotidien tourmenté. Pas facile de chasser la culpabilité qui nous habite. Se prioriser est un besoin fondamental pour survivre au chagrin. Apporter le sourire et la compassion envers la personne aidée, c'est ma récompense.

J'ai un public qui me suit depuis le début et je leur en suis reconnaissante. Merci à notre chef qui m'a fait confiance en m'accordant le privilège d'interpréter des solos lors de nos spectacles. Des défis que je m'étais lancés et non sans nervosité et dont je suis fière aujourd'hui. Chanter et appartenir à un super groupe ayant un même but : apporter du bonheur, c'est réconfortant.

Merci à l'Association des traumatisés crânio-cérébraux de la Montérégie par qui je peux apporter un témoignage positif.



## LA RÉSERVE DES PÈRES PROCHES AIDANTS

Il est dit souvent des pères proches aidants qu'ils ont besoin de bouger, que c'est dans l'action que l'on peut les rejoindre, les mobiliser et susciter leur intérêt. On entend aussi dire que les pères proches aidants n'aiment pas les rencontres d'entraide ou se retrouver entre eux pour jaser. N'y a-t-il pas danger de faire un mythe de cette affirmation?

Que dire des centaines de pères de toutes provenances et de tous âges qui ont participé à des rencontres dans le cadre des sessions d'entraide Cœur de pères ou lors de cafés-rencontres?

Difficile pour nous d'affirmer que les pères n'aiment pas ces rencontres. Les nombreux témoignages positifs reçus, toutes les soirées d'échange qui ont dépassé l'heure prévue, le désir exprimé de ces hommes d'avoir d'autres soirées et même de poursuivre les échanges avec les mères, nous en font la démonstration.

Il nous apparaît évident que les hommes aiment se rencontrer, parler entre eux, tisser des liens, et ce n'est pas contre leur nature. C'est vrai pourtant qu'il n'y a jamais eu de liste d'attente pour ces rencontres ou que des pères ont dû être refusés à cause d'un trop grand nombre. Il est vrai aussi que des sessions ont dû être annulées, faute de participants.

Parlons plutôt de la réserve des pères face à ce type de rencontre, au lieu de dire qu'ils n'en veulent pas.

Il reste que les hommes sont difficiles à mobiliser pour ces rencontres mais lorsqu'ils ont goûté à la potion magique du partage et de l'entraide, il devient difficile de les arrêter...

**À noter que l'ATCCM souhaite mettre sur pied éventuellement des activités réservées aux pères proches aidants. À suivre!**

« Cœur de pères » est un groupe d'entraide situé en Outaouais pour les pères (incluant les pères proches aidants) qui ont quelque chose à raconter sur leur vie de famille, qui aiment réfléchir et échanger sur le sens et la valeur de la paternité.

Article provenant du Regroupement pour la Valorisation de la Paternité écrit par **Luc Ferland**, père et animateur des sessions d'entraide « Cœur de pères » et adapté par **Katerine Ouimet**, intervenante aux proches.



## PRENDRE UNE PAUSE COMME PERSONNE PROCHE AIDANTE

Avec le temps accordé à vos tâches quotidiennes, à votre rôle de personne proche aidante et à vos nombreuses autres obligations liées au travail, à la famille ou à votre entourage, penser à vous vient souvent en dernier. Il vous arrive, la plupart du temps, de dire qu'il n'y a pas de place dans votre horaire pour prendre une pause ou un moment pour vous.

Le besoin de recharger vos batteries est pourtant essentiel au quotidien. Prendre une pause, c'est vous accorder du temps à vous, pour vous arrêter, respirer, relâcher la tension, sans penser à ce que vous aurez à faire plus tard. C'est reprendre contact avec vous-même et avec les autres. C'est prendre du temps pour vous consacrer à ce que vous aimez, à ce qui vous donne de l'énergie.

***Il y a toutes sortes de manières de prendre une pause.***

***Par exemple, vous pouvez :***

- Lire ou colorier
- Écouter de la musique
- Passer du temps avec votre entourage
- Faire de l'exercice pour le plaisir : marcher, danser, courir, nager, chanter, faire du vélo, etc.
- Caresser votre animal de compagnie
- Prendre un bain
- Sortir quelques minutes pour respirer l'air frais
- Jaser avec une personne de confiance
- Déguster un bon breuvage dans un endroit calme
- Faire une sieste
- Vous bercer
- Relaxer
- Méditer
- Faire un pique-nique
- Regarder un film
- Etc.



## Quels sont les avantages de prendre une pause?

- vous aérer l'esprit
- vous détendre
- vous centrer sur l'instant présent
- améliorer votre concentration
- calmer votre colère avant d'agir
- mettre de côté vos tâches et responsabilités pour un moment
- vous sentir libre
- reprendre de l'énergie
- vous adonner à des choses que vous aimez
- vivre un moment en solitaire, dans le calme, la tranquillité

Alors, pourquoi ne pas prendre au moins une pause tous les jours pour ressentir du bien-être et vous ressourcer?

J'espère qu'avec l'été qui est à nos portes, vous pourrez profiter du beau temps et prendre des pauses bien méritées!



**Katherine Ouimet,**  
Intervenante aux proches

Contenu tiré et adapté de <https://montougo.ca/se-sentir-bien/relaxation-et-pause/prendre-une-pause-ca-du-bon>

## NOUVELLE DE LA SOURCE BEL-VIE



Cet hiver, la maison d'hébergement a fait peau neuve! Grâce au soutien de la Fondation Martin Matte et du Ministère des transports, nous avons rénové en entier la cuisine, et aménagé cinq salles de bain adaptées pour les résidents.

Nous avons aussi bâti un grand cabanon afin d'y entreposer les quadriporteurs et accueillir la toute nouvelle Centrale de prêt d'équipements.

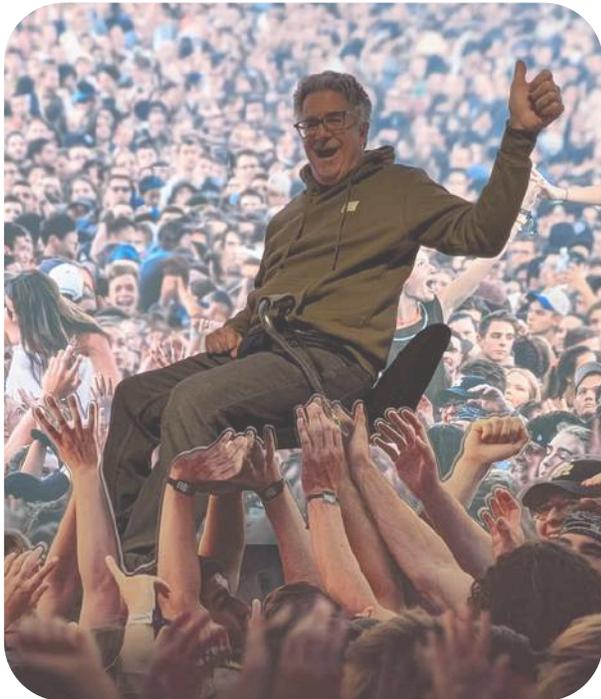
D'autres beaux projets sont à venir à la maison d'hébergement alors n'hésitez pas à communiquer avec la « Source Bel-Vie » pour planifier une visite et qui sait, peut-être trouver votre nouveau chez-vous!



**Caroline Pilon**  
Directrice de l'hébergement  
450-446-1111 Poste **28**  
gestionnairehebergement@atccmonteregie.qc.ca



# RÉPIT EN IMAGES



## COUPS DE COEUR DE L'ÉQUIPE



Geneviève Gravel. **La lampe grossissante**, que ce soit pour un petit ou un gros projet cette loupe permet de voir les détails même les plus minimes.

Roxanne Gendron,  
**Le jeu de hache**



Nancy Lafranchise-Lagacé .  
Le jeu de société **Olé! Guaca Molé** qui favorise l'observation et la stimulation du langage avec l'aide de mots.



Geneviève Tétrault/ Geno.  
**Le jeu de hockey à la paille**  
Pour rire et réapprendre à contrôler son souffle!

Nicolas Beaudry Auger,  
Son cours de **musculaton sur chaise.**



Amélie Lafontaine et Caroline Dionne  
**Le tableau interactif.**



## RECETTE DE POP-BANANES



- Prendre des bananes qui noircissent légèrement, les couper en deux.
- Insérer un bâtonnet de bois dans chaque moitié.
- Peler les bananes.
- Ajouter au goût arachides ou noix.
- Mettre au congélateur sur une plaque avec un papier parchemin

### **Le lendemain:**

Faire fondre 8 à 16 morceaux de chocolat environ 20 secondes avec juste assez d'eau pour ne pas recouvrir ceux-ci. Ajuster le temps de cuisson pour ne pas que ça soit trop liquide.



Le nombre de carrés varie selon l'épaisseur de chocolat que vous désirez dessus. Laisser prendre rapidement et déguster!  
Vous pouvez emballer de pellicule transparente les bananes restantes qui se conservent un mois.



### **Brunch créatif St-Hubert**

### **Brunch créatif Beloeil**



# JEUX

## Virelangues

Dire à voix haute rapidement l'une des phrases suivantes :

Ces six chiens chassent ces six chats.

Tu t'entêtes à tout tenter, tu t'uses et tu te tues à tant t'entêter.

Un dragon gradé dégrade un gradé dragon.

Pour un plus grand fou rire, dites le 10 fois à la suite rapidement



## Les 7 erreurs

Avez-vous remarqué les fleurs ?  
Combien y en a-t-il ?



## Les réponses

60

### Les fleurs:

Les vêtements sont d'un vert  
plus intense  
Un chien  
Une plante  
Le gant de baseball  
La clef dans le cou de Luc  
La médaille sur la chemise  
Le sourire sur l'affiche arrière

### Les 7 erreurs

Pour faire un don à l'ATCCM



Comité Journal:

Geneviève Tetrault

Katerine Ouimet

Nancy Lafranchise-Lagacé