



Le journal de l'ATCCM

# REBONDire

## EDITO

L'été est enfin arrivé, apportant avec lui son lot de lumière, de projets et de moments précieux à partager ensemble. Cette nouvelle édition du RebonDire témoigne une fois de plus du dynamisme, de l'engagement et de la solidarité qui animent notre organisme.

Au fil des pages, vous découvrirez des témoignages inspirants, des retours sur nos activités ainsi que plusieurs projets qui mettent en lumière la force et la résilience de notre communauté. Vous pourrez également faire connaissance de l'équipe de la Maison Martin-Matte de Beloeil, des personnes engagées qui contribuent chaque jour au bien-être de nos résidents et participants.

Cette édition est aussi l'occasion de vous informer d'un changement important pour notre organisme. À la fin du mois de juin, nous devons fermer le bureau de St-Hubert puisque nous ne sommes pas en mesure de renouveler le bail actuel. Nous souhaitons toutefois rassurer nos membres et partenaires : l'ATCCM poursuit pleinement sa mission dans le secteur de Longueuil. L'équipe continuera son travail à partir du point de service de Beloeil et nos activités seront maintenues dans différents lieux du territoire de Longueuil afin d'assurer la continuité de nos services.

Nous soulignons également notre campagne de financement « Votre appui, leur autonomie », qui vise à amasser 100 000 \$ d'ici mars 2029. Grâce à la générosité de notre communauté, plus de 10 000 \$ ont déjà été amassés. Plusieurs initiatives, dont la confection et la vente d'articles artisanaux, contribuent à soutenir cette campagne et notre mission.

Je tiens aussi à souligner l'excellent article de Caroline sur les techniques de mémorisation, qui propose des stratégies simples et concrètes pouvant soutenir le quotidien des personnes vivant avec un TCC ou un AVC.

Merci à toutes les personnes qui contribuent, de près ou de loin, à faire vivre notre mission.

Nous vous souhaitons un très bel été et une excellente lecture!

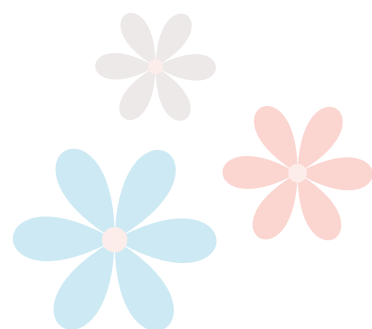


**Sandra Lajoie**  
Directrice des services



# SOMMAIRE

- 01** Édito
- 02** Sommaire
- 03** Stagiaires / Nouvelle recrue à l'ATCCM
- 04-05-06** Équipe de la Maison Martin-Matte de Beloeil
- 06** Nouvelle de la Maison Martin-Matte de Beloeil
- 07** Retour en images
- 08** Voyage inoubliable au coeur du Mexique
- 09** Retour sur le communautaire à BOUTTE
- 10-11** Engagement au quotidien : rencontre avec Maude
- 12** Répit en hébergement
- 13** Répit en images
- 14-15** Techniques de mémorisation
- 16** Autofinancement : Fabrication artisanale
- 17** Retour en photo
- 18** Collaboration entre organismes
- 19** Ateliers d'art et ses bienfaits
- 20** Reconnaissez vos forces en tant que personnes proches aidantes
- 21-22** 6 clés pour cultiver votre bien-être
- 22** Retour ski adapté
- 23** Campagne de financement « Votre appui, leur autonomie »
- 24** Juin : Mois de l'AVC
- 24** Jeux





## STAGIAIRES



**Aurélia-Rose Lévesque**

Je m'appelle Aurélia-Rose Lévesque et je suis étudiante en techniques d'éducation spécialisée au Cégep de Valleyfield. Pour mon premier stage à l'hiver 2026, j'ai choisi de sortir de ma zone de confort pour explorer un nouveau milieu, et c'est ainsi que je suis atterrie ici, à l'ATCCM au point de service de Valleyfield, avec Geneviève et Nancy. Ce fut une agréable surprise et un vrai coup de cœur de découvrir ce milieu merveilleux et la clientèle si attachante de l'organisme. Mes cinq mois de stage parmi vous ont été extraordinaires et très enrichissants. Je vous remercie infiniment pour votre accueil chaleureux et pour toutes ces belles rencontres. C'est avec un pincement au cœur que je termine mon stage et que je quitte votre formidable équipe en juin.

Catherine a effectué son stage à l'ATCCM de janvier à mai 2026 dans le cadre de la technique en éducation spécialisée au Cégep de Sorel-Tracy. Merci Catherine pour ta grande écoute auprès des membres!



**Catherine Gourmelen**



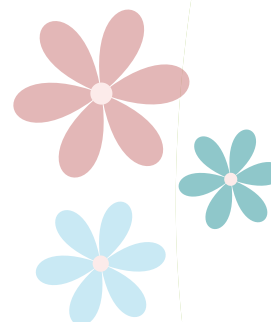
## NOUVELLE RECRUE À L'ATCCM



**Nancy Sawyer**  
Cheffe d'équipe

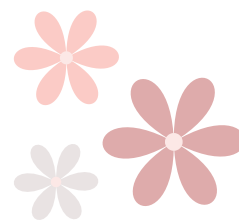
Bonjour à tous!

Je me présente, Nancy Sawyer, nouvelle cheffe d'équipe à la Maison Martin-Matte de Beloeil depuis le 21 avril 2026. Je suis une personne authentique, engagée et rigoureuse qui aime beaucoup l'humour, la musique et le plein air. Je suis très heureuse de me joindre à cette équipe et d'y apporter mon savoir-faire et veiller à un climat de vie agréable en plus de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des résidents.





## ÉQUIPE DE LA MAISON MARTIN-MATTE DE BELOEIL



**Anne Béland**

Responsable des soins et services

Bonjour, je suis responsable des soins et services à la Maison Martin-Matte depuis mai 2024. Je suis autant passionnée de hockey que de musique. De plus, j'ai commencé le cerceau aérien tout récemment et j'adore cette activité. Je suis aussi une joueuse redoutable au tricheur!! Et si j'avais le budget, j'aurais une garde-robe remplie de souliers même si je ne fais que porter les 2 mêmes paires en tout temps.

Bonjour, je suis intervenant de soir le jeudi à la Maison Martin-Matte depuis mai 2009 et je fais des remplacements à l'occasion. Comme activités et loisirs, je fais partie d'une ligue de quilles 1 fois par semaine et étant un grand amateur de musique, j'adore assister à des spectacles de musique et d'humour.



**Éric Bruneau**

Éducateur



**Isabelle Ferland**

Éducatrice

Isabelle est éducatrice à la Maison Martin-Matte. De nature douce et bienveillante, elle est toujours prête à rendre service. Elle adore partager son amour pour l'art avec les résidents et elle n'hésite pas à proposer mille et un projets à réaliser pour agrémenter le quotidien des résidents!

## Judith Bonhomme

Éducatrice



Judith est éducatrice et elle travaille à la Maison Martin-Matte depuis juillet 2024. Elle est empathique et consacre son énergie à aider les gens dans le besoin en leur offrant du soutien et en illuminant leur quotidien d'un sourire. En dehors de son travail, Judith se ressource et trouve son équilibre dans ses passions : la natation, l'équitation, la randonnée, les réseaux sociaux et les téléséries. Toujours positive, authentique et dynamique, Judith incarne à la fois la bienveillance et la vitalité.

Bonjour, je suis éducateur spécialisé de formation, je travaille à l'hébergement de soir en semaine. J'ai bientôt 7 ans d'expérience en 2 mandats. J'aime la relation d'aide et comprendre l'humain est mon défi. Gratouiller la guitare et la basse électrique sont mes passions, tout comme la lecture. Par le biais de l'humour, je sais que je peux faire la différence dans la vie des gens.



## Martin Charest

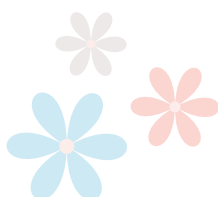
Éducateur



## Damien Robert-Audy

Surveillant de nuit

Bonjour, je travaille à la Maison Martin-Matte depuis maintenant 13 ans et j'occupe le poste de surveillant de nuit. Passionné de jeux vidéo depuis toujours, j'adore me détendre en jouant après le travail. J'apprécie aussi le cinéma, l'histoire et le vélo. Je suis très heureux de faire partie de cette équipe et j'aime contribuer au bien-être des résidents au quotidien. J'ai hâte de mieux vous connaître. Au plaisir!



**Réal Breton**

Surveillant de nuit



Bonjour, je suis remplaçant à la Maison Martin-Matte depuis 1 an et 1 mois. J'adore être dans la nature, cela m'aide à me ressourcer et à augmenter mon énergie. Je fais de la randonnée en montagne, du canot-camping et du kayak. J'adore la plage, l'eau et surtout le soleil. J'aime aussi voyager et découvrir de nouveaux endroits ou retourner aux endroits que j'ai bien aimé.

Benoit est surveillant de nuit à la Maison Martin-Matte. Toujours disponible, ponctuel et prêt à donner un coup de main pour les gros travaux, il est le bricoleur en chef. Il n'a pas peur de se salir les mains afin de rendre le milieu de vie impeccable!



**Benoit Rodrigue**

Surveillant de nuit



## NOUVELLE DE LA MAISON MARTIN-MATTE DE BELOEIL

Depuis environ 1 an, les Studios Source Bel-Vie portent maintenant le nom de Maison Martin-Matte de Beloeil. Tout d'abord, nous tenons à souhaiter la bienvenue à notre nouvelle cheffe d'équipe, Nancy Sawyer, qui est en poste depuis le 21 avril. De nombreux nouveaux projets attendent les résidents avec la reprise de notre comité de vie associative. Un autre gros projet d'amélioration de notre bâtiment est prévu pour juin. Grâce à la contribution du Fonds de sécurité routière, notre stationnement fera peau neuve! N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous souhaitez venir nous visiter!



**Caroline Pilon**

Directrice de l'hébergement

450-446-1111 Poste **28**

[gestionnairehebergement@atccmonteregie.qc.ca](mailto:gestionnairehebergement@atccmonteregie.qc.ca)





## RETOUR EN IMAGES

**POOL DE HOCKEY DES SÉRIES À BELOEIL**



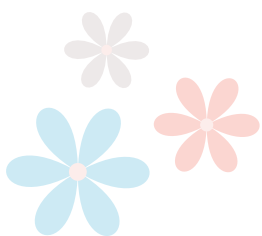
**FOIRE DU PRINTEMPS À BELOEIL**



**BISCUITS SOURIRE AU TIM HORTONS**



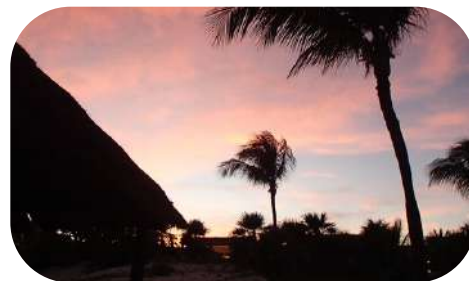
**VISIONNEMENT D'UN MATCH DES SÉRIES**





## VOYAGE INOUBLIABLE AU COEUR DU MEXIQUE

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous revenons sur notre récent voyage au Mexique avec l'ATCCM, une expérience riche en découvertes, en émotions et en moments partagés. Notre groupe était composé de 16 participants, dont 3 accompagnateurs dévoués et 3 proches aidantes, tous réunis dans un esprit de solidarité et de plaisir.



La température était tout simplement parfaite, nous permettant de profiter pleinement de chaque activité. Parmi les moments forts, notre excursion à Chichén Itzá restera gravée dans les mémoires. Ce site emblématique, reconnu comme l'une des sept merveilles du monde, a offert à nos membres une occasion exceptionnelle de plonger dans l'histoire fascinante de la civilisation maya. Malgré les longues heures de transport pour s'y rendre, la beauté et la grandeur du lieu en valaient largement la peine.

Nous avons également eu la chance de visiter un cenote, véritable trésor naturel de la région. Certains membres ont même osé s'y baigner et y sauter, ajoutant une touche d'aventure et de fierté personnelle à ce séjour déjà bien rempli.



Au-delà des excursions, ce voyage a été marqué par de magnifiques moments individuels. Haman a vécu un moment marquant en se baignant dans la mer lors de son tout premier voyage dans le Sud; une expérience empreinte de fierté et d'émerveillement. Bridget, pour sa part, a su profiter pleinement de son séjour en participant à différentes excursions sur une base personnelle, enrichissant encore davantage son expérience.

Les proches aidantes ont également bénéficié de moments bien mérités pour elles-mêmes, notamment lors d'une soirée qui leur était dédiée, pendant que l'équipe prenait soin des participants. Ces instants de répit ont été grandement appréciés.

Plusieurs membres ont aussi tiré profit des installations de l'hôtel : certains ont fréquenté le gym pour maintenir leur routine et se mettre en forme, tandis que d'autres ont participé à des activités à la piscine, dans une ambiance conviviale et dynamique. Sans oublier la participation à un cours de préparation de guacamole, une activité à la fois ludique et savoureuse qui a su plaire à tous.

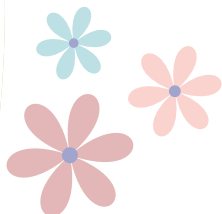
Comme tout voyage, celui-ci a comporté son lot de péripéties, notamment liées au transport et à l'annulation du vol de retour en raison des conditions météorologiques au Québec. Toutefois, ces imprévus ont été gérés avec résilience et bonne humeur, renforçant les liens entre les participants.

Ce voyage a été bien plus qu'une simple escapade : il a été une source de dépassement, de plaisir et de connexion humaine. Nous espérons qu'il inspirera plusieurs d'entre vous à se joindre à nous lors de nos prochaines aventures !

Au plaisir de voyager ensemble à nouveau!



**Sandra Lajoie**  
Directrice des services





## RETOUR SUR

# LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE



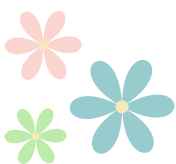
Du 23 mars au 2 avril dernier, l'équipe de l'ATCCM était en grève pour prendre part à de nombreuses actions de mobilisation partout en Montérégie, en terminant avec une manifestation devant l'Assemblée nationale à Québec.

Au total, ce sont plus de **1800 organismes communautaires** qui ont mis sur pause une partie de leurs services pour revendiquer ensemble davantage de reconnaissance et de financement de la part du gouvernement.



### Nos revendications :

- Conditions de travail décentes pour les travailleuses et travailleurs du communautaire.
- Financement suffisant à la mission.
- Reconnaissance pleine et entière des organismes.
- Protection de l'autonomie et fin du financement précaire.
- Investissement dans le modèle communautaire comme pilier stratégique.



## ENGAGEMENT AU QUOTIDIEN : RENCONTRE AVEC MAUDE



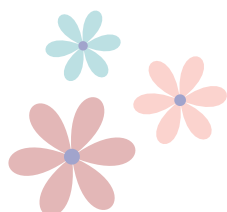
L'été est enfin à nos portes et le soleil se fait maintenant bien présent. Nous revoici pour une nouvelle rencontre, riche et inspirante. Une rencontre remplie d'une énergie bien souvent, débordante et contagieuse, à l'image de la personne que nous vous présentons aujourd'hui, Maude Bienvenue.

Comme plusieurs membres fréquentant nos services, Maude a vécu un accident durant l'enfance, à l'âge de 12 ans.

Ses séquelles, bien que permanentes, demeurent peu visibles et ont parfois été mal interprétées durant sa jeunesse. Elle a dû faire preuve d'une grande persévérance et s'appuyer sur les différents outils ainsi que les mesures de soutien scolaire mis en place afin de l'accompagner dans son parcours.

À la suite d'une réévaluation de son dossier à l'âge adulte, elle a bénéficié d'un suivi rigoureux en neuropsychologie et a travaillé avec détermination pour retrouver certaines aptitudes sociales ainsi qu'un meilleur équilibre entre les différentes sphères de sa vie. Au fil du temps, Maude a appris à composer avec ses défis. Elle a développé des stratégies, s'est outillée et s'est entourée de spécialistes afin de s'adapter à son quotidien. Son parcours témoigne d'une grande force intérieure.

Il est difficile de ne pas remarquer la pétillante jeune femme lors des différents événements concernant l'association. Elle se faufile aisément parmi les gens, échange avec chacun et crée des liens avec une grande spontanéité. Impliquée et engagée, elle siège au conseil d'administration de l'ATCCM depuis bientôt trois ans et souhaite continuer à y contribuer encore longtemps. Membre de l'organisme depuis six ans, elle a choisi de s'y investir pour en saisir le fonctionnement et surtout, veiller à ce que les membres soient bien représentés. Elle tient à comprendre les décisions prises et à rester informée des projets à venir. Elle participe activement aux différentes campagnes de financement, contribuant ainsi à faire avancer la mission de l'organisme. Elle s'est également engagée dans la grève du communautaire au printemps dernier, militant aux côtés de milliers de personnes ayant à cœur le bien-être humain. Par le passé, elle s'est impliquée dans le marrainage civique.



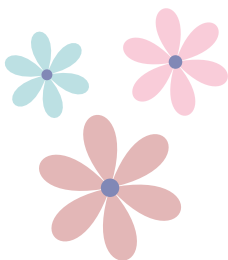
Toujours prête à donner un coup de main, que ce soit pour aider un ami, participer à une levée de fonds ou s'engager dans d'autres initiatives, elle s'investit avec générosité. Au fil du temps, elle est devenue une personne de référence pour plusieurs membres, offrant généreusement son soutien et partageant ses connaissances du mieux qu'elle le peut.

Elle partage son quotidien avec ses deux chats et ses mille et une passions. Touche-à-tout, elle aime explorer de nouveaux horizons et se lancer dans divers projets : art, sport, écriture, jardinage... rien ne semble pouvoir freiner sa curiosité. Dans les dernières années, Maude a entrepris la rédaction d'un livre, un projet qui s'est révélé être un véritable travail introspectif, presque thérapeutique. Elle apprécie également voyager. Un séjour récent en Thaïlande lui a permis de vivre une expérience dépaysante et enrichissante sur bien des plans. Elle souligne toutefois son attachement aux paysages du Québec, qu'elle redécouvre notamment lors de sorties en camping.



À la jeune fille qu'elle était, elle offrirait ce conseil : vivre le moment présent. S'ouvrir à la spiritualité, garder espoir et reconnaître la force de l'esprit. Faire la paix avec le passé peut demander du temps, parfois des années, mais il est essentiel de continuer à avancer, à travailler sur soi et à ne jamais abandonner. Aujourd'hui, Maude aspire avant tout à rester ancrée dans le « ici et maintenant », à s'accepter comme elle est et à profiter pleinement de la vie tout en aidant les autres.

Un immense merci à toi, Maude, pour ton engagement et ton implication. Nous sommes privilégiés de te compter parmi nous et espérons te garder encore longtemps au sein de notre association.



**Geneviève Gravel**  
Éducatrice au maintien des acquis,  
Valleyfield

## RÉPIT EN HÉBERGEMENT

Service de répit en hébergement, là où prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'autre!

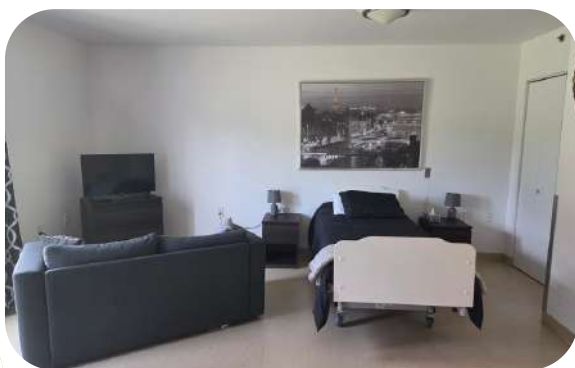
Ce service est né d'un besoin réel, exprimé par les personnes que nous accompagnons chaque jour et d'une volonté claire : offrir un répit qui soit humain, sécuritaire, respectueux et porteur de sens, autant pour la personne aidée que pour ses proches.

Notre service de répit en hébergement est un engagement renouvelé envers les personnes vivant avec les conséquences d'un TCC ou d'un AVC et envers leurs proches. C'est grâce à la collaboration, à l'expertise, au partage des connaissances et à l'engagement de tout le personnel de la Maison Martin-Matte de Beloeil et de l'ATCCM que nous pouvons vous offrir un milieu sécuritaire, chaleureux et adapté aux besoins de chacun.

Nous avons reçu en mai dernier la visite de Carl Pitre pour un premier séjour de 3 nuitées.

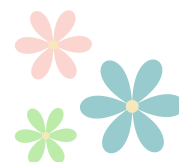


De gauche à droite : Nancy Sawyer (cheffe d'équipe Maison Martin-Matte, Claude et Lise Pitre (proches aidants) Carl Pitre (membre TCC) et Anick Gladu (agente de liaison services répit ATCCM)

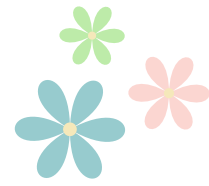


**Anick Gladu**

Agente de liaison services répit  
450-446-1111 Poste 10  
[servicesrepit@atccmonteregie.qc.ca](mailto:servicesrepit@atccmonteregie.qc.ca)



RÉPIT EN IMAGES



# TECHNIQUES DE MÉMORISATION

La mémoire est un outil de travail quotidien. Elle nous aide à nous organiser, à suivre une conversation, à accomplir une tâche ou simplement à nous sentir en contrôle. Pourtant, elle peut parfois nous jouer des tours. Une consigne disparaît, un rendez-vous est oublié, un détail important nous échappe. Ce n'est pas un signe de faiblesse : c'est simplement que notre cerveau a ses limites, surtout lorsqu'il est sollicité, stressé ou fatigué.

C'est là que les techniques de mémorisation deviennent de véritables alliées. Simples, concrètes et accessibles, elles permettent de mieux retenir l'informations en s'appuyant sur les forces naturelles du cerveau : les images, les habitudes, les associations, la répétition... Voici donc 8 techniques de mémorisation avec des exemples concrets, simples et très pratiques.

## 1. La technique du dessin rapide.

Principe : transformer une information en petit dessin simple.

Exemple : vous devez retenir : apporter les documents pour la banque demain. → Dessiner une petite maison (pour la banque) + un rectangle (pour les documents) + une flèche vers demain. Même un dessin maladroit fonctionne : le cerveau retient l'image.

Quand l'utiliser?

- Pour les rendez-vous.
- Pour les tâches importantes.
- Pour les listes rapides.



## 2. L'association objet → tâche

Principe : associer une tâche à un objet physique.

Exemple : vous devez appeler votre sœur avant de vous coucher. → Placer votre téléphone sur votre oreiller. Quand vous verrez l'objet, vous vous souviendrez de la tâche.

Quand l'utiliser?

- Pour les appels.
- Pour les choses à apporter.
- Pour les rappels rapides.

## 3. La méthode 1-2-3 pour retenir une consigne

Principe : diviser une tâche, une consigne en 3 petites actions.

Exemple : consigne : préparer le souper. → Transformer en :

1. sortir les ingrédients,
2. couper les légumes,
3. cuire la viande.

Quand l'utiliser?

- Quand une tâche semble trop compliquée.
- Quand vous ne savez pas par où commencer.

# 1 2 3

## 4. La phrase-image.

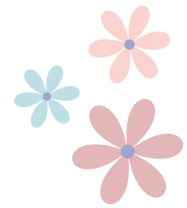
Principe : créer une petite phrase drôle ou visuelle.

Exemple : à retenir, dentiste à 14h. → À 14h, je dois aller dent-tenir (dent pour dentiste et tenir pour retenir) mon rendez-vous. C'est un jeu de mot avec le mot dent ce qui aide beaucoup la mémorisation.

Quand l'utiliser?

- Pour les rendez-vous.
- Pour les noms.
- Pour les informations courtes.





### **5. La répétition espacée minute – heure – jour.**

Principe : revoir l'information à 3 moments.

Exemple : vous devez retenir : numéro d'appartement : 304. → Le répéter :

- maintenant,
- dans 10 minutes,
- dans une heure,
- le lendemain,

Quand l'utiliser?

- Pour les numéros.
- Pour les codes.
- Pour les informations importantes.



### **6. Le post-it stratégique.**

Principe : placer un rappel à l'endroit où l'action doit se faire.

Exemple : vous devez sortir les poubelles. → Coller un post-it sur la porte d'entrée : sortir poubelles!

Quand l'utiliser?

- Pour les tâches à faire en sortant.
- Pour les routines.
- Pour éviter les oublis fréquents.

### **7. La routine toujours au même endroit.**

Principe : créer un emplacement fixe pour un objet.

Exemple : les clés vont toujours dans le même bol près de la porte. Après quelques jours, le cerveau crée un automatisme.

Quand l'utiliser?

- Pour les objets qu'on perd souvent.
- Pour diminuer le stress.
- Pour simplifier le quotidien.



### **8. La technique dire à voix haute.**

Principe : verbaliser ce qu'on fait pour aider la mémoire.

Exemple : en quittant la maison → J'ai mes clés, mon portefeuille, mon téléphone. Dire les choses à voix haute aide à les retenir.

Quand l'utiliser?

- Avant de sortir.
- Avant un déplacement.
- Pour vérifier que vous n'oubliez rien.

La mémoire se renforce grâce à de petites stratégies répétées chaque jour, et non grâce à un effort unique ou exceptionnel. En utilisant des techniques simples – images mentales, associations, routines, découpages de tâches, répétition espacée – vous créez peu à peu un environnement où l'information circule plus facilement. Ces méthodes ne demandent ni matériel spécial ni connaissances complexes : elles s'intègrent naturellement dans la vie quotidienne et deviennent des appuis concrets pour mieux vous repérer, vous organiser et gagner du temps! Il ne vous reste qu'à les essayer!





## AUTOFINANCEMENT : FABRICATION ARTISANALE



**10\$**

Je m'appelle Christine Marquès, l'adjointe administrative et le tricot est un passe-temps que j'aime pratiquer pendant mes temps libres. Je confectionne des pantoufles à la main avec précaution afin d'apporter chaleur et confort à ceux qui les portent. Il est possible de vous en procurer une paire au coût de 20\$ au local de Beloeil et prochainement au local de Valleyfield. Tous les sous amassés avec les ventes sont remis à l'association. Il est possible de m'écrire si vous désirez en acheter (couleurs spécifiques, grandeurs hommes, femmes et enfants).

Je m'appelle Nicolas Auger et je suis éducateur pour les activités du point de service de St-Hubert. Dans chacune des activités que j'anime, je prends le temps d'échanger avec chaque membre et de m'intéresser à eux. Les membres apprécient mon sens de l'humour et mon énergie débordante.

Récemment, dans le cadre de l'activité « Espace artistique », nous avons fabriqué des chandelles. Chaque membre a pu conserver une création personnelle, tandis que les autres chandelles seront vendues au profit de notre organisme au coût de 10 \$.

J'aime particulièrement ce type d'activité qui permet de jumeler plaisir et utilité. Elle met en valeur les forces de chacun et contribue à valoriser chaque personne, peu importe ses défis.



**20\$**

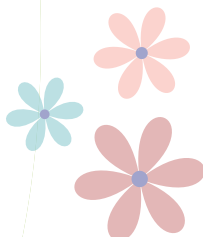


**10\$**

Je m'appelle Geneviève Gravel, éducatrice au maintien des acquis au point de service de Valleyfield. J'aime mettre mon côté artistique à profit. Que ce soit de vieux boutons ou une bande dessinée usée, pourquoi ne pas leur donner une seconde vie et les rendre à nouveau utiles? Il est simple de revaloriser ces objets remplis de souvenirs. Après tout, la créativité n'a d'autre limite que notre imagination.



**2,50\$**



# RETOUR EN PHOTO

**Voyage au Mexique**



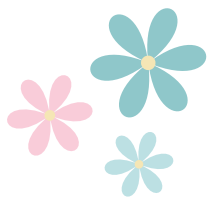
**Vernissage à Vaudreuil**



**Tournoi de curling**



**Billard à Beloeil**



## COLLABORATION ENTRE ORGANISMES

### **Projet Connexions mobiles TCC-AVC**

Le projet Connexions Mobiles TCC-AVC – Aller vers la communauté est un projet qui a vu le jour dans le point de service de Vaudreuil grâce au financement du Réseau les Éclaireurs de Vaudreuil-Soulanges. Il vise à favoriser la participation de nos membres dans divers contextes sociaux de leur région.

Depuis son lancement, l'ATCCM a eu la chance de partager de beaux moments avec le Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges ainsi que La Barak du Carrefour Jeunesse Emploi (CJE) du même territoire. Des activités variées telles que des jeux d'adresse, des jeux de société et même un tournoi de poches ont été organisées.

C'est avec beaucoup de joie et de respect que ces activités ont pris forme. D'autres activités à venir sont encore au programme.

Cette collaboration s'est révélée être une expérience enrichissante pour tous. Nous espérons que d'autres projets similaires pourront prendre forme dans un avenir rapproché.

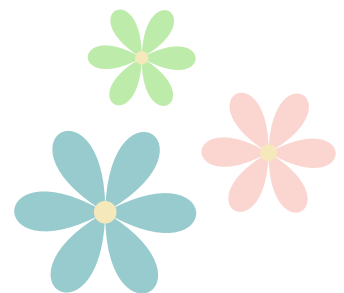


### **Aphasie Rive-Sud**

Depuis quelques temps, l'ATCCM collabore avec Aphasie Rive-Sud pour les causeries des proches qui se déroulent au point de service de St-Hubert. Les 2 intervenantes aux proches de chacun des organismes travaillent ensemble avec enthousiasme pour préparer le contenu des causeries afin de susciter l'intérêt et la participation des personnes proches aidantes.

Pendant ce temps, les aidés participent à une activité de jeux divers.

De plus, les personnes proches aidantes des 2 organismes peuvent faire connaissance, échanger entre elles et tisser des liens. Voilà la preuve que l'union fait la force!





# ATELIERS D'ART ET SES BIENFAITS

L'art apporte des bénéfices réels et mesurables pour les personnes vivant avec un TCC-AVC. Il ne s'agit pas seulement de « faire une activité », mais d'un véritable outil de mieux-être, accessible, valorisant et profondément humain. Et c'est ce que nous expérimentons au travers des ateliers d'art à l'ATCCM. Voici quelques-uns des bénéfices.

## Offrir un espace sécurisant

Créer offre un moment où la pression retombe. Les gestes répétitifs (tracer, colorer, découper, modeler) apaisent le système nerveux et aident à diminuer l'anxiété. L'atelier devient un lieu où l'on peut respirer, se concentrer sur une seule chose à la fois et retrouver un rythme plus calme.

## Stimuler la mémoire et l'attention

Les activités artistiques sollicitent plusieurs fonctions cognitives sans les surcharger. Choisir une couleur, suivre une consigne simple, reconnaître une forme et répéter un motif activent la mémoire de travail et l'attention de manière douce. L'art permet d'exercer ces capacités sans pression de performance, ce qui favorise la réussite et la motivation.



## Encourager la prise de décision

Même dans un exercice guidé, chaque participant fait des choix : où placer un trait, quelle couleur utiliser, comment terminer son œuvre. Ces micro-décisions renforcent l'autonomie, la confiance et le sentiment de contrôle, des éléments essentiels pour des personnes vivant avec un TCC-AVC.

## Vous exprimer autrement

L'art offre un langage non verbal. Pour ceux qui ont de la difficulté à mettre des mots sur leurs émotions, la création devient un moyen d'exprimer ce qui est vécu : la joie, la frustration, la tristesse, la peur... Une simple couleur peut dire ce qu'une phrase n'arrive pas à exprimer.



## Renforcer le lien social

Créer côte à côte favorise l'entraide, la curiosité et les échanges simples. On observe, on commente, on encourage. L'atelier devient un espace où chacun peut être fier de ce qu'il fait, où l'on se sent reconnu et valorisé.

## Un impact durable

Les bienfaits de l'art ne s'arrêtent pas à la fin de l'activité. Les participants repartent avec un sentiment d'accomplissement, une œuvre tangible qui témoigne de leurs capacités et parfois même une nouvelle façon de se percevoir : non pas à travers leurs difficultés, mais à travers leur créativité.

L'art comme élément de bien-être : est un outil puissant pour soutenir la santé cognitive, émotionnelle et sociale. Dans un contexte où les participants ayant un TCC-AVC vivent avec de réelles séquelles, il devient un véritable levier de mieux-être, accessible à tous et porteur de sens. En tant que membres de l'ATCCM, vous avez la chance de participer à divers ateliers d'art offerts dans votre région. Osez... et inscrivez-vous !





# RECONNAISSEZ VOS FORCES EN TANT QUE PERSONNES PROCHES AIDANTES

La proche aide peut être une expérience gratifiante et positive. Reconnaissez vos limites, mais aussi vos forces et vos capacités. Traitez-vous avec douceur. Reconnaissez que vous faites de votre mieux et que c'est tout à votre honneur. En effet, les personnes proches aidantes ont une grande force physique et mentale, mais ne la ressentent pas toujours. Concentrez-vous sur vos forces plutôt que sur vos faiblesses perçues. Il sera ainsi plus facile d'adopter une attitude positive, ce qui peut améliorer votre humeur, augmenter votre confiance et réduire votre stress. Une fois que vous aurez cerné vos forces, vous pourrez déterminer comment les utiliser pour résoudre les problèmes et les difficultés.

Vous trouverez ci-dessous des suggestions d'exercices pour vous aider.



**Cochez les comportements et sentiments que vous avez eus dans la dernière semaine. Pour chacun, notez les circonstances précises. Relisez votre liste, surtout dans les périodes de stress et de manque de confiance.**

1. Réfléchissez à un moment, dans la dernière semaine, où vous avez **MANIFESTÉ** les choses suivantes :

- Patience
- Sens de l'organisation
- Acceptation
- Flexibilité
- Créativité
- Humour

2. Réfléchissez à un moment, dans la dernière semaine, où vous avez **RESSENTI** les choses suivantes :

- Optimisme
- Gratitude
- Courage
- Résilience
- Autocompassion
- Sentiment d'être utile

3. Prenez quelques minutes de réflexion et posez-vous les questions ci-dessous. Si vous en ressentez le besoin, notez vos réponses et relisez-les en période de stress ou de découragement. Vous pouvez aussi demander à un membre de votre entourage ce qu'il répondrait pour vous.

- ☺ Qu'est-ce qui me donne de l'énergie?
- ☺ Qu'est-ce que je fais de bien?
- ☺ Quels sont mes talents?
- ☺ Quels sont mes meilleurs traits de caractère?
- ☺ Quelles sont les choses que j'aime faire?
- ☺ Devant les difficultés, quelles sont mes forces?
- ☺ Quelles sont les situations que je gère bien?

N'oubliez pas qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Notez ce qui vous vient à l'esprit, sans filtre ni jugement. Le fait de cerner vos forces et d'en avoir conscience sera bénéfique à la fois pour vous et pour votre aidé.





# 6 CLÉS POUR CULTIVER VOTRE BIEN-ÊTRE

La santé mentale est un équilibre précieux, souvent invisible, entre les défis de la vie, le stress ressenti et vos réactions face aux situations du quotidien. Elle ne se résume pas à l'absence de maladie : elle vous permet de vous réaliser, de surmonter les difficultés et de contribuer positivement à votre entourage grâce à vos forces personnelles et au soutien des autres.

Prendre soin de votre santé mentale est un entraînement quotidien. Voici six piliers essentiels pour vous aider à garder l'équilibre.

## 1. Le sommeil : votre station de recharge



Pour un cerveau en pleine forme, visez entre 7 et 9 heures de sommeil par nuit, selon vos besoins.

- Le sommeil aide la mémoire, la concentration et l'humeur.
- Le saviez-vous? Un manque de sommeil rend la gestion des émotions beaucoup plus difficile et favorise les pensées négatives.

## 2. L'alimentation : le carburant du cerveau

Bien manger, c'est offrir à votre esprit les outils pour réfléchir.

- Priorisez trois repas complets par jour.
- L'impact : avez-vous déjà remarqué qu'il est plus difficile de rester calme quand vous avez faim? La faim nuit à la concentration et à la patience.

## 3. L'exercice physique : bouger pour libérer l'esprit



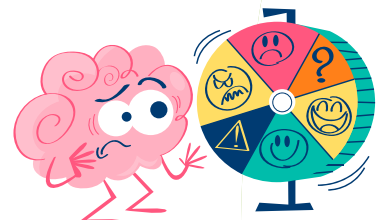
Il est recommandé de pratiquer 150 minutes d'exercices physiques par semaine mais vous pouvez les diviser en petits moments.

- Les bienfaits : le sport libère les tensions, réduit le stress et améliore l'estime de soi.
- Variété : que ce soit la marche, les étirements, le yoga sur chaise ou une autre activité douce, elles sont toutes bénéfiques.

## 4. La gestion des émotions : apprivoiser votre météo intérieure

Apprendre à identifier ce que vous ressentez est une force.

- Réfléchir avant d'agir : prenez un instant pour comprendre votre émotion.
- Vous exprimer : que vous soyez fâché, triste ou joyeux, mettre des mots sur vos émotions permet de mieux les évacuer. N'ayez jamais peur de demander de l'aide.



## 5. La respiration et le moment présent : faire une pause « ICI et MAINTENANT »

Quand le stress monte ou que la colère gronde, la respiration est votre meilleure alliée.



- La respiration carrée : inspirez (4 sec), retenez (4 sec), expirez (4 sec), retenez (4 sec).
- La technique du ballon : imaginez que votre ventre est un ballon qui se gonfle à l'inspire et se dégonfle à l'expire.
- La pleine conscience : fermez les yeux et observez simplement vos pensées et vos sensations physiques sans juger. C'est une pause nécessaire pour votre « moi » intérieur.

## 6. Le volet social : le pouvoir de la connexion

L'humain est un être social. Nous avons besoin des autres pour nous épanouir.

- Communiquer : partager vos moments de joie comme vos moments de doute.
- Vous entourer : passer du temps de qualité avec des gens qui vous font du bien.
- Vous adresser à un professionnel : si le poids devient trop lourd, consulter un professionnel est un geste de courage et de soin envers vous-même.
- Participer à des activités de groupe : comme celles de l'ATCCM!

Tout le monde a une santé mentale. En prenant soin de ces six piliers, vous vous donnez les moyens de traverser les tempêtes et de briller lors des beaux jours.



**Aurélia-Rose Lévesque,**  
Stagiaire au local de Valleyfield

## RETOUR SKI ADAPTÉ

Le 25 février 2026, 10 membres de l'association ont eu la chance de profiter d'une magnifique journée en plein air lors d'une activité de ski adapté. La température était idéale, avec de gros flocons et une ambiance remplie de plaisir sur les pentes. L'activité, organisée par la Fondation des sports adaptés, s'est déroulée avec un excellent encadrement. L'équipe a offert un soutien précieux, notamment pour les participants en fauteuil roulant. Grâce à leur expertise, ces membres ont pu être accompagnés jusqu'au bas de la montagne, installés dans des traîneaux munis de skis. Chaque participant a ainsi pu effectuer quatre descentes. Les proches aidants ont également eu l'occasion de prendre part à l'activité et de profiter eux aussi des descentes.

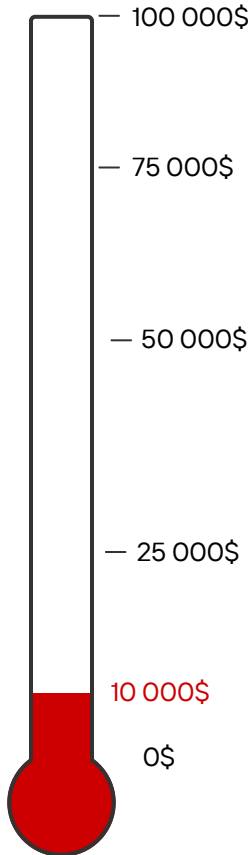


**Amélie Lafontaine,**  
Éducatrice au maintien  
des acquis, Beloeil



## CAMPAGNE DE FINANCEMENT « VOTRE APPUI, LEUR AUTONOMIE »

Depuis septembre 2025, nous avons lancé une campagne de financement sur 4 ans visant à amasser 100 000\$ pour l'association afin de poursuivre la mission et continuer à aider les membres. Jusqu'à maintenant, nous avons déjà recueilli plus de 10 000\$ grâce à nos activités de levées de fonds et à des dons de gens de la communauté.



De plus, nous avons eu droit à une magnifique soirée dansante sous le thème des années disco le 14 mai dernier. Tout au long des prochains mois/années nous continuerons de faire de la publicité et d'organiser des activités de financement pour pouvoir atteindre notre but principal afin de maintenir les services et de continuer d'aider les gens.

Soyez à l'affût de nos réseaux sociaux afin de savoir ce qui se passera prochainement et suivre la progression de notre thermomètre de dons!

Merci à tous ceux qui ont déjà contribué à nous aider et à tous ceux qui le feront prochainement, sans oublier nos précieux membres qui peuvent continuer d'avoir accès aux services grâce à ces dons.



Consultez la page 16 pour découvrir nos objets faits à la main permettant également d'amasser des fonds pour cette campagne! Et bien plus sur place pendant nos événements.



**Christine Marquès,**  
Adjointe administrative

Campagne de financement au profit des personnes qui ont subi un TCC ou un AVC et des personnes proches aidées

### Votre appui, leur autonomie

*Ensemble, soutenons les services qui changent des vies.*

**Faites un don**  
pour nous aider à financer nos services.

atccmonteregie.qc.ca/faire-un-don

# JUIN : MOIS DE L'AVC

Saviez-vous que le mois de juin est le mois de l'AVC?

Voici un rappel des signes de l'AVC



**V** ISAGE  
Est-il affaibli?



**I** NCAPACITÉ  
Pouvez-vous lever les deux bras normalement?



**T** ROUBLE DE LA PAROLE  
Trouble de prononciation?



**E** TRÊME URGENCE  
Composez immédiatement le 911

Rappelez-vous des signes, reconnaissez-les et réagissez **VITE!**

[www.ppcqc.ca](http://www.ppcqc.ca)



## JEUX

Démêlez les lettres pour trouver le nom des instruments de musique.

ieetlcartn : \_\_\_\_\_

eralntig : \_\_\_\_\_

ooilvn : \_\_\_\_\_

eettptomr : \_\_\_\_\_

nopai : \_\_\_\_\_

haarincmo : \_\_\_\_\_

matroub : \_\_\_\_\_

ûltef : \_\_\_\_\_

teaugir : \_\_\_\_\_

psaooxhen : \_\_\_\_\_

aehpr : \_\_\_\_\_

cro : \_\_\_\_\_

zguoa : \_\_\_\_\_

atenetcstags : \_\_\_\_\_

mitlabe : \_\_\_\_\_



**Réponses :**  
triangle  
clarinette  
violon  
piano  
tambour  
guitare  
harpe  
gazon  
timbale  
castagnettes  
cor  
saxophone  
flûte  
harmonica

Pour faire un don à l'ATCCM



Comité Journal:  
Caroline Dionne  
Christine Marquès  
Katerine Ouimet  
Nancy Lafranchise-Lagacé