

LE PLACOTEUX

Journal de l'ACVA-TCC du BSL

Décembre 2012

L'OUTIL DE VOTRE VOIX



SOMMAIRE

LE MOT DU C. A	1	SOUS LE THÈME AVC.....	11
HISTORIQUE DE L'ACVA-TCC DU BSL	2	LES AIDANTS NATURELS	13
MOTS DE L'ÉQUIPE DE TRAVAIL.....	3	POUR VOTRE INFO... ..	14
DES MEMBRES.....	4	LES JEUX DE RÉJEAN	15
SOUS LE THÈME TCC	7	ANNIVERSAIRES	16
SOUS LE THÈME APHASIE.....	10	RÉPONSES AUX JEUX.....	17



Association des personnes Accidentées Cérébro-Vasculaires Aphasiques
et Traumatisées Cranio-Cérébrales du Bas-Saint-Laurent
Courriel : acvatcc@globetrotter.net
Site web : www.acvatcc.com

LE MOT DU C. A.

Bonjour à toutes et à tous,

C'est avec un plaisir incommensurable que je m'adresse à vous pour la première fois en tant que membre du conseil d'administration.

C'est la fin de l'automne, les feuilles sont tombées... mais pas l'enthousiasme de votre C.A.

Comme le mentionnait madame Diane Chouinard dans le Placoteux de septembre, nous avons beaucoup de dossiers à traiter en ce qui concerne les politiques de gestion des ressources humaines. Ce qui comprenait l'uniformisation des contrats de travail, les rôles et les fonctions des employées, les congés fériés, les congés maladies en plus de mettre à jour le Livre de procédure et de travailler sur un Code d'éthique.

Quand je dis « nous », je dois apporter un bémol. Étant un membre récent du conseil d'administration, je considère que je suis encore à faire mes classes dans cette jungle de dossiers bureaucratiques. Mais soyez sans crainte, nous avons autour de la table des experts en safari administratif.

Il m'arrive même de me demander où ils puisent toute leur énergie ! Et comme si ce n'était pas assez, ils en rajoutent à chaque rencontre. Des fois, je suis étourdi de les regarder aller ! Bref, tout ça pour vous dire que ça bouge au C.A. et que je suis fier de faire partie de cette équipe.

Un dernier mot pour terminer ; le mois de décembre nous amène le temps des réjouissances. Au nom du conseil d'administration, je tiens à vous souhaiter de très joyeuses fêtes, pour le moment, de façon virtuelle. J'espère que nous aurons tous l'occasion de concrétiser ces vœux en personne lors de notre grand dîner de Noël.

Michel Fréchette, membre du C.A. et témoin de tout ce qui s'y passe de bon.

Les membres du conseil d'administration :



Nicole Pelletier, présidente (Rimouski-Neigette)
Marc-André Gauvin, vice-président (Témiscouata)
Diane Chouinard, secrétaire-trésorière (Rimouski-Neigette)
Michel Fréchette, administrateur (Rimouski-Neigette)
Christiane Turcotte, administratrice (Matane)
Sandra Leclerc, administratrice (Rimouski-Neigette)

HISTORIQUE DE L'ACVA-TCC DU BSL

1992-1993 Suite...

Comme moyen de financement, le regroupement reçoit du CLSC un chèque de 300\$. Toutes les autres activités sont défrayées par les membres. Des commandites sont reçues grâce aux démarches de monsieur Roger Coats. Le CLSC prête un local et assume un soutien technique. De plus les orthophonistes apportent du matériel prêté par le département d'orthophonie. Le recrutement des membres se fait surtout par le bouche à oreilles. Le regroupement se retrouve avec plus d'une trentaine (30) de membres, preuve évidente qu'il répond à un besoin.

Une visite est organisée par Marie-Josée Lessard au salon des aînés qui se tient au Manoir de Caroline. Divers ateliers sont offerts dont l'orthophonie, le cancer et les droits des aînés. Les représentants du regroupement apprécient cette activité.

Le conseil d'administration est composé de messieurs et mesdames Jean-Pierre Pineau, Micheline Chénard, Claire Madore, Edmond Bérubé, Ginette Chénard, Eddy Hins, Jacques Larose sous la présidence de Guy Leclerc.

Il y a formation d'un regroupement des proches. De janvier à mars 1993, une session de formation est donnée par monsieur Jean Marion, andragogue¹ pour répondre à leurs besoins. Cette session est organisée par madame Micheline Chénard avec le support du CLSC. Madame Denise Proulx négocie le contrat et le financement qui provient du Regroupement des organismes des personnes handicapées du Bas-du-Fleuve (ROPHBF), du Comité d'éducation populaire Rimouski-Neigette inc. et de la contribution des participants.

Activités principales

Les rencontres hebdomadaires du mercredi sont animées par Lise Roussel du CHRR, Nathalie Lévesque et Martin Chassé, stagiaires du Cégep. Une vingtaine de rencontres ont eu lieu avec une participation assez stable du groupe.

Le groupe a participé en cours d'année à l'enregistrement d'une émission réalisée par la coopérative Vaste.

Cette émission sera diffusée à "Découvertes" sur le réseau Radio-Canada à l'automne prochain.

Le regroupement a aussi organisé une dizaine d'activités sociales.

Source : historique du regroupement par Lynda Savard, stagiaire en éducation spécialisée, octobre 1994.

Nicole Pelletier, présidente

¹ Andragogue : personne qui analyse la situation de l'éducation des adultes en regard des facteurs sociaux, etc.

MOTS DE L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

Déjà, la neige illumine tout l'extérieur. Certains ont le goût d'hiberner et de s'emmitoufler, tandis que d'autres aiment bien cette saison. L'important est d'être actif et de garder le moral! Toute l'équipe est fière d'être là pour vous et de continuer à vous offrir des activités.

Nous prendrons repos quelque temps durant la période des fêtes. Ayez vous aussi du plaisir et de la joie avec votre famille, profitez de ces moments précieux de paix et de bonheur. Revenez nous plein d'entrain.

Nous avons aussi préparé le traditionnel dîner régional de Noël, qui se tiendra samedi le 8 décembre. Bienvenue à tous!

Catherine Soucy, intervenante sociale

Bonjour,

Je me présente, je suis Christelle et je travaille comme secrétaire au sein de l'Association depuis le début du mois de septembre. Comme vous avez pu le remarquer, c'est moi qui s'occupe de vous téléphoner pour vous inviter aux activités qui auront lieu dans les prochains jours. Je remplacerai Chantal jusqu'au mois de février. D'ici là, je me ferais un plaisir de vous contacter à nouveau et d'avoir la chance de vous rencontrer.

Christelle Pineault, secrétaire

DES MEMBRES

Le train de la vie

La vie est comme un voyage dans un train : on monte et on descend, il y a des accidents. À certains arrêts, il y a des surprises et à d'autres, il y a une profonde tristesse. Quand on naît et qu'on monte dans le train, nous rencontrons des personnes et nous croyons qu'elles resteront avec nous pendant tout le voyage : ce sont nos parents! Malheureusement, la vérité est toute autre. Eux, ils descendent dans une gare et ils nous laissent sans leur amour et leur affection, sans leur amitié et leur compagnie.

En tous cas, il y a d'autres personnes qui montent dans le train et qui seront pour nous, très importantes. Ce sont nos frères et nos sœurs, nos amis et toutes les personnes merveilleuses que nous aimons. Certaines considèrent le voyage comme une petite promenade. D'autres ne trouvent que de la tristesse pendant leur voyage. Il y a d'autres personnes toujours présentes et toujours prêtes à aider ceux qui en ont besoin. Certains, quand ils descendent, laissent une nostalgie pour toujours...D'autres montent et descendent tout de suite et nous avons tout juste le temps de les croiser...

Nous sommes surpris que certains passagers, que nous aimons, s'assoient dans un autre wagon et que pendant ce temps, nous laissent voyager seul. Naturellement, personne ne peut nous empêcher de les chercher partout dans le train. Parfois, malheureusement, nous ne pouvons pas nous asseoir à côté d'eux car la place est déjà prise. Ce n'est pas grave...le voyage est comme ça : pleins de défis, de rêves, d'espoirs, d'adieux...mais sans retour. Essayons de faire le voyage de la meilleure façon possible. Essayons de comprendre nos voisins de voyage et cherchons le meilleur en chacun d'entre eux.

Rappelons-nous qu'à chaque moment du voyage, un de nos compagnons peut vaciller et peut avoir besoin de notre compréhension. Nous aussi pouvons vaciller et il y aura toujours quelqu'un pour nous comprendre. Le grand mystère du voyage est que nous ne savons pas quand on descendra du train pour toujours. Nous ne savons pas non plus, quand nos compagnons de voyage feront la même chose. Même pas celui qui est assis juste à côté de nous.

Moi je pense que je serai triste de quitter le train...j'en suis sûr! La séparation avec tous les amis que j'ai rencontrés dans le train sera douloureuse. Laisser mes proches seuls sera très triste. Mais je suis sûr qu'un jour ou l'autre, j'arriverai à la gare centrale et je les reverrai tous arriver avec un bagage, qu'ils n'avaient pas quand ils sont montés dans le train. Par contre, je serai heureux d'avoir contribué à augmenter et enrichir leur bagage. Nous tous, mes amis, faisons tout le possible pour faire un bon voyage et essayons de laisser un bon souvenir de nous au moment où nous descendrons du train.À tous ceux qui font partie de mon train, je vous souhaite un BON VOYAGE! Source : <http://www.lespasseurs.com>

Francine Thériault, membre affilié de la MRC de Rivière-du-Loup



Décès de M. Rock Dufault



Membre de Rimouski-Neigette

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris cette nouvelle. Nous vous prions de croire en notre soutien dans cette épreuve. Nos pensées vous accompagnent. Recevez nos plus sincères condoléances.

Le pot de mayonnaise et les deux tasses de café



Lorsque les choses dans votre vie semblent trop difficiles, lorsque 24 heures par jour n'est plus suffisant, rappelez-vous le pot de mayonnaise et les 2 tasses de café...

Avant son cours de philosophie, un professeur est debout en avant de la classe avec quelques objets devant lui. Lorsque le cours commence, il prend doucement un très grand pot de mayonnaise vide et commence à le remplir avec des balles de golf. Ensuite, il demande aux étudiants si le pot est plein. Ils sont tous d'accord pour dire que le pot est plein. Le professeur prend alors une boîte de cailloux et les verse dans le pot. Il secoue le pot doucement. Les cailloux roulent dans les espaces laissés entre les balles de golf. Ensuite, il redemande aux étudiants si le pot est plein. Ils sont tous d'accord pour dire que le pot est plein. Le professeur prend ensuite une boîte de sable et verse le sable dans le pot. Évidemment, le sable remplit tout l'espace restant. Il demande une autre fois si le pot est plein. Les étudiants répondent unanimement que le pot est plein. Le professeur prend ensuite des tasses de café cachées sous son bureau et les verse complètement dans le pot et le café remplit tous les espaces laissés par le sable. Les étudiants rient.

« Maintenant! », dit le professeur lorsque les rires s'estompent. « Je veux que vous imaginiez que ce pot représente votre vie ».

Les balles de golf représentent les choses importantes : votre famille, vos enfants, votre santé, vos ami(e)s et vos passions favorites. Les choses que, si vous perdez tout le reste sauf ces choses, votre vie restera remplie. Les cailloux représentent les autres choses importantes à vos yeux comme votre emploi, votre maison, votre auto. Le sable représente tout le reste, les petites choses. « Si vous placez le sable en premier dans le pot », continue le professeur, « Alors il n'y aura plus de place pour les cailloux ni pour les balles de golf. C'est la même chose dans la vie. Si vous dépensez toute votre énergie sur les petites choses, vous n'aurez jamais de place dans votre vie pour les choses que vous trouvez importantes. » Portez attention aux moments critiques de votre bonheur. Jouez avec vos enfants. Prenez le temps d'aller voir votre médecin pour votre examen général. Invitez votre amoureux (se) au restaurant. Jouez un autre 18 trous. Il sera toujours temps de nettoyer la maison et de réparer le broyeur. Prenez soin de vos balles de golf en premier. Les choses ayant

vraiment de l'importance. Réévaluez vos priorités. Les restes étant seulement du sable.

Un des étudiants lève la main et demande : « Qu'est-ce que le café représente? »

Le professeur répond en souriant « Je suis heureux que vous me posiez la question. Le café est là seulement pour vous rappeler que peu importe comment votre vie semble remplis, il y a toujours de la place pour déguster deux bons cafés avec un(e) ami(e).

Source : <http://vuesdumonde.forumactif.com/t7828-le-pot-de-mayonnaise-et-les-deux-tasses-de-cafe>

Francine Thériault, membre affilié de la MRC de Rivière-du-Loup

SOUS LE THÈME TCC



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

Programme de traumatisme cranio-cérébral (TCC)

Petits trucs pour favoriser la récupération suite à un TCC léger

QU'EST-CE QU'UN TRAUMATISME CRANIO-CÉRÉBRAL?

Le traumatisme cranio-cérébral (TCC) est causé par un choc suffisamment important à la tête pouvant endommager à différents degrés le cerveau et sa base. Le choc peut provoquer la destruction ou la perturbation du fonctionnement des cellules cérébrales (neurones). En général, plus l'impact est sévère, plus le TCC est sévère et les conséquences sérieuses et permanentes.

QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS QUE VOUS POUVEZ RENCONTRER SUITE À UN TCC LÉGER?

Le TCC LÉGER cause une perturbation temporaire du fonctionnement du cerveau. Son pronostic dans la plupart des cas est excellent ou très bon. Certaines personnes éprouvent une ou plusieurs difficultés suite à un TCC LÉGER et d'autres aucune. Celles que l'on rencontre le plus souvent sont les suivantes:

- ❖ maux de tête
- ❖ étourdissements/vertiges
- ❖ nausées/vomissements (surtout dans les premiers jours)
- ❖ vision brouillée
- ❖ fatigue
- ❖ ralentissement
- ❖ trouble du sommeil
- ❖ sensibilité à la lumière et au bruit
- ❖ problème d'audition (ex: bourdonnements d'oreille,...)
- ❖ difficulté à trouver ses mots
- ❖ difficulté à faire des tâches
- ❖ trouble de mémoire
- ❖ diminution de l'attention et de la concentration
- ❖ irritabilité
- ❖ impulsivité/agressivité
- ❖ manque d'initiative
- ❖ sentiments de dépression et d'anxiété

C'est souvent lorsque la personne reprend ses activités habituelles qu'elle prend conscience des problèmes reliés au TCC.

QUE FAIRE? PETITS TRUCS POUR FAVORISER LA RÉCUPÉRATION

1. Reprenez vos activités progressivement et reposez-vous si vous vous sentez fatigué, ne combattez pas la fatigue.

2. Préférez les endroits calmes et paisibles.
3. Adoptez une routine reconfortante.
4. Choisissez les aliments sains.
5. Évitez la consommation d'alcool et les drogues et diminuez votre consommation de cigarettes au cours des trois premiers mois suite à l'accident.
6. Évitez la surcharge ou les situations nouvelles, conflictuelles et stressantes.
7. Prenez régulièrement des pauses après 30 minutes de travail soutenu ou d'activité intense. Écoutez les signaux de fatigue et respectez-les.
8. Au début, limitez le nombre d'activités dans une journée.
9. Recommencez vos activités par celles qui sont plus simples et faciles pour ensuite attaquer les plus longues et complexes.
10. Évitez temporairement les sports de contacts, les activités physiques trop intenses ou des activités qui demandent de l'endurance.
11. Évitez toutes les activités vous mettant en risque d'un autre TCC (ex: faire du vélo sans casque, ne pas attacher la ceinture en voiture..).
12. Pratiquez les activités que vous appréciez de façon modérée.
13. Faites des résumés de lecture, surlignez les idées principales d'un texte.
14. Utilisez un agenda et prenez des notes.
15. Prenez le temps de réfléchir et d'exprimer vos idées, ne pas bousculer vos idées, faites une chose à la fois.
16. Acceptez vos limites, celles-ci sont passagères.
17. Ne revenez pas sur vos erreurs, oubliez-les.
18. Donnez-vous le temps de récupérer.
19. Confiez-vous à des parents, des amis proches ou des professionnels de la santé afin qu'ils puissent comprendre vos difficultés et vous aider.
20. Informer votre employeur et vos professeurs.
21. Acceptez l'aide de vos proches.
22. Pratiquez des techniques de relaxation.
23. Prenez vos médicaments (analgésiques) selon l'ordonnance médicale. Si la douleur est présente, n'attendez pas que la douleur soit trop intense. Si la douleur persiste, contactez votre médecin. Évitez les mouvements ou situations pouvant vous mettre à risque de chute.
24. Prenez de grandes respirations avant d'éclater de colère. Essayez de contrôler vos émotions.
25. Si vous avez de la difficulté à dormir, couchez-vous seulement lorsque vous êtes très fatigué. Ne restez pas dans votre lit à ruminer des idées.
26. Adopter une routine de coucher.
27. Soyez positif et – CROYEZ EN VOTRE RÉCUPÉRATION!

ET SURTOUT N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE SOIN DE VOUS!

Le TCC LÉGER n'est pas une maladie et les symptômes vont diminuer et disparaîtront après 3 mois pour la plupart des gens. Il n'y a aucun lien entre le TCC et les accidents vasculaires cérébraux, les tumeurs ou les anévrismes, l'un n'entraîne pas l'autre.

S'il y avait du sang dans votre cerveau, celui-ci va être naturellement absorbé par votre organisme et disparaîtra dans un délai de 6 semaines en moyenne. Utilisez les trucs proposés et essayez de diminuer votre niveau d'anxiété et de stress car ceux-ci peuvent faire augmenter vos symptômes.

Si ce document a été préparé, c'est que vous n'êtes pas la seule personne à présenter des symptômes suite à un TCC LÉGER. Ils sont connus et ils disparaissent graduellement chez la plupart des gens!

Préparé par:

Elaine de Guise, neuropsychologue

Harle Thomas, travailleur social

Mitra Feyz, coordonnatrice du programme

Joanne LeBlanc, orthophoniste

Et la participation active de tous les autres membres de l'équipe TCC: Michel Abouassaly, Marie-Claude Champoux, Celine Couturier, Luce Dorais, Chantal Germain, Howell Lin, Kim Meyer, Dr. Simon Tinawi

IMPORTANT : S.V.P. LIRE

L'information fournie dans cette brochure sert à des fins éducatives. Celle-ci ne doit aucunement remplacer les conseils ou directives d'un médecin / professionnel de la santé, ou servir de substitut à des soins médicaux. Veuillez communiquer avec un médecin / professionnel de la santé

Source : <http://infotheque.cusm.ca/Files/17/1772fr.pdf>

Christine Lepage, intervenante sociale



SOUS LE THÈME APHASIE

Outil de communication

On parle d'aphasie quand un individu a perdu totalement ou partiellement la capacité de communiquer, c'est-à-dire de parler ou de comprendre ce qu'on lui dit. Afin de vous aider à travailler sur la communication avec votre proche, nous vous proposons un exercice intéressant et à la fois amusant à faire avec la personne aphasique.

Avant toutes démarches et exercices de récupération de la parole n'oubliez pas : Ne parlez pas à la place de la personne! Montrez beaucoup de patience, soyez attentif, écoutez et regardez la personne. Apprenez à saisir des significations au travers du sourire, du froncement des sourcils, des yeux, tout ce qui concerne l'expression non-verbale.

Voici un exercice fonctionnel et amusant, qui peut être utile à la récupération et la production de quelques mots. L'exercice se nomme l'effet F.C.F. :

- ✓ L'effet de la fréquence : plus le mot est employé par la personne, plus cette personne récupérera facilement une partie de son vocabulaire. Par exemple, «maison» sera plus vite retrouvée que «hutte».
- ✓ L'effet de catégorie : certaines catégories de mots sont relativement bien préservées alors que d'autres sont très atteintes. Pour aider à une personne à retrouver une catégorie de mots qui est oubliée ou plus difficile à récupérer, on peut travailler avec le type de mémoire de la personne qu'elle soit visuelle, auditive ou kinesthésique.
- ✓ L'effet de facilitation : le manque de mot diminue lorsqu'on donne un indice auditif.

Voici un exemple de procédé pour retrouver le mot : *pomme*

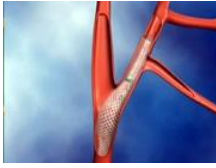
1. Donner la première lettre du mot et bien l'articuler «p». (Bien miser sur le «p» et non le «pé» comme dans l'alphabet).
2. Donner à la personne la première syllabe «po».
3. Faire appel à la mémoire visuelle, auditive ou bien kinesthésique de la personne.
4. Faire compléter une phrase «automatique» :
«Il était tellement effrayé qu'il est tombé dans les _____!»

Source : <http://www.febaf.be/presse/communication.pdf>

Karina Pouliot, intervenante sociale

SOUS LE THÈME AVC

La prévention des AVC



L'accident vasculaire cérébral est la deuxième cause de décès dans les pays occidentaux. Dans bien des cas, la mort est causée par un caillot de sang, envoyé du cœur vers le cerveau, et qui bloque la circulation dans ce dernier.

Un ingénieux dispositif conçu par une compagnie israélienne pourrait sauver des milliers de vies. Le Diverter est un minuscule filet à mailles très fines que l'on place à la sortie du cœur. Il permet au sang de s'écouler librement, mais empêche les gros caillots sanguins d'emprunter la branche qui mène vers le cerveau.

Si les essais cliniques sont concluants, le Diverter pourrait être implanté à long terme sur les personnes considérées à haut risque d'un accident vasculaire cérébral. Il pourrait remplacer les médicaments anticoagulants, parfois responsables de graves effets secondaires.

Journaliste: Normand Grondin

Réalisatrice: Sophie Malavoy

http://www.radio-canada.ca/actualite/v2/decouverte/niveau2_1315.shtml

Catherine Soucy, intervenante sociale



VOTRE MÉDECIN DE FAMILLE

Par le Dr Louis Godin, président de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec

Accident vasculaire cérébral

Reconnaître les signes d'un AVC

La troisième cause de décès au Canada, l'accident vasculaire cérébral (AVC), peut laisser des séquelles graves affectant les fonctions mentales chez les survivants. Le Dr Louis Godin explique ses causes et les principaux moyens de l'éviter.

Dr Godin, comment se produit un AVC?

Environ 80% des AVC sont ischémiques, et 20 % sont hémorragiques. L'AVC ischémique est causé par un caillot de sang qui bloque le débit sanguin vers le cerveau. L'AVC hémorragique, quant à lui, est causé par un saignement autour du cerveau ou dans celui-ci. Dans les deux cas, cette interruption de la circulation

sanguine ou la rupture de vaisseaux sanguins provoque la mort des cellules cérébrales de la région affectée, ce qui empêchera les parties du corps qu'elle contrôle de fonctionner.

Quels facteurs de risque peuvent engendrer un AVC?

Il y a ceux qui sont hors de notre contrôle, comme la progression de l'âge (après 55 ans, le risque double tous les 10 ans), l'origine ethnique (les gens d'origine sud-asiatique, africaine, hispanique et des Premières Nations ont plus d'AVC, car ils souffrent plus souvent de diabète ou d'hypertension artérielle), les antécédents familiaux et le sexe (les hommes sont plus affectés). Les facteurs qui peuvent être maîtrisés sont l'hypertension, les battements de cœur irréguliers, le diabète, un taux élevé de cholestérol, l'inactivité physique, l'alcoolisme, le tabagisme, la toxicomanie et le stress. Seul un médecin est en mesure d'évaluer les facteurs de risque propres à chacun et de proposer des conseils pour éviter l'AVC.

Quelles en sont les principales séquelles?

Les personnes ayant survécu à un AVC devront composer avec une des déficiences suivantes : paralysie, perte de sensibilité, perte de mémoire, troubles du langage ou de la vue, troubles d'équilibre, perte d'énergie, dépression, émotivité accrue et changement de personnalité.

Comment en reconnaît-on les principaux symptômes?

De la faiblesse, un engourdissement ou picotement au niveau du visage, du bras ou de la jambe, une perte soudaine de la parole, des difficultés de compréhension, une perte soudaine de la vue ou une vision double, des maux de tête intenses, soudains et inhabituels et une perte d'équilibre ou une chute soudaine sont les principaux symptômes. Si l'un d'eux se présente, il faut immédiatement solliciter des soins médicaux.

Quels sont les meilleurs moyens de l'éviter?

Un médecin pourrait recommander la prise d'antihypertenseurs ou de médicaments qui abaissent le taux de cholestérol ou contrôlent le diabète. La chirurgie pourrait aider certaines personnes enclines à subir un AVC. Mais en règle générale, de saines habitudes de vie et une bonne gestion de ses médicaments contribuent à repousser cet accident grave.

Nous remercions le Dr Louis Godin, président de la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, et ses collègues pour leur précieuse collaboration. Pour plus d'information sur l'accident vasculaire cérébral, communiquez avec votre médecin de famille.

Par Benoît Héroux, membre de la MRC du Témiscouata

Source : Magazine La Semaine

LES AIDANTS NATURELS

La solitude ? Un effet positif, pourquoi pas...

Combien de personnes sont incapables de supporter la solitude et font n'importe quoi pour ne pas être seul ?? Trop nombreux ! Tout nous pousse à vivre en groupe depuis la toute petite enfance. On nous fait croire que sans les autres, nous ne sommes rien. Je ne suis pas sûre du bien fondé de cette vision de l'humain. Je crois même que se soumettre à cela nous empêche de grandir en sagesse, d'accéder à la conscience. Jamais seuls, nous sommes sous dépendance. En prison.

La solitude fait partie de la nature humaine. Mais, dans notre société, la solitude des individus s'en trouve décuplée. À l'Ère de la communication, jamais la solitude des individus n'a été aussi grande.

La clé du bonheur est au contraire d'apprendre, avant tout, à vivre seul. Libre. Libre de porter son propre destin. D'en faire ce que bon nous semble, de le partager avec qui nous le désirons et, pourquoi pas, de ne pas le partager.

Je suis la seule à me connaître réellement, sans fard. La seule à croire suffisamment en moi et à pouvoir faire quelque chose pour moi. Personne ne sait pour moi.

Une fois que l'on a touché à sa solitude, l'on peut vivre en couple ou seul, peu importe. Si je suis sûre de pouvoir vivre sans l'autre, la force est en moi. Je ne crains pas la séparation d'avec l'autre. Je ne lutte pas. Je n'ai peur de rien. J'aime.

À un certain âge de notre vie la solitude peut devenir notre meilleure amie. Elle est positive lorsqu'elle est ponctuelle, lorsqu'elle est choisie et lorsqu'elle est voulue. C'est lorsqu'elle est imposée ou qu'elle perdure que cela devient malsain. La solitude et l'isolement sont deux choses différentes. Tout est relatif, il suffit de se mettre dans un état d'ouverture et de positivisme.

La solitude permet : Élargir la conscience d'être, consolider son sentiment d'identité, enrichir sa vie, prendre du recul, apprendre à se connaître, s'accorder des petits plaisirs, prendre soin de soi, lâcher prise sur le monde extérieur, se laisser aller à ses pensées. On se connecte à ses désirs, ses rêves, son imagination et sa créativité, on cultive son jardin secret. On peut aussi vivre des émotions que l'on ne s'autorise pas à exprimer en présence des autres, on apprend à compter sur soi.

Accordez-vous de grands moments de solitude.

Et voyez ce que vous y découvrez.

Source :

<http://www.desirdetre.fr/article-les-bienfaits-de-la-solitude-98797933.html>

<http://www.filsantejeunes.com/dossiers-classes-par-categories/dossier-dossier-du-mois/6561>

Annie Lévesque, intervenante sociale

Myriam Gagnon, stagiaire

POUR VOTRE INFO...

Hébergement inusité en hiver !!! Pourquoi pas !!!



Photo : Parc national du Bic ©Mathieu Dupuis/Sépaq

Vous avez envie de vivre quelque chose qui sort de l'ordinaire? Pour une expérience hivernale encore plus excitante, passez la nuit dans un **queenzy** (sorte d'igloo creusé dans la neige), dans une **yourte** d'inspiration mongole ou encore sous la **tente**. Vous y ferez de beaux rêves... Voici les possibilités :

- **Parc national du Bic**
 - Deux igloos ont été construits dans le secteur Porc-Épic, soit à 1,2 km du poste d'accueil de la Rivière-du-Sud-Ouest. Nous proposons aux visiteurs le forfait NunaBic qui inclut le matériel de location nécessaire et une expérience inoubliable!
- **Parc national de la Gaspésie**
 - Vivez une expérience unique: le camping d'hiver. Les améliorations techniques ont permis de rendre plus confortable cette activité. La présence d'un bloc sanitaire avec douches dans le secteur agrmente le séjour des campeurs en saison hivernale.
- **Réserve faunique des Chic-Chocs**
 - Venez tenter l'expérience du camping hivernal à la réserve faunique des Chic-Chocs! Voilà une façon de vivre l'expérience de l'hiver québécois! Le camping d'hiver se pratique sur la réserve faunique en complément aux activités de plein air. Il est obligatoire de se procurer les droits d'accès au bureau administratif de la réserve faunique des Chic-Chocs.

Source : <http://www.quebecmaritime.ca/fr/sports-et-plein-air/hebergement-inusite>

Annie Lévesque, intervenante sociale

LES JEUX DE RÉJEAN

Les énigmes du Père Fourra

Énigme A

1. Mon premier est une heure fortement achalandé.
2. Mon deuxième est au bout de la flèche.
3. Mon troisième me le fait du bout du doigt.

Votre réponse : _____

Énigme B

1. Mon premier s'éclipse à l'occasion.
2. Mon deuxième tombe par distraction.
3. Mon troisième possède des quartiers très éclairés.

Votre réponse : _____

Énigme C

1. Mon premier possède plusieurs groupes.
2. Mon deuxième en a plein les veines.
3. Mon troisième est ce que les gens appelle avoir du bon ...

Votre réponse : _____

Retrouvez les réponses à la fin du journal.

Source : Télévision : émission Fort Boyard par le Père Fourra

Réjean St-Pierre, membre de la MRC de Rimouski-Neigette

ANNIVERSAIRES

L'équipe de travail de l'ACVA-TCC vous souhaite une *bonne fête!*

Si vous n'êtes pas inscrit sur cette liste, veuillez nous en aviser.

Décembre	Janvier	Février
2 Richard Lizotte	2 Élane Malenfant	1 René Plourde
4 Claude Murray	3 Sylvie Guay	8 Linda Corbin
6 Gilles Lavoie	11 Nicole Tudeau	10 Carol Dumas
7 Benoit Gauvin	13 Richard Pichette	10 Josée Giroux
12 Marie-Claude Dallaire	13 Michel Samson	11 Francine Desjardins
12 Micheline Garon Tremblay	15 Dominique Morin	11 Claire Lévesque
15 Yves Garon	19 Linda Côté	15 Jacques Tudeau
21 Hugues Tapp	19 Jean-Claude Caron	16 Jocelyn Thibault
24 Suzanne Pelletier	22 Stéphane St-Pierre	16 Jacynthe Ouellet
27 Fabien Raymond	23 Line Truchon	18 Pierre Morin
27 Mimi Parent	23 Rolland Bergeron	21 Vic Turcotte
28 Noëlline Marin	23 Christine Lavoie	22 Dave Michaud
28 Line St-Pierre	23 Michel Fillion	24 Germain Rioux
30 Diane Paradis	23 Linette Arseneault	25 Pauline Ouellet
	25 Pierrette Dion	25 Raynald Hachey
	25 Steve Michaud	26 Danielle Doucet
	25 Jean-Philippe Thibeault	28 Alexis St-Pierre
	26 Jacinthe Roy	
	28 Nathalie Thibeault	
	28 Sylvie St-Gelais	
	28 Sylvain Ladouceur	
	29 Cécile Boucher	
	29 Aline Ouellet	



*Vous souhaitez faire un
investissement rentable et
générateur de capital de
sympathie ?*

*Procurez-vous dès
maintenant un espace
publicitaire dans notre
journal **Le placoteux**,
destiné à nos membres et
partenaires présents sur
8 MRC !*

RÉPONSES AUX JEUX

Les jeux de Rejean : Énigme A : Pointe Énigme B : La lune Énigme C : Le sang

Association des personnes Accidentées Cérébro-Vasculaires Aphasiques et Traumatisées
Cranio-Cérébrales du Bas-Saint-Laurent



391, boulevard Jessop
Rimouski (Qc) G5L 1M9
Téléphone : 418 723-2345
Sans frais : 1 888 302-2282
Télécopieur : 418 723-2220

Vieux Manège, 26, rue Joly
Rivière-du-Loup (Qc) G5R 3H2
Téléphone : 418 867-5885, poste 180

Courriel : acvatcc@globetrotter.net
Site web : www.acvatcc.com