

# Le Mieux-Être



ASSOCIATION DES  
NEUROTRAUMATISÉS  
*Région de l'Ontarien*

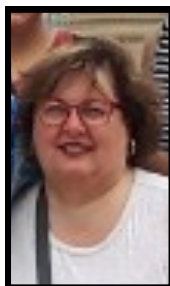
JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2017

## Mission

Aider les personnes ayant subi un traumatisme craniocérébral (TCC) ou un accident vasculaire cérébral (AVC) et leur famille dans l'obtention de services appropriés d'aide, de réadaptation et psychosociaux.

## Dans ce numéro...

|  |                        |
|--|------------------------|
| <b>Mot de la présidente</b>                                    | <b>2</b>               |
| <b>Mot de la direction</b>                                     | <b>3</b>               |
| <b>Mot des intervenants</b>                                    | <b>4-5-6-8-9-10-11</b> |
| <b>Mot du vice-président aux membres</b>                       | <b>7</b>               |
| <b>La chronique de Daniel</b>                                  | <b>12-13</b>           |
| <b>Recettes / Cuisine collective</b>                           | <b>14-15</b>           |
| <b>Programme d'activités</b>                                   | <b>16-17</b>           |
| <b>Si j'avais su...<br/>Anne Couture</b>                       | <b>18-19</b>           |
| <b>La vie, le chemin vers soi<br/>Paulette Maisonneuve</b>     | <b>20</b>              |
| <b>Fêtes et Festivals  <br/>Gatineau-Ottawa</b>                | <b>21</b>              |
| <b>Pensées positives<br/>de Rachel</b>                         | <b>22</b>              |
| <b>Divertissement / Jeux</b>                                   | <b>23</b>              |
| <b>Photos / Diverses activités</b>                             | <b>24-25</b>           |
| <b>Comités des membres<br/>Postes de bénévolat</b>             | <b>26</b>              |
| <b>Merci à nos collaborateurs<br/>Conseil d'administration</b> | <b>27</b>              |
| <b>Remerciements<br/>Appel à votre générosité</b>              | <b>28</b>              |



## Mot de la présidente | Julie Larochelle

Bonjour,

Le beau temps est enfin de retour et j'espère que vous en profitez. Les fleurs et les oiseaux ajoutent de la couleur, de la musique à nos longues journées d'été, parfait pour se reposer et se réenergiser. Quoi de mieux que vivre ce climat en communauté avec toutes les activités estivales qu'offre l'A.N.O.

Je suis heureuse de voir que notre association bénéficie présentement d'une pleine équipe pour diriger nos projets et nos initiatives. Je souhaite la bienvenue à Myriam et à Stéphanie ainsi qu'à Mélanie qui est de retour parmi nous. Aussi, il est important de signaler que le conseil d'administration est maintenant composé de Georgette Lachance (vice-présidente), d'André-Michel Lemay (vice-président aux membres), d'Anne Couture (secrétaire), de Raphaëlle Robidoux (trésorière), de Nicole Bureau et Jennyfer Ansado (administratrices) et de moi, Julie Larochelle (présidente). Notre mission pour cette année est de continuer nos efforts pour établir davantage de liens communautaires en mettant l'accent sur nos projets résidentiels et socio-professionnels.

Je vous souhaite un bel été,

Julie



## Mot de la direction |

Colette Paré

---

Chères et chers membres,

Dans un premier temps, je profite de cette occasion pour vous remercier de votre très belle et généreuse participation à l'Assemblée générale annuelle. Pour tous les organismes, l'AGA est un moment fort de l'année et de la vie associative. Chaque printemps, on se rassemble pour faire le point : « Où en sommes-nous rendus dans la réalisation de la mission de l'ANO en Outaouais ? ».

C'est donc l'évaluation du chemin parcouru et... par-dessus tout, le début d'une nouvelle année et de nouvelles possibilités à saisir ! De plus, cette année, nous amorçons tous ensemble une réflexion qui sera, j'en suis certaine, des plus riches et fécondes afin de renouveler notre plan d'action : « Quelles grandes priorités allons-nous mettre de l'avant pour les trois prochaines années ? ».

Mais, avant toute autre chose, profitons de l'été... il est si court... et du *calendrier d'activités* que l'équipe a concocté pour vous ! J'espère que le soleil nous gâtera de ses rayons réconfortants parce que nous avons bien l'intention *d'aller jouer dehors* aussi souvent que possible.

Eh oui... des sorties seront disponibles aux deux semaines... au Upper Canada Village, au Manoir Louis-Joseph-Papineau, à Calypso etc. Que serait l'été sans pique-nique ? Nous en ferons un aux Chutes de Plaisance... en plus des classiques gatinois, Mosaïciculture etc. Venez vous baigner, marcher, faire du pédalo et du kayak, cueillir des fruits... **J'ai seulement une demande spéciale : SVP Appelez-nous pour vous inscrire le plus vite possible pour les activités qui vous intéressent, afin que votre chère équipe puisse organiser le mode de transport le plus efficace et au meilleur coût. Il faudra peut-être réserver un véhicule etc. Pensons-y. Nous serons tous gagnants !**

**Un gros merci et Au plaisir !**



## Programme d'intégration résidentielle |

Myriam Quimpère

819-770-8804 poste 225

### Programme d'intégration résidentielle

Ce programme a pour but d'accompagner les membres dans diverses démarches reliées à l'autonomie. Il offre la possibilité de participer à une multitude d'activités enrichissantes permettant le développement d'habiletés, le maintien des acquis et l'apprentissage de nouvelles connaissances. Le programme d'intégration résidentielle offre également des services de répit et d'accompagnement à travers les jumelages ANO-Duo.

#### Jumelage ANO-Duo



Ce service a pour but premier d'offrir un moment de répit aux membres et à leurs proches. Un jumelage peut ainsi être fait entre un bénévole et un membre pour l'accomplissement d'une activité spécifique, par exemple aller prendre une marche, magasiner, apprendre à jouer d'un instrument de musique, suivre des leçons de français ou encore discuter autour d'un café. Les jumelages sont toujours créés en respect des besoins et des intérêts de chacun. La beauté de ce programme, c'est qu'il permet à deux personnes de bâtir une relation d'amitié unique et privilégiée.

#### **Programme *La vie après un AVC* :**

Cette formation a été créée par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. Elle comprend huit ateliers de 2h qui abordent les thèmes suivants:

- Comprendre l'AVC ;
- Changements physiques et défis ;
- Déglutition et nutrition ;
- Cognition, perception et communication ;
- Émotions: accent sur la dépression ;
- Activités et relations ;
- Réduire les risques de subir un autre AVC ;
- Reprendre votre vie en main.

La richesse de ce programme provient des témoignages de chacun. Le climat de respect permet l'instauration d'un lien de confiance qui s'établit peu à peu entre les participants et l'intervenante. À la fin de chaque module, les participants se donnent un défi à relever en lien avec le thème du jour, l'objectif étant l'amélioration de la qualité de vie et l'implication de chacun dans le processus d'adaptation et de rétablissement.

Pour vous inscrire sur la liste d'attente ou obtenir plus de renseignements, téléphonez-nous au (819) 770-8804 poste 221. La participation et l'inscription du membre doit se faire avec un proche.



## Programme socio-professionnel |

Stéphanie Lacombe

819-770-8804 poste 227

---

### Programme d'implication socio-professionnelle

À travers le programme socioprofessionnel, nous organisons des activités d'implication bénévole. Les membres peuvent s'impliquer dans leur communauté ou dans les comités de l'Association. Nous offrons aussi un accompagnement dans les démarches reliées à l'intégration dans un stage en milieu professionnel ou la réintégration en emploi.

Nouvellement arrivée en Outaouais depuis un mois, je suis bien heureuse d'avoir intégré l'équipe dynamique de l'ANO. Depuis ces dernières semaines, j'apprivoise peu à peu mon nouveau milieu de travail qui me semble vivant et amusant. J'ai notamment eu l'opportunité de faire connaissance avec certains des membres tout aussi aimables et attachants. J'ai hâte de faire plus ample connaissance avec l'ensemble des membres qui font partie intégrante de la grande famille de l'ANO.

Pour ce, j'invite tous ceux qui ont des besoins quant à l'accompagnement dans leurs démarches socio-professionnelles à prendre contact avec moi. Il me fera grandement plaisir d'offrir mon soutien et mon accompagnement aux membres qui souhaitent dénicher une occupation répondant à leurs besoins, que ce soit par un stage, du bénévolat ou un emploi.

Je ne suis pas gênante, j'use de mon sens de l'humour, je saurai vous offrir une bonne écoute et un accompagnement adaptés à vos besoins.

#### *Les valeurs du travail*

- ◆ Plaisir
- ◆ Reconnaissance
- ◆ Ouverture
- ◆ Dépassement de soi
- ◆ Respect



- ◆ Santé et bien-être
- ◆ Soif d'apprendre
- ◆ Persévérance
- ◆ Autonomie
- ◆ Confiance en soi



## Intervenante aux activités |

Josée Lacasse

819-770-8804 poste 224

---

### Programme d'activités

Le programme d'activités offre aux membres ainsi qu'à leurs proches des activités hebdomadaires variées. Il y a des activités de divertissement, de santé et bien-être, créatives, sociales et culturelles, sans compter nos divers comités et événements spéciaux.

Chers membres,

La période estivale est enfin de retour ! Venez profiter de la belle température, et ce, en bonne compagnie ! Dans le calendrier, vous trouverez davantage d'activités extérieures telles que : yoga à l'extérieur, kayak et pédalo, zumba et marche etc. Nous profiterons également des richesses de notre région en visitant diverses attractions locales. En autres, le centre aquatique Calypso, le Manoir Louis-Joseph-Papineau, les chutes de Plaisances et le Upper Canada Village.

Afin de pouvoir bien planifier les transports, il serait important de nous aviser au moins 48 heures à l'avance pour les activités régulières au calendrier. Quant aux sorties spéciales, il serait important de respecter les dates limites inscrites au calendrier. Ainsi il nous sera possible de vous assurer un transport et une journée remplie de plaisir.

Pour le 150e anniversaire de la Confédération, les villes de Gatineau et d'Ottawa offriront une panoplie d'activités gratuites dans la région. N'hésitez pas à venir consulter le calendrier affiché sur le babillard de l'ANO, afin de ne rien manquer ! Bel été à tous et au plaisir de vous voir en grand nombre !





## Mot du vice-président aux membres |

André-Michel Lemay

---

Chers membres,

J'ai l'honneur de vous annoncer que je serai de nouveau votre vice-président aux membres pour la prochaine année et j'en suis très heureux. Pour ma part, cela représente beaucoup plus qu'un simple titre, mais plutôt un devoir de porte-parole pour l'intérêt des membres. Il me fera grandement plaisir d'accueillir vos idées, vos opinions et vos suggestions que je transmettrai au conseil d'administration discrètement et de façon anonyme.

Il m'importe que vous vous sentiez parfaitement à l'aise de m'approcher pour partager et discuter avec moi de différents sujets, quant à votre satisfaction envers les services dispensés par l'ANO. Il suffit de m'interpeler personnellement ou de laisser une enveloppe à mon nom à la réception.

Sachez que j'ai à coeur votre bien-être et que, grâce à vos commentaires, il me sera possible de promouvoir les intérêts de l'ensemble de la communauté de l'ANO !





## **Intervenante psychosociale |**

**Denise Bisson**

**819-770-8804 poste 223**

---

### **Programme de soutien**

Le programme de soutien offre des services de soutien individuel et de groupe aux membres lésés ainsi qu'à leurs proches. Les dîner-échanges sont aussi une occasion de socialiser et de briser l'isolement dans un contexte convivial et chaleureux.

## **Alimentation saine et équilibrée**

### **Description**

Avoir une alimentation nutritive et équilibrée fait partie de l'adoption de saines habitudes de vie. À tout âge, c'est l'une des meilleures façons d'améliorer votre état de santé et de vous protéger contre plusieurs problèmes de santé.

Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. La fréquence et la quantité à consommer varient toutefois selon le type d'aliment. Avoir une alimentation équilibrée veut dire :

- Consommer une variété d'aliments de qualité provenant des 4 groupes alimentaires;
- Être à l'écoute des signaux que votre corps vous envoie afin de répondre adéquatement à ses besoins.

Les signaux de faim permettent de savoir quand manger. Ils se manifestent souvent par un creux dans l'estomac, une baisse d'énergie ou des gargouillements dans le ventre.

Les signaux de satiété permettent de savoir quand arrêter de manger. Ils se manifestent notamment par la sensation d'avoir le ventre plein et d'être rassasié ainsi que par la diminution de l'intérêt envers les aliments.

En plus de répondre aux besoins du corps, l'alimentation est une source de plaisir. Partager un bon repas en famille ou entre amis et découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs sont des moyens de savourer les plaisirs de manger.



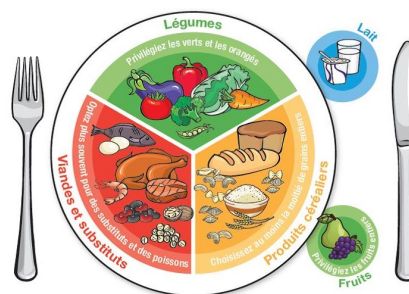
# Suite | Alimentation saine et équilibrée

## Guide alimentaire canadien

Le Guide alimentaire canadien est un outil qui permet de faire des choix alimentaires judicieux. Il permet ainsi de combler vos besoins en vitamines, en minéraux et en éléments nutritifs, qui sont nécessaires à l'atteinte d'un bon état de santé et de bien-être.

Ce guide présente les 4 groupes alimentaires suivants :

- Les légumes et les fruits;
- Les produits céréaliers;
- Le lait et ses substituts;
- Les viandes et leurs substituts.



Pour chacun des groupes alimentaires, le guide propose les quantités et les types d'aliments à consommer chaque jour. Ces suggestions sont présentées selon votre âge et votre sexe. Elles peuvent également varier en fonction de votre taille, de votre niveau d'activité physique, ainsi que selon les étapes de la vie, par exemple lors de la grossesse ou de l'allaitement.

Le Guide alimentaire canadien vous encourage aussi à :

- Consommer certains types d'huile ou d'autres matières grasses;
- Limiter votre consommation d'aliments et de boissons riches en calories, en lipides, en sucre ou en sel;
- Boire de l'eau tous les jours, puisque que c'est la meilleure boisson pour étancher la soif. Buvez en davantage lorsqu'il fait chaud ou lorsque vous êtes physiquement actif;
- Lire les étiquettes nutritionnelles. Pour comprendre comment lire ces étiquettes, consultez la page *Comprendre les étiquettes des aliments*.

Pour plus d'information sur le Guide alimentaire canadien, consultez le site Web de Santé Canada.

Référence site internet : <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/alimentation-saine-et-equilibree/>



## **Bénévolat, Sensibilisation et Promotion |** **Mélanie Royer**

819-770-8804 poste 226

---

### **Programme Bénévolat, Sensibilisation et Promotion**

À travers le programme Bénévolat, Sensibilisation et Promotion, nous offrons entre autres des sensibilisations, incluant des témoignages, dans les écoles de conduite. Nous informons aussi la population sur les services offerts à l'ANO au moyen de kiosques, lors d'événements communautaires. De plus, ce programme permet le recrutement et la formation de personnes bénévoles pour les différents programmes de l'ANO.

## **PROTECTION DES USAGERS VULNÉRABLES 2017**

**« LES DOMMAGES SONT INCOMPARABLES »**

**La Campagne 2017 « Les dommages sont incomparables. SVP, faites attention aux piétons, aux cyclistes et aux motocyclistes. »** – vise à sensibiliser les automobilistes à l'importance de faire preuve de prudence à l'égard des usagers vulnérables que sont les piétons, les cyclistes et les motocyclistes.

Pour assurer la sécurité des usagers vulnérables, les automobilistes ont la responsabilité d'adopter des comportements sécuritaires envers les motocyclistes, les cyclistes et les piétons. Ils doivent :

- porter une plus grande attention pour mieux voir les motocyclistes;
- être vigilants en présence de motocyclistes, notamment au printemps puisqu'ils n'ont pas encore développé l'habitude de tenir compte de leur présence sur le réseau routier;
- garder une distance sécuritaire avec le motocycliste;
- respecter la voie du motocycliste, car il en a besoin pour circuler en toute sécurité;
- établir un contact visuel avec le motocycliste, surtout aux intersections ;

## suite | Protection des usagers vulnérables 2017

---

- apprendre à décoder les mouvements de la motocyclette (ex. : les motocyclistes se tiennent généralement à gauche de la voie pour être plus visibles; ils ne veulent pas nécessairement tourner à gauche);
- vérifier la présence d'un cycliste avant d'ouvrir leur portière;
- au moment d'effectuer un dépassement, garder une distance de 1 mètre dans une zone de 50 km/h et moins, puis de 1,5 mètre dans une zone de plus de 50 km/h;
- être vigilants aux intersections et céder le passage au cycliste qui circule à droite ou avant un virage à droite;
- anticiper la présence d'un cycliste, car parfois ils doivent quitter l'extrême droite de la chaussée pour éviter des débris ou des obstacles;
- éviter de klaxonner à l'approche d'un cycliste;
- anticiper la présence de piétons, surtout aux intersections et dans les angles morts de leur véhicule;
- ralentir et céder le passage aux piétons aux intersections, aux passages pour piétons et avant d'accéder à une entrée ou d'en sortir;
- être particulièrement vigilants près des écoles et des terrains de jeux, car il risque d'y avoir des piétons « enfants »;
- immobiliser le véhicule avant la ligne d'arrêt.



Référence site internet : <https://saaq.gouv.qc.ca/saaq/campagnes-sensibilisation/protection-usagers-vulnerables-2017/>



## La chronique de Daniel |

Daniel Céré

819-770-8804 poste 221

---

### Statistiques sur les accidents et le traumatisme cérébral



Fondation  
Martin-Matte

#### *Au Québec, tous les ans...*

- 13 000 nouvelles victimes d'un traumatisme crânien.
- D'entre elles, 3 600 victimes ne retrouveront jamais leur autonomie, soit 10 personnes par jour.
- À toutes les 4 heures, un Québécois subit un traumatisme crânien sur les routes du Québec.
- 45 % des traumatismes crâniens sont causés par des accidents de la route.
- 3 victimes sur 4 sont des hommes de moins de 35 ans.
- 29 % des traumatismes crâniens sont causés par des chutes.
- 10 % des traumatismes crâniens sont causés par un accident de travail.
- Chez l'enfant, 30% des traumatismes crâniens sont causés en pratiquant un sport ou un loisir.
- 40 % des traumatisés crâniens sont des cas modérés et graves.
- Moins de 35 % des traumatisés crâniens retourneront au travail.
- La dépression touche 40 % des traumatisés crâniens.
- Le traumatisme crânien est la cause de décès principale chez les Québécois âgés de moins de 35 ans.

**Pour des informations complémentaires, visitez cette page de la SAAQ :**

**Le traumatisme cranio-cérébral :** <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001756/>

## Statistiques détaillées :

Au Québec, quelque 13 000 personnes sont victimes, chaque année, d'un traumatisme crânien, des jeunes hommes 3 fois sur 4. De manière générale, il s'agit pratiquement de 3 fois plus d'hommes que de femmes toutes causes et catégories d'âge confondues, mais près de 75% des personnes traumatisées cranio-cérébrales sont des hommes de moins de 35 ans, peu scolarisés et qui présentaient déjà des comportements à risque.

Le traumatisme cranio-cérébral constitue la cause principale de décès chez les moins de 35 ans. Il constitue aussi une des causes majeures d'incapacités chez les moins de 35 ans.

Les causes du traumatisme crânien varient en fonction de l'âge. Chez les adultes, les accidents de la route (45 %) et les chutes (30 %) sont les deux principales causes des traumatismes crâniens. Les autres causes sont les accidents de travail (10 %), les sports et loisirs (10 %) et les agressions physiques (5 %).

Chez les enfants, ce sont surtout les chutes (35 %), les sports et loisirs (29 %) qui sont responsables des traumatismes crâniens.

Les accidents de la route entraînent des traumatismes plus graves en raison du dommage cérébral diffus qu'ils causent. À la Société d'assurance automobile du Québec, on note 40 % de traumatisés cranio-cérébraux modérés et graves et 60 % de traumatisés cranio-cérébraux mineurs et légers.

À peine 20 % à 35 % des TCC retournent au travail, et plusieurs ne gardent pas leur poste longtemps (selon une étude sur l'évaluation des programmes de réinsertion professionnelle auprès des traumatisés cranio-cérébraux (TCC) pour la SAAQ).

Parce que le traumatisme crânien peut modifier la chimie du cerveau et entraîner la dépression, on estime que la dépression touche 40 % des victimes d'un traumatisme crânien.

Une étude menée à l'Université de Montréal conclut que le manque de ressources professionnelles contraint l'accessibilité et la disponibilité des soins et services qui soutiennent l'adaptation de la victime lors de son retour à domicile.

Une autre étude affirme que les proches vivent difficilement la situation avec la personne ayant subi le TCC. Le traumatisme cranio-cérébral a des impacts importants dans les sphères individuelles et familiales : la surcharge imposée par la situation de vie avec la personne ayant subi le TCC est toujours présente, la vie professionnelle du proche est souvent délaissée ou l'horaire de travail réorganisé en fonction des besoins de la personne, les relations familiales deviennent difficiles, voire rompues, et les contacts sociaux (amis, loisirs, etc.) sont restreints ou tout simplement inexistantes. [5] Cette situation provoque, pour les proches de la personne victime d'un TCC, une situation d'épuisement.

Référence site internet : <http://www.fondationmartinmatte.com/statistiques/>



### Croquettes de saumon

**12 croquettes**

**Préparation 15 min / Cuisson 20 min**



#### Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile
- 375 ml (1 1/2 tasse) de légumes hachés au choix (oignons, poivrons, courgettes, champignon, carottes, céleri...)
- 500 ml (2 tasses) de riz brun cuit
- 375 ml (1 1/2 tasse) de saumon cuit (ou 2 petites boîtes de 100 g)
- 250 ml (1 tasse) de fromage râpé au choix (emmenthal, suisse, Jalsberg, gouda...)
- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure à l'italienne
- 2 œufs

#### Préparation

1. Dans un poêlon, verser l'huile et faire revenir les légumes jusqu'à évaporation de leur eau.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients avec les légumes.
3. Former des croquettes et déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
4. Cuire dans un four préchauffé à 375 degrés pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les croquettes soient dorées.

\* Servir avec de la mayonnaise citronnée et une salade verte.

\* Se conserve 2 mois au congélateur.

### Croquettes de porc haché à la chinoise

**8 croquettes**

**Préparation 15 min / Cuisson 10 min**

#### Ingrédients

- 500 g de porc du Québec haché maigre
- 75 ml de sauce aux prunes
- 15 ml de gingembre râpé
- 3 oignons verts finement hachés
- 50 ml de graines de sésame
- Sel et poivre frais moulu



#### Préparation

1. Mélanger le porc avec la sauce aux prunes, le gingembre, les oignons verts et du poivre au goût.
  2. Façonner en 8 galettes de (1/2) pouce d'épaisseur
  3. Enrober de graines de sésame.
  4. Faire griller sous le gril du four préchauffé au maximum (garder le four légèrement entrouvert) ou dans un poêlon-gril sur un feu moyen-élevé pendant 8 à 10 minutes. Retourner à mi-cuisson à l'aide d'une spatule.
  5. Saler après cuisson et laisser reposer pendant 2 minutes.
  6. Servir bien cuit.
- \* Servir en porc-burger dans des pains grillés garnis d'épinards frais et de sauce aux prunes additionnelle.

Référence site internet : <http://www.coupdepouce.com/cuisine/plats-principaux/recette/croquettes-de-porc-hache-a-la-chinoise>

# Programme d'activités

Dans cette édition du bulletin, vous retrouverez plusieurs activités qui vous sont offertes. Venez en grand nombre découvrir de nouveaux intérêts afin de profiter de la belle énergie qui règne à l'ANO.

**Veillez vous inscrire 2 jours d'avance en composant le (819) 770-8804.**

## Activités | Divertissement

Jeux de washer



Mini-putt



Quilles



Plage Marina  
d'Aylmer



Cueillette  
de pommes



Cueillette  
de petits fruits



## Activités | Santé et bien-être

Yoga



Ano Vie  
Active



Yoga du rire



Zoothérapie



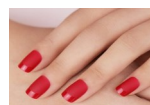
Groupe de  
soutien



Pédalo /kayak



Atelier  
ongles



Atelier

Santé  
globale  
(nouveau)

Cuisine  
collective



Atelier  
mémoire



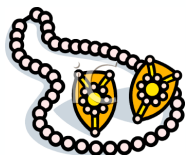


## Activités | Créativité

ANO  
Peinture



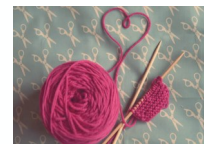
Atelier  
bijoux



Comité jardin



Tricot



## Activités | Sociales

Épluchette  
de blé



ANO Coco



Dîner

LA PETITE  
NATION

Dîner Échanges



Brunch Jeunesse



P'tit café  
du lundi



Groupe Jeunesse



## Activités | Culturelles



Chutes de Plaisance



Manoir Louis-Joseph-Papineau



Mosaïculture



Venez SOCIALISER ! Venez vous DIVERTIR ! Venez satisfaire votre côté CRÉATIF !  
Venez prendre une PAUSE SANTÉ et DÉCOUVRIR le meilleur de vous-même !



## Anne Couture | Si j'avais su...

Membre de l'ANO

Lorsqu'on nous a invités à soumettre un texte  
à

la 7e édition du concours, j'écris **ma vie**.

J'ai spontanément dit « oui »

Quel beau défi!

Le thème : **Si j'avais su...**

N'avait évoqué, sur le coup, au plus,  
qu'une simple curiosité.

Trois semaines plus tard,  
J'avais un ulcère gastrique et  
une migraine chronique.

**Si j'avais su! Si j'avais su ?**

**Mais si j'avais su QUOI ?**

Bon sang!

Ces trois mots me hantent jour et nuit.

Je n'arrive pas à franchir le cap.

À mettre le pied dans la porte.

Mon corps tout entier s'y refuse.

L'expérience qui s'annonçait, pourtant,  
très excitante est devenue une véritable ob-  
session.

Prise sur le seuil, je suis figée.

Je fais du sur place.

Mais qu'est-ce que je risque d'y découvrir?  
Je suis atteinte au plus profond de mon être.

Je me sens envahie par les regrets.

Regrets sur lesquels, je n'ai pas le début d'un  
indice.

Leur source m'échappe complètement.

Mais l'intensité elle, ne me laisse aucun doute,  
aucun répit!

Si je savais de quoi il s'agit, j'aurais moins peur,  
Je serais moins ambivalente. Du moins, c'est  
ce que je me dis!

Qu'est-ce que je vais trouver de l'autre côté?  
Est-ce que, ce sera une merveilleuse catharsis  
?

Ou encore, la traversée d'un enfer intérieur, ca-  
ché dans les tréfonds de mon âme?

Si j'avais su...que je m'apprêtais à pénétrer au  
cœur de l'ouragan.

Rien ne m'y prépare.

Non, cela n'est pas tout à fait vrai.

Je sais.

Je sais même très bien,  
dans mon for intérieur,  
et depuis très longtemps d'ailleurs,  
que je dois,

si je veux me relever,

si je veux me réconcilier :

Me pardonner et guérir, que

je devrai franchir le seuil de cette grande porte,  
pas tout à fait aussi mystérieuse que  
je me le suis laissé croire...

D'ailleurs, j'ai déjà franchi cette porte,  
Ou, à tout le moins, une porte très semblable.

## Suite | Si j'avais su...

Ça me revient.

J'ai moins peur à présent.

Les changements et les départs qui sont, plus souvent qu'autrement, pressentis à un certain niveau.

Malgré que je sache, que j'en suis, et qu'il le faut,

Et, que j'ai besoin de quitter mes vieilles fringues.

Devenues lourdes et désuètes.

Je les enlève.

Je me sens très vulnérable.

La mise à nu temporaire est salutaire et salvatrice.

Je m'en doute bien.

Je traverse le seuil de la porte.

Devant moi un miroir.

Je suis nue.

Je suis moi.

Je me regarde avec compassion.

Mon regard ne fuit plus mon reflet.

Je me sens heureuse et pleine de gratitude.

Le moment présent est un moment de grâce.

Je suis entière et entièrement reconnaissante.

Je suis contente d'avoir laissé tomber mes craintes.

De les avoir dépassés, de les avoir transcendés.

**Si j'avais su...** que l'aboutissement de cette démarche,

Allait me plonger dans un moment de pleine conscience.

Si complet, si envoûtant et si réconfortant.

Je refuse de regretter ma résistance.

Dans le fond, je crois que l'on sait.

Que l'on sente **quand** le moment est venu d'**avancer**.

Même s'il ne s'agit que d'un **petit pas**.

L'énergie se renouvelle à son rythme et le petit pas transforme le champ de vision et la perception, juste assez pour laisser poindre l'arrivée d'une nouvelle voie pleine de promesses.

***Si j'avais su... que  
je savais au fond...***

Ce qui me semblait être une grande résistance devant l'inconnu n'était qu'un mouvement bien légitime d'incubation et de sagesse préparatoire.

Telle une maman qui chouchoute sa petite chouette jusqu'à ce qu'elle sente, qu'elle est fin prête (elle ne le sera jamais tout à fait) à faire ses premiers petits pas.

**Si j'avais su...** que je me sentirais si libérée et heureuse d'avoir enfin lâché prise...

Si Dieu le veut, quand les prochaines transitions se présenteront,

**je saurai inconditionnellement que je peux!**

**« Aucune histoire n'est innocente.  
Raconter, c'est se mettre en danger.  
Se taire, c'est s'isoler. »**

**Sauve-toi, la vie t'appelle (2012)  
Boris Cyrulnik**

**Anne Couture | Mars 2017**



## Paulette Maisonneuve |

Membre de l'ANO

---



Qui n'a jamais eu d'épreuves ? Nous avons tous, à un moment ou l'autre, des épreuves qui jalonnent le chemin de notre existence. Elles sont souvent perçues comme douloureuses, inconfortables, ou désagréables. Elles nous donnent l'impression de perdre nos repères : et nous nous laissons alors habiter par la peur, la tristesse, la colère, ou la confusion. Bref, la plupart du temps, ces épreuves nous dérangent, et heureusement !

Tout existe pour une raison; il n'y a pas de hasard. Même la souffrance a ses raisons d'être : elle nous invite à plonger à l'intérieur de nous pour y redécouvrir notre nature véritable et sacrée, et vivre toujours plus en cohérence avec celle-ci. Plus nous résistons à reconnaître notre vérité profonde, plus les épreuves se multiplient. La souffrance exige de nous un bilan honnête par lequel nous identifions nos besoins,

La souffrance nous demande de reconnaître le pouvoir que nous avons à modifier nos comportements et nos croyances, ou à lâcher prise et accueillir ce qui est lorsque nous n'avons pas. La souffrance est un outil de transformation puissant : ne la laissez pas vous rendre amer : reconnaissez-la, accueillez-la, et acceptez-la pleinement et sans jugement. Servez-vous-en ensuite comme d'un tremplin qui vous propulse, vous guide, et éclaire le chemin de votre vie, et avancez dans cette nouvelle conscience, à votre propre rencontre.

Meilleure est la connaissance de soi, meilleurs sont les choix, et plus paisible est la vie.

Référence site : [yogavyana.com](http://yogavyana.com)  
Isabelle Beaudoin  
Institutrice certifiée de yoga  
et éducatrice à la petite enfance





## Rachel Legardeur | Pensées positives

Membre de l'ANO

---

Il est toujours bon de savoir secourir les autres ;  
Cependant, il importe de comprendre qu'aucun être humain à lui seul ne possède le pouvoir de parvenir à s'occuper de sa propre existence et celle des autres en même temps.

On se donne une solide raison de vivre lorsqu'on s'applique à croire de tout son être en un futur meilleur.

Il convient certes d'aider nos semblables; cependant il est toujours nuisible d'entretenir une dépendance, chez soi et chez ceux qu'on aide.

Il est infiniment plus utile de montrer comment gagner son pain à la sueur de son front que d'enseigner à mendier.

C'est la sorte de satisfaction de toutes choses qui détermine notre degré de satisfaction dans la vie.

Se changer soi-même est un bon moyen de parvenir à changer les autres sans qu'ils opposent la moindre résistance.

Le succès, c'est de comprendre que tout ce qui a été fait dans le monde peut être fait de nouveau, mais en y apportant des améliorations.

Louis N. Fortin  
Promotions mondiales Enr.  
1994 Tome VI

# Divertissement | Jeux

## mot caché

mot de 5 lettres

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
| <b>A</b><br>ache<br>achromes<br>adstrat<br>allade<br>alrer | clause<br>conciliant<br>copal<br>courir                      | <b>G</b><br>gamète<br>généols<br>goitre | <b>M</b><br>magasin<br>masure<br>moralles           | plumet<br>plural<br>poisseuse<br>procès  | <b>T</b><br>tailleur<br>tatouer<br>transmis |
| <b>B</b><br>bâtir<br>bauge<br>benne<br>brème               | <b>D</b><br>désorienter                                      | <b>H</b><br>hallion<br>herbacé          | <b>N</b><br>nordir                                  | <b>Q</b><br>quête                        | <b>V</b><br>valide<br>vibice                |
| <b>C</b><br>caftan<br>caget                                | <b>E</b><br>éloge<br>émouchet<br>encagé<br>endolori<br>espar | <b>I</b><br>ignorer<br>Inti             | <b>O</b><br>océanique                               | <b>R</b><br>recuit<br>revenu             | <b>Z</b><br>zèle<br>zest                    |
|  |  | <b>L</b><br>longtemps                   | <b>P</b><br>paralyser<br>peloton<br>pineau<br>plale | <b>S</b><br>sandre<br>sanza<br>siglaison |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | M | O | U | C | H | E | T | T | O | C | E | A | N | I | Q | U | E |
| C | O | U | R | I | R | I | A | P | T | E | P | E | D | I | L | A | V |
| E | N | D | O | L | O | R | I | O | N | R | E | E | L | E | Z | E | B |
| L | A | P | O | C | T | E | L | I | A | U | T | D | L | N | E | N | E |
| M | A | G | A | S | I | N | L | S | I | S | E | C | A | O | S | I | N |
| N | O | R | D | I | R | C | E | S | L | A | M | S | A | L | T | P | N |
| O | E | A | R | I | M | A | R | E | I | M | A | I | C | F | L | O | E |
| S | C | R | T | E | Q | G | I | U | C | T | G | U | E | A | T | I | N |
| I | A | A | D | U | C | E | E | S | N | N | R | P | N | S | G | A | A |
| A | B | C | E | N | P | U | E | E | O | G | L | A | B | E | P | E | N |
| L | R | T | H | L | A | M | I | R | C | A | O | C | N | A | V | A | T |
| G | E | A | U | E | O | S | E | T | I | N | T | I | L | S | U | E | R |
| I | H | R | L | R | P | R | R | E | U | O | T | A | T | A | M | G | R |
| S | A | O | H | L | M | O | R | A | I | L | L | E | S | R | U | I | E |
| L | G | C | U | G | E | C | I | B | I | V | P | R | O | C | E | S | S |
| E | A | M | R | E | S | Y | L | A | R | A | P | E | M | E | R | B | E |
| G | E | N | O | I | S | P | M | E | T | G | N | O | L | L | I | A | H |
| T | O | R | E | R | I | A | R | E | T | N | E | I | R | O | S | E | D |

Solution page 27

# Photos | Diverses activités

1



2

1,2: Voyage à Philadelphie



## Photos | Diverses activités (suite)

3



4



5

3 : Festival des tulipes; 4 : Chalet de Nicole; 5 : BBQ annuel

# Vous aimeriez faire partie d'un comité à l'ANO ?

## Comité Activités

**Améliorer l'offre d'activités aux membres vous intéresse ?**

- Impliquez-vous dans la vie associative de l'ANO ;
- Exprimez vos idées et vos opinions sur les activités ;
- Partagez vos passions et vos expériences.



## Comité Jardin

**L'activité Jardin, c'est grandir !**

Travailler dans un jardin communautaire, c'est socialiser avec des gens pour qui la terre est un atout précieux et la capacité de produire des aliments, une source de grande satisfaction. C'est aussi du travail au grand air et de belles récoltes !



Notre partenaire dans cette belle aventure verte, le Jardin communautaire Reboul, offrira cet été et l'automne prochain de nombreuses formations gratuites sur le jardinage et la transformation des aliments. Seront abordés les thèmes de la phytoprotection, de la taille des plants pour une récolte plus abondante, et de l'ail et des engrais verts.

De plus, des ateliers de cuisine du monde... cuisine africaine (**8 juillet**), syrienne (**15 juillet**)... portant aussi sur l'utilisation de la betterave dans la cuisine russe (**9 septembre**). Ces ateliers seront offerts dans la cuisine de l'ANO. C'est un rendez-vous avec le Jardin Reboul au numéro (819) 770-3263 !

**En quoi consiste le bénévolat ?**

- Accompagner des groupes lors d'activités enrichissantes ;
- Animer ou même créer une nouvelle activité ;
- Entretien des locaux de l'ANO et effectuer de petites réparations ;
- Participer aux rappels téléphoniques des activités pour les membres ;
- S'impliquer dans le programme ANO-Duo en partageant vos intérêts avec des membres.



**Vous souhaitez vous impliquer à l'ANO ?**

**Veillez communiquer avec nous au (819) 770-8804.**

## **Conseil d'administration 2017-2018**

Julie Larochelle-Leonard, Présidente

Georgette Lachance, Vice-présidente

André-Michel Lemay, Vice-président  
aux membres

Raphaëlle Robidoux, Trésorière

Anne Couture, Secrétaire

Jennyfer Ansado, Administratrice

Nicole Bureau, Administratrice

**Félicitations pour votre  
élection au CA et  
Merci de tout cœur de  
votre implication !**

## **Merci à nos collaborateurs pour cette édition !**

Denise Bisson, Intervenante au soutien

Daniel Céré, Adjoint administratif

Josée Lacasse, Intervenante aux activités

Stéphanie Lacombe, Intervenante, Programme  
socioprofessionnel

Julie Larochelle-Leonard, Présidente du CA

Rachel Legardeur, Membre de l'ANO

Paulette Maisonneuve, Membre de l'ANO

Anne Couture, Membre de l'ANO

Colette Paré, Directrice générale

Myriam Quimpère, Intervenante, Programme  
résidentiel

Mélanie Royer, Intervenante, Programme  
bénévolat et sensibilisation


Raphaëlle Robidoux, Correctrice

André-Michel Lemay, Vice-président aux membres

**Vous aimeriez vous impliquer dans notre  
bulletin ? Communiquez avec nous !**

**Solution mot caché | IMAGE**

### **ÊTES-VOUS SUR FACEBOOK?**

Nous, nous le sommes et souhaitons vous inviter à **aimer**  **notre page**. Venez nous rejoindre pour pouvoir profiter de nos publications portant entre autres sur la réalité des neurotraumatisés et la sécurité. Nous visons l'information, la sensibilisation et l'avancement au niveau de la santé et des nouvelles technologies. Nous vous invitons non seulement à venir nous rejoindre sur Facebook, mais également à inviter tout votre réseau à faire de même. De plus, nous apprécions grandement lorsque vous nous faites parvenir des articles à publier.

<https://www.facebook.com/ano.ca>



## MERCI DU FOND DU CŒUR À



pour votre grande générosité !

# Appel à votre générosité

## COMMENT DONNER ?

**PREMIÈRE FAÇON DE DONNER :** En allant sur notre site à l'adresse [www.ano.ca](http://www.ano.ca) :

- A) Au bas de la page d'accueil de notre site Internet, cliquez sur : [www.canadon.org](http://www.canadon.org).
- B) Suivez les étapes indiquées dans le site de Canadon.
- C) Vous recevrez la confirmation et votre reçu d'impôt automatiquement par courriel.

Cette façon est sécuritaire et confidentielle. L'ANO recevra le don directement dans son compte.

## DEUXIÈME FAÇON DE DONNER

En faisant un don à *Centraide* et en spécifiant qu'il s'agit d'un don désigné à l'Association des Neurotraumatisés - Région de l'Outaouais. Le nom du donateur demeure confidentiel.

## TROISIÈME FAÇON DE DONNER

Vous pouvez faire parvenir un chèque ou vous présenter à nos bureaux au 115, boul. Sacré-Cœur, bureau 01, Gatineau (Québec) J8X 1C5. Un reçu officiel de don aux fins de l'impôt sur le revenu vous sera acheminé par la poste pour les dons de 10 \$ et plus.

**Nous vous remercions à l'avance de votre contribution !**

### Heures d'ouverture régulières

Lundi au vendredi de 10h à 16h

### Heures d'ouverture pour l'été

(du 01 juin au 04 septembre 2017)

Lundi au jeudi de 10h à 16h

Vendredi de 9h à 12h