

LA BULLE

**Journal de l'Association des TCC et ACV
de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine
Janvier 2015**

Le mot de la directrice

**Le mot de la coordonnatrice
clinique**

Chronique politique

Chronique santé

**Chronique relations
interpersonnelles**

Chronique juridique

Chronique artistique

Chronique Gourmande

Aux 6 coins de LA BULLE!

Le jeu, c'est sérieux

La Bulle en images

**Photos d'activités dans les
divers secteurs**

**Les points de services sur
le territoire**





MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour,

Je tiens à vous souhaiter au nom des employées, des membres du Conseil d'administration nos plus sincères vœux de bonne année. Que 2015 soit gage de santé, de paix et d'amour.

Quoi de mieux qu'un début d'année pour vous présenter une version améliorée de votre journal la Bulle. Il est vrai que nous avons au cours des dernières parutions fait des petits changements tels que le format et quelques chroniques avaient été ajoutées. C'est le travail de consultation de toute l'équipe d'intervenantes qui nous amène à vous présenter ces nouveautés qui, nous l'espérons, sauront vous plaire.

D'ici le printemps, nous aurons imprimé un nouveau dépliant, le site web sera aussi mis au goût du jour. Comme vous le voyez, les idées et le travail ne manquent pas pour améliorer nos services. En terminant, je rappelle à ceux qui ont la possibilité d'avoir un accès internet que nous avons une page Facebook et que plusieurs informations sur les TCC et AVC s'y trouvent.

France Leblanc

MOT DE LA COORDONNATRICE CLINIQUE



Bonjour,

Cet automne, l'équipe s'est rencontrée dans le but de personnaliser notre journal. Nous voulions qu'il soit à notre image. Depuis deux ans, nous avons eu beaucoup de changement de personnel et l'ajout du secteur des Îles. La nouvelle équipe était intéressée à s'impliquer davantage dans le journal. Nous avons toutes des parcours et formations différentes dont nous allons vous faire profiter. Le journal sera produit à tous les quatre mois, comme à l'habitude, et nous aurons 6 chroniques traitant de différents thèmes, soit la chronique politique, la chronique santé, la chronique interpersonnelle, la chronique juridique, la chronique artistique et la chronique gourmande. Nous laisserons une plus grande place aux photos, témoignages et chroniques de nos membres. Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à nous lire que nous en avons à l'écrire! Nous serons plus rigoureux sur les dates de parution des journaux. Ainsi, vous pourrez vous attendre à les recevoir au début des mois de février, mai, juillet et novembre. La correction, et l'envoi sont fait par des membres bénévoles et qui sait, peut-être qu'un jour, il y aura un comité de membres qui s'occupera entièrement de La Bulle, comme dans d'autres associations de TCC ailleurs au Québec....

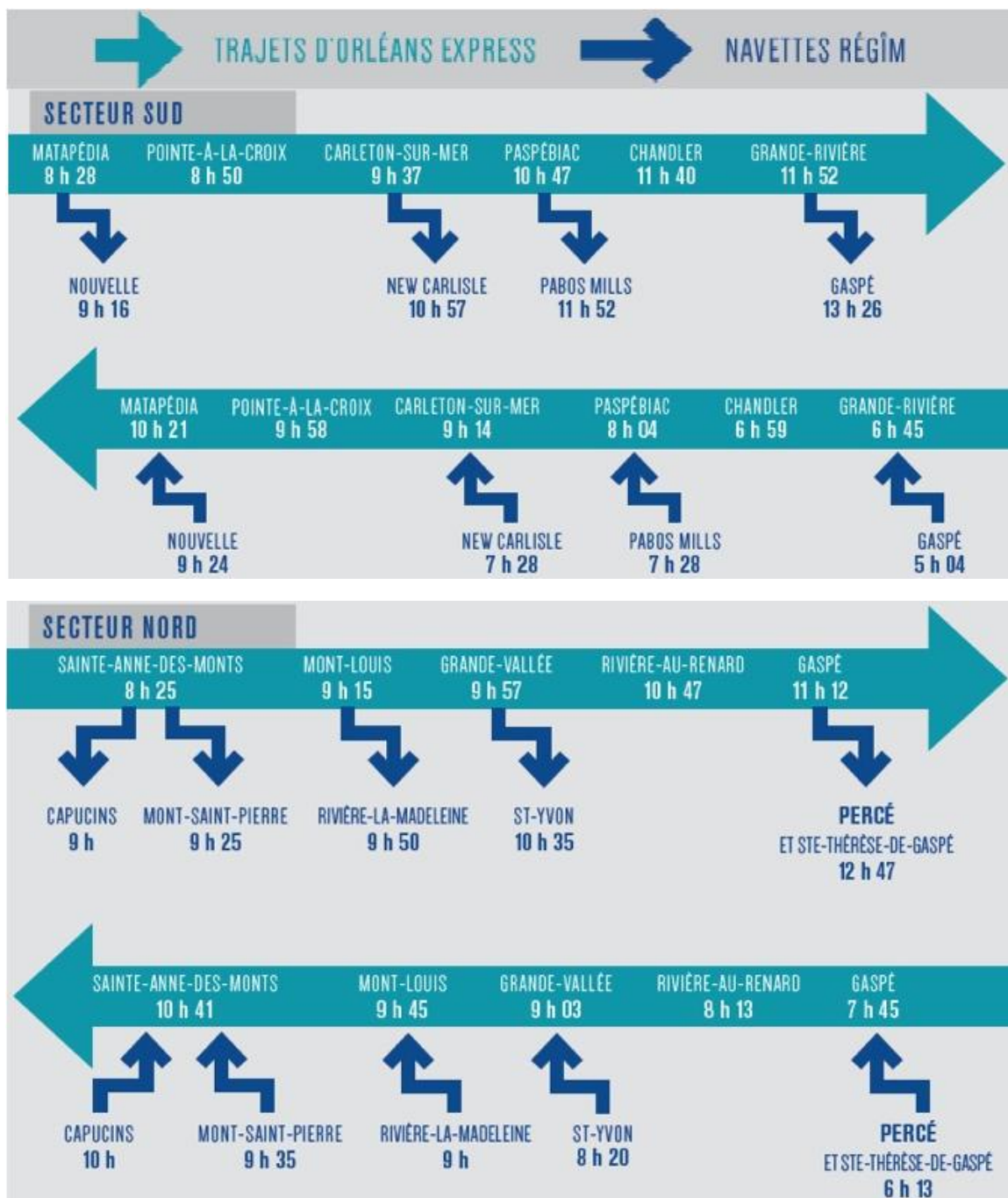
Annie Canuel



CHRONIQUE POLITIQUE

Diminution des services d'Orléans Express

Orléans Express a réduit ses services en Gaspésie depuis le 18 janvier dernier. En effet, les trajets pour le côté nord de la Gaspésie entre Rimouski, Matane et Gaspé ne sont couverts qu'une seule fois par jour, ainsi que pour le trajet inverse, faisant passer le nombre d'arrêts de 44 à 7. Pour le côté sud même situation ; 1 trajet par jour, mais l'autobus ne se rend plus à Gaspé. Il arrête à Grande-Rivière et diminue également le nombre d'arrêts à 9, laissant Percé sans service. Ainsi, les personnes de la Baie des Chaleurs ayant un rendez-vous médical à l'Hôpital de Gaspé ne pourront plus y aller seulement avec Orléans Express, elles devront planifier une partie du trajet avec le **RÉGIM**. En plus à réduire le nombre de départs et d'arrêts, ces changements laissent de longs territoires sans possibilité d'embarquement.



La RÉGIM (Régie intermunicipale de Transport Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine) est un service de transport collectif, créé par des Gaspésiens et des Madelinots, pour les gens d'ici. Il **assurera en partie la relève en transportant les usagers vers les arrêts d'autobus** où les gens poursuivront leur route avec Orléans Express. La réservation se fait 24hrs à l'avance et le tarif régulier du REGIM s'appliquera (2\$ ou 3\$). Cette solution sera réévaluée par le REGIM, car la compagnie Orléans Express souhaite mettre fin à ses services en Gaspésie d'ici la fin de l'année 2015. Le REGIM n'a pas les moyens financiers et physiques pour remplacer Orléans Express. Quelques informations sont véhiculées pour qu'un service de taxi-bus remplace Orléans Express lorsqu'ils ne desserviront plus notre territoire. L'accessibilité et les coûts de transport sont des enjeux majeurs pour notre région. En plus d'être une région éloignée ne devenons pas une région isolée!

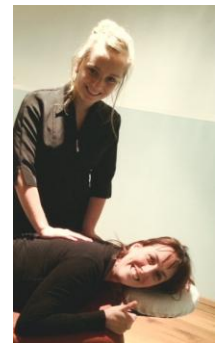


France Leblanc

CHRONIQUE SANTÉ

Pour bien débuter l'année, je vous propose de vous gâter...

Quoi de mieux qu'un massage pour se détendre et relaxer ? Il est important de prendre du temps pour soi et de lâcher prise. Le stress fait trop souvent partie de notre vie et il a des effets négatifs sur notre santé. Pour maintenir un bien-être général, il est important d'avoir de bonnes habitudes de vie et de trouver des moyens pour ne pas se laisser submerger par le stress. La massothérapie s'avère être une méthode à privilégier pour ses multiples bénéfices. Elle a un effet à la fois apaisant et énergisant, elle nous permet de recharger nos batteries.



En plus de la détente, voici les principaux effets du massage :

- Le massage atténue les douleurs musculaires, car il permet le relâchement des muscles. Il apaise les maux de dos, de cou et d'épaules. De plus, il améliore la circulation sanguine et diminue les douleurs chroniques et les migraines.
- Pour les gens en fauteuil roulant, le massage permet d'atténuer les douleurs dans le bas du dos et des muscles des fesses causées par la position assise prolongée.

- Le massage diminue l'anxiété, le stress et les symptômes de la dépression.
- Le massage améliore la qualité du sommeil et diminue les problèmes d'insomnie.
- Le massage aide à prévenir les maladies. Il stimule le système immunitaire en augmentant le nombre de globules blancs, lesquels jouent un rôle important dans la protection contre les maladies.



Sachez que certains massothérapeutes peuvent se déplacer à votre domicile et qu'il existe des massages sur chaise. Ces derniers sont d'une durée d'environ 15 minutes, se pratiquent sans huile et par-dessus les vêtements. La chaise de massage est conçue pour être déplacée facilement et être utilisée dans les endroits restreints.

La massothérapie convient à tous et elle procure un état de bien-être généralisé.

Alors pour toutes ces bonnes raisons, ALLEZ-Y ! Vous pouvez consulter un(e) massothérapeute ou solliciter une personne proche de vous. Tous les massages font du bien et il n'y a pas de temps minimum... même quelques minutes vous seront très bénéfiques. Prenez soin de vous et bonne relaxation !

Je vous présente ma massothérapeute, elle se nomme Élisa Turbide Boudreau et elle me fait un grand bien !

Nadia Renaud

CHRONIQUE RELATIONS INTERPERSONNELLES



Solitaire ou solidaire?



Suite à un traumatisme cranio-cérébral ou à un accident vasculaire cérébral, plusieurs changements surviennent. Beaucoup de ces changements peuvent être visibles mais bien souvent, les plus dévastateurs sont ceux que l'on ne voit pas ou du moins que l'on ne remarque pas tout de suite. Bons nombres d'études évoquent que les personnes ayant eu un accident cérébral comme un TCC ou un AVC subissent des changements de comportements suite à leur accident, mais peu de ces études vont énumérer ce que les impacts de ces changements feront sur la vie des personnes accidentées et même, sur celle de leur entourage.

Parmi les changements comportementaux des personnes accidentées, on remarque souvent de l'anxiété, des changements d'humeur brusques, des pensées plus tristes ou négatives. C'est d'ailleurs ces changements comportementaux qui amènent les personnes accidentées à s'isoler du reste du monde et peu à peu, les amis de ces derniers finissent par s'éloigner. Bien qu'il soit incontrôlable de changer après un accident cérébral, il n'en demeure pas moins qu'il devient difficile pour les proches et même pour les personnes accidentées de comprendre pourquoi ces changements sont survenus et s'ils sont permanents ou non.

Comme proche d'une personne accidentée, il est difficile de savoir comment aider une personne sans non plus envahir son espace, et à l'inverse, le laisser dans son isolement ne semble pas non plus être une solution. Alors quoi faire? Malheureusement, il n'y a pas de recette miracle. Par contre, il est possible de mieux comprendre la situation que vit cette personne. Premièrement, il est important de se rappeler que les personnes TCC ou AVC ont subi un choc cérébral. Les composantes des comportements tels que l'humeur, la réaction et la façon de penser passent par le cerveau. Si celui-ci a été modifié d'une quelconque façon, il est normal de remarquer certains changements. Aussi, les personnes accidentées doivent, pour la plupart, vivre avec de nouvelles limites. En d'autres mots, elles doivent réapprendre à faire certaines choses qui paraissent simple pour la plupart des gens. Cet aspect peut jouer énormément, et de façon négative, sur l'estime et la réalisation de soi. Chaque personne apprend et acquiert des connaissances dans le but de devenir indépendante, et après un accident cérébral, ces personnes réalisent qu'une partie de leur indépendance s'envole, car elles ont besoin de leur entourage pour effectuer des tâches simples. Il peut être très bouleversant pour certaines de renoncer à leur indépendance. C'est d'ailleurs ce qui va souvent expliquer pourquoi les personnes accidentées vont chercher à s'isoler. Elles désirent retrouver cette indépendance et ne veulent pas devenir un poids pour leur proche. Par contre, s'isoler dans de telles circonstances est loin d'être positif. À force de se dissocier de l'entourage, les personnes accidentées pourraient se sentir délaissées par les autres, développer une forte anxiété et avoir des pensées négatives, voire même dépressives.



En tant que proche, amis ou membre de la famille, il est primordial d'être présent. Souvent cette présence est suffisante à apaiser l'humeur et l'anxiété de la personne. Il n'est pas nécessaire de lui donner la lune, simplement être à l'écoute de ses besoins. Discutez ensemble, demandez-lui comment elle se sent ou comment vous pouvez faire pour l'aider sans qu'elle ne se sente envahie. En d'autres mots, apprenez à la connaître de nouveau. C'est peut-être le début d'une toute nouvelle amitié encore plus forte que la précédente. Finalement, souvenez-vous qu'il n'est pas nécessaire de vous interpréter comme des médecins ou des infirmiers, vous êtes des proches, des amis et votre but est de passer du temps de qualité ensemble.

Par contre, comme dans toute relation interpersonnelle, les deux camps doivent mettre du sien. En d'autres mots, il n'y a pas que les proches qui ont un rôle à jouer pour entretenir de belles relations. Les personnes accidentées ont beaucoup de choses à gérer, certes, mais il est important de ne pas se laisser aller dans son isolement. En tant que personne ayant subi un TCC ou un

AVC, il est primordial de garder un esprit ouvert, autant que possible. Beaucoup de gens autour de vous diront qu'ils vous comprennent, essayeront de vous surprotéger ou même de tout faire à votre place pour être sûr que tous vos besoins sont comblés. Cette attitude de vos proches peut vous énerver, car vous étiez habitué d'être indépendant, mais souvenez-vous premièrement que pour regagner l'indépendance que votre accident vous a enlevée, il est nécessaire d'avoir de l'aide. Qui plus est, soutenant le dicton « À deux c'est mieux! », avec l'aide de vos proches et de votre entourage, vous regagnerez plus vite vos capacités et par la même occasion, votre confiance en vous. Aussi, ne perdez pas à l'esprit que l'intention de vos proches, lorsqu'ils tentent de vous aider, est de vous rendre heureux et confortable. C'est probablement, pour eux, la première fois qu'ils traversent cette épreuve et ils ne savent pas trop comment agir pour vous satisfaire pleinement. Il est donc de votre devoir de discuter avec eux, de leur dire comment vous vous sentez par rapport à votre situation. S'il y a eu des changements dans votre comportement ou dans votre humeur, il est possible que vous même ne sachiez pas pourquoi vous avez changé et c'est la raison pour laquelle il peut être difficile d'entretenir les mêmes rapports avec les gens qui vous entourent. Mais, malgré tout, ce n'est pas une solution de railler ces gens de votre vie. Vos proches comme votre famille ou vos vrais amis vont continuer de vous aimer et vont vous accepter, peu importe les changements qu'il y a eu depuis votre accident. C'est pourquoi, il est important de les inclure dans le processus de guérison et de discuter avec eux. Ensemble, vous pourrez trouver une forme de compromis pour obtenir leur aide sans que cela ne vous envahisse et donc, de regagner plus vite votre indépendance.

Si vous avez des questionnements sur les changements de comportement suite à un TCC ou un AVC, souvenez-vous que plusieurs professionnels de la santé peuvent vous éclairer sur le sujet. Demandez de l'information à un médecin, un psychologue, un neurologue. Ils pourront répondre à vos questions.



« La solidarité, c'est aider chacun à porter le poids de la vie, à la rendre plus facile, plus pure, plus aimable. », Henri-Frédéric Amiel

Isabelle Dubé

CHRONIQUE JURIDIQUE

Dans quelles circonstances les motoneigistes sont-ils couverts par la SAAQ ?

Vous avez une motoneige et une question surgit en début de saison : êtes-vous couvert par le régime public de la SAAQ ?



Lorsque survient un accident, la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) **ne prévoit aucune indemnisation** pour des blessures lors de la conduite d'une motoneige ou de tout autre véhicule tout terrain (véhicule quatre roues, motocross et autres).

Sauf que...

La SAAQ **peut verser une indemnisation** si l'accident qui s'est produit avec ce genre de véhicule **implique également un véhicule automobile**. C'est la seule exception.

Une certaine confusion provient, entre autres, du fait que le propriétaire d'un véhicule tout terrain doit l'immatriculer. Il peut alors avoir l'impression qu'il est couvert par le régime public d'assurance puisqu'il se conforme à cette formalité, la même que pour une voiture. Il est donc important de savoir qu'à moins d'exception, la SAAQ n'offre aucune couverture, d'où la nécessité de contracter une assurance privée.

À noter, par ailleurs, que le Protecteur du citoyen traite régulièrement des plaintes qui concernent la SAAQ. Il peut traiter la vôtre si elle est liée, notamment, aux exigences pour l'obtention du permis de conduire ou encore aux conditions d'immatriculation d'un véhicule. Elle peut aussi porter sur l'indemnisation d'une victime d'accident de la route.

Au besoin, n'hésitez pas à vous adresser au Protecteur du citoyen.

Et finalement, si vous n'étiez pas au courant concernant la protection des véhicules tout terrain, sachez que la question a été soulevée dans des rassemblements de motoneigistes et que la plupart des personnes interrogées étaient au même point que vous...

Notre mission

Le Protecteur du citoyen effectue des enquêtes à la suite de plaintes ou de signalements qu'il reçoit de personnes, groupes, organismes ou entreprises au sujet d'un ministère ou d'un organisme du gouvernement du Québec, ou d'une instance du réseau de la santé et des services sociaux. [Contactez-nous en ligne](#) ou par téléphone : 1-800-463-5070.

Source : <http://www.protecteurducitoyen.qc.ca/accueil/detail-archives/article/dans-quelles-circonstances-les-motoneigistes-sont-ils-couverts-par-la-saaq/index.html>

Article suggéré par Mariane Boulet

CHRONIQUE ARTISTIQUE

Le calendrier!



Dans le cycle des saisons, on se surprend à débiter une nouvelle année après les excès des fêtes. C'est le moment des bilans, des rétrospectives, des régimes, des économies et des résolutions. Et c'est le moment de se procurer un nouveau calendrier, comme si magiquement on se procurait une nouvelle peau, un recommencement un peu comme dans l'expression : On efface et on recommence. On fait des listes sur les changements à apporter pour effectuer ce renouveau. D'ailleurs calendrier signifie en latin ' Livre de compte'. En Janvier, on s'organise, on fait ses comptes et le calendrier est l'outil par excellence pour mener à bon port nos résolutions.

Le calendrier ne débute pas à la même date partout à travers le monde. Il y a des dizaines de calendriers : Le calendrier chinois, aztèque, hébraïque, lunaire et ainsi de suite. Mais le calendrier le plus utilisé est celui que l'on connaît : Le calendrier grégorien qui reprend la structure du calendrier julien de la Rome antique introduit par Jules César lui-même en 46 av. J.C. En effet, le début de l'année est fixé au 1^{er} Janvier car c'était alors la date d'élection des Consuls de Rome!

Et puis César s'est gardé le plus beau mois en le nommant Jules...ou Juillet. Et oui, nos mois ont des appellations romaines. Par exemple Mai provient de la déesse Gaïa et les catholiques romains en ont fait le mois de Marie. Ce n'est pas d'hier que le calendrier est un outil indispensable. L'Égypte antique avait un calendrier basé sur les fluctuations du Nil.

Comme quoi en ce début d'année, alors que l'on regarde de l'avant, il faut bien admettre que l'influence du passé, même très lointain, nous suit.

Encore Bonne année 2015!!

Martine Tremblay

CHRONIQUE GOURMANDE

Le début d'une année est un moment propice pour prendre des résolutions. Pour cette première chronique gourmande, je vous propose de diminuer votre consommation de sel (sodium) dans votre alimentation, ce qui peut aider à réduire votre tension artérielle qui, lorsqu'elle est élevée, représente un facteur de risque de l'AVC.



- Utilisez moins de sel que ce que prévoit la recette et goûtez à vos aliments avant d'y ajouter du sel.
- Faites vos propres soupes, sauces et vinaigrettes.
- Achetez des **fruits frais ou surgelés** dans la mesure du possible.
- **Rincez** les légumes, haricots, lentilles et pois chiches en **conserves** avant de les utiliser.

- Faites cuire vos pâtes, vos nouilles et votre riz dans de l'**eau non salée**.
- N'utilisez pas tout le sachet d'assaisonnements qui accompagne les ensembles à tacos, le macaroni au fromage en boîte, et les mélanges de pâtes et de riz.
- Choisissez du pain, des céréales pour le petit-déjeuner et des produits de boulangerie **faibles en sodium**.
- Achetez vos viandes, volailles, poisson et tofu sans assaisonnement.
- Choisissez des **noix non salées** et du beurre d'arachide naturel.
- Achetez vos lentilles, haricots et pois secs. De plus, ils sont moins dispendieux !

Cuisinez avec des fines herbes et des épices plutôt qu'avec le sel



Assaisonnez vos aliments avec des fines herbes et des épices plutôt que du sel. **Vos papilles gustatives s'adapteront aux aliments moins salés.** Voici quelques suggestions pour vous aider :

- **Basilic** - délicieux avec les tomates et les pâtes
- **Cumin** - ajoute de la saveur aux soupes, aux ragoûts et aux sauces
- **Poudre de cari** - délicieuse avec la viande, de la volaille, de la soupe et des plats mijotés
- **Aneth** - se combine bien avec le poisson, les pommes de terre et les œufs
- **Origan** - parfait dans les pâtes, la soupe et les salades
- **Paprika** - excellent avec les fruits de mer, les légumes, le poulet et les œufs
- **Romarin** - délicieux avec le poulet, l'agneau et le porc
- **Thym** - se marie bien avec le bœuf et le poulet

Les astuces d'Annie :



- Au lieu de saler les poissons et même les frites, ajoutez du jus de citron. C'est excellent.
- Goutez vos plats avant d'y ajouter du sel et versez-le dans le creux de votre main avant de le mettre dans votre assiette, pour mieux contrôler la quantité ajoutée.
- Pour ceux qui tiennent vraiment à utiliser le sel, achetez-vous du sel de bain et détendez-vous !

Le saviez-vous?



Le sel cachère, le sel de mer, la fleur de sel, le sel gastronomique et le sel fumé contiennent tous la même quantité de sodium que le sel de table. Ils ne représentent pas des choix plus sains.



<http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/sodium/grocery-epicerie-fra.php>

Annie Canuel

6 COINS DE LA BULLE



Pour 2015, je vous concocte une toute nouvelle programmation d'activités incluant :

Des activités offertes aux personnes ayant un TCC ou subi un AVC:

- Des parties de boccia : Jeu d'équipe faisant appel à la stratégie, la précision de lancer et qui éveillera votre compétitivité.
- Des ateliers de détente et de remise en forme: Séances d'exercices adaptés de respiration et de musculation.
- De la cuisine collective : Venez cuisiner en groupe et partager un repas convivial. Vous pourrez aussi repartir avec un repas préparé.
- Des sorties culturelles ou touristiques.

Des occasions de rencontre entre proche aidant(e)s:

- Lors de séances d'informations.
- Lors de repas exclusifs aux proches aidant(e)s.

Mariane Boulet



Pour ceux qui fêtent encore et qui aiment les rassemblements communautaires il y a Le jour de la Marmotte à Val d'Espoir. Cet évènement est en voie de devenir une tradition. C'est au mois de février que la Marmotte Fred nous dit de quoi sera fait le printemps.

Pour ceux qui encouragent et accueillent, la Grande Traversée de la Gaspésie sera de passage à Percé le 24 et 25 février prochain. Cet évènement est également en voie de devenir une belle tradition et fait parler de nous dans les médias de la grande métropole, phénomène trop rare.

Pour les sportifs, durant la froide saison, la ville de Chandler organise des randonnées en raquettes gratuites d'une durée de deux heures au Bourg de Pabos et à la Base de Bellefeuille. Demander Stéphane au 418-689-6377.

Martine Tremblay



6 COINS DE LA BULLE

Aux Iles, cet hiver... On débute l'année 2015 par des activités physiques. En janvier : exercices, jeu de shuffle board et multisports. En février nous soulignerons la Saint-Valentin avec un atelier de cuisine où le chocolat sera à l'honneur ! Une bonne partie de quilles est aussi prévue. Autant que possible nous intégrons toujours une petite séance d'exercices au début de chaque activité question de se dégourdir un peu. Ce qui est très apprécié des membres. Je vous souhaite une année 2015 remplie de petits et de grands bonheurs et surtout amusez-vous et ayez du plaisir !

Nadia Renaud



La MRC Côte-de-Gaspé vous encourage à prendre de belles résolutions pour l'année à venir et vous entraîne dans une foule d'activités intéressantes et enrichissantes. Tout au long de l'hiver, des spectacles d'humour et de musique vous sont présentés un peu partout dans le but de vous divertir. Et pour les amateurs de sport d'hiver, soyez à l'affut, de l'aréna au centre de ski, il y a des activités pour tous ceux qui veulent bouger. Votre association ne fait pas exception aux belles résolutions et nous commençons l'année en force. Sortie en raquette et autres activités sportives, après-midi jeux, bricolage ou même prendre un café tous ensemble bien au chaud à l'intérieur, quoi de mieux pour commencer l'année. Aussi, la fête des cœurs s'en vient à grand pas. Restez informé sur l'activité spéciale St-Valentin. Beaucoup d'amour en perspective! À bientôt!

Isabelle Dubé



Cet hiver, dans notre secteur, le retour des activités habituelles reprendra au mois de février, sauf pour la piscine et les déjeuners discussions qui ont déjà commencé. Nous avons ajouté **deux nouveautés à l'horaire**, soit un atelier de couture et une conférence visant à vous informer sur un sujet particulier, comme le stress ou l'estime de soi, la date et la forme seront à déterminer. Cet automne, nous vous avons offert une formation personnalisée sur les principes de la RCR, mais la température n'a pas été coopérative et lors de la reprise, plusieurs inscrits n'étaient plus disponibles. Ne vous inquiétez pas une reprise sera proposée. Dans le but de nous faire connaître et d'informer la population, nous tiendrons des séances d'information pour la population. Bref, un hiver occupé!

France Leblanc et Annie Canuel

LA BULLE EN IMAGES

Noël à Rocher-Percé!



Noël aux Îles!



Noël à Rocher-Percé!



Noël en Haute-Gaspésie!



Noël à Gaspé

Noël à
Bonaventure
et Avignon!



LE JEUX C'EST SÉRIEUX

No 115

Thème : Drôle

12 lettres cachées

1. Ce qui est empreint d'humour. (12)H_____

2. Ce qui provoque le rire. (8)H_____

3. Qui peut rouler. (7)R_____

4. Caractère de ce qui est utile. (7)U_____

5. Qui marque de l'enjouement. (6)E_____

6. Personnage ayant le rôle de faire rire. (7)B_____

7. Auteur, interprète de sketches drôles. (7)C_____

8. Qui fait éclater de rire. (7) C_____

9. Qu'on ne peut narrer, raconter. (11) I _____

10. En arrivant à l'improviste. (10) S _____

11. Comique, qui fait rire de bon cœur. (11)D _____

12. De nature à provoquer le rire. (8) R _____

13. Art de l'expression et action de mimer. (8) M _____

14. Bizarre, curieux, étonnant, amusant. (7) M _____

15. Privé de l'usage de la parole. (4) M _____

16. A fait des bêtises, des absurdités. (7) D _____

17. S'est marré, s'est amusé, a ri. (6)R _____

18. Qui s'écarte de l'ordre commun. (7) B _____

19. Sil s'inspire de la gaieté. (3) G _____

20. Dont la simplicité, l'inexpérience va jusqu'à la bêtise. (6) N _____

21. Ridicule, inepte, imbécile, idiot. (3) C _____

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

Source : Mots cachés secrets, Clément Mercier aux éditions Bravo! www.groupemodus.com

LES POINTS DE SERVICE

SIÈGE SOCIAL ET MRC AVIGNON ET BONAVENTURE



**France Leblanc, directrice et
intervenante Bonaventure**



**Annie Canuel, coordonnatrice
clinique et intervenante Avignon**

20-A, rue des Fauvettes,
Maria, Québec,
G0C 1Y0

Tél. : 418-759-5120
Sans frais : 1-888-278-2280
Téléc. : 418-7598188

Courriel :
assotccacv@outlook.com

Site internet : www.tccacvgim.org

MRC CÔTE-DE-GASPÉ



Isabelle Dubé, intervenante

37, chemin Chrétien, bureau 28
Gaspé, Québec
G4X 2R6

Tél. : 418-368-0003
(pas de boîte vocale)
Cell. : 418-361-2077

MRC HAUTE GASPÉSIE



Mariane Boulet, intervenante

Tél. : 418-967-5542

MRC ROCHER-PERCÉ



Martine Tremblay, intervenante

Tél. : 418-616-0156

TERRITOIRE DES ÎLES-DE-LA- MADELEINE



Nadia Renaud, intervenante

330, chemin Principal, bureau 215
Cap-aux-Meules, Québec
G4T 1C9

Tel. : 418-969-7108

Venez nous voir sur facebook :
Association des TCC et ACV de la
Gaspésie et des Îles

