

LA BULLE

Journal de l'Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine Novembre 2014

Le mot de la directrice

France Leblanc

Les chroniques des intervenants

Journée de représentation
dans le cadre de la semaine
québécoise du TCC

La sexualité traumatisée,
levons le tabou

Remerciement

Aux 6 coins de LA BULLE!

Information sur ce qui se
passe dans les MRC du
territoire

Le jeu, c'est sérieux !

Lettres cachées

Le coin gourmand

Porc au caramel vietnamien
de Mme Hoa Isabelle
Nguyen

La Bulle en images !

Photos d'activités dans les
divers secteurs

Les points de services sur le territoire





Le mot de la directrice!

Bonjour à tous (tes),

Vous avez sûrement suivi les nouvelles concernant les coupures et les compressions que le gouvernement s'apprête à faire. Chaque jour, une nouvelle rumeur circule: Fin des petits déjeuners dans les écoles, abolition du programme d'aide aux devoirs, révision des programmes d'aide sociale, augmentation des tarifs des garderies, réévaluation du programme de congés parentaux, compression du programme d'adaptation de domicile, privatisation des organismes communautaires et coupures des subventions de 10%. Chaque fois, ce sont des services directs à la population qui sont visés et chaque fois les différents ministres démentent la nouvelle.

Mais certaines coupures sont déjà en place : Compressions budgétaires au ministère des Forêts de la Faune et des Parcs comprenant une cinquantaine de postes et de nombreux projets comme la lutte contre le braconnage. En éducation: Des frais plus couteux que doivent déboursier les familles en début d'année pour du matériel scolaire, sans parler des effets sur les services directs aux élèves. Abolition des agences de la Santé, des Centre Local D'emploi (CLD) de la Conférence Régionale des élus(CRÉ). Abolition du supplément d'aide de retour au travail, coupe dans l'aide aux victimes d'actes criminels, hausse des tarifs d'électricité. De plus, notre région va perdre les services du train et une diminution des services d'autobus qui limite à 13 arrêts comparativement à 46.

Jusqu'à maintenant, nous n'avons pas eu de confirmation de coupures ou de compressions concernant notre organisme. Nos budgets de fonctionnement entrent de façon régulière et nous continuons à vous offrir les services comme à l'habitude dans toute la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine. Cependant, les coupures et compressions annoncées vont affecter certains d'entre vous en tant qu'individus. Soyez assurés que nous nous tenons au courant quotidiennement des annonces pour pouvoir répondre à vos questions. Nous dénonçons haut et fort toutes coupures qui affectent les services directs à la population en participant, avec les autres organismes communautaires de la région, à des mouvements de mobilisation ou des manifestations.

Nous aurons peut-être besoin de vous, de façon volontaire pour signer des pétitions, participer à des marches, des rassemblements pour dire au gouvernement de ne pas toucher aux services de notre Association. Nous vous informerons si tel est le cas par le biais de vos intervenantes et n'hésitez pas à nous contacter si vous êtes préoccupés.

France Leblanc

Directrice

Les chroniques des intervenantes!

Journée de représentation au Supermarché IGA de Chandler lors de la

Semaine Québécoise du Traumatisme Craniocérébral(TCC) 2014



Cette année, la semaine des TCC ou plus précisément la semaine du traumatisme craniocérébral avait lieu du 19 au 25 octobre. L'ATAGIM (**A**ssociation des **T**CC et **AC**V de la **G**aspésie et des **Î**les-de-la-**M**adeleine), ainsi que les autres organismes dont la clientèle a subi un TCC, a souligné cette semaine en tenant un kiosque qui devait être situé dans une épicerie, car beaucoup de gens fréquentent ces lieux. Ce kiosque devait être animé par les intervenants de chaque région. Comme je suis intervenante dans la région du Rocher-Percé, j'ai obtenu une place au Supermarché IGA de Chandler. Nous avons fait la promotion des services offerts auprès de la population. À ma grande surprise, deux de mes membres, qui avaient remarqué la journée de sensibilisation dans mon calendrier d'activité, m'ont offert de m'accompagner lors de cette journée, soit Mme Francine Leblanc et M. Jean-Nil Mallette. Ils étaient ouverts à parler au gens de leur vécu et des services qu'ils reçoivent de l'Association. J'avais donc la chance de faire la promotion de l'ATAGIM avec un membre qui a subi un AVC et avec un membre qui a subi un TCC. Je ne pouvais pas être mieux entourée. Je leur ai posé quelques questions sur l'expérience de la représentation de l'ATAGIM dans un lieu public.

Qu'est-ce qui fait que vous vous êtes retrouvé à faire la promotion de l'ATAGIM?

Francine : *« Je regarde beaucoup le calendrier des activités de ma région et je pose des questions. J'ai demandé à Martine (intervenante) si je pouvais venir. »*

Jean-Nil : *« J'aime fréquenter les épiceries, c'est moi qui fais la commande et souvent la cuisine chez moi. »*

Êtes-vous à l'aise de faire un témoignage en public de votre TCC ou AVC?

Francine : *« J'ai bien plus confiance en moi depuis mon AVC et depuis que je sors avec les activités. Avant mon accident, j'étais terriblement gênée mais maintenant je parle à tout le monde et j'aime voir les gens. »* Elle n'avait jamais travaillé dans le public.

Les chroniques des intervenantes!

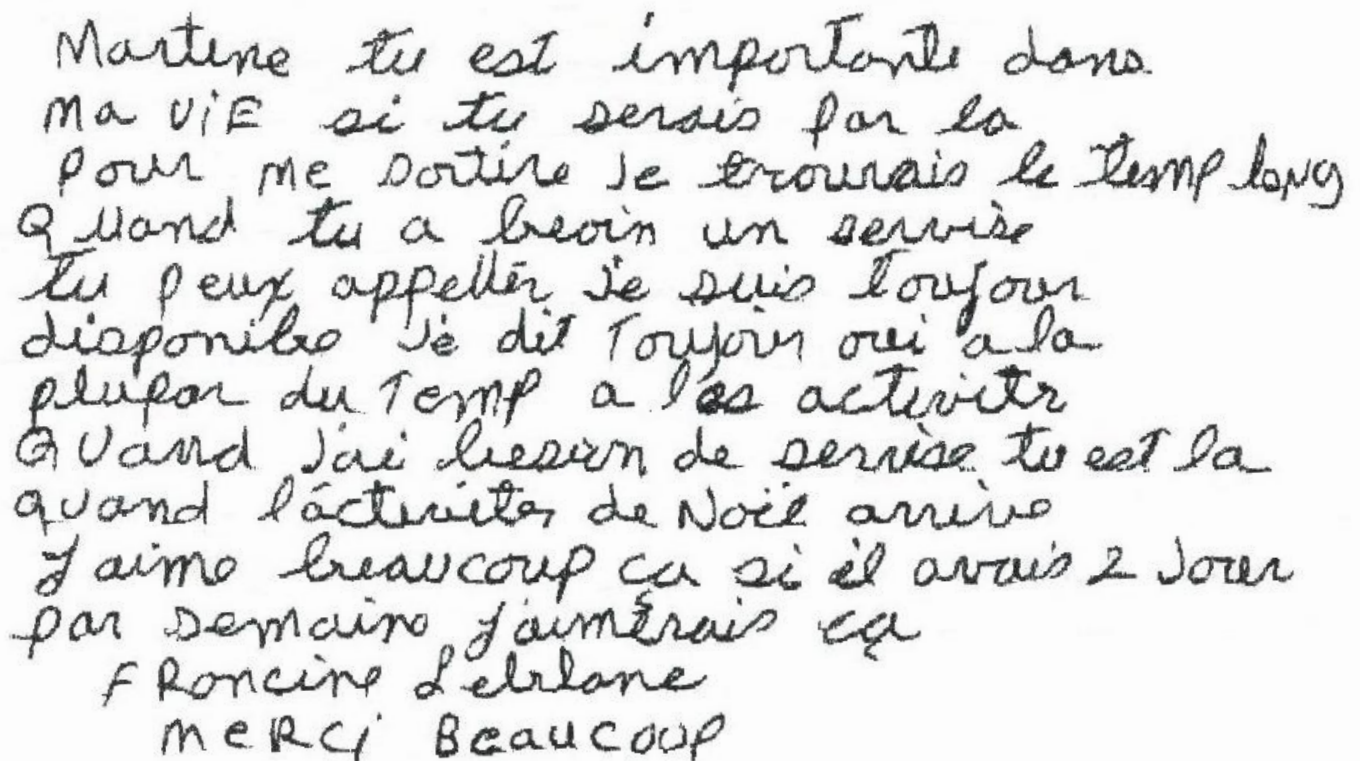
Jean-Nil : « Quand j'étais jeune, je ne parlais pas de mon TCC car on ne me croyait pas. » Maintenant, il serait prêt à faire un témoignage devant public. « Faire de la représentation m'a rappelé les années où j'étais caméraman pour la télévision communautaire de la Vallée du Richelieu. »

En terminant, je tiens à remercier chaudement Mme Francine Leblanc et M. Jean-Nil Mallette pour leur collaboration à cette journée de promotion.

Martine Tremblay

Un message qui vient du coeur

Lettre de Francine Leblanc à Martine Tremblay, intervenante de la MRC du Rocher Percé : Mme Leblanc a passé une fin de semaine à écrire ce mot pour témoigner à Mme Tremblay son appréciation sur les services qu'elle reçoit de l'Association. Nous avons choisi de ne pas le retranscrire pour respecter le beau travail de Mme Leblanc.



Martine tu es importante dans
ma vie si tu serais par là
pour me dotir je trouverais le temps long
Quand tu a besoin un service
tu peux appeler je suis toujours
disponible je dit toujours oui a la
plupart du temps a les activités
Quand j'ai besoin de service tu es là
quand l'activité de Noël arrive
J'aime beaucoup ça si il avait 2 jour
par semaine j'aimerais ça
Francine Leblanc
MERCI Beaucoup

Les chroniques des intervenantes!

La sexualité traumatisée : levons le tabou

Le cerveau est l'un des organes les plus importants pour vivre. En fait, il est un peu comme le chef d'orchestre du corps humain. Pour ce qui est de la sexualité, le cerveau est d'ailleurs l'organe le plus important, et même plus important que les organes génitaux. C'est le cerveau qui contrôle les comportements sexuels. Il est la base du désir et de l'excitation sexuelle d'une personne. C'est pourquoi, à la suite d'un TCC ou d'un AVC, il est normal de remarquer des différences au niveau sexuel et même au niveau relationnel.

Sur le plan physique, les nouvelles limites du corps peuvent entrer en conflit avec la sexualité (hémiparésie, limitations articulaires, fatigue, dépression, etc.). Également, la recherche du plaisir, aussi appelé libido, peut augmenter ou diminuer, et même changer nos comportements sexuels. En d'autres mots, il est normal, suite à un TCC ou un AVC, d'avoir trop de désir sexuel ou à l'inverse, pas assez de désir sexuel. Ces situations font que les comportements sexuels peuvent changer. Comme avoir un manque d'inhibition ou en revanche, être extrêmement gêné.

Sur le plan psychoaffectif, les images mentales et les fantasmes peuvent se modifier et donc, modifier le désir sexuel. Également, il est important de souligner que l'estime de soi de la personne est souvent affectée suite à un TCC ou un AVC et une baisse de cette estime joue défavorablement sur les relations interpersonnelles. Enfin, le partenaire apprend à s'occuper et à prendre soin de la personne plutôt que d'être son égale. Malgré le bon vouloir de ce geste, cette situation, très commune, peut amener un éloignement affectif dans le couple.

Chaque couple est différent. Ce ne sont pas tous les couples qui auront ce genre de difficultés. Il est donc difficile de trouver une formule qui peut régler les problèmes de tous les couples. Par contre, ces quelques petits conseils pratiques peuvent vous aider à reprendre et améliorer votre vie sexuelle.

Privilégiez l'intimité. On a tendance à l'oublier, mais l'intimité fait partie de la sexualité. Des caresses, des massages, des baisers ou tout simplement, passer du temps de qualité en couple peut vous aider à resserrer les liens.

Essayez de nouvelles choses. Ouvrez votre esprit à de nouveaux moyens pour vous faire plaisir. Sur le plan sexuel, n'hésitez pas à opter pour des positions différentes pour vous amener le plus de confort possible durant les relations sexuelles. Vous pouvez aussi choisir d'utiliser des accessoires pour augmenter votre désir (lubrifiant, film érotique, etc.) Profitez de ces moments pour réapprendre à vous connaître.

Soyez à l'écoute de votre corps. Il est inutile d'aller trop vite et de vouloir tout faire tout de suite. Choisissez des moments où vous êtes détendu et reposé. Dites à votre partenaire si vous ressentez de l'inconfort. De cette façon, les limites physiques seront moins un obstacle à vos rapports sexuels.

Finalement, **la communication est la clé**. On ne le dira jamais assez, pour tous les couples, la communication est importante pour le bon fonctionnement d'une relation. Donc dans une situation où un accident est venu changer le cours normal des choses, la communication devient indispensable pour la survie du couple.

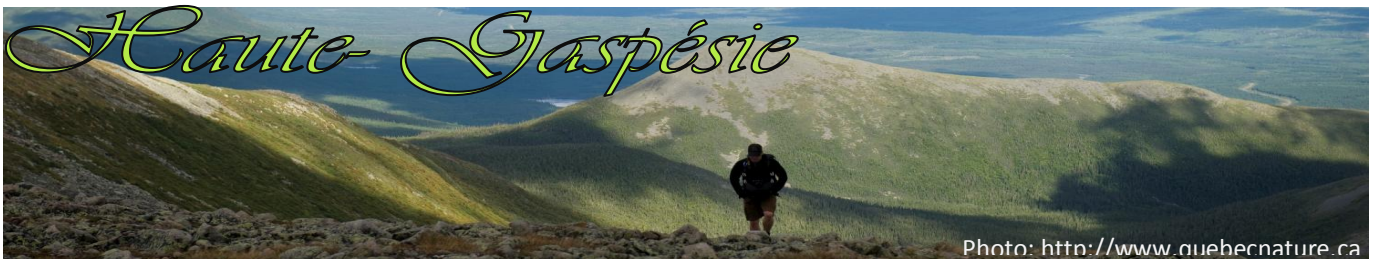
Rappelez-vous que chaque couple n'est pas à l'abri de problèmes relationnels et sexuels. C'est pourquoi, en terminant, je tiens à vous rappeler que plusieurs professionnels de la santé sont là pour vous écouter et vous aider. Si vous sentez que quelque chose vous incommode ou si vous avez des interrogations sur les changements dans votre vie depuis votre accident, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de la santé de votre entourage. Médecin, psychologue, sexologue, travailleur social, posez-leur vos questions, parlez-leur de vos problèmes, chacun d'eux sera en mesure de vous référer à la meilleure personne pour vous aider.

Isabelle Dubé

L'horaire des fêtes!

Veuillez noter que nos bureaux seront fermés durant les semaines du 22 et du 29 décembre. Les intervenantes reprendront le travail durant leurs périodes régulières à partir de la semaine du 5 janvier.

Aux 6 coins de La Bulle!



Quoique la nature semble s'endormir tranquillement pour l'hiver, votre association n'en fait pas pour autant! En Haute-Gaspésie, de nouveaux membres s'ajoutent et les collaborations avec d'autres organismes portent fruit!

Pour les membres : Nous vous préparons un dîner de Noël... une invitation formelle vous sera envoyée sous peu!

Pour les proches des membres : L'association aimerait vous donner l'occasion de vous regrouper entre proches aidants lors d'activités telles que café-rencontre, brunch ou atelier

créatif. Si vous désirez échanger avec d'autres personnes vivant des situations semblables aux vôtres, appelez Mariane au 418-967-5542.

Mariane Boulet



L'automne achève et l'hiver est à nos portes. On sent la frénésie des fêtes approcher...

Aux Iles, les activités se poursuivent à raison d'une fois par semaine en plus d'une petite saucette dans la piscine une fois par mois. Notre fête de Noël aura lieu le 16 décembre. Nous allons dîner ensemble, faire un échange de cadeaux faits maison, jouer à des jeux amusants et nous devrions avoir des musiciens pour nous faire chanter et nous mettre dans l'ambiance des fêtes !

À vous tous, je tiens à souhaiter un temps des fêtes heureux et rempli de doux moments.

Nadia Renaud



La période des fêtes arrive à grands pas et nous vous réservons plein d'activités durant le mois de décembre, dont une cuisine collective avec la thématique des fêtes, un tournoi de boccia à Chandler avec les équipes de la MRC de Rocher-Percé et le traditionnel dîner de Noël le 10 décembre, où bonne bouffe, jeux, échange de cadeau et animation seront au rendez-vous. Vous aurez ensuite une petite pause durant les fêtes, mais sachez qu'en janvier, l'aqua-forme et le boccia seront de retour, ainsi que la cuisine collective et plusieurs autres activités variées, alors reposez-vous bien pour nous revenir en forme!

De plus, nous tenons à vous informer que la Guignolée aura lieu le dimanche 7 décembre. Vous pouvez donner des denrées non périssables, comme des cannages et des céréales ou de

l'argent. Soyez généreux, vos dons seront redistribués dans les paniers de Noël des personnes plus démunies.

Annie Canuel et France Leblanc



Voici que la saison hivernale nous arrive par surprise cette année. Elle a débutée tôt mais, si on y met de la chaleur et de la lumière, tout ira bien. Il y a du nouveau du côté de Percé enneigé : Le nouveau Café Le Moulin à Val d'Espoir sur le site de Produire la santé ensemble ouvert le vendredi et samedi. Une tradition s'instaure? La 4^e édition de la saucette au profit d'Opération Enfant Soleil aura lieu à la mi-décembre. C'est quoi? C'est une brigade de courageux « sauceurs » qui se jettent à l'eau devant le Rocher-Percé en amassant ainsi des fonds, près de 20,000\$, pour les enfants malades. Ne manquez pas ça!!

Pour les achats des fêtes, il y a plusieurs expositions des artistes et artisans de la région qui ont lieu à Grande-Rivière et à Chandler. Le Cercle des Fermières est toujours là. L'organisme présent dans presque tous les villages aura 100 ans en 2015. Et puis allez dehors prendre l'air, le bord de la mer se fréquente aussi l'hiver. Et prenez le temps de faire de beaux souhaits pour la prochaine année. Passez une période des fêtes toute en lumière.

Martine Tremblay



La neige est déjà là, le froid frappe à notre porte, mais la MRC de la Côte-de-Gaspé ne gèle pas pour autant. Des spectacles, des sports d'hiver et des journées d'activités sont organisés un peu partout aux quatre coins de la ville.

Et du côté de votre association, que ce soit pour votre simple loisir, pour vous mettre en forme ou pour développer votre sens artistique, plusieurs activités capables de vous réchauffer le cœur sont au programme. Aussi, le 17 décembre prochain aura lieu le souper de Noël de l'association pour les membres de la Côte-de-Gaspé. L'association se joindra au CRRRI pour cet événement rassembleur. Au programme, un bon souper, des jeux, des rires, tout pour nous mettre dans l'esprit des Fêtes! Plus on est de fou, plus on rit! Participez en grand nombre!

Isabelle Dubé

Le coin gourmand!

Porc au caramel vietnamien de Mme Hoa Isabelle Nguyen

De la cuisine Vietnamiennne, plusieurs connaissent les fameux rouleaux de printemps. Un grand classique de ce pays est aussi le porc au caramel accompagné de riz qui réfère un peu plus à la saison hivernal que printanière. Notez une chose qui diffère chez les asiatiques et les nord-américains : Chez les asiatiques, c'est la viande qui accompagne le riz et non le contraire.

Ingrédients :

500 gr de cubes de porc

1 oignon

1 carotte

1c. à soupe de sauce soya

30 gr de beurre (2 c. à soupe)

30 gr de sucre (1½c. à soupe)

Un peu d'eau

Quelques arachides en morceaux (facultatif)



Méthode :

- 1) Tranchez finement le porc (comme sur la photo) et faire revenir la viande jusqu'à ce quelle soit dorée.
- 2) Coupez la carotte et l'oignon en fines lanières.
- 3) Ajoutez à la viande et cuire 3 minutes en remuant. Mettre de coté.
- 4) Faire le caramel dans la même poêle avec le sucre et 1 cuillère à soupe d'eau. Attendre que le caramel se forme (devient brun et il y a des bulles).
- 5) Remettre la viande et les légumes dans la poêle et enrober du caramel. Ajoutez la sauce soya et un peu d'eau pour une texture agréable.
- 6) Couvrir et cuire à feu moyen ½ heure.
- 7) Avant de servir, ajouter le beurre pour lier et quelques arachides si désiré.
- 8) Servir avec du riz blanc au jasmin de préférence.

Recette effectuée en cuisine collective dans la MRC de Rocher-Percé

La bulle en images!



PREMIÈRE activité de groupe en HAUTE GASPÉSIE!



Épluchette de blé d'inde Avignon-Bonaventure!



BBQ aux Îles!



Le jeu, c'est sérieux!

no 22

Thème : Le goût

lettres cachées

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

1. Apprécier la saveur par le goût. (6)

G _____

2. Avaler un liquide. (5)

B _____

3. Absorber des aliments. (6)

M _____

4. Partie du corps pour manger. (6)

B _____

5. Passer la langue sur quelque chose. (6)

L _____

6. Boire à petits coups en savourant. (7) S _____

7. Liqueur obtenue par infusion d'herbes. (4) A _____

8. Manque de saveur ou de Goût. (4) F _____

9. Assaisonné d'épices fortes ou piquantes. (5) É _____

10. a une acidité désagréable au goût. (5) A _____

11. Qui est piquant au goût. (5) B _____

12. Assaisonner avec du sel. (5) S _____

13. Produit issu de l'érable. (5) S _____

14. Organe charnu placé dans la bouche. (6) L _____

15. Sensation caractéristique désagréable. (4) A _____

16. Avaler rapidement et sans mâcher. (9) E _____

17. Manger ou boire avec lenteur. (8) S _____

18. Boire ou manger avec grand plaisir. (8) D _____

19. Désir de se nourrir et plaisir à manger. (7) A _____

20. Plante potagère à odeur forte. (3) A _____

21. Produit salivaire dans la bouche. (6) S _____

22. Petite éminence (surface d'une muqueuse). (7) P _____

23. Ce qui affecte violemment le goût. (4) F _____

24. Viande mal dégrossie ou rugueuse. (4) R _____

25. Contient naturellement du sel. (4) S _____

26. Saveur propre aux aliments. (4) G _____

27. Goût faible ou sucré opposé à amer (4) D _____

Jeu tiré du livre : MOTS CACHÉS SECRETS, de **Monsieur Clément Mercier** qui a subi un traumatisme crânien important en 2003. Éditions BRAVO!

<https://www.livresquebecois.com/livre.asp?id=isdbwbwbwabsaug&/mots-caches-secrets/clement-mercier>

Points de services sur le territoire

MRC d'Avignon et de Bonaventure

Siège social de l'association
20-A, rue des Fauvettes,
Maria, Québec G0C 1Y0

Tél. : 418-759-5120
Sans frais : 1-888-278-2280
Télec. 418-759-8188

Courriel : assotccacv@outlook.com
Site internet www.tccacvgim.org

MRC du Rocher-Percé

Martine Tremblay
Tél. : 418-616-0156

MRC Côte-de-Gaspé

Isabelle Dubé
37, rue Chrétien, bureau 28
Gaspé, Québec G4X 2R6
Tél. : 418-361-2077

MRC Haute-Gaspésie

Mariane Boulet
Tel. : 418-967-5542

Territoire des Îles-de-la-Madeleine

Nadia Renaud
330, chemin principal, bureau 215
Cap-aux-Meules, Québec G4T 1C9
Tél. : 418-969-7108

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

