
JOURNAL DU CAPTCHPL

Volume 7

Numéro 1



CAPTCHPL

Centre d'Aide Personnes Traumatisées Crâniennes
et Handicapées Physiques Laurentides

643 RUE DE MARTIGNY OUEST
SAINT-JÉRÔME, J5L 1Z6 (450)

431-3437; 1-888-431-3437

Vous êtes un nouveau membre au CAPTCHPL?

VOICI CE QUE LES « ANCIENS » VOUDRAIENT VOUS PARTAGER SUR LEUR PREMIÈRE EXPÉRIENCE ...

« De raconter mon histoire m'a permis de constater le chemin que j'ai parcouru pour me rendre jusqu'ici à la première rencontre »

« J'ai trouvé au CAPTCHPL plusieurs personnes qui me ressemblaient »

« Quand je suis arrivé pour vous rencontrer, je vous ai dit tout le travail que j'avais parcouru pour arriver jusqu'à vous. Cela m'a demandé beaucoup d'efforts, mais j'étais fier de moi. Avec les années, je vais quand même mieux et je constate des améliorations. »

« Les autres dans le groupe comprennent ce que j'ai vécu parce qu'ils l'ont vécu aussi »



« Je tiens à remercier le CAPTCHPL pour son implication dans la défense de nos droits face au transport adapté. Le document explicatif envoyé m'a permis de faire valoir ma demande pour la réservation en ligne, qui était restée sans réponse auparavant. Grâce à cela, j'ai enfin accès à ce service dans mon dossier. Cela aide aussi à réduire l'engorgement des lignes téléphoniques. »

Les personnes impliquées dans le comité journal souhaiteraient vous dire qu'au CAPTCHPL, nous rencontrons des personnes merveilleuses qui ont des parcours semblables aux nôtres. Nous sortons de la maison et trouvons ensemble des moyens pour nous aider à aller mieux chaque jour.

Ici, préparez-vous à rire, à vous amuser, à dédramatiser et à voir les choses autrement. C'est pourquoi nous vous encourageons à participer aux différentes activités offertes par le CAPTCHPL et à vous impliquer dans les différents comités.

On vous souhaite la bienvenue au
CAPTCHPL!

Au plaisir de vous rencontrer



Un au revoir bien spécial...



Bonjour chers membres et partenaires,

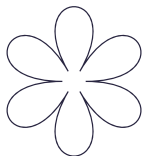
Aujourd'hui, nous prenons un moment pour souligner un départ important au sein du CAPTCHPL. En effet, notre merveilleuse réceptionniste des 20 dernières années nous quitte pour profiter d'une retraite bien méritée.

Notre chère Lorraine, la voix du CAPTCHPL depuis tant d'années, a toujours su incarner la chaleur et la bienveillance. Personne joyeuse et lumineuse, elle a tissé des liens privilégiés avec l'ensemble de nos membres, offrant à chacun un accueil unique et précieux.

Nous souhaitons prendre le temps de remercier sincèrement Lorraine pour son excellent travail au fil des années. Sache que tu nous manqueras énormément, autant à l'équipe qu'aux membres.

Nous te souhaitons une retraite douce, paisible et remplie de moments heureux auprès des gens que tu aimes.

Avec toute notre reconnaissance,
L'équipe du CAPTCHPL



Mot de présentation!

Bonjour à tous,

Nous sommes quatre étudiantes en techniques de travail social au Cégep de Saint-Jérôme et nous avons eu la chance de réaliser notre stage ici, au CAPTCHPL. Ce fut pour nous une première expérience enrichissante dans le milieu communautaire, nous en ressortons reconnaissantes de votre accueil, ainsi que de ces cinq semaines passées avec vous.

Au plaisir de recroiser vos chemins !
Coralie Provencher, Noémie Olivier, Maélie Roy et
Macha Provencher



Un petit mot d'au revoir...

Bonjour chers membres,

J'arrive déjà à la fin de mon stage au CAPTCHPL... Le temps a passé si vite ! Avant de quitter, je tenais à vous remercier pour les nombreux moments passés en votre compagnie. Vous m'avez permis d'apprendre à vous connaître, et vos vécus m'ont réellement touchée. Ce fut un réel plaisir de partager des activités avec vous !

Je vous souhaite le meilleur pour la suite. N'oubliez pas : vous êtes toutes et tous des personnes merveilleuses, chacune et chacun à votre façon !

Bonne continuité !

Marikim Latendresse

Merci pour votre accueil chaleureux et votre ouverture, qui m'ont permis de m'intégrer facilement aux activités et d'en apprendre beaucoup sur le traumatisme craniocérébral. Je garde de très beaux souvenirs des moments partagés avec vous.

Cette expérience est très précieuse pour moi, et je vous souhaite le meilleur pour la suite, alors que je poursuis mon cheminement vers la maîtrise en psychoéducation.

Camille (stagiaire 2025-2026)

L'implication au coeur de notre travail

COMITÉ SENSIBILISATION SECTEURS PAYS-D'EN-HAUT À TREMBLANT.



Je suis fière de dire qu'un nouveau comité de sensibilisation a vu le jour ces derniers mois dans le Nord. Il a suffi d'une rencontre et de beaux échanges entre un nouveau et un ancien membre pour qu'une étincelle jaillisse. Ce sont maintenant 4 membres Tcc accidentés de la route et 1 proche qui s'investissent à chaque semaine dans la préparation d'une table ronde de témoignages pour la Polyvalente Pierre-Mercure de Tremblant.

C'est entre larmes et sourires que Jean, Martin, Annie, Mathieu et Marc partagent leurs vécus et travaillent à trouver les meilleurs mots pour rejoindre les jeunes finissants sur la très grande importance de la sécurité routière.

À la prochaine édition du journal, je ferai un suivi sur l'événement organisé le 14 mai à la Polyvalente : photos et retour des membres sur leur expérience. Donc, à suivre...

L'IMPLICATION À LA VIE ASSOCIATIVE NORD-SUD AU CAPTCHPL

Au-delà de suggérer et trouver des activités à mettre au calendrier, la vie associative du Captchpl c'est de s'impliquer dans différents projets de promotion, sensibilisation et défense de droits. Ces derniers mois ont été riches au niveau de la participation des membres. On peut le constater à travers les photos de ce journal. Toute l'équipe est heureuse de voir que nombreux et nombreuses d'entre vous avez répondu à l'appel sur différents dossiers d'actualité !

- Pétition pour un transport adapté plus juste, équitable et plus accessible.
- Pétition pour appuyer la campagne du « Communautaire à Boutte ».
- Manifestations régionales à Ste-Thérèse et Ste-Agathe pour le « Communautaire à Boutte »
- Lancement de la BD issue du projet Fond Sécurité Routière à St-Jérôme et Mt-Laurier
- Rencontres pour parler de la sensibilisation à faire auprès de la population.

Merci de rendre l'organisme plus dynamique et bien vivant !

L'implication au coeur de notre travail

LA DÉFENSE DE DROIT

Lors de deux activités tenues les 6 et 20 mars, nous avons abordé la défense des droits des membres à travers des discussions ouvertes et enrichissantes.

Ces rencontres ont permis d'échanger sur leurs droits, sur l'importance de les faire respecter et sur la pertinence de demander des changements lorsque certaines situations sont injustes ou inadéquates.

Ces moments ont donné lieu à de belles prises de conscience. J'ai pu voir naître une étincelle dans le regard des membres, qui réalisaient davantage le travail accompli dans l'ombre pour défendre leurs intérêts et améliorer leurs conditions de vie.

Les échanges ont permis de déconstruire certaines fausses croyances, notamment la peur d'être mal perçus lorsqu'une plainte est déposée.

Nous avons rappelé aux membres que les plaintes et les revendications peuvent être des outils importants pour exiger des changements concrets et faire avancer les choses.

Ces discussions ont aussi permis de renforcer leur sentiment de pouvoir d'agir et de leur rappeler que nous sommes présents pour défendre, protéger et préserver leurs droits ainsi que leur dignité.

LANCEMENT DE LA BANDE-DESSINÉE

(Saint-Jérôme &
Mont-Laurier)



Cette œuvre, co-réalisée avec des bédéistes et une autrice reconnus, illustre certains aspects d'une réalité particulière.

Pour le lancement officiel de la bande dessinée, les membres ont discuté de leur processus et présenté diverses informations sur le TCC de façon ludique.

Les visiteurs et visiteuses ont émis de très beaux commentaires lors de leur passage. Les membres ont même eu l'agréable surprise de se voir demander des dédicaces ! L'expérience fut un succès !

Je tiens à souligner la présence de quelques personnes du milieu municipal, fédéral et communautaire au lancement de Mont-Laurier.

·M. Daniel Bourdon, maire de la ville de Mont-Laurier

·Mme Annie-Claude Poirier, attachée politique de Mme Marie Hélène Gaudreau députée du Bloc Québécois

·L'équipe de la CDC Hautes-Laurentides

·Marc-André Roy, mesures alternatives vallée du nord

Inspirés de leurs expériences personnelles, des membres du CAPTCHPL ont participé à la création d'une bande-dessinée percutante : « Vivre avec un traumatisme craniocérébral, REBÂTIR SA VIE UNE BRIQUE À LA FOIS »



Leur présence est un signe d'encouragement concret soulignant l'implication et la persévérance des membres du Captchpl dans ce projet d'envergure. Merci aux membres du Captchpl et leurs proches ! Merci aussi à la population, aux partenaires, aux représentants municipaux, ainsi que gouvernementaux pour leur présence à ces lancements !

LANCEMENT DE LA BANDE-DESSINÉE



Projet des stagiaires en rapport au lancement.

Lors de mon stage au CAPTCHPL, j'ai planifié et animé un projet d'intervention de groupe auprès des membres du Sud concernant le lancement de la bande-dessinée « Rebâtir sa vie, une brique à la fois », à Saint-Jérôme et à Mont-Laurier, divisé en quatre séances.

Le projet débutait par un remue-méninges visant à définir les bases du lancement.

Les séances suivantes étaient consacrées à la création d'outils promotionnels.

La dernière portait sur la préparation concrète de l'événement.

Ce projet s'inscrivait dans l'objectif du CAPTCHPL de briser l'isolement et de favoriser l'intégration sociale.

Il visait également à renforcer la motivation, le sentiment d'appartenance et les habiletés sociales des membres.

Basé sur une approche centrée sur la personne, il redonnait du pouvoir aux participants. Réalisé par et pour les membres, il favorisait leur implication active à chaque étape. Ainsi, il contribuait à créer un projet mobilisateur et inclusif.

Marikim Latendresse



Dans le cadre de mon stage, j'ai mené un projet de groupe composé de quatre rencontres visant à concrétiser la création d'une bande dessinée de sensibilisation réalisée par des membres du CAPTCHPL.

Ensemble, nous avons revisité la démarche de création, préparé les invitations pour le lancement et mis en place l'organisation ainsi que l'animation de divers kiosques pour l'événement.

Je tiens à souligner l'implication et la motivation des membres dans ce projet, qui demeurera pour moi une expérience significative.

Camille (stagiaire 2025-2026)

La vie dans le Sud

De la cabane à sucre aux activités de détente : un CAP en action



La célèbre cabane à sucre annuelle a, comme toujours, attiré beaucoup de membres. Aucune surprise... Vous êtes plusieurs à avoir la dent sucrée! Cet endroit chaleureux nous a donné l'occasion de nous sucrer le bec dans une ambiance conviviale et festive. Un repas apprécié en si belle compagnie.

Nous avons reçu au centre Chantale, intervenante en zoothérapie, accompagnée de son chien et de ses lapins. Cette visite a permis de vivre un moment de douceur et de détente, où chacun a pu profiter d'un contact privilégié avec les animaux.

Son approche calme et bienveillante, combinée à sa passion pour les animaux, crée une expérience apaisante et enrichissante. Elle partage également ses connaissances sur la zoothérapie et le bien-être animal.

Elle reviendra dans les prochains mois. À ne pas manquer !



La vie dans le Sud

Un petit texte sur la musique vibratoire et l'expérience vécue.

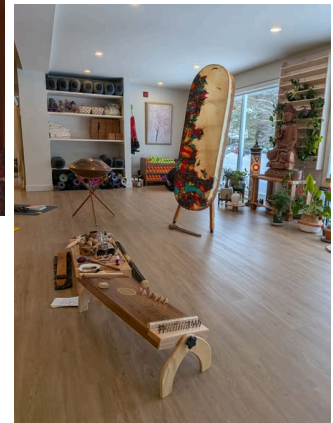
Bonjour,

Je partage avec vous une activité que j'attendais depuis un certain temps, car elle me procure un incroyable bien-être. C'est une expérience hors du commun animée par une personne qui vient occasionnellement au centre afin de nous partager son savoir.

Les participants se placent en cercle pendant que l'animatrice crée une ambiance apaisante à l'aide d'huiles essentielles et de sons rappelant la nature, comme la pluie, les vagues et le chant des oiseaux.

Cette expérience immersive favorise la détente et le calme intérieur. Par la suite, chacun s'assoit sur une chaise munie de cordes musicales que l'animatrice fait vibrer tout en accompagnant le moment d'une douce mélodie. Elle explique que les sensations varient d'une personne à l'autre et peuvent durer plusieurs jours. Elle recommande également de bien s'hydrater afin de favoriser la circulation de l'énergie dans le corps.

Voilà, c'était maintenant à mon tour de vivre cette expérience. Je me sentais très fébrile. J'ai fermé les yeux et, après quelques vibrations parcourant mon corps du bas du dos jusqu'à la tête, j'ai ressenti une énergie apaisante. Tout mon être semblait se renouveler, comme si j'étais une nouvelle personne, prête à apporter des changements pour être bien avec elle-même et profiter de la vie sans contraintes.



Je voudrais revivre cette expérience un jour. Nous avons toujours de belles activités au C.A.P. qui nous aident à voir la vie sous son meilleur jour !

Merci à toute l'équipe. xoxo

Pierrette Wendat

Chumani « goutte de rosée »

La vie dans le Nord

Théâtre à Vendée (Amherst)



La troupe de théâtre « Les Vivants D » a présenté sa pièce annuelle les 23, 24, 25 et 26 avril derniers.

Le titre était : « La famille Fantaisie ». Cette pièce était principalement axée sur le thème de l'humour, mais plusieurs autres thèmes ont également été abordés.

Nous avons eu droit, entre autres, à un poème écrit pour les personnes vivant avec un traumatisme craniocérébral.

Voici le texte lu lors de cette pièce de théâtre, dans laquelle Audrey tenait un rôle.

“Le titre Audrey”

Une petite fille tombe
Le monde devient flou
Les voix deviennent lointaines
Le silence s'installe dans sa tête
Comme un hiver trop long.
Au printemps de sa vie...
Elle apprend à marcher deux fois
À parler deux fois
À se reconstruire pièce par pièce.
Aujourd'hui elle avance avec une volonté
Que rien ne peut casser
Parce qu'elle sait déjà
Ce que ça veut dire se relever.



*Quatre traumatisés qui savent ce que ça veut dire « se relever ».
Par Diane Laniel Martel, mère d'Audrey*

La vie dans le Nord



Témoignage des membres du nord

- En fait, peu importe les activités, on aime ça sortir et échanger entre nous. Voir comment ça va. Aussi, de s'encourager quand ça va moins bien.
- C'est toujours le fun de se voir avec un côté de compétition amusant! S'affronter dans des jeux, ça nous change vraiment les idées !
- Faire de la cabane à sucre une rencontre entre les deux groupes du Nord a été vraiment apprécié. C'est tellement rare de se côtoyer, qu'on en a bien profité !

Résumé des dernières activités dans le nord:

- Fêtes thématiques
- Noël-Temps des Sucres
- Billard
- Bingo de Noël
- Repas causeries, Quilles, Boccia
- Ateliers d'eaux florales



AVIS DE CONVOCATION DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2026

Tous nos membres en règle entre le 1er avril 2025 et le 31 mars 2026 recevront cet avis de convocation quinze jours avant la tenue de l'Assemblée Générale Annuelle 2026 tel que spécifié dans les règlements généraux du CAPTCHPL.

Toutes les personnes vivant avec un **traumatisme crânien**, modéré ou sévère, et les adultes autonomes ayant un **handicap physique et leurs proches** dans les Laurentides sont invitées à participer à cette Assemblée Générale Annuelle 2026.

Madame,

Monsieur,

Par la présente, le CAPTCHPL vous invite à son ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2026 qui se tiendra
le :

Mercredi 10 juin 2026
Au 643 De Martigny Ouest, Saint-Jérôme
10 h 30 à 13 h 30

Un dîner vous sera offert !

Vous devez vous inscrire en appelant au 450-431-3437 ou par courriel au captchpl@videotron.ca avant le 4 juin 2026.

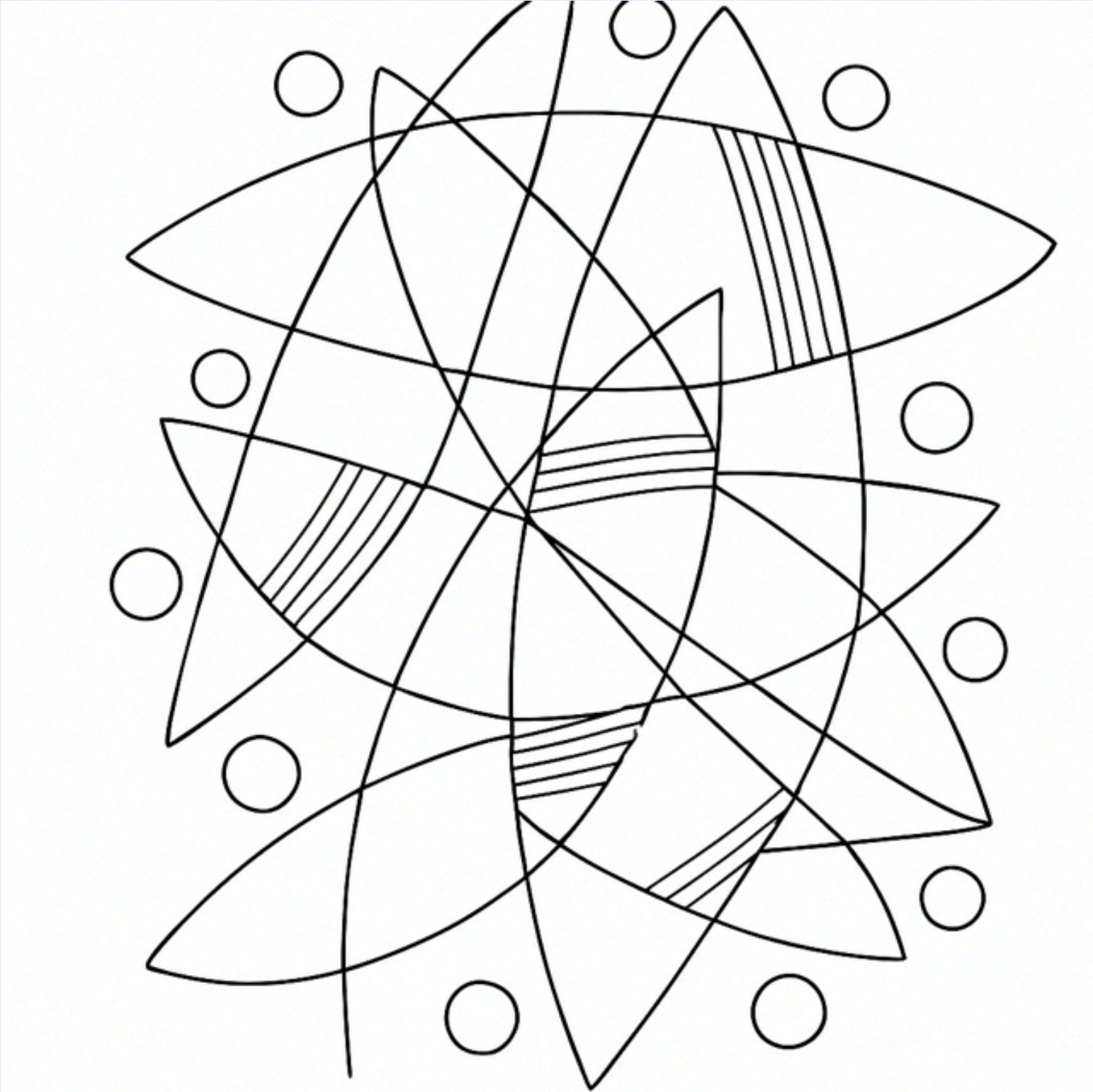
Nous espérons vous voir en grand nombre et veuillez agréer, Madame, Monsieur, nos salutations les plus cordiales.

Mme Ann Kaine, secrétaire du C.A.

PROPOSITION DE L'ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CAPTCHPL

1. *Ouverture de l'assemblée générale annuelle 2026*
2. *Vérification du quorum*
3. *Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire de l'assemblée générale annuelle 2026*
4. *Lecture et adoption de l'ordre du jour de l'assemblée 2026*
5. *Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle 2025*
6. *Lecture et adoption du rapport d'activités du CAPTCHPL 2025-2026*
7. *Pause*
8. *Lecture et adoption des états financiers du 1er avril 2025 au 31 mars 2026*
9. *Choix d'un vérificateur comptable 2026-2027*
10. *Présentation des prévisions budgétaires du CAPTCHPL 2026-2027*
11. *Lecture et adoption du plan d'action du CAPTCHPL 2026-2027*
12. *Élections au conseil d'administration du CAPTCHPL*
 - a. *Nomination d'un président(e) et d'un(e) secrétaire d'élections*
 - b. *Mises en candidature par les membres*
 - c. *Élections*
 - d. *Fermeture des élections*
13. *Ratification des actes du C.A. en 2025-2026*
14. *Varia*
15. *Levée de l'assemblée*

Mandala créé par
Michel Lauzon



Recette lasagne déconstruite au tofu

Préparation en 15 minutes - cuisson 41 minutes - quantité 4 portions

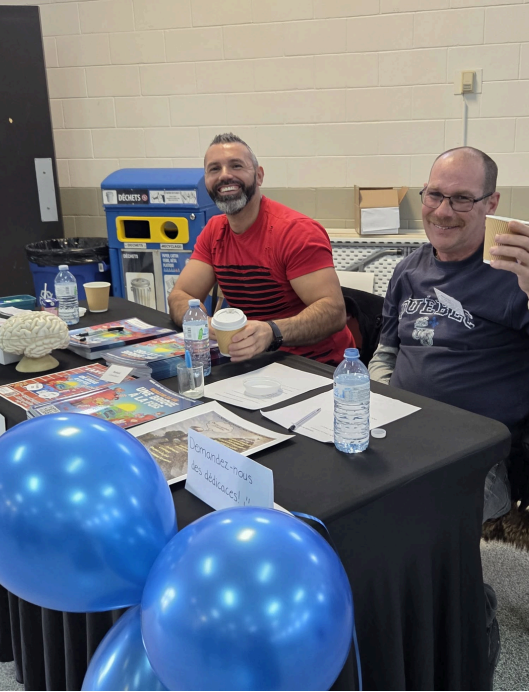
Ingrédients

- 1/2 tasse à 1 paquet de 300 g de tofu soyeux (mou) sans saveur
- 1/2 tasse de ricotta légère (125 ml) ou le petit pot entier
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 contenant de champignons blancs coupés en quatre
- 1 petite courgette râpée
- 1 poivron rouge coupé en petits dés
- 1 oignon haché finement
- 2 c. à soupe d'ail haché
- 1/2 c. à soupe de basilic séché
- 1/2 c. à soupe d'origan séché
- 1 c. à thé de flocons de piment
- 2 tasses de sauce marinara
- 1 boîte de tomates en dés
- 8 pâtes à lasagnes pour le four
- 2 tasses de bébés épinards
- Sel et poivre au goût
- Fromage mozzarella râpé pour le dessus

Préparation

- Préchauffer le four à 400 °F.
- Dans un bol, mélanger le tofu avec la ricotta et réserver.
- Dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen.
- Cuire les légumes de 3 à 4 minutes.
- Ajouter l'oignon, l'ail et les épices, puis poursuivre la cuisson.
- Ajouter la sauce marinara, les tomates en dés et la préparation de tofu, puis remuer le tout.
- Casser les pâtes de lasagne en morceaux et les déposer dans la poêle.
- Ajouter les épinards, saler et poivrer au goût. Porter à ébullition, puis couvrir et poursuivre la cuisson au four de 35 à 40 minutes.
- Retirer du four et garnir de mozzarella.
- Gratiner environ 2 minutes.

Je vous présente une recette végétarienne facile à préparer avec du tofu soyeux. Le tofu soyeux est souvent méconnu, mais il possède pourtant de belles propriétés. C'est une source de protéines peu coûteuse, sans saveur et facile à consommer grâce à sa texture molle. Il passe donc facilement inaperçu dans une recette ou dans un smoothie. On le retrouve fréquemment en rabais chez Super C au prix imbattable de 1 \$. Il est aussi possible de le congeler. Sa texture change très légèrement, mais une fois mélangé aux autres ingrédients, cela ne se remarque pas. Bon appétit !





BON ÉTÉ À TOUS

