

Volume 20- Numéro **2** Décembre 2018

À VOTRE ÉCOUTE





Coordonnées du CAPTCHPL

CP. 11, St-Jérôme QC J7Z 5T7

Téléphone: (450) 431-3437

Sans frais: 1 888 431-3437





Oici l'édition de décembre 2018



Les comités nord & sud du journal vous invitent à lire cette édition hivernale du journal "À votre écoute": *spécial cocooning* ... pour passer un hiver chaleureux.

En plus de faire un retour sur les activités vécues ces derniers mois dans différentes villes de notre beau et grand territoire, nous partageons avec vous de l'information d'intérêt général. Nous vous avons aussi concocté quelques articles qui vous ferons découvrir différentes facettes du cocooning et qui vous inciterons à prendre du temps de qualité pour vous lors des longues journées d'hiver.

Finalement, nous tenons à mentionner que, l'impression couleur de ce projet est rendue possible grâce au soutien du ministère des Transports du Québec par l'entremise du Programme d'aide financière du Fonds de la Sécurité Routière.

Comité du Nord

André Raymond Mathieu Perreault Christine Watson Audrey Martel Michel Lauzon Richard Whissel

Comité du sud

Christine Chapleau Élisabeth Langlois Réal Léveillé Martine Girard Pierrette Gros-Louis

Collaborateurs pigistes

Patrick Rivest, Jonathan Desbiens, Robert Gratton, Daniel Provencher, Laurier Pélissier, Jacques Lampron, Denise Hamelin, Sylvie Deslauriers, Patrice Demers



In MISMORIAM





Martin est décédé en juillet dernier. Lors d'une activité avec Martin, il lui a été demandé de nommer l'animal qui le définissait le plus. Pour Martin, c'était le Bélier. Un animal qui garde la tête haute et qui fonce, comme lui. C'est toujours l'image que nous avons de lui encore aujourd'hui. Sylvie mentionne que c'est un homme qui l'a, marqué, un "pince sans rire" qui est toujours de bonne humeur et qui accepte la vie comme elle se présente. Nous gardons un merveilleux souvenir de toi.



Jacques est décédé en septembre dernier. Jacques était un amoureux des quilles. Tout le monde aimait beaucoup jouer aux quilles avec lui. Il était un adversaire redoutable, mais aussi un très bon coach. Timide mais avec beaucoup d'entregent, c'était un grand participant aux activités du Centre. On pouvait toujours compter sur lui. C'était un plaisir de te côtoyer Jacques. Bonne partie où que tu sois!

Au revoir Martin Hurtubise!

Au revoir Jacques Beauchamp!

PROJET DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Un nouveau projet sur la sécurité routière s'organise au CAPTCHPL. Un comité a été créé afin d'en déployer les différentes facettes. L'objectif du projet est de prévenir les accidents de la route chez les jeunes de 16-34 ans, puisque statistiquement, ce sont eux qui sont le plus à risque. Un accident de la route peut avoir un impact grave sur le reste de leur vie en causant soit un traumatisme craniocérébral ou un handicap. Nous tentons donc de prévenir ces



accidents en sensibilisant directement les jeunes. En allant dans leur milieu de vie, nous cherchons à les mobiliser et à les faire participer activement à l'amélioration de la sécurité routière. Plusieurs



activités seront au menu : des kiosques, un minivernissage d'œuvres traitant de sécurité routière et un colloque sur le sujet. Le comité sera présent à chacune des étapes du processus : de la publicité à la promotion, en passant par des activités créatrices et des tables rondes. En misant sur la participation des membres du CAPTCHPL, nous voulons avoir un impact positif dans la société!

Si vous êtes intéressé à vous joindre au comité de sécurité routière, n'hésitez pas à nous appeler!



Sensibilisation faite aux jeunes sur les accidents de la route via 2 personnes vivant avec un TCC.

C'est autour d'un bon repas que je questionne deux membres du CAPTCHPL sur l'expérience qu'ils ont vécue ce matin-là. C'est en tant que personnes traumatisées crâniennes que Sokol et Mathieu ont témoigné sur leur vie devant une assemblée de jeunes à la polyvalente de Ste-Agathe-des-Monts. Le but était évidemment de sensibiliser les jeunes sur les accidents de la route et la vie d'après ... Sokol m'explique que, devant les élèves, il répondait aux questions de Catherine, notre intervenante. Cela l'aidait grandement à verbaliser son vécu. Il a nommé le temps resté à l'hôpital et le nombre de semaines que cela lui a pris pour se réadapter. Il disait aux élèves : «C'est complètement une autre vie. Il faut prendre une journée à la fois et c'est nous qui devons nous adapter aux gens et non l'inverse». Il me précise qu'il croit que ce sont les proches qui souffrent le plus face à la réalité que vit une personne traumatisée crânienne.



Pour Mathieu, il m'explique à quel point son témoignage a touché les gens. " J'ai parlé de mon histoire au complet et j'ai parlé avec mon cœur," me dit-il. « Mon témoignage a fait pleurer les gens, même le directeur. Le monde a embarqué, j'étais touché par leurs réactions».

De plus, Sokol me parle de l'expérience vécue avec les jeunes après son témoignage. Il dit : "les jeunes m'ont remercié pour mon

témoignage. Ils étaient touchés. Ils m'ont dit qu'ils avaient appris quelque chose, aujourd`hui.» Finalement, pour ma part, je sens que nos deux membres ont trouvé difficile de parler devant un public, mais m'apparaissent aussi, fiers d'avoir communiqué aux jeunes un message important.

Écrit par Geneviève Moreau, intervenante au répit La Marguerite du Nord

Petites expressions de Christine Chapleau

La pluie... c'est du soleil en gouttes.

Tu es la cerise sur mon sundae.

UN NOUVEAU VENU ET IL EST POILU

Avez-vous vu Simba, le chien, durant l'une de vos activités?

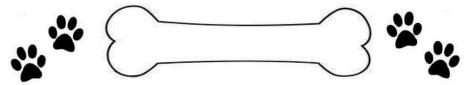
C'est le chien d'une nouvelle employée nommée

Katherine. Simba est un chien d'assistance,

c'est-à-dire qu'il est en travail au quotidien auprès de Katherine. Donc, puisque Simba travaille, il ne faut pas lui parler, ni le flatter. Oui, c'est vraiment difficile de se retenir de le flatter, car il est tout poilu et il a l'air doux. Par contre, on vous demanderait de respecter le fait qu'il soit en travail et de ne pas le déranger. Simba est encore en formation, il est tout jeune, il lui arrive donc de ne pas être parfait.

Il peut parfois japper, mais il n'est pas méchant. Il est seulement en apprentissage. Donc, si vous croisez Katherine et Simba, il faudra simplement ignorer le chien (*mais pas Katherine!*). On a bien hâte de vous rencontrer tous!

-Katherine et Simba



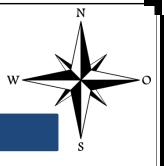
BON À SAVOIR: Un accès gratuit aux accompagnateurs

La Vignette d'accompagnement touristique et de loisir accorde la gratuité d'entrée, dans les endroits participants, à l'accompagnateur d'une personne âgée d'au moins 12 ans, ayant une déficience ou un problème de santé mentale et nécessitant l'aide d'un accompagnateur dans ses sorties touristiques ou de loisir. Selon l'Office des personnes handicapées du Québec, la personne handicapée se définit comme suit : "Toute personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes."

Pour l'obtention de la vignette, remplir le formulaire sur le site www.vatl.org/



YERS LE NORD



Mont-Laurier et Mont-Tremblant













Visite ferme d'alpagas au Lac Saguay

Comité journal et sécurité routière

ACTIVITÉS PLAISANTES DANS LE NORD





Pêche au club Barou avec Clair-Soleil



Parc du Mont-Tremblant avec les membres du nord & du sud

Activité d'art à Mont-Laurier





De bons échanges autour d'un bon repas à Tremblant



Activité de géocaching à Saint-Faustin-Lac-Carré



VOTRE HOROSCOPE VERSION COMITÉ DU NORD

<u>Bélier</u>: Magnifique journée pour vous aujourd'hui. Vous êtes fonceur. C'est le moment d'avoir de l'ambition et de réaliser vos rêves. Vous visez toujours plus haut, c'est la bonne attitude à avoir.

Taureau : Il faut prendre le taureau par les cornes sans trop le brusquer. La délicatesse est toujours de mise, accompagnée d'humour et de sagesse. Prenez votre temps.

Gémeaux : Deux têtes valent mieux qu'une. Il serait sage d'écouter les bons conseils de vos amis et familles. Ils vous guideront vers les meilleures décisions. Ayez confiance.

Cancer: La santé va très bien, vous êtes en super forme. Vous atteindrez les buts que vous vous étiez fixés, et bien plus si vous le voulez. Vous êtes drôle et détendu et les gens aiment vous voir dans cet état.

Lion : Vous êtes solide et fort dans la vie. Par contre, il faut apprendre à communiquer au lieu de rugir. La santé va à merveille et vous faites en sorte de prendre soin de vous chaque jour.

Vierge: Vous n'avez jamais paru aussi jeune, vous êtes éblouissant. Vous serez très fier d'un des membres de votre famille. Belle semaine pour passer du temps avec votre entourage.

Balance: L'équilibre est un but à atteindre. Vous hésitez toujours entre deux choix. C'est le temps de vous faire confiance, vous prendrez de bonnes décisions et serez fier de vous.

<u>Scorpion</u>: C'est le moment de faire des actions pour votre santé. Les résultats seront impressionnants et vous en verrez tous les bienfaits. La nature vous fait tellement de bien, profitez-en.



<u>Sagittaire</u>: C'est un bon moment pour prendre de grandes résolutions. La chance est de votre côté et vous vivrez de belles réussites. Vous devez vous préparer pour un petit voyage agréable. Vous êtes entreprenant et rêveur. Vous recevrez des services qui seront bien appréciés.

<u>Capricorne</u>: Vous devez toujours penser sécurité. Prenez le temps de respirer de l'air frais chaque jour et rester à l'écoute de ce qui vous entoure. Vivez un jour à la fois et profitez de chaque moment.

Verseau: Votre sourire est radieux aujourd'hui. Vos chances d'augmenter vos revenus sont grandes, vous aurez de la chance. La rencontre de vos proches vous fera le plus grand bien.

Poisson: La pêche sociale sera fructueuse. Attention ne pas accepter trop d'invitations et de vous fatiguer. Vous êtes heureux comme un poisson dans l'eau

et on apprécie grandement votre compagnie

Article fait avec la collaboration du groupe de Tremblant-Jacques De Pierre, André Raymond, Mathieu Perrault, Daniel Provencher, Jonathan Desbiens, Laurier Pélissier, Robert Gratton, Denise Hamelin **Dans ce texte le "vous" est utilisé dans la forme du vouvoiement**

RECETTES AUTOMNALES



Recette biscuit de maman -----Josée Di Stasio

La recette que tout le monde veut avoir dans le temps des fêtes. Le goût du sucre à la crème est tellement succulent et c'est si simple à faire.

INGRÉDIENTS

40 Biscuit Graham 1 tasse de beurre 1 tasse de cassonade ½ tasse d'amandes effilées



Préchauffer le four à 350°C. Couvrir une plaque de papier parchemin et disposer les biscuits côtes à côtes sans laisser d'espace entre chacun.

Dans une petite casserole, à feu moyen, chauffer le beurre et la cassonade en brassant continuellement jusqu'au premier bouillon. Poursuivre la cuisson $1 \min \frac{1}{2}$, sans cesser de remuer.

Verser la préparation sur les biscuits et garnir d'amandes.

Mettre au four. Après 8 min de cuisson, éteindre le four, laisser la porte entrouverte d'environ 2,5 cm (1po) durant 1 h.

Ces délicieux biscuits se conservent dans une boîte hermétique quelques semaines.

Meilleures chansons -films

lorsque nous sommes enroulés dans notre doudou avec un bon chocolat chaud

Une belle pièce de musique pour se calmer serait Le Danube Bleu Le café des 3 colombes, une chanson de Joe Dassin

Comme d'habitude de Claude François

Gigi L'amoroso de Dalida

Le téléphone pleure de Claude François Vole Colombe d'Alain Morisod et Sweet People Il est où le bonheur de Christophe Maé

Une incontournable : Love me Tender d'Elvis Presley

Hello d'Adèle

The Rose par Bette Midler
Un jour à la fois Chantal Pary
Nothing else matters de Metallica
Enfant du Voyage de Petula Clark
La chanson du petit voilier de Dani Daraîche
Stand by you de Rachel Platten
Santa Maria de la Mer de Mireille Mathieu
Réverbère d'Ariane Moffat
Juste pour voir le monde – la chicane
La dernière chicane – la chicane
Fly me to the moon de Frank Sinatra
My way de Frank Sinatra
Six heures moins quart de Patric Normand
Quand on est en amour de Patric Normand



FILMS

CHANSONS

Mon fantôme d'amour est un film très réconfortant et la chanson qui l'accompagne également.

Les belles histoires des pays d'en haut - film/séries

Dance Lascive – Film

Wild - Le film

Le diable s'habille en Prada – le film Le fabuleux destin d'Amélie Poulin – le fi

Le bon côté des choses – film

Les choristes - le film



AGA juin 2018

Tremblant /Mt-Laurier/St-Jérôme : 3 régions réunies par la technologie



Semaine québécoise des personnes handicapées 1er au 7 juin



Mots ressortis : courage, acceptation, implication, passion, joie, persévérance.



LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DU TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL du 14 au 21 octobre 2018

à surveiller dans votre région ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION & DÉFI COUP D'CHAPEAU





Création d'un graffiti collectif avec mots ressortis en répondant à cette question : Je vis avec un tcc et je suis une personne...créative...spontanée...fière...
qui a eu la force de réapprendre à vivre...qui apprécie mon cheminement



Défi coup d'chapeau : action de sensibilisation vécue par les 13 associations de personnes tcc. Décoration de chapeaux avec la phrase #tcc 3 lettres qui changent des vies.

Puis prise de photos pour partager sur Facebook avec le regroupement des associations.



Dans le cadre de l'activité "coup de

Défi COUP DE CHAPEAU Tremblant chapeau" de la semaine québécoise du traumatisme craniocérébral, en plus de prendre les

photos prévues par l'activité, nous avons décidé de souligner les coups de chapeaux de nos membres! Autour d'un



café et d'un dessert, dans une ambiance chaleureuse de partage, les membres de Mont-Tremblant ont souligné leurs bons coups et les choses qui les rendent fiers. Plusieurs d'entre eux ont commenté le fait d'avoir combattu des séquelles du TCC, de réussir à accepter leurs limites et d'écouter leur corps. De plus, les membres ont souligné que depuis l'accident, ils apprécient davantage les petits moments de bonheur et ils tentent de ralentir le rythme, afin d'apprécier la vie telle qu'elle est!

Pour souligner la semaine québécoise du traumatisme craniocérébral, les membres

Défi COUP DE CHAPEAU Mont-Laurier de Mont-Laurier se sont regroupés pour partager un bon moment. Tout en dégustant le dessert et un bon café, nous avons

parlé de leurs bons coups et nous avons créé nos chapeaux pour la photo. Ce qui est

CENTRI D'AIDE PESSONES TRAUMATISES CRANIENNIS ET HARDICAPES PHYSIQUES LAJRENTIDES

ressorti de la discussion est qu'ils vivent plus au moment présent, ils ont appris à lâcher prise et ils profitent plus de la vie! Il y a aussi plusieurs choses à être fier, comme le fait d'avoir trouvé de nouveaux moyens pour s'adapter et d'avoir su se dépasser pour apprendre une habileté dont ils ne se croyaient pas capable avant.

MOT MYSTÈRE CRÉÉ PAR ÉLIZABETH										
C	H	0	C	0	L	A	T	D	O	U
0	U	D	0	Т	I	S	A	N	E	A
U	F	O	U	L	A	R	D	A	I	E
\mathbf{V}	N	U	S	E	D	A	0	M	T	Т
E	Ι	C	S	N	N	L	U	0	Ι	N
R	A	Н	Ι	Т	A	0	D	U	M	A
Т	В	E	N	E	Н	P	0	R	A	M
E	G	A	U	N	C	0	U	A	Т	E
C	A	R	E	S	S	E	C	E	U	R

Cocooning / douceur d'hiver								
AMITIÉ	CHANDAIL	DOUCHE	MANTEAU					
AMOUR	CHOCOLAT	DOUDOU	NUAGE					
BAIN	COUSSIN	FOULARD	OUATE					
CARESSE	COUVERTE	LENTE	POLAR					
Solution m	TISANE							







Qu'est-ce que le cocooning?

Pour le comité du nord, le cocooning c'est ce qui nous fait du bien comme :

- être entouré de sa famille, de ses amis et de ceux qu'on aime
- •être assis devant un bon feu de foyer aller au chalet et/ou dans la nature
 - manger de bons et savoureux repas



Pour le comité du sud, le cocooning c'est ce qui est réconfortant comme :

- une couverture chaude et douce, une doudou, des coussins moelleux
 - du bon chocolat, des breuvages chauds la chaleur, le bien-être
- •la musique d'ambiance, l'encens, les chandelles •un bon bain moussant



Pour se mettre dans l'ambiance du *coocooning*, la stagiaire Joany a animé deux activités sur la thématique du *Hygge*. Qu'est-ce que ce nouveau mot ? Le *Hygge* fait référence à un mode de vie du Danemark. Pour se faire, on allume des bougies, on se blottie en dessous de couvertures, on boit notre boisson chaude préférée et on passe du temps avec des gens qu'on apprécie. Le *Hygge* apporte des beaux moments de bonheur et c'est ce que nous avons vécu dans le groupe lors des deux rencontres.



Projet "boîte à outils personnalisée pour cocooning"

Comment se créer des moments créatifs, de loisirs ou de détente pour se faire son propre cocon lors de la saison froide?

Idéalement, il est bien de s'arrêter pour penser à ce que l'on aime vraiment faire pour passer un moment agréable : lecture, peinture sur toile, sur verre ou sur bois, écriture, collage d'images, scrapbooking, dessin, coloriage de mandalas, création de bijoux, tricot, couture, broderie, bricolage divers...

Ensuite, on fait une liste de ce qui est nécessaire pour réaliser l'activité choisie. Par exemple, pour la peinture : quelques couleurs de peinture, différents types de pinceaux et éponges, des pochoirs, quelques toiles ou des objets à peindre...

Finalement, pour créer notre trousse, on choisit une boîte, un coffret ou un sac spécial pour y ranger le matériel que l'on peut se procurer dans un magasin à bas prix. En laissant notre coffre à outils créatif à portée de main, nous pouvons l'utiliser facilement dans nos moments libres. Ajoutons-y lumière & musique d'ambiance en sirotant notre breuvage préféré et nous avons un moment cocooning parfait!







MARTINE ET SA PASSION POUR LES SUSPENSES

J'adore les livres de suspense/horreur. Mes livres les plus stressants et horrifiques sont de Patrick Sénécal et Stephen King. J'aime ça parce que ça me stress et le stress me stimule. J'aime cela, car c'est différent du stress vécu au quotidien! Stephen King n'est pas trop stressant, c'est doux pour moi. J'ai lu plusieurs romans de cet auteur, j'ai aimé ses histoires, mais ne les ai pas trouvées horrifiques.

Bref, pour mes moments cocooning, rien de mieux qu'un bon roman de suspense!



SAVIEZ-VOUS QU'IL EXISTE DES LIVRES À GROS CARACTÈRES ET DES LIVRES AUDIO POUR RENDRE LA LECTURE ACCESSIBLE À TOUS ? VOUS POUVEZ LES DEMANDER À VOTRE BIBLIOTHÈQUE PRÉFÉRÉE.



La fabuleuse histoire du chocolat

L'un des points forts du cocooning est la "bouffe réconfortante". Pour Christine, c'est de savourer du bon chocolat. Elle a donc choisi de vous en faire découvrir différentes facettes par cet article.

Déjà 1000 ans av. J-C, on utilise les fèves de cacao comme monnaie d'échange. Au Mexique, on retrouve des résidus de chocolat dans les poteries qui datent de 2600 ans.

Le cacaoyer est considéré comme l'arbre des dieux. On le retrouve dans les forêts chaudes et humides le long de l'équateur. La boisson obtenue par les graines du cacaoyer a été utilisée autrefois à des fins thérapeutiques et lors de rituels. Par exemple, comme préliminaires au mariage. Il permettait aussi de purifier les jeunes mayas lors d'une cérémonie et accompagnait le défunt lors de son voyage vers l'au-delà.

En 1519, Hernán Cortés découvre le breuvage chocolaté, lors de la conquête du Mexique, et en 1528, il le rapporte en Espagne.

À ses débuts, le chocolat est une boisson amère, la découverte de la canne à sucre permet de créer une boisson plus agréable au goût.

Pendant longtemps, le chocolat est réservé à l'aristocratie. La marquise de Sévigné dit du chocolat, dans ses Lettres, "qu'il vous flatte pour un temps, et puis il vous allume tout d'un coup une fièvre continue." (site internet : mademoiselledemargaux.com)



Photo: agriculture.gouv.fr

L'accessibilité au chocolat pour tous arrive avec la révolution industrielle. Là encore, il devient objet de négoce et de commerce.

Aujourd'hui, l'industrie chocolatière est toujours en pleine expansion. Plusieurs grands chocolatiers ont pignon sur rue. Vous connaissez surement Laura Secord, Godiva, Lindt, etc. Certains restaurants et cafés en ont fait l'aliment principal sur leur menu, par exemple Chocolat Favoris, Juliette et chocolat, Farine et chocolat, etc.



Le chocolat existe sous plusieurs concentrations. On peut le trouver sous des concentrations de 90%, 85%, 70%, etc. appelé chocolat noir. Lorsque les concentrations diminuent, on l'appelle chocolat au lait. Finalement, on trouve aussi du chocolat blanc qui n'est pas vraiment du chocolat, mais plutôt un aliment à base de beurre de cacao.

En conclusion, le chocolat sous toutes ses formes fait partie intégrante de l'alimentation. On le consomme en poudre, liquide chaud ou froid, solide ou mélangé à d'autres ingrédients.

Prenez bien le temps de déguster chaque bouchée ou gorgée de votre chocolat! Il apporte réconfort, bonheur et un plaisir coupable! (Certains vont même jusqu'à dire qu'il est meilleur que le sexe!)

Le saviez-vous ? Le fruit du cacaoyer se nomme la cabosse et c'est elle qui contient les fèves qui sont torréfiées et broyées pour confectionner le chocolat. (source : dépliant du Juliette et chocolat)

Article par Christine Chapleau





Visite de lieux bucoliques de calme, douceur et beauté à la Maison Lavande de St-Eustache et aux Alpagas Brise des Champs



Atelier créatif de mosaïque sur pierre de ciment



Belle
rencontre
pour
souligner
le 21e
anniversaire
du Captchpl



Le répit au Captehpi « la Marguerite du Nord »



Un mobile pour nous rappeler ce que l'on veut dans la vie. Chaque pierre représente un objectif de vie et ce que l'on aime.



Scrapbooking avec Christine

Un projet qui détend et qui nous rappelle les beaux moments passés au répit...





Activité sur la sculpture d'argile...



Fabrication de chandails (employés) pour la semaine SQTCC. Les slogans et les styles ont été créés par Élizabeth. Réal nous a aidé à la production. Merci!









Beaucoup de travail et d'efforts qui donnent d'excellents résultats! Jolies petites « décos »!







Cuisine Créative Une bonne bouffe avec du style!

IDÉES DE GRILLED-CHEESE CRÉATIFS ET BREUVAGES RÉCONFORTANTS

Quoi de mieux qu'un bon "grilled-cheese" avec de la soupe pour se réconforter lors des journées froides de l'hiver? Le comité journal du sud vous suggère donc quelques variantes à essayer pour le plaisir de vos papilles...

Au lieu des tranches de fromages du style Kraft, pourquoi pas s'amuser avec des fromages aux saveurs et textures différentes: mozarella, cheddar, suisse, brie, etc.

Si on y ajoute du bacon, des tranches de pommes, des champignons grillés ou des tomates, on se retrouve avec un sandwich encore plus savoureux.



Osez laisser-aller votre imagination et bonne dégustation!!



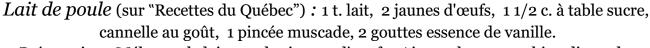


Maintenant, passons à de succulents breuvages pour accompagner nos beaux sandwichs.

Voici quelques délicieuses idées

Thé vert, blanc, rouge, noir, floral ou fruité Chocolat chaud avec petites guimauves sur le dessus/ou avec petits morceaux de cannes de noël brisées/ ou avec cannelle et crème fouettée Café-mocha: ½ café- ½ chocolat chaud

Café latte : ½ café fort- ½ lait chaud



<u>Préparation</u>: Mélanger le lait avec les jaunes d'oeufs. Ajouter le sucre et bien dissoudre. Ajouter la cannelle, la muscade et l'essence de vanille. Mélanger. Réfrigérer de 2 à 4 heures pour un goût optimal.

Le lait de poule acheté dans les épiceries est pasteurisé; il n'est donc pas nécessaire de le chauffer pour tuer les bactéries dangereuses. Si vous préparez du lait de poule à la maison, suivez les conseils suivants :

- * Utilisez des oeufs et des ingrédients laitiers pasteurisés, qui sont disponibles dans de nombreuses épiceries;
- * Chauffez le mélange oeufs-lait à au moins 71°C (160°F), puis réfrigérez de petites quantités dans des contenants peu profond de manière à ce que le mélange refroidisse rapidement. (Source: Santé Canada)





Pensées positives de Pierrette

Ne soyez pas parfaits, mais faites de votre mieux à partir de ce que vous êtes.

du livre "Foutez-vous la paix, commencez à vivre!"

Vivre dans l'instant présent sans attachement au passé et le savourer comme s'il était toujours le meilleur et le seul.

Peu importe notre âge, notre état de santé et nos conditions de vie, nous avons tous le pouvoir de nous réinventer! Se réinventer signifie de se dégager des pensées qui nous limitent, des doutes qui volent notre énergie, des peurs qui nous paralysent.



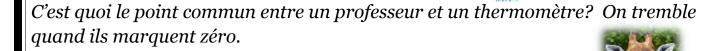
Que fait un hibou dans une bibliothèque? "Hibouquine." (y bouquine)



J'ai raconté une blague à quelqu'un au IGA... Elle n'a pas "supermarché"

Un chat enrhumé va à la pharmacie et dit : Avez-vous un sirop pour "matou" (ma toux)?

Qui tourne la tête avant de pleurer? Le robinet.



Moi, je ne crois pas aux girafes; d'après moi c'est un "coup monté".

Un homme a mis son spa en vente et ne comprend pas pourquoi personne ne l'achète : sur la pancarte il est écrit "spa à vendre" (c'pas à vendre) .

Comment t'appelle un ours qui vit au pôle nord et au pôle sud : un ours bipolaire.

Qu'est-ce qu'un traumatisme crânien ou craniocérébral?

Ce sont des lésions et des troubles provoqués par un choc direct ou indirect à la tête. Le cerveau est secoué ou frappé violemment, de façon à provoquer la destruction des cellules ou à entraîner une irrégularité dans son fonctionnement normal.

Ce choc peut être causé par un accident de voiture, de sport, de travail ou même par une chute à la maison.



Les différentes séquelles sont : perte de mémoire, perte d'équilibre, fatigabilité, maux de tête, variation de l'humeur (impatience, irritabilité, émotivité), difficulté de concentration, difficile de faire plus d'une chose à la fois, difficulté à traiter de l'information, diminution de l'ouïe, problème de vision, diminution de la motricité, lenteur des gestes, perte de motivation, désinhibition sociale...

Impliqué dans le journal, j'ai voulu profiter de mon rôle de chroniqueur pour parler du traumatisme crânien et sensibiliser les gens à notre réalité.

Il me tient à cœur que les gens qui nous entourent prennent le temps de nous connaître au-delà de nos séquelles avant de porter un jugement.

En étant un peu plus patients devant nos limitations, ils auront la chance de mieux connaître notre personnalité et nous accepter tels que nous sommes.



J'ai un traumatisme craniocérébral, mais je ne suis pas qu'un tcc; j'ai plusieurs séquelles, mais je suis aussi généreux, travaillant, bon cuisinier, gentil, souriant, j'aime aider les autres, je fais de bonnes blagues, je suis honnête.

(voir www.fondationmartinmatte.com/definition-tcc/)



Vœux des fêtes de l'équipe

Cette année, la thématique 'cocooning' du journal de décembre a soulevé plusieurs stratégies qui peuvent être utilisées par toutes et tous pour vous aider à rechercher le confort. Pourquoi ne pas prendre un petit moment dans votre temps des fêtes pour vous questionner sur ce qui vous fait du bien;

Et faites-le, pourquoi pas!

Michel, Guylaine, Nathalie, Gabrielle, Katherine, Lorraine, Geneviève, Andréanne et Isabelle tiennent à souhaiter à chacun d'entre vous un merveilleux temps des fêtes rempli de bonheur, de santé et de moments qui vous font du bien!

> Profitez-en pour faire le plein d'énergie ! On se voit en 2019!





Crédits certaines photos/images du journal aux sites Burst et Pixabay