



En ce mois de décembre 2020, le journal du CAPTCHPL fait peau neuve ! Les membres des comités « Journal » & « Vie Associative » sont heureux de vous dévoiler le nouveau nom du journal : **CAP SUR SA VIE**. Ce nom fut retenu suite à la consultation réalisée auprès des membres du centre entre mars et septembre 2020. Par ce changement, le comité cherche à actualiser le nom du journal créé il y a plus de vingt ans. L'un des objectifs des services et activités offerts par le CAPTCHPL étant d'inspirer les membres à s'ouvrir sur une vie pouvant offrir de multiples possibilités, le bouquet de ballons multicolores expriment cette diversité de « possible » et ce dans la légèreté. Quant à la boussole, elle représente le fait de garder le Cap; indiquant toujours le nord, malgré vents et marées. Comme les personnes vivant avec un traumatisme craniocérébral ou en situation de handicap qui vivent de réels défis au quotidien et qui pourtant continuent d'avancer. Puis, voir des personnes se promenant sur une plage sous un magnifique coucher de soleil démontre toute la beauté que la vie a à offrir.



Ponts couverts de Kiamika

## Mot de la direction

Bonjour chers membres du CAPTCHPL,

*Je tiens à vous rappeler que notre organisme suit toujours les consignes gouvernementales en ce qui a trait à la pandémie.*

*Toute l'équipe poursuit donc ses mandats en télétravail, entretenant ainsi des liens avec les membres via des communications téléphoniques et virtuelles.*

*Nous comprenons que l'isolement causé par la Covid-19 est très difficile, encore plus en cette période des fêtes ! Si vous ne vous sentez pas bien émotionnellement ou psychologiquement dans cette situation, nous vous encourageons à contacter un des numéros de téléphone de soutien dans l'encadré ci-dessous.*

*Aussi, soyez patients! Avec l'arrivée des vaccins, de meilleurs jours se présenteront à nous bientôt. Nous aurons à nouveau le plaisir de faire des rencontres en personne.*

*L'important c'est de ne pas baisser la garde; se laver les mains, porter le masque, garder deux mètres de distance et éviter les sorties inutiles.*

*Ainsi, un avenir positif se pointera enfin le bout du nez !*

*Michel Lajeunesse, directeur*

### L'ORGANISME SERA FERMÉ DU 19 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER INCLUSIVEMENT

Il est quand-même possible de communiquer avec l'équipe du Captchpl au 450-431-3437 ou 1-888-431-3437.

Nous prendrons les messages dès notre retour le 5 janvier 2021.

### ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE SPÉCIFIQUE

Informations sur le coronavirus (COVID-19) :	1-877-644-4545
Info-Social 811	811
Tel-Aide	514-935-1101
Ligne Parents	1 800-361-5085
Tel-Aînés	514-353-2463
Abus-Aînés	1-888-489-2287
SOS violence conjugale	1 800 363-9010
Prévention du suicide	1 866-277-3553 (1 866-APPELLE)
Les Petits Frères (70ans et +)	1-877-805-1905



## **QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX GÉRER CETTE CRISE**

(ordre des psychologues du Québec)

**DES ÉMOTIONS NORMALES ... IL EST NORMAL DE RESSENTIR :**

**La peur, le stress, l'anxiété / La tristesse, la déprime et la solitude /  
La frustration, la colère et l'irritabilité.**

**Limiter le temps d'écoute et de lecture des nouvelles. S'informer auprès de sources officielles, s'appuyer sur des faits afin de relativiser la situation.** Éviter la surexposition aux médias, car le cerveau surexposé est plus inquiet.

**Conserver ses saines habitudes de vie** (bien s'alimenter, bouger, sortir à l'extérieur, bien dormir). Si vous avez de la difficulté à dormir, limitez votre temps devant un écran au moins une heure avant de vous coucher et tentez de faire des exercices de relaxation.

**Créez une routine et variez vos activités autant que faire se peut : intellectuelles, physiques et divertissantes.** Pratiquez des exercices de relaxation, de méditation, de yoga, de respiration et de pleine conscience. Il est important de s'accorder des plaisirs, de se détendre et de s'amuser. Jouer à des jeux de société, apprendre une nouvelle langue, faire de la lecture. **Privilégier les films ou les séries télé divertissantes.**



**Rester en contact avec les gens qui vous font du bien ( téléphone, Skype, Facetime...).** **Faire preuve de compassion et d'indulgence envers soi-même et les autres.** Cultiver l'empathie et la bienveillance auprès de vos proches. **Si vous êtes confinés en famille,** tentez de vous réserver des moments en solitaire afin de vous reposer. **Faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire** (Ex. : ménage des garde-robes, classement des photos, des papiers et des vêtements, etc.)

**La peur est contagieuse.** Ainsi, le fait d'observer des gens acheter du papier hygiénique en grande quantité vous fera croire que l'approvisionnement en papier hygiénique risque de s'épuiser, ce qui vous fera vous précipiter pour en faire des réserves. Cette peur ne s'appuie actuellement sur aucun fondement, aucune source sûre.

**Si vous sentez l'anxiété monter en vous,** tentez de focaliser vos énergies et vos pensées vers des actions que vous pouvez entreprendre, sur lesquelles vous avez du contrôle. Évitez de tourner les idées négatives et les scénarios pessimistes en boucle dans votre tête. Prenez une pause et essayez de vous distraire.



# NOS DÉCOUVERTES EN TEMPS DE PANDÉMIE

**Aux Petits Fruits** est un lieu essentiel pour la famille Lemaire. Ce sont des agriculteurs sympathiques et dévoués à leur cause, celle de nous fournir de bons produits du terroir. Nous nous régalaons de fraises, de framboises, de bleuets. Vous pouvez les cueillir vous-mêmes si vous le désirez. Durant l'été, nous y trouvons des concombres, des tomates, des oignons, de la laitue, de l'ail, du maïs, des fèves, des carottes, des échalotes, de la rabiole, des betteraves, des cerises de terre et de succulents petits raisins. Il y a aussi différents produits cuisinés, ainsi que du jus de fraises ou de framboises. Ce lieu ferme à la fin septembre, mais les propriétaires installent un chapiteau pour se procurer différentes courges et citrouilles délicieuses. Pour se les procurer, vous apportez de la monnaie. Après avoir choisi vos courges, vous glissez l'argent dans une boîte en forme de maisonnée. Connaissez-vous



le **Parc des Pionniers** à Saint-Donat? Maxime va à cet endroit pour pique-niquer et admirer les voiliers sur le lac Archambault. Il y a aussi la plage municipale surveillée par un sauveteur. C'est un lieu magnifique pour relaxer, pour se balader et admirer la



nature. Depuis quelques années, il se rend là à l'automne pour observer le paysage coloré. L'idéal est d'y aller durant la semaine pour éviter l'achalandage. Durant notre visite, nous arrêtons à l'épicerie s'acheter des tartes de la pâtisserie de Saint-Donat. Quel régal! À la **pépinière Deux-Montagnes**, il est super chouette de se balader dans les sentiers en admirant les fleurs et les arbres. C'est immense ce lieu. Maxime a facilement accès. Il roule dans un lieu paisible et

bien entretenu. Par contre, il est très tentant d'acheter des plantes... Côté art :Maxime a découvert la chanson de **Clémence Desrochers nommée « La vie d'factrice »**. Lorsque Tire le Coyote et Clémence Desrochers la chantent, c'est magique! Aussi, belle discussion en sa compagnie sur le sujet de cette chanson. En compagnie de Camille, Maxime a découvert le **Parc Doncaster** à Ste-Adèle. Il y est allé à quelques reprises avec sa famille et son amie Camille pour pique-niquer et se balader. Entendre le son de la rivière tout le long de la balade, c'est relaxant. Le coût est de 7\$, mais pour l'accompagnateur. Beau lieu pour pique-niquer et observer les pêcheurs tenter d'attraper des prises.

Par Maxime & Diane

Bonjour! Je veux vous présenter mon camp. C'est le **Camp Massawippi** en Estrie. Ça fait environ 5 ans que j'y participe. J'ai du plaisir quand je suis là-bas. Je suis contente que l'équipe du camp ait pensé faire des activités virtuelles depuis cet été. Vous pouvez voir des capsules sur YouTube, écrire: « Party dans la douche », camp Massawippi / « Queue de castor », camp Massawippi / « Arrangements de fleurs et de feuilles séchées », camp Massawippi.



Je suis aussi allée faire bénévolat aux jardins « **Les Serres de Clara** » à Saint-Jérôme une fois semaine pendant été 2020. Je sentais que j'aidais. C'était relaxant et beau. Les gens sont généreux.



Cet été, je suis allée 2 fois Camping Lausanne à Sainte-Agathe. La première fois, j'ai couché sur l'eau dans une petite maisonnette, j'ai pu sentir les vagues. J'ai nagé dans le lac autour de la petite cabine. Là-bas, il y a un casse-croûte pour y acheter nourriture.

C'était full hot, j'ai vraiment aimé tout ça!



### Par Camille



Mes découvertes musicales : **Joe Bocan** qui reprend ses plus grands succès sur un nouvel album. **Carla Bruni** (qui n'a pas sorti d'album original depuis 7 ans) en a créé un dans l'urgence du temps de pandémie. J'aime ses textes qui sont des mots d'espoir. **Antoine Corriveau** et son nouvel album « Pissenlit », son titre m'a accroché car comme l'artiste le dit, c'est un beau souvenir d'enfance; c'est la première fleur que l'on cueille et avec laquelle on fait des bouquets. **Sufjan Stevens** (chanteur, compositeur indie folk) a dévoilé récemment une collaboration avec **Angelo de Augustine** « Time ». À son écoute, on s'imagine confortablement assis au coin du feu.

Livre : Dans la chronique littéraire du Journal de Montréal, on parle d'un livre de Marc Pistorio permettant d'avoir des idées inspirantes pour mieux vivre. « **Connecté à soi, connecté aux autres** »



Boutiques gourmandes de la région : « **Deux gars dans l'épétrin** » Boulangerie de St-Jérôme, belle variété de pains fabriqués chaque jour, de succulents gâteaux et viennoiseries. Au-delà de leurs savoureux produits, c'est l'aspect convivial de l'accueil aux clients qui en fait un incontournable ! Nouvelle boutique tout à fait charmante à Prévost : « **Petit Hurricane co.** ». Pour leur délicieux café torréfié localement et les produits locaux et éco-responsables pour toute la famille.



Du côté de la télévision : Je me délecte littéralement avec une émission pour amateurs de chocolat sur Zeste.tv : « **L'Affrontement des chocolatiers** ». Des pâtisseries amateurs concoctent des desserts décadents à base d'irrésistible chocolat.

Par Pierrette

Pour Marie-Christine, la Boulangerie la fournée d'Hortensia de Ste-Anne des Plaines est un incontournable lieu pour savourer de succulentes pâtisseries, pains frais et mets pour emporter.



Puis, pour ceux et celles qui ont le goût de découvrir la cuisine typique du Salvador et du Mexique, un de nos membres nous suggère d'aller au restaurant, « **la Conquistadora** » de St-Jérôme. En plus, le personnel y est très accueillant!

# Lancement du nouveau site web du CAPTCHPL

ORGANISME COMMUNAUTAIRE AUTONOME 450-431-3437 sans frais 1-888-431-3437 captchpl@videotron.ca Faire un don

ACCUEIL L'ORGANISATION LES MEMBRES LES SERVICES NOS RÉALISATIONS DONATEURS CALENDRIER CONTACT



**CAPTCHPL**  
Centre d'aide personnes  
traumatisées crâniennes et  
handicapées physiques Laurentides

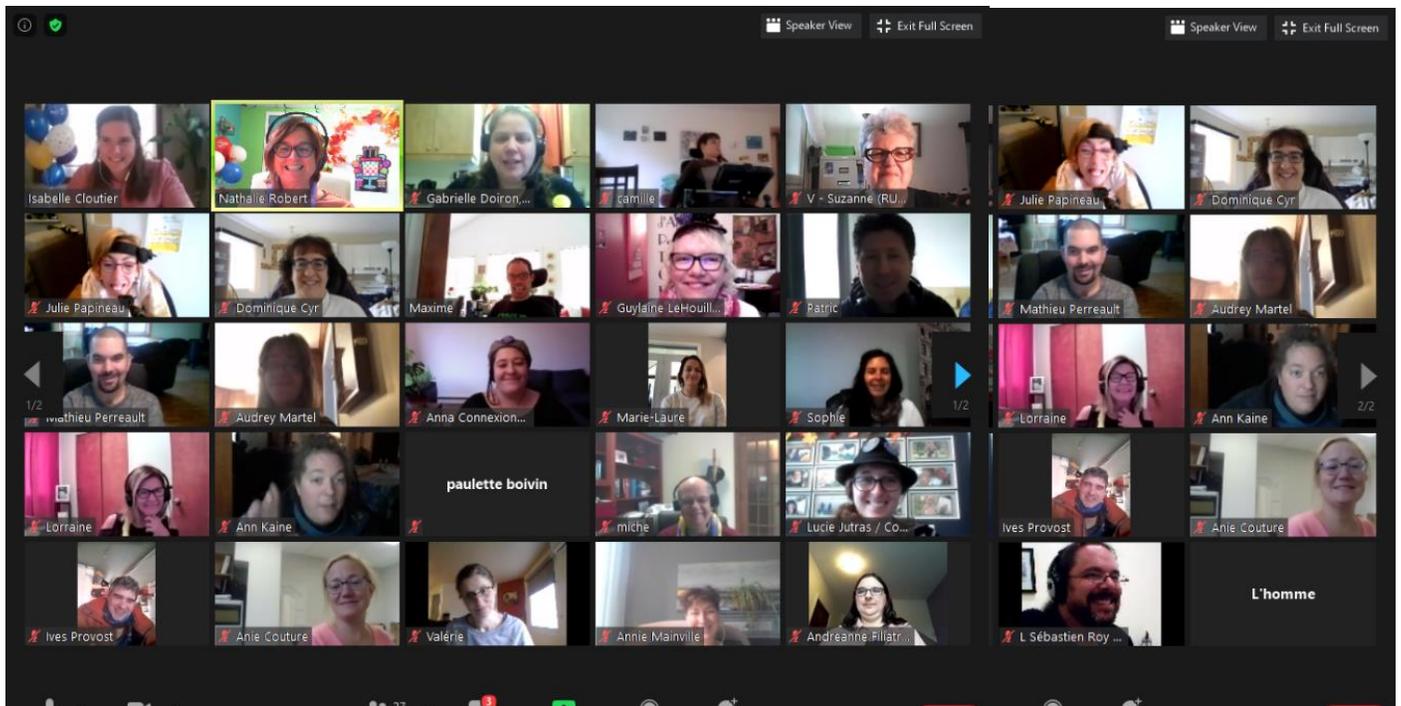
## Qu'est-ce qu'un TCC

EN SAVOIR PLUS



**NOTRE MISSION**

Le CAPTCHPL est un organisme communautaire autonome sans but lucratif fondé en 1997 dont la mission est de faciliter **L'INTÉGRATION**



Speaker View Exit Full Screen Speaker View Exit Full Screen

Participants: Isabelle Cloutier, Nathalie Robert, Gabrielle Doiron, Camille, V - Suzanne (RU), Julie Papineau, Dominique Cyr, Julie Papineau, Dominique Cyr, Maxime, Guylaine LeHouill..., Patric, Mathieu Perreault, Audrey Martel, Mathieu Perreault, Audrey Martel, Anna Connexion..., Marie-Laure, Sophie, Lorraine, Ann Kaine, Lorraine, Ann Kaine, paulette boivin, miche, Lucie Jutras / Co..., Ives Provost, Anie Couture, Ives Provost, Anie Couture, Valérie, Annie Mainville, Andreeanna Filiatr..., L Sébastien Roy, L'homme

ACCUEIL L'ORGANISATION LES MEMBRES LES SERVICES NOS RÉALISATIONS DONATEURS CALENDRIER CONTACT



**CAPTCHPL**  
Centre d'aide personnes  
traumatisées crâniennes et  
handicapées physiques Laurentides

## Consulter notre calendrier

EN SAVOIR PLUS



# Sur le Vent du Nord...

Collaborateurs : Michel Lauzon, Annie Mainville, Isabelle Plouffe, Mathieu Perreault, Ives Provost,

## Les découvertes de la nature :

- Les chutes Quinn à Grand-Remous. Il y a un grand stationnement et les chutes sont vraiment belles. Tous les soirs, les chutes sont illuminées.



[tourismevalleedelagatineau.com/index.php/fr/randonnee-pedestre/chutes-du-ruisseau-quinn](http://tourismevalleedelagatineau.com/index.php/fr/randonnee-pedestre/chutes-du-ruisseau-quinn)

- Le Sentier écologique « le petit castor » est vraiment un site exceptionnel selon les membres. [baliseqc.ca/3S/explorer/laurentides/sentier-ecologique-le-petit-castor-LR0222](http://baliseqc.ca/3S/explorer/laurentides/sentier-ecologique-le-petit-castor-LR0222)

- **Le Mont-Limoges** à Lac du Cerf qui est un lieu de détente situé entre les deux lacs du Cerf. Le Mont-Limoges fût baptisé en 1965 en l'honneur de Mgr Limoges, ce mont d'une altitude de 415 mètres couvre plus de 10 km carrés. <https://www.lacducerf.ca/attraits-et-parcs>



- **Le Pont de pierre à Délage.** [outaouaispleinair.ca/attraction/sentiers-du-pont-de-pierre-de-deleage](http://outaouaispleinair.ca/attraction/sentiers-du-pont-de-pierre-de-deleage)

## Bonne boustifaille :



- **Ferme de la Rose des vents** à Mont-Laurier où l'on peut se procurer de la viande de qualité à bon prix.
- **Petite boulangerie** à Huberdeau. Le gâteau au fromage y est un « must »!

## Nos coups de cœur sur Internet :

- L'application et le site internet « ODHIO » de Radio-Canada, où il est possible d'écouter des balados, livres audios et de la musique gratuitement.
- Le groupe sur Facebook « l'éco-Fam », où chaque semaine un document est publié rassemblant les 'Vraies Aubaines' de la semaine auprès des différents marchés d'alimentation.
- Les différents sites qui proposent des jeux d'évasions virtuels (ex : Évade-toi)
- Le Théâtre du Nouveau Monde qui propose des pièces de théâtre en ligne.
- Il y a plusieurs jeux à découvrir sur internet et qui ont l'avantage de pouvoir être joués sur nos tablettes et cellulaires.
- Enfin, plusieurs d'entre nous, avons pris du temps pour « surfer » sur internet, explorant différents types de sites aux découvertes très intéressantes.



L'ACCOMPAGNATEUR : PLATEFORME WEB DE RESSOURCES ET INFORMATIONS DU GRAND MONTRÉAL ET DU QUÉBEC POUR GUIDER LES PARENTS DE PERSONNES HANDICAPÉES

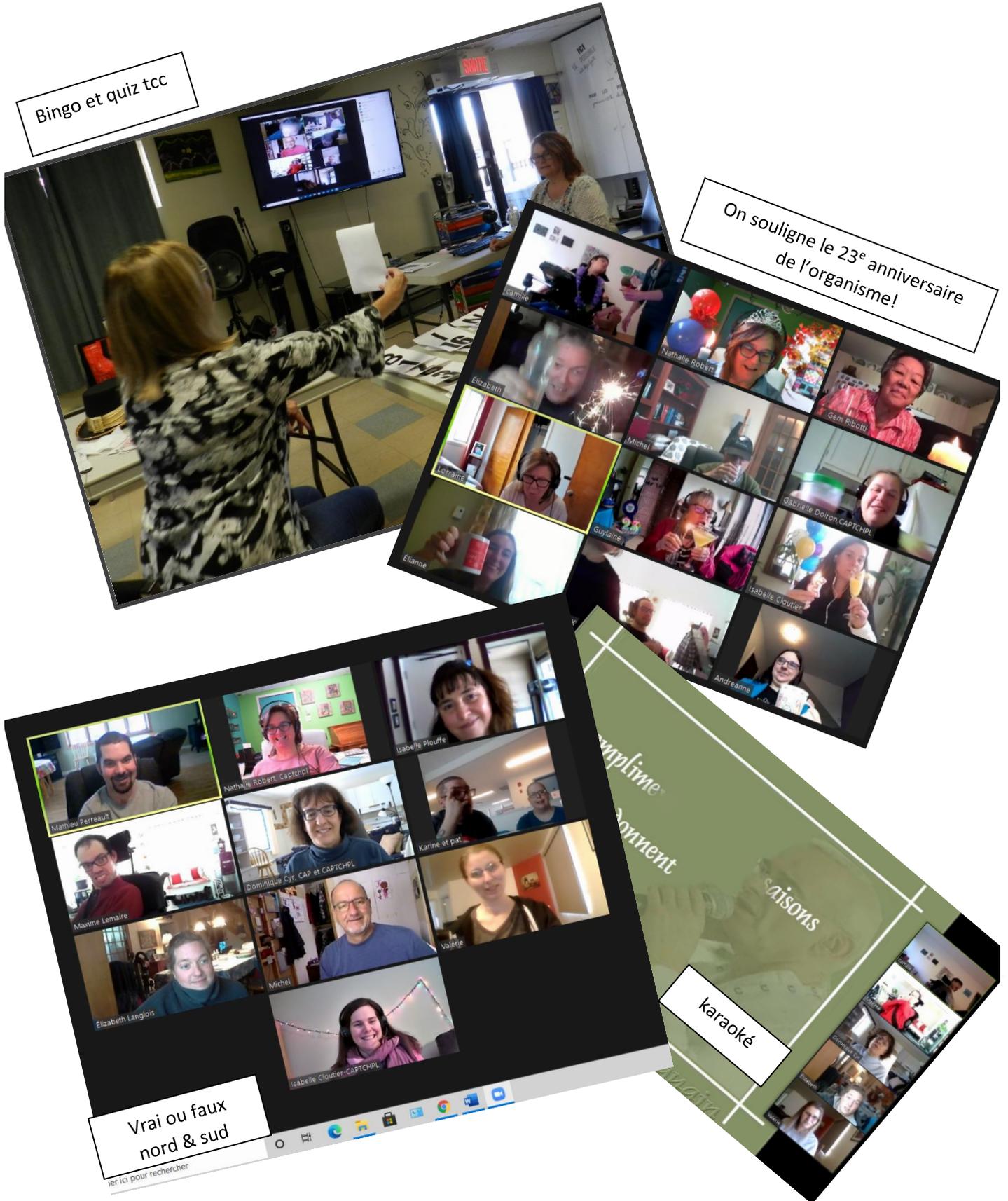
L'accompagnateur est administré par la Fondation L'accompagnateur, un organisme à but non lucratif agissant partout au Québec. Les contenus sont filtrés selon le profil des enfants (âge et type de handicap ou de trouble) et selon leur région de résidence. Le grand avantage de L'accompagnateur est de fournir aux parents les références utiles, en temps opportun.



# Activités & Rencontres en mode virtuel

Bingo et quiz tcc

On souligne le 23<sup>e</sup> anniversaire  
de l'organisme!



Vrai ou faux  
nord & sud

karoké

# QUIZ SQTCC 2020

QUESTIONS		CHOIX DE RÉPONSES	
1	Qu'est-ce qu'un traumatisme craniocérébral ?	A	Une fracture de la boîte crânienne
		B	Une blessure de nature physique atteignant le tissu cérébral
		C	Un choc causé par un événement traumatisant
2	Les causes impliquent toujours un choc à la tête : nommer les 3 plus importantes	A	Chutes, accidents de voiture, sports & loisirs
		B	Accidents de véhicules hors-routes, de motocyclistes, de piétons
		C	Accidents de travail, actes criminels
3	Il y a 3 types de TCC : légers, modérés, sévères. Pour les cas modérés, les séquelles sont permanentes.	A	Vrai
		B	Faux
4	Pour chacun des types de TCC (légers, modérés, sévères) correspond des séquelles identiques.	A	Vrai
		B	Faux
5	Est-ce que ce sont les femmes ou les hommes qui subissent plus de tcc?	A	Les femmes
		B	Les hommes
		C	Autant les femmes que les hommes

## RÉPONSES

- B** : Le TCC est une blessure de nature physique atteignant le tissu cérébral. Le traumatisme pourra porter atteinte aux os crâniens, par exemple en produisant une fracture, mais il n'est pas rare que le traumatisme ne laisse aucune trace visible sur la peau ou les os crâniens alors qu'il y a atteinte du cerveau. Il en résulte une altération des fonctions cérébrales de façon temporaire ou permanente.
- A** : (étude 2007-2009) 54.6% chutes / 16.1% accidents de voiture / 6.8% blessure sportive ou récréative
- A** : caractérisé par un coma de courte durée et des saignements du cerveau visibles au scan. Les effets sont plus sérieux et durables que pour un TCC léger
- B** : Comme les séquelles dépendent de beaucoup de facteurs (intensité du choc, lésions occasionnées, parties touchées du cerveau, santé de la victime, soins prodigués, type de réadaptation, etc), chaque cas est unique.
- En 2009 : Les hommes 55.7%, tandis que les femmes 30.8%

Toute emmitoufflée,  
j'aime me promener en  
soirée, au son de la  
neige qui crisse sous  
mes pas, tout en  
admirant les jolis  
flocons qui virvoltent  
doucement sous la  
lumièrre des réverbères !  
Nathalie

Pour moi la magie de Noël  
c'est d'admirer et de  
respirer la nature, si  
blanche, si belle. C'est  
aussi de profiter de chaque  
petit moment avec les gens  
que j'aime. Arriver à  
perdre la notion du temps  
à travers les soirées de jeux,  
les soupers, les casse-têtes.  
Isabelle

Ce sera bientôt  
Noël... Cette jolie  
période de l'année  
où je songe plus  
au passé ni au  
futur mais rien  
qu'aux présents !  
Michel

Pour moi la magie de  
Noël commence par  
aller cueillir son sapin  
de Noël et ensuite le  
décorer avec les  
enfants, la musique de  
Noël, un chocolat  
chaud et des fous rires  
Andréanne

Pour moi la  
magie de Noël  
ce sont des  
moments en  
famille.  
Gabrielle

Pour moi  
Noël c'est  
la  
famille.  
Lorraine

Noël c'est une période qui déclenche chez moi, des images, des  
ambiances, des reminiscences. Toutes imprégnées de la douceur de  
mes Noël d'Antan et Beauceron, parfois saupoudrés de  
nostalgiques mais toujours heureux et chantants. Du coup, toutes  
ces fantaisies imaginaires m'invitent à célébrer le moment  
présent afin de recréer de nouveaux souvenirs magiques.  
J'adore la période des fêtes.  
Guylaine

Il y a quatre âges  
dans la vie de  
l'homme: - celui où  
il croit au Père  
Noël; celui où il ne  
croit plus au Père  
Noël; - celui où il est  
le Père Noël; - celui  
où il ressemble au  
Père Noël.  
Jean

Que signifie la  
magie de Noël  
pour l'équipe du  
CAPTCHPL?

