



MARS – AVRIL - JUIN 2021

## LE PORTE-PAROLE

### APHASIE RIVE-SUD, ZOOM SUR UN MILIEU DE VIE

**ZOOM SUR DE  
NOUVELLES  
COLLABORATIONS !**

**Zoom sur  
La Saint-Valentin !**

**DES SERVICES JUSQUE  
CHEZ VOUS !**



Aimy Vadeboncoeur



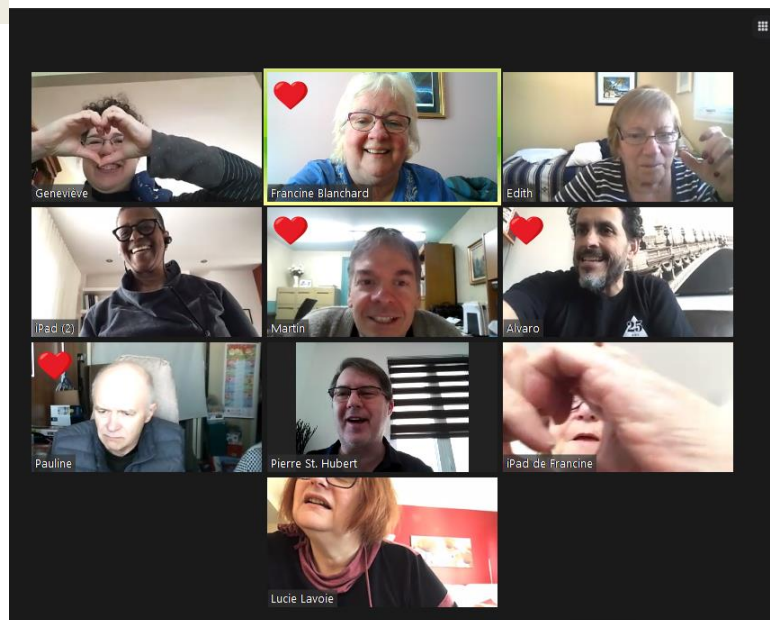
Jade Malo



Véronique Ayotte



Benoit Favreau



***Aphasie Rive-Sud :***  
***reconnait le courage et la persévérance***  
***de ses membres***

#### FRANCINE BLANCHARD

3 nouvelles bénévoles se sont ajoutées pour soutenir le maintien de vos habiletés langagières à domicile et briser l'isolement.

Merci à tous nos bénévoles qui contribuent à faire d'Aphasie Rive-Sud un organisme vivant même si confiné.

#### FRANCINE BLANCHARD

Créer un milieu de vie à distance est tout un défi que nous relevons jour après jour, rencontre après rencontre.

Malgré les distances, une chance qu'on a Zoom pour pouvoir se dire entre nous : « Une chance qu'on s'a » !

Une image vaut mille mots pour illustrer l'atmosphère qui règne dans nos rencontres.

Merci à tous de participer avec autant de ferveur ! Vous êtes tous et chacun, individuellement et collectivement l'âme de ce milieu de vie peu importe où il se situe et la forme qu'il prend.

## RÉFLEXIONS INSPIRANTES

DENIS THOUIN

### Sous la Couette . . .

Boitant depuis la cuisine, où il avait troqué sa canne pour deux tasses de café que, d'une main et sur sa bonne jambe, il se dirigea vers la chambre de sa conjointe qu'il aimait la prendre au lit ! Bien loin lui semblaient ces années où, d'un pas agile, il lui apportait son petit-déjeuner au goût de cette femme qu'il avait eu la chance de rencontrer voilà presque quarante ans. Alors qu'au chapitre de ses relations amoureuses, la morosité dominait depuis la rupture de sa toute première et tumultueuse relation amoureuse du fait d'une réciproque immaturité, celle de la vingtaine !

D'un scénario difficile, il ne voulait plus. Sans chercher la perle rare, il fit cette heureuse rencontre d'une femme d'exception avec qui il se lierait d'abord dans une platonique camaraderie d'un an ou deux, jusqu'à ce qu'avec le temps, se lient aussi leurs corps. Et sur cette belle lancée, pourquoi ne pas vivre à deux, voire en famille puisqu'avec deux gamins aux yeux bleus comme leur mère !

Avec les années, lui aussi s'enticha de ce matinal rituel caféiné dont les origines remontaient à un très frisquet matin de l'Action de Grâce ou, pour étirer la saison de Camping dont ils étaient friands, Francine n'avait pu se résoudre à affronter cette fraîche et le rejoindre à l'extérieur, lui, le lève-tôt qui s'approchait déjà d'elle, avec en main, une tasse de ce réconfortant breuvage qui permettrait à sa belle de ne pas quitter la relative tiédeur d'une bien petite bulle de toile usée par le temps et bien d'autres équipées. Ce faisant plus douillets avec l'âge, ils avaient opté pour une petite et confortable roulotte avec, au final, le projet d'une retraite à voir du pays trois saisons sur quatre.

Cet emballant projet ne vit jamais le jour du fait d'un AVC invalidant trop sérieusement notre matinal ami. On imagine facilement, qu'en de telles circonstances, une femme ait pu ne pas s'être sentie capable de s'acquitter physiquement seule, de



Wayne W. Dyer

### QUELQUES SUGGESTIONS POUR SEMER LA JOIE DANS LA TRISTESSE

Source : *Il existe une solution spirituelle à tous vos problèmes*, Éditions AdA, 2001, pp.275-280

**Accepter votre tristesse comprenez sa nature illusoire, laissez-la glisser loin de vous.** Ne prétendez pas être heureux lorsque vous ne l'êtes pas. Soyez simplement conscient de votre tristesse et demandez-vous si c'est là un état que vous voulez prolonger. Si votre réponse est négative, alors acceptez que ce sentiment est



la conséquence directe de votre façon de considérer l'existence. La tristesse réside entièrement dans vos pensées ; elle n'a aucune existence dans le monde réel. Une fois cette vérité bien ancrée, apportez des pensées joyeuses dans ce moment sombre de votre vie et voyez votre tristesse s'envoler sous vos yeux.

C'est aussi simple que cela : devenir conscient de la tristesse, comprendre sa vraie nature pour finalement la disperser par des pensées joyeuses. Vous pouvez consacrer quelques secondes à cette technique ou prendre une semaine entière pour réaliser chaque étape si vous le voulez, mais le point central de cette prise de conscience est que, en devenant conscient de votre tristesse lorsqu'elle apparaît, vous vous donnez la possibilité de la remplacer par une joie sincère, sa solution spirituelle.

**Soyez toujours conscient de votre but et de la joie que cette connaissance vous procure.** Si vous vous êtes déjà senti perdu ou si vous avez déjà douté que votre vie ait un but, rappelez-vous que la seule chose que vous pouvez faire de votre vie, d'est de la donner aux autres. Lorsque vous regardez à l'extérieur de votre horizon restreint, de votre propre intérêt, pour essayer d'aider quelqu'un d'autre, vous êtes sur la bonne voie.

Si vous vous sentez isolé, triste ou perdu, arrêtez-vous un moment et demandez-vous : « Comment puis-je être utile ? » Servez ensuite votre

communauté et voyez combien cet acte vous aide dans votre propre vie.

C'est cela le bonheur. La tristesse est éliminée grâce à la joie.



la lourde logistique d'un tel projet ! Endeillée de cela et de bien d'autres choses encore, elle se sentait depuis... Elle en était là dans ses pensées. Quand elle sortit du lit sa tasse vide à la main, ramassant au passage celle de l'homme dont l'hémiplégie avait gâché la vie en faisant d'elle une demi-veuve ! Elle le lui avait d'ailleurs déjà dit un jour que devait s'exprimer ce qui, en elle aussi, s'était cassé !

Pour cathartique qu'est pu être chez elle, l'expression de sa peine n'aura fait qu'exacerber en lui, ce qui constituait déjà le plus vif de sa douleur à lui ; savoir sa Francine malheureuse ! Souhaitant sans doute voir piétinée la cause de tout ça, au point de se remettre à marcher ! S'il y arrivait, ne s'en trouverait-elle pas mieux, elle aussi ? De plus, si, tel un navire amiral, son couple coulait, il serait perdu !

Faisant fi, bien qu'inconsciemment, de la funeste feuille de route que d'aucun avait dessiné pour lui. A savoir, « Ne plus se déplacer qu'en fauteuil » ! Il espérait d'avoir ainsi remis le navire à flot ! Il savait que, d'avoir écopé jour après jour, c'est à elle qu'il devait de l'y maintenir. Oh ! combien il voudrait qu'elle sache qu'il n'ignorait pas ce qu'il lui doit !!

(Janvier 2021)

## Parfaite la Vie !

« Il y a des moments si merveilleux qu'on voudrait que le temps s'arrête », chantait Gilbert Bécaud ! Vous arrive-t'il de ressentir une telle plénitude devant ce qui parfois vous paraît être parfait en tout ? Voici d'ailleurs une anecdote personnelle à ce sujet : lors d'un échange avec un type à la mine renfrognée, j'ai, un jour, exprimé combien je trouvais belle la Vie ! Un tel état de grâce lui semblant trop beau pour être vrai. il exprima alors un bien triste et dernier argument en ces mots : « **Et votre infirmité alors, elle aussi elle est belle ?**



Au sujet de la Beauté, l'écrivaine Donna Tratt a écrit ceci « *la poursuite de la beauté pure est un piège, une voie rapide menant à*

*l'amertume et au chagrin, parce que la beauté doit être associée à quelque chose de plus profond !* »

En somme, mon morose ami trouvait moche la Vie dont je ne voyais que le grain et au sujet duquel je ne taris pas d'éloges !

P.S. De Jean Lapointe et en Bleu, le mot de la fin; « *Chante-le qu'elle est belle ta vie !*

Denis Thouin  
(Février 2021)

## QUELQUES SUGGESTIONS POUR SEMER LA JOIE DANS LA TRISTESSE (suite)

Tout repose sur votre ascension dans l'échelle spirituelle. Avoir un but est l'un de ces échelons. Aider les autres, ne serait-ce que par un simple mot de réconfort, est un autre pas dans la bonne direction. Aider quelqu'un à traverser la rue, tenir la porte pour un homme surchargé, même un simple salut ou l'envoi d'une carte de souhaits sont tous des pas dans la bonne direction. Ils vous apportent la joie et vous éloignent de la tristesse qui peut se trouver en vous ou chez ceux que vous côtoyez.

**Réglez vos disputes et partagez la vérité.** Faites la liste de toutes les personnes que vous visiteriez si vous n'aviez plus qu'une seule journée à vivre. Imaginez ce que vous leur diriez à l'occasion de ces rencontres. Demandez-vous ensuite ce que vous attendez exactement pour aller les voir. Après tout, notre passage sur Terre n'est pas éternel ; demain sera peut-être le jour de votre départ pour l'autre monde. Dites donc aujourd'hui ce qui est dans votre cœur aux personnes que vous aimez. Demandez pardon à ceux que vous avez offensés de quelque façon que ce soit. S'il y a des tensions dans votre vie faites l'effort nécessaire et remplacez-les par la joie. Envoyez des fleurs, téléphonez, écrivez une lettre. Quelle que soit votre manière de faire, exprimez cette joie qui est en vous, cette résolution nouvelle de dissoudre toute tristesse où qu'elle se trouve. Par le fait même, vous vous baignerez dans les fréquences énergétiques supérieures et apporterez une solution spirituelle au problème qu'est la tristesse : Elle se dissoudra tout simplement devant la force spirituelle de votre joie.



**Rappelez-vous que le bonheur se trouve dans une paix intérieure.** Je cite souvent ce passage de l'Ancien Testament : « Sois en paix et sache que je suis Dieu. » Les deux mots clés sont **paix** et **sache**. **Savoir**, c'est toucher l'âme, c'est avoir une expérience directe de la vérité. Le mot **paix**, quant à lui, nous ramène au silence de la méditation, ce silence qui nous apporte la connaissance du Tout indivisible en qui le silence est un, comme l'est Dieu. Par ailleurs, le Nouveau Testament nous dit : « La joie est le fruit de l'âme. » En laissant une paix sereine nous envahir, nous touchons Dieu avec notre esprit : le fruit de Dieu est la joie.

## UNE RECETTE

### « POUR LE CORPS »



### Pouding chômeur à l'érable et aux pommes

Suggestion pour le temps des Sucres

*Une recette de Ricardo*

**Préparation :** 20 MIN

**Cuisson :** 40 MIN

**Portions :** 8

#### INGRÉDIENTS

##### *Sirap aux pommes*

10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

250 ml (1 tasse) de jus de pomme

250 ml (1 tasse) de sirap d'érable

250 ml (1 tasse) de crème 35 %

220 g (2 tasses) de pommes pelées, épépinées et coupées en dés (Spartan, Empire)

##### *Gâteau*

190 g (1 1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude

55 g (1/4 tasse) de beurre non salé, ramolli

105 g (1/2 tasse) de sucre

1 œuf

125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme

#### PRÉPARATION

##### *Sirap aux pommes*

1. Dans une casserole, hors du feu, mélanger au fouet la fécule, le jus, le sirap d'érable et la crème. Ajouter les pommes et porter à ébullition. Verser dans un moule carré de 20 cm (8 po) et d'une contenance de 2 litres (8 tasses).

##### *Gâteau*

2. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

3. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate.

4. Dans un autre bol, crémiser le beurre avec le sucre au batteur électrique. Ajouter l'œuf et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le jus de pomme. À l'aide d'une cuillère à crème glacée ou d'une grosse cuillère, répartir la pâte sur le sirap chaud.

5. Déposer le moule sur une plaque de cuisson. Cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Servir tiède ou froid.

### QUELQUES SUGGESTIONS POUR SEMER LA JOIE DANS LA TRISTESSE (suite)

Je recommande que vous vous efforciez de créer cet état de paix, en particulier lorsque vous vous sentez envahi par la tristesse. Ma femme a récemment eu à traverser une épreuve plutôt difficile avec l'un de nos enfants. Elle n'a pas pu dormir pendant presque deux jours et se trouvait confrontée à une véritable montagne de difficultés. Mais lorsque je lui ai dit, « Chérie, tu dois être émotionnellement vidée après toutes ces péripéties », elle m'a répondu : « Pas vraiment. La méditation me garde centrée et joyeuse même lorsque je suis entourée par le désordre le plus total. »

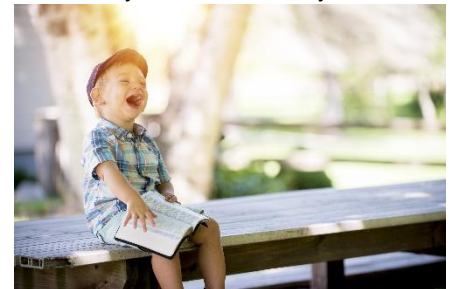


Ma femme trouve l'antidote à sa tristesse dans la méditation et je vous recommande fortement d'en faire autant, tous les jours si possible.

**Étudiez la vie des sages et des saints.** C'est là une méthode assurée pour acheminer l'énergie spirituelle supérieure vers les zones d'énergie plus basses des sens et du monde matériel. Ceux que nous admirons ne sont pas moroses ou tristes. Ils sont au contraire pleins de détermination, remplis de passion, déterminés à vivre leur vie à son plein potentiel et, surtout, ils baignent dans la joie. En ce qui me concerne, j'ai découvert qu'il n'y ait pas assez d'heures dans une journée pour accomplir tout ce que je voulais faire et donc encore moins pour la mélancolie ou l'apitoiement. Je me sens bien sûr triste ou blessé de temps en temps – c'est presque inévitable – mais mon sens de l'émerveillement devant tout ce qui m'entoure et mon désir ardent d'accomplir mon destin ne me laissent pas assez de temps pour que je le gaspille ainsi.

Efforcez-vous d'être l'émule des grands maîtres spirituels que vous avez toujours admirés et aussi de ceux que vous avez découverts plus récemment. Ces maîtres vivent dans la joie. Ils rient. Il se réjouissent des

plus petites choses de la vie : une sauterelle, un coquillage, la silhouette d'un arbre découpée sur fond de crépuscule, même un bonbon multicolore peut entraîner chez eux un accès de joie profonde. Apprenez-en plus sur ces



âmes proches de Dieu. Visitez leurs temples, parlez à leurs disciples, baignez-vous dans leur énergie et découvrez par le fait même des personnes qui illuminent continuellement la tristesse grâce à leur joie car, elles sont elles-mêmes la personnification de cette joie.

# ACTIVONS NOS NEURONES !

## MOTS À COMPLÉTER

1. PU\_ITRE \_\_\_\_\_
2. DÉT\_OUSSER \_\_\_\_\_
3. HÉ\_ARINETUDE \_\_\_\_\_
4. SÉLE\_TIVE \_\_\_\_\_
5. FAR\_UCHE \_\_\_\_\_
6. DISI\_UTER \_\_\_\_\_
7. END\_TTER \_\_\_\_\_

1. ABSOU\_RE \_\_\_\_\_
2. S\_RÉNADE \_\_\_\_\_
3. MÉDI\_ALE \_\_\_\_\_
4. ÉC\_ATANT \_\_\_\_\_
5. DIG\_TAL \_\_\_\_\_
6. PEMARI\_ADE \_\_\_\_\_

1. CERI\_IER \_\_\_\_\_
2. SUFFR\_AGE \_\_\_\_\_
3. EN\_VRANT \_\_\_\_\_
4. APPARE\_T \_\_\_\_\_
5. E\_CAPADE \_\_\_\_\_

## CARRÉ MAGIQUE

16			
52			
86			

182

182

182

91 86 73 61 43 38  
35 33 33 31 28 20 2

Tiré de : Jeux pour stimuler votre mémoire, en collaboration avec la Fédération Québécoise Sociétés Alzheimer pp.21

## SUDOKU

		1		2		5		
3		5	6	7	9	1		2
	8	6	5	1	3	4	9	
6	3	8	1	9	5	2	7	4
	5		4	8	7		3	
	7	9	3	6	2	8	1	
9		3				6		8
5	6		9	3			2	1
	1			4			5	

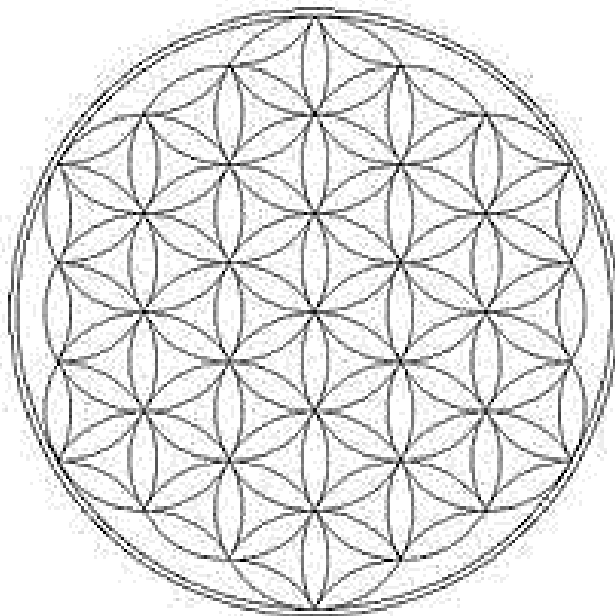
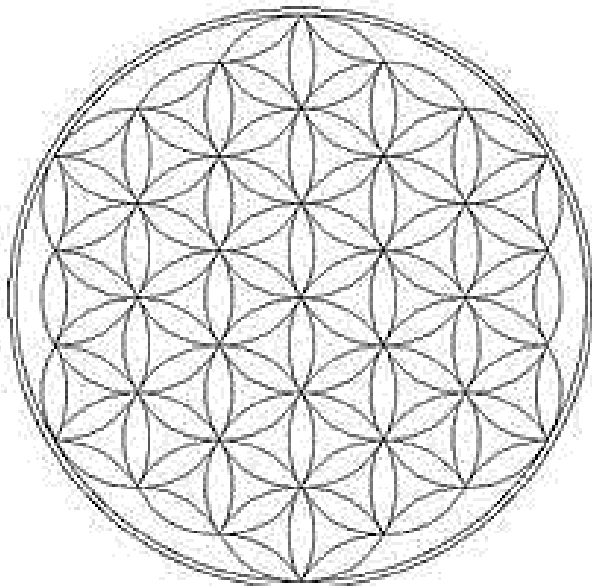
Tiré de : Jeux pour stimuler votre mémoire, en collaboration avec la Fédération Québécoise Sociétés Alzheimer p.35

## RÉBUS



ON S'AMUSE

UN MOMENT ZEN  
POUR LAISSER ALLER VOTRE CREATIVITE



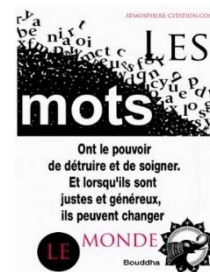
LES MOTS OBSCURS

1	M						
2			B				
3		E					
4					R		
5							X
6				R			
7						E	

Défaut de présence

- 1 Rassembler beaucoup de personnes
- 2 Femelle du bélier
- 3 Repos court
- 4 Mettre hors du droit chemin
- 5 Qui n'est pas clair ; qui est flou comme les nuages
- 6 Avoir foi en quelqu'un ou en quelque chose
- 7 Prendre la fuite se sauver, s'évader

Tiré de : Jeux pour stimuler votre mémoire, en collaboration avec la Fédération Québécoise Sociétés Alzheimer p.24



# NOS ACTIVITES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
CAFE-RENCONTRE : POUR AIDANTS (une fois par mois) Journée spécifiée sur le site web	THEATRE EN LIGNE	CHANT CHORALE EN LIGNE	YOGA SUR CHAISE EN LIGNE	LANGAGE
	LANGAGE EN LIGNE	J’AIME PARLER DE...	J’ACTIVE MES NEURONES EN LIGNE	

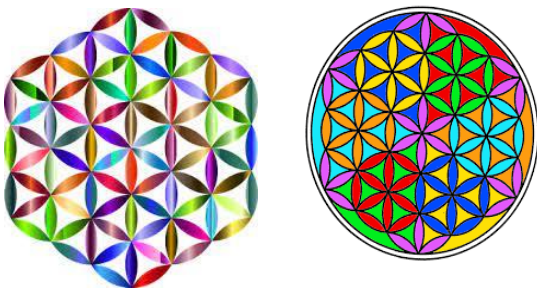
NB : L’horaire des activités peut changer, veuillez vérifier au 450-550-4466 ou sur le site web : [www.aphasierivesud.ca](http://www.aphasierivesud.ca)

Les activités en salle reprendront dès que nous pourrons le faire en toute sécurité et liberté.

## LES SOLUTIONS

LES MOTS A COMPLETER : PRÉCOCE  
DÉCLIN  
SAINS

DEUX EXEMPLES DE MANDALA



LES MOTS EN TRIANGLE:

1	A	M	A	S	S	E	R
2	B	R	E	B	I	S	
3	S	I	E	S	T	E	
4	E	G	A	R	E	R	
5	N	E	B	U	L	E	U X
6	C	R	O	I	R	E	
7	E	C	H	A	P	P	E R

## CARRE MAGIQUE :

28	35	86	33
16	73	2	91
52	31	61	38
86	43	33	20

## SUDOKU

7	9	1	8	2	4	5	6	3
3	4	5	6	7	9	1	8	2
2	8	6	5	1	3	4	9	7
6	3	8	1	9	5	2	7	4
1	5	2	4	8	7	9	3	6
4	7	9	3	6	2	8	1	5
9	2	3	7	5	1	6	4	8
5	6	4	9	3	8	7	2	1
8	1	7	2	4	6	3	5	9

## RÉBUS

Dor – mi - R ' - haie-  
Lac – clé - du- N'-  
Bonne – sent - thé

DORMIR EST LA CLÉ D’UNE BONNE SANTÉ

**DU REEL AU VIRTUEL  
ON SE RECHAUFFE LES CŒURS.**

ALEXI UTRERA

Si quelqu'un nous avait dit il y a un an que, en quelques semaines, le monde devrait se réinventer, nous aurions pensé que cette personne était folle ! La pandémie de coronavirus nous a obligés en quelques semaines à réinventer des façons de rester ensemble, de nouvelles façons d'aller travailler, de nouvelles façons d'exprimer notre affection pour nos proches, alors qu'en même temps elle a conduit de nombreux pays à mettre leur population en longue quarantaine et plus récemment à planifier l'acquisition et l'application de vaccins.

C'est une période historique où les réunions de travail sont virtuelles, les familles communiquent par appels vidéo et les amis organisent des fêtes sur des plateformes comme Zoom, tout cela pour rester connectés, unis ! Et dans certains cas, les gens cherchent désespérément un moyen de ne pas se sentir seuls ou isolés.

À l'ARS, nous avons mis en place nos services Zoom, dans lesquels nous avons non seulement exploré de nouveaux moyens de communication, mais qui nous ont également montré que même après la pandémie, Zoom continuera à être un outil très utile dans nos activités. La pandémie ne nous a pas arrêtés ni isolés. La coordonnatrice, nos participants, les proches-aidants, les animatrices, les bénévoles et en général toute la famille de l'ARS sont restés en contact étroit, et même si nous attendons avec impatience un gros câlin de fin de pandémie, pour le moment, nous profitons tous d'un gros câlin de groupe virtuelle ! Ça va bien aller !



## DES NOUVELLES

Une nouvelle activité a débuté en février : « **J'aime parler de ...** »

Le plus grand défi pour les personnes aphasiques est la communication à cause des difficultés dans l'utilisation du langage et parfois la compréhension; c'est pourquoi cet atelier se concentre sur quatre éléments de la fonction communicative : l'expression, l'amélioration de l'anomie, la répétition et la compréhension. Notre objectif essentiel est de renforcer chez chacun de nos participants l'estime de soi, l'autonomie et le désir de s'améliorer dans la pratique de la conversation.

### Objectif de l'atelier "J'aime parler de..."

Promouvoir la communication par le langage écrit et/ou les images en complément du langage oral et parvenir à son utilisation spontanée. Reconnaître ses propres possibilités de communication en adoptant un rôle actif dans la conversation.

Tout au long de l'atelier, les participants seront invités à dialoguer, converser à partir de textes, livres de lecture, vidéos, actualités à :

- Décrire les actions quotidiennes, développer le sujet
- Décrire les caractères et les intentions des personnages du texte
- Se questionner entre collègues sur le sujet
- Expliquer à ses collègues ce qu'il comprend de la situation
- Donner son opinion sur le sujet traité
- Etc.



Venez visiter notre site web : URL: [aphasierivesud.ca/](http://aphasierivesud.ca/)

VOUS REMARQUEREZ QUE NOUS OFFRONS MAINTENANT UN CHOIX DE LANGUE EN FRANÇAIS OU EN ANGLAIS SUR NOTRE SITE

N'oubliez pas d'aimer notre page Facebook <https://www.facebook.com/aphasierivesud/>

« Il existe trois mots presque magiques pour propulser votre attitude vers son état le plus positif : **Soyez suprêmement heureux !** Lorsque vous permettez à ce bonheur suprême de vous envahir sans tenir compte des circonstances extérieures, tout votre corps s'en trouve transformé. Vos pensées, votre expression, votre santé, votre attitude, tout en vous change pour le mieux » (John Templeton dans *Les Lois de l'existence à travers le monde*)

**JOYEUX PRINTEMPS !**