

Mouvement Citoyen

HANDICAP-QUÉBEC

www.handicap-quebec.org

Le magazine

Volume 2, numéro 3

Les dinosaures font du piquetage

L'histoire de Fred

Télécommande universelle évoluée!

Bonne fête... en retard

L'échec des ténèbres

À mort, les handicapés !

Canal M

Connaissez-vous Canal M, la radio de Vues et Voix ? Je l'ai découverte il y a quelques semaines puisque j'y ai été reçu en entrevue. Cette radio québécoise est un organisme à but non lucratif où on traite de sujets qui ont rapport avec la personne handicapée.

Une très belle initiative de cette équipe extrêmement dynamique. Je vous invite à l'écouter. Vous pouvez l'écouter tant via Internet que via votre câblodistributeur. Pour tous les détails, visitez le www.canalm.com

En exclusivité dans la prochaine édition : une entrevue avec Martin Deschamps. Qui sait, peut-être aurons-nous droit à un scoop ?!

Visitez-nous au www.handicap-quebec.org



Mot du rédacteur en chef !

Une personne handicapée réellement inapte à l'emploi qui n'a aucun support de sa famille se voit un vrai fardeau pour la société québécoise. Par nos impôts, nous devons subvenir à tous ses besoins : maintien à domicile, soutien au revenu (aide sociale), équipements spécialisés, etc. Vous ai-je dit que j'étais lourdement handicapé ? Il est facile de penser qu'un tout croche dans son fauteuil motorisé comme moi ne sert à rien, qu'il est impotent, qu'il fait pitié. Il est facile de croire que je suis inutile.

Ne jouons pas à l'autruche. Tout comme moi, vous savez que collectivement, c'est ce que nous pensons mais dans les faits, il en est tout autrement. Les personnes handicapées sont des créatrices d'emploi et de véritables vaches à lait. Nous faisons vivre des centaines de milliers de personnes à travers le monde. Pensons à des compagnies comme Invacare, Hoyer, Everest & Jennings. Pensons également à tous les fabricants de pièces pour les appareils spécialisés. Pensons aux préposés aux bénéficiaires, pensons même aux architectes qui conçoivent les adaptations dans les lieux publics et j'en passe. L'argent dépensé au nom des personnes handicapées se compte en millions, voire en milliards. Notre contribution n'a pas à être mise en doute.

(Photo Virginie Gosselin)
(Photo couverture courtoisie Lysandre Barrette)

La suite...

Mot...

Mais qu'en est-il réellement du quotidien d'une personne lourdement handicapée et réellement inapte à l'emploi ?

Si cette personne n'est pas une guerrière dans l'âme, elle se verra mourir sans avoir touché à une once de liberté. Elle vivra de l'aide sociale, sous le seuil de la pauvreté, les magasins à un 1\$ seront pour elle le moyen subsistance par excellence, elle rêvera devant les écrans plasma. Malheureusement, pour toucher à un peu de liberté, elle devra affronter les créanciers. Cela n'est qu'une infime partie des problèmes qu'elle rencontrera. Parlons maintenant de son maintien à domicile.

**Visitez-nous au
www.handicap-quebec.org**



...du rédacteur en chef !

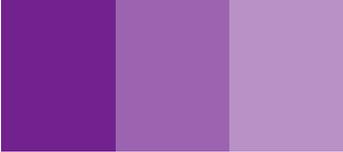
Elle aurait besoin d'un service 24 heures / 24, 7 jours / 7 mais le gouvernement du Québec, dans sa grande générosité, ne lui accorde que 35 heures par semaine à 12\$ l'heure soit environ 22 000\$ par année afin qu'elle puisse embaucher un préposé. Se voyant prise de tous bords, tous côtés, elle se voit invitée à aller habiter en CHSLD où toute liberté lui sera retirée. Un seul bain par semaine lui sera permis, elle devra se lever, se coucher, manger, aller à la toilette à des heures strictes et non-négociables et tout ça, pour une modique somme de 90 000\$ par année. Une réflexion s'impose, n'est-ce pas ?

Chers lecteurs et lectrices, sachez que l'État québécois vous tient volontairement dans l'ignorance et puisqu'il est difficile pour les personnes handicapées de se faire entendre, vous devinez qu'il est facile d'abuser de ces citoyens de deuxième classe desquels je fais partie.

Les personnes handicapées ne veulent pas mourir, ne veulent pas exister. Elles veulent vivre.

Richard Guilmette

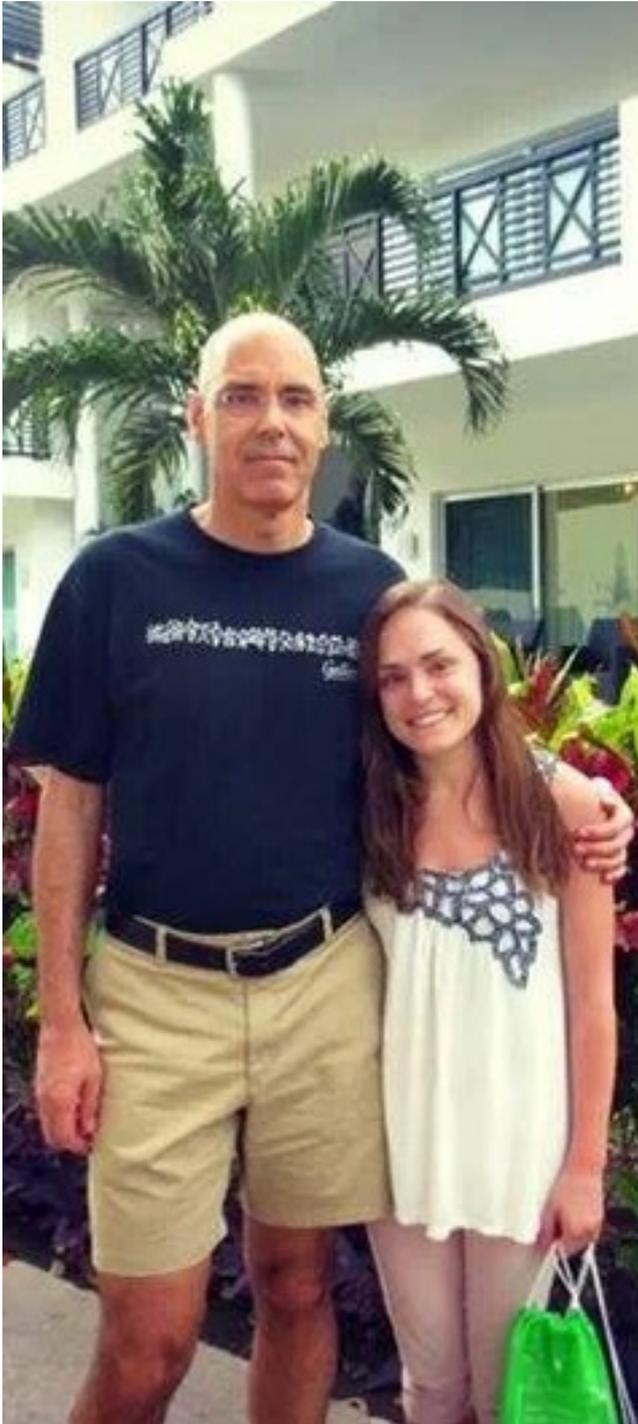
(Photo Flickr - Exothermic)



L'échec des ténèbres

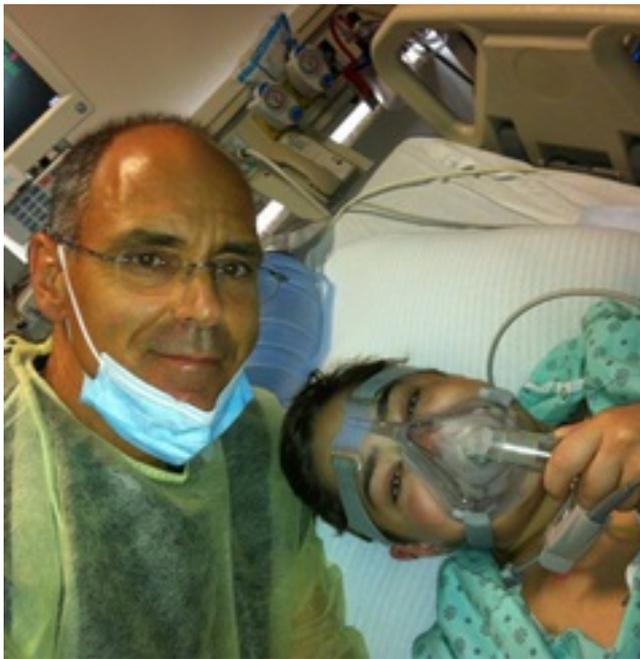
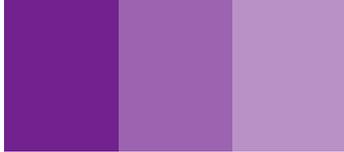
Lysandre Barrette a 24 ans. Il y a quelques mois, elle a flirté bien malgré elle avec la mort. Et elle l'a vu de près. Atteinte de fibrose kystique et hospitalisée aux soins intensifs en l'attente d'une greffe pulmonaire, ses jours étaient comptés. Si Lysandre a su combattre, c'est notamment parce que la vie lui avait déjà appris à lutter bien avant qu'elle mène de main de maître cette bataille pour sa vie. Récit d'une rencontre avec celle à qui la vie a donné un second souffle.

Lorsqu'on voit Lysandre aujourd'hui, « pétante » de santé, il est difficile pour nous de s'imaginer tout le chemin parcouru. Aînée d'une famille de deux enfants, toutes deux atteintes de fibrose kystique, Lysandre a vécu une enfance et une adolescence différente de la majorité en raison de la maladie. Bien qu'elle admet qu'adolescente, elle ne réalisait pas qu'elle pouvait mourir de la fibrose kystique, la maladie l'empêchait de suivre ses amis dans toutes leurs activités. Très timide, plus petite que les autres jeunes de son âge et extrêmement embarrassée par le fait qu'elle toussait constamment, elle se sentait différente des autres. Et elle a eu de la difficulté à grandir à travers tout ça : « À cause de la maladie, j'ai souvent manqué de confiance en moi. J'étais hypersensible, émotive, vulnérable. Je me sentais différente et je ne savais pas comme gérer ça. » Ces difficultés à gravir les obstacles qui se présentaient sur son chemin l'ont d'ailleurs conduite dans une sombre avenue : « J'ai commencé à boire à 17 ans. Plus ça allait, plus je buvais tout seule et plus je m'isolais. Je suis tombée dans l'alcool de façon intense de 17 à 22 ans. À la fin, j'angoissais si je n'avais pas d'alcool. » Ses problèmes de consommation l'ont menée à poser des gestes qu'elle regrette aujourd'hui, mais qu'elle s'est pardonnée car ces derniers ont été commis alors qu'elle était sous l'emprise de ses compulsions. « Au plus profond de ma détresse, je ne croyais plus en rien. Tout était tourné vers l'alcool. Je volais, je mentais pour l'alcool. » Toutes les stratégies étaient bonnes pour boire et elle raconte qu'elle traînait constamment une bouteille de 7up avec elle, qu'elle remplissait de vin blanc, à l'insu des gens qui l'entouraient. N'étant plus capable de vivre ainsi, sa dépendance l'a même amené jusqu'à poser un geste qui aurait pu lui être fatal en 2009, alors qu'elle a attenté à sa vie en avalant un cocktail de médicaments qu'elle a mélangé à l'alcool. Le suicide semblait alors pour elle être sa seule option. Par chance, son père l'a trouvé à temps. « Suite à cet événement, je suis allée à l'hôpital et j'ai arrêté de boire pendant 8 mois puis j'ai vécu une peine d'amour et je suis retombée dans mon alcoolisme. » Pendant cette période d'abstinence, un autre démon est cependant venu la



hanter et elle a dû affronter des troubles alimentaires, côtoyant l'anorexie et la boulimie pendant une année.

Un jour, à 22 ans, elle en a eu assez de ses problèmes de consommation et elle a choisi d'entrer en thérapie. Non qu'elle n'avait pas fait de tentatives en ce sens auparavant, mais cette fois, ce fut la thérapie qui a changé sa vie. Lorsqu'on lui demande ce qui l'a motivée à entreprendre cette démarche, elle nous répond qu'il y a eu trois aspects déterminants : « Premièrement, j'étais de plus en plus malade de la fibrose et je devais passer des tests pour savoir si j'étais éligible à recevoir une greffe. Pour ce faire, je devais être abstinente depuis six mois. Deuxièmement, il y a eu mon grand-père qui était mon meilleur ami et qui était comme un deuxième père pour moi. Il était sur le point de mourir. Il avait toujours été présent pour moi et il m'avait toujours aidée avec mes problèmes d'alcool. Je voulais qu'il puisse partir la tête en paix. Ça été comme un coup de pied dans le cul. Troisièmement il y a eu moi, qui n'était plus capable de vivre comme ça. À la fin, je ne me traitais même plus (pour la fibrose kystique). » La thérapie fut déterminante pour Lysandre non seulement parce qu'elle lui a permis d'effectuer son sevrage de l'alcool, mais aussi parce que ce fut le moment où elle reçut un diagnostic qui allait changer sa vie. « J'ai été diagnostiquée bipolaire et j'ai commencé à prendre de la médication, ce qui m'a grandement aidée. » Cependant, Lysandre raconte que le retour à la vie normale fut difficile après sa thérapie car elle associait certaines activités qu'elle pratiquait avant d'arrêter de boire à sa consommation d'alcool et cela lui remémorait de bien mauvais souvenirs.



À travers toutes ces épreuves, la fibrose kystique s'est mise à atteindre Lysandre de plus en plus, jusqu'à ce que la greffe ne devienne plus une option, mais une obligation et la seule avenue possible à sa survie. Il en fut de peu pour que la mort ne vienne la chercher et Lysandre a dû aller puiser en elle toutes ses énergies. « C'était vraiment stressant, je visualisais mes funérailles. Je ne pleurais pas et je ne sais pas comment j'ai fait pour passer à travers. Je me rappelais de plein de phrases que mon père m'avait dites quelques semaines avant que je rentre aux soins (intensifs) et qui m'ont aidée. » La spiritualité a elle aussi eu son rôle à jouer dans sa victoire : « À chaque soir avec mon père on faisait une prière pour le prochain 24 heures. À la fin, je n'étais plus capable de parler tellement j'étais essoufflée. Je me souviens avoir appelé mon père en panique afin qu'il vienne pour qu'on fasse notre prière. » Les heures de Lysandre étaient comptées. Je me rappelle encore que nous priions en famille à la maison pour qu'elle puisse

survivre. Chaque jour qui passait sans avoir reçu l'appel pour la greffe était un jour interminable mais au moins, ce jour était présent. Puis le 31 août, le fameux appel tant attendu est arrivé : « J'ai été tellement soulagée lorsque j'ai su que j'aurais ma greffe. Je ne pensais qu'à la mort. Autant j'avais voulu mourir avant, autant là je ne voulais plus. Tout le monde était tellement content, je n'avais plus peur de mourir. » Pour nous à la maison, même si nous n'avions jamais vu Lysandre, c'était la fête. Lysandre pourrait vivre. Il ne restait qu'une grande étape à franchir, la greffe.

Même s'il s'agissait d'une intervention chirurgicale extrêmement importante, Lysandre dit qu'elle n'avait pas peur, sachant à quoi s'attendre. Si elle savait à quoi s'attendre, c'est que sa soeur cadette était passée par le même chemin en 2011, alors qu'elle a elle aussi dû être greffée. « La vie m'a donné une deuxième chance et je vais en profiter. C'est un miracle que je sois en vie et je vais faire ce que Dieu veut que je fasse c'est-à-dire être une bonne personne, être généreuse pour les autres. Pour la première fois de ma vie, je peux penser à long terme et j'ai des projets. Je veux des enfants et je veux être agente de probation ou agente de libération conditionnelle, ce qui va dans la lignée de vouloir aider les autres. Je suis une personne super empathique et qui ne juge pas. Ce que je hais le plus dans la vie, c'est le monde qui juge les autres. » Et elle parle par expérience, s'étant déjà fait grandement jugée, notamment par les parents de deux de ses anciens copains : « Les parents de mon premier chum lui avaient dit de ne pas trop s'attacher à moi car je pouvais mourir et je l'ai vraiment pris personnel. C'est comme si ses parents me disaient à moi que je



ne pouvais pas me permettre d'aimer car je pouvais faire de la peine à quelqu'un. Et il y a eu ensuite les parents de mon deuxième chum qui lui ont dit que je serais égoïste si je choisisais d'avoir un enfant. À mon premier chum je n'ai rien dit, j'étais sous le choc. Au deuxième j'étais tellement frustrée ! Qui ses parents étaient-ils pour dire que je serais égoïste ? Qu'est-ce qui leur dit que mon enfant me trouverais égoïste ? Ce n'est pas la quantité qui compte mais la qualité. Je pourrais mourir à 90 ans et être une mauvaise mère comme je pourrais vivre jusqu'à ce que mon enfant ait 15 ans et être une bonne mère, très présente pour mon enfant. »

Si la fibrose kystique lui a apporté son lot de côtés négatifs dans la vie, elle lui aura aussi appris à devenir une

personne persévérante et tenace. Après avoir passé des années à fuir et à s'isoler, Lysandre se dit aujourd'hui beaucoup plus sereine et capable de parler de ce qu'elle a traversé comme épreuves : « Il y a deux ou trois ans, je ne t'aurais jamais dit tout ça, je ne parlais jamais de mes difficultés, c'était un sujet tabou. Mes parents me demandaient comme j'allais, je répondais tout simplement bien ». Et elle s'est aussi rapprochée de ceux qu'elle aime : « Avant, je me chicanais toujours avec ma mère. Aujourd'hui, on a une bonne relation. Mon père est mon âme soeur, mon grand protecteur et mon grand confident. » Sa plus grande déception ? Que son grand-père soit décédé avant de la voir abstinente de l'alcool : « Je sais qu'il serait tellement fier, j'aurais voulu qu'il parte la tête en paix » raconte-t-elle



tout en versant quelques larmes.

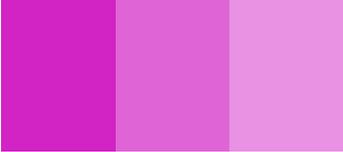
Qu'on se le tienne pour dit : déjà à 24 ans, Lysandre a franchi des obstacles infranchissables. Elle a vu les ténèbres, elle a touché la mort mais aujourd'hui, elle est une grande survivante.

Richard Guilmette et Karine Savard-Arsenault, d'après une entrevue réalisée par Richard Guilmette

(Photos courtoisie)







Bonne fête... en retard

À la Loi assurant (!!!) l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration scolaire, professionnelle et sociale

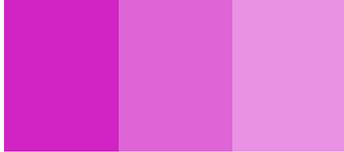
Salut,

Tu as eu 35 ans, le 23 juin 2013. Je ne t'ai même pas dit bonne fête et personne ne t'a organisé de party. Pour être franche, je ne savais même pas c'était quand ton anniversaire. Google me l'a dit. Quand j'ai vu que tu avais eu 35 ans, je me suis sentie mal qu'on n'ait pas souligné ton anniversaire... J'imagine qu'il est temps que je te parle pour te dire pourquoi je n'ai jamais eu de pensées pour toi quand je célèbre la St-Jean...

Tout d'abord, on doit reconnaître que personne ne nous a jamais présentés. Pourtant on devrait se connaître toi et moi. Je me déplace en fauteuil roulant et toi tu es censée exister pour assurer mes droits. Mais personne ne m'a parlé de toi. Même pas à l'école. En fait, il n'y a pas grand monde qui te connaît. Finalement, c'est peu par hasard que je t'ai connue pendant une table de concertation.

Sincèrement, je t'ai trouvée ennuyante dès le premier jour! En dehors des meetings et des tables de concertation, je ne t'ai jamais vraiment vue en pleine action. C'est comme si t'existais pas. Je sais que mon cheminement académique a, entre autres, été facilité grâce à toi. Mais tu dois comprendre qu'à tous les jours, je me butais à un système de transport en commun qui ne fonctionnait pas, à des milliers de lieux ouverts au public qui m'étaient interdits en raison d'une stupide marche. Et puis, j'ai découvert d'autres obstacles dont je ne connaissais même pas l'existence! Je me suis fait des amis qui n'avaient pas accès aux films dans les cinémas et aux multiples contenus vidéos disponibles sur Internet faute de sous-titres.

Ça m'a fâchée. Je me suis dit que tu ne faisais pas bien ta job. Puis l'incompétence, ça m'énerve.



Mais au lieu de te tourner complètement le dos, je me suis intéressée à toi. Je me suis dit que tu avais peut-être eu une enfance difficile. Si tu es comme tu es, bien, c'est peut-être de la faute de tes parents. Je t'ai cherché des excuses.

Ton histoire de famille ne semble intéresser personne. Et pourtant, j'ai découvert bien des choses intéressantes sur ton passé. Des choses que tu aimerais peut-être mieux garder pour toi.

À ta naissance, tu as été rejetée. De nombreuses personnes handicapées s'étaient même mobilisées dans la rue

avant ta naissance pour s'opposer à ta conception. Ça te part mal une vie... Ces personnes disaient que tu nuirais à l'avancement de leurs droits. Elles disaient que tu n'avais pas assez de mordant. Finalement, tu es née pareil parce que tes géniteurs, eux, souhaitaient ta venue. C'était le 23 juin 1978.

Même si bien des personnes handicapées ne voulaient pas de toi, tu as réussi à faire taire les critiques, peu à peu. T'étais toute jeune. J'imagine que tout était alors possible. De nombreuses personnes ont cru en toi. Mais tu as fait des promesses que tu n'as pas tenues.

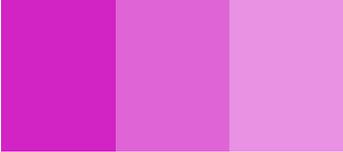
"Quand on a de la visite de l'étranger, tu fais ta fraîche pour donner l'impression que l'on file le parfait bonheur."

Et tu as mal vieilli. Tu ne parles que de plans d'action. T'es frileuse quant aux obligations. On t'a rajeunie un peu en 2004. Mais je dois être franche et te dire que ta cure de rajeunissement n'était que de la poudre aux yeux.

Quand on a de la visite de l'étranger, tu fais ta fraîche pour donner l'impression que l'on file le parfait bonheur. Lorsque le Canada a ratifié la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées, le gouvernement québécois a convenu que tu étais assez solide pour défendre nos droits.

Connais-tu ta cousine éloignée, l'*Americans with Disabilities Act*? Ou toi aussi tu préfères faire comme si elle n'existait pas? Si j'étais toi, je serais jalouse d'elle. Parce qu'à tous les 26

juillet depuis 1990, les États-Uniens handicapés et leurs alliés lui organisent tout un party. Évidemment, cette loi n'est pas parfaite. Ne t'inquiète pas. Je n'ai pas succombé à l'*American Dream* et le Québec *bashing* m'écoeure. Je sais que des enfants états-uniens n'ont pas accès à l'éducation inclusive dont ils ont besoin. Des personnes sont forcées de vivre dans des *nursing homes*. Et tout le tralala. Toutefois, la question de l'accessibilité architecturale, elle, a connu des avancées qui doivent faire pâlir tous ceux qui te louangent. Aux États-Unis, l'accessibilité est devenue loi. Elle est partout. *It's the law*. Les restos, les parkings, les cliniques, les églises. *God Bless America*. À chaque fois que j'y vais, je me sens plus libre.



"Je pense plutôt que le temps est venu pour toi de laisser ta place. 35 ans de règne, c'est pas si mal."

Je dois t'avouer que je suis pas mal tannée de celles et ceux qui ne s'intéressent pas à ta cousine et qui ne jurent que par toi. De celles et ceux qui préfèrent jouer à l'autruche pendant que mes droits sont brimés et qu'ils stagnent. Pognés dans la *slush*.

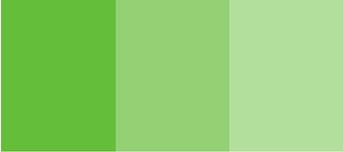
Maintenant que je t'ai tout dit ça, j'aimerais te dire qu'on peut maintenant tourner la page et que l'an prochain, mes amis et moi soulignerons ton anniversaire, mais je te mentirais. Je pense plutôt que le temps est venu pour toi de laisser ta place. 35 ans de règne, c'est pas si mal.

Le temps est venu d'ouvrir la voie à une loi qui sera réellement souhaitée par les personnes handicapées. Une loi qui fera en sorte qu'on aura envie de célébrer une fois par année nos combats passés et ceux à venir. Et si t'as envie, tu viendras aux partys. Tu nous raconteras plein d'histoires d'un passé qu'on aura du mal à imaginer. *C't'une fois une fille qui ne pouvait pas prendre le métro...*

Laurence Parent



(Photo : Flickr - WELS.net)



Télécommande universelle évoluée!

Il fut un temps où votre télécommande standard suffisait. Aujourd'hui, le multimédia à domicile est tout sauf standard. Pour une personne à mobilité réduite, avoir à contrôler plusieurs télécommandes (télévision, cinéma maison, terminal, lecteur DVD, lecteur Blu-Ray etc.) peut s'avérer compliqué, même que parfois presser les boutons de base est impossible. Logitech a repensé la télécommande. Voici donc les télécommandes universelles Harmony. Quatre modèles s'offrent à vous, la plupart peuvent être contrôlées à partir d'un téléphone intelligent ou même d'une tablette. Tous les membres de la maison peuvent télécharger et utiliser l'application Harmony, qui est gratuite. Harmony est compatible avec plus de 225 000 dispositifs multimédias.

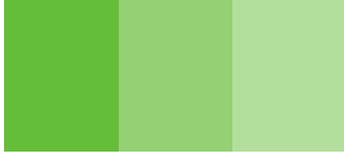
1. Logitech Harmony Ultimate Hub

Le Ultimate Hub vous permet de contrôler 15 dispositifs. Il transforme votre téléphone intelligent (iPhone ou Android) en télécommande universelle et vous permet de contrôler tous les dispositifs de votre système multimédia à partir de celui-ci. Vous pourrez donc créer des activités pour chacun de vos appareils et ainsi, choisir une activité que vous aurez créée telle que « Illico », par exemple, pour écouter la télévision (terminal) ou « DVD » pour que tous les appareils qui doivent s'éteindre et/ou s'allumer s'activent et se mettent en marche, sans oublier que le cinéma maison se mettra de lui-même sur le bon mode !

À l'aide de votre téléphone intelligent et d'un seul doigt, changez de chaîne, réglez le volume, effectuez une avance ou un retour rapide, mettez en pause ou en lecture, passez à la piste suivante ou précédente d'un simple glissement ou pression de doigt sur l'écran de votre téléphone intelligent !

Le Hub permet de contrôler des dispositifs multimédias à travers une porte de placard ou un mur. Vous n'avez plus besoin de pointer votre télécommande vers vos dispositifs. Vous pouvez même vous trouver dans une pièce différente grâce au Hub!

Le Hub transforme les signaux RF de la télécommande en commandes infrarouges et Bluetooth® pour contrôler vos dispositifs multimédias. Accédez à des services Internet comme Netflix® et Hulu® sur votre PS3®, Wii® ou Xbox 360®.



Contenu de l'emballage : Le Hub, 1 Mini-relais IR, un câble USB et un adaptateur secteur. Vous pouvez vous procurer le Hub sur le site Web de Logitech pour 99,00\$.

2. Logitech Harmony Contrôle Intelligent

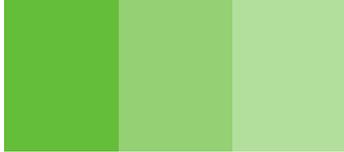
Le Harmony Contrôle Intelligent vous permet de contrôler 8 dispositifs. En plus de vous permettre de faire tout ce que le Hub fait, ce modèle inclus une télécommande universelle de base. Quand votre téléphone intelligent n'est pas disponible, utilisez la télécommande incluse. Elle permet de tout faire comme sur votre téléphone intelligent. Attention, elle n'est pas tactile.

Contenu de l'emballage : Le Hub, une télécommande de base (fournie avec piles), 1 mini-relais IR, un câble USB et un adaptateur secteur. Vous pouvez vous procurer Harmony Contrôle Intelligent sur le site Web de Logitech pour 129,99\$.

3. Logitech Harmony Ultimate

La Harmony Ultimate vous permet de contrôler 15 dispositifs. Contrairement au modèle précédent, ce modèle inclus une télécommande universelle de luxe!

Les fonctionnalités exclusives de la Harmony Ultimate la rendent particulièrement puissante. Doublez le nombre de boutons en les programmant pour les pressions courtes et longues. Vous pouvez même utiliser votre télécommande dans le



noir grâce aux capteurs qui éclairent automatiquement l'écran tactile et grâce à tous ses boutons rétroéclairés. Par ailleurs, la pression d'un bouton tactile déclenche de faibles vibrations, ainsi vous n'avez donc plus besoin de quitter votre écran des yeux.

L'écran tactile de 2,4 pouces vous permet de changer de chaîne, régler le volume et effectuer une avance ou un retour rapide par simple glissement ou pression. Vous pouvez également personnaliser l'écran et personnaliser la liste de vos chaînes à l'aide d'une simple pression.

La télécommande de luxe a sa base de charge... ce que j'aime beaucoup plus que de changer les piles ! Connectée à votre Mac ou à votre PC, l'installation se fait en toute simplicité, étape par étape.

En exclusivité à ce modèle, vous pouvez contrôler les lumières Phillips Hue. Il suffit d'appuyer sur une seule touche de votre Harmony Ultimate pour baisser la luminosité de votre éclairage ou créer un éclairage d'ambiance. Harmony Ultimate vous permet d'ajuster vos lumières à la luminosité et à la couleur de votre choix pour accompagner toutes vos activités. Le système d'éclairage Hue de Philips est vendu séparément. Je vous en parle plus bas!

Contenu de l'emballage : Le Hub, la télécommande de luxe avec piles rechargeables, sa base de charge, deux mini-relais IR, un câble USB et deux adaptateurs secteur. Vous pouvez vous la procurer sur le site Web de Logitech pour 349,99\$.

4. Logitech Harmony Tactile

La télécommande Harmony Tactile vous permet de contrôler 15 dispositifs. Vous n'avez pas de téléphone intelligent, pas de tablette ? Pas de problème, vous pouvez utiliser la télécommande universelle qui est aussi vendue avec le modèle Harmony Ultimate présenté précédemment. Attention, la télécommande Harmony Tactile ne vous permet pas, contrairement à ces prédécesseurs, de contrôler des dispositifs multimédias à travers une porte de placard ou un mur !

Contenu de l'emballage : La télécommande de luxe avec piles rechargeables, sa base de charge, un câble USB et un adaptateur secteur. Vous pouvez vous la procurer sur le site Web de Logitech pour 249,99\$.

"Créez et commandez vos propres séquences de lumières grâce à votre iPhone ou à votre iPad avec l'application Harmony Ultimate, et ce n'importe où sur la planète."

Ampoules Hue de Philips

Créez et commandez vos propres séquences de lumières grâce à votre iPhone ou à votre iPad avec l'application Harmony Ultimate, et ce n'importe où sur la planète. Connectivité sans fil grâce à son pont. Compatibilité des ampoules avec la plupart des douilles. Lumière vive de qualité supérieure, aux blancs et aux couleurs ajustables. Créez vos propres réglages de luminosité en ajustant ou tamisant. Vous pouvez même y régler des minuteries! Bonne nouvelle : une ampoule Hue utilise 80 % moins d'énergie qu'une ampoule ordinaire. Elle est donc un bon choix écologique en plus d'être amusante!

Contenu de l'emballage du kit de départ : 3 ampoules Hue, un pont Hue, l'alimentation pour le pont Hue, un câble de réseau local pour brancher le pont sur votre routeur (routeur non fournis).

Vous pouvez vous procurer le kit de départ sur le site web d'Apple pour 199,95\$. Chaque ampoule supplémentaire se vend au coût de 59,95\$.

Vous trouvez intéressant ce système d'éclairage ? Tapez HUE dans la recherche de leur site web pour voir tous les autres systèmes d'éclairage, il y en a quelques-uns !



En ce temps des fêtes, je profite de l'occasion pour vous souhaiter bonheur, paix, amour et santé !!

Tina Gauthier

(Photos www.logitech.com et www.apple.com)



L'histoire de Fred

En décembre 2005 naissait mon fils, Fred, à 34 semaines de grossesse. Un tout petit bébé. Déjà, Fred avait tout un caractère. Il a fallu le gaver jusqu'à 6 mois et il a fait sa première nuit à 8 mois mais il s'est traîné à 9 mois et a marché à 12. Rien ne laissait présager ce qui allait s'en venir.

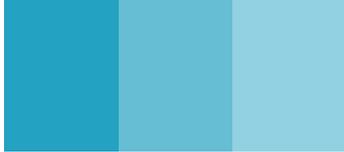
Premier doute

À l'âge de 18 mois, Fred ne parlait presque pas : environ 24 mots et il gazouillait. Nous, on se disait qu'il parlait en russe. J'ai téléphoné au CLSC pour pouvoir rencontrer une intervenante mais on m'a répondu qu'il était encore petit et que, parfois, c'était plus long. On m'a aussi dit que si je ne constatais pas d'amélioration, de

rappeler dans quelques mois.

À 22 mois, comme il n'y avait pas beaucoup de changement, j'ai recontacté le CLSC. On nous a donné rendez-vous avec une travailleuse sociale qui allait évaluer et rediriger mon garçon s'il avait besoin de services. Pour elle, il était évident qu'il avait des retards d'apprentissage non seulement au niveau du langage, mais aussi au niveau de la motricité fine et globale.

Nous avons eu plusieurs rendez-vous d'évaluation dont en orthophonie, en ergothérapie et en éducation spécialisée. Aucun doute, il y avait un grand écart entre Fred et les autres enfants du même groupe d'âge.



Par contre, Fred n'était pas un enfant rigide et il n'avait pas besoin d'une routine stricte, il n'était pas dans sa « bulle » et aimait la présence des autres enfants. Les seules particularités de Fred étaient le trouble du langage et le fait qu'il n'avait pas de tolérance à la frustration et qu'il avait du mal à gérer ses émotions.

Après avoir eu tous les résultats, nous avons été transférés vers le service de réadaptation où une éducatrice allait prendre en charge Fred à raison d'une heure semaine. Nous avons aussi rencontré le pédiatre afin d'avoir un diagnostic; ce fut un épisode désastreux.

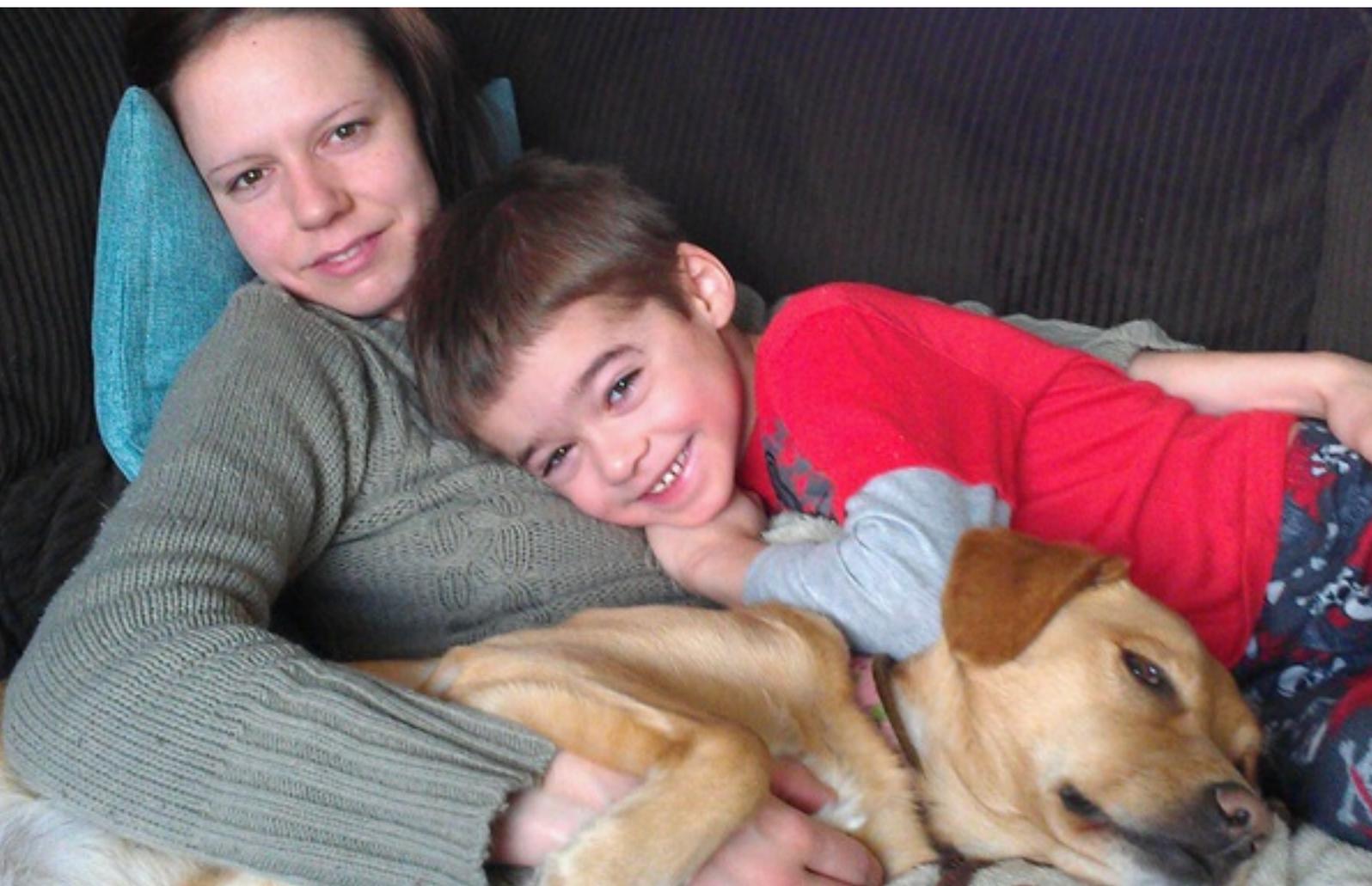
Le pédiatre était en retard de 1h30 sur ses rendez-vous. Attendre aussi longtemps a fait en sorte que Fred est entré dans le bureau du médecin énervé, tanné, affamé. Il touchait à tout et n'écoutait plus rien en plus de sauter et de crier. Diagnostic après cinq minutes de consultation : trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Le pédiatre nous a alors dit que si on ne médicamentait pas Fred, il serait un bon à rien, dans l'incapacité d'aller en classe régulière, qu'il n'aurait pas d'amis et, qu'une fois adulte, il ne serait pas capable d'avoir un emploi. Zéro délicatesse, nous étions tellement abasourdis!

"En sortant du bureau, je savais que ma vie ne serait plus jamais pareille mais je ne me suis pas découragée car mon garçon avait encore plus besoin de sa maman!"

Nous sommes partis sans même prendre la prescription du médecin. Nous nous sommes levés et nous avons dit que l'on allait y penser et reprendre un rendez-vous. Quelques jours plus tard, j'ai décidé de demander un autre avis.

Plusieurs semaines ont passé avant d'avoir un nouveau rendez-vous, mais cette fois-ci avec la psychiatre. Durant ce temps, j'ai pu me documenter sur le TDAH. Lors de ce rendez-vous, le diagnostic est différent : trouble envahissant du développement non spécifié (TED) avec TDAH. Oui, ce diagnostic est plus imposant, mais c'est un soulagement car le docteur nous explique tout ce qui en est et nous donne tout de suite un protocole de réadaptation. Contrairement à la première fois, je me suis sentie

soutenue dans toute cette épreuve. Comme vous vous en doutez, un diagnostic si gros c'est une énorme tornade dans sa vie et on ne sait pas où ça va s'arrêter! Puis, la psychiatre nous a prescrit du Ritalin, que je ne voulais pas vraiment donner, afin d'aider Fred à se concentrer et elle nous a parlé du régime sans gluten sans caséine. En sortant du bureau, je savais que ma vie ne serait plus jamais pareille mais je ne me suis pas découragée car mon garçon avait encore plus besoin de sa maman! J'ai continué à travailler pendant un mois, mais je me suis vite rendue compte que de travailler la fin de semaine en plus d'être toute la semaine seule avec Fred, papa travaillant à l'extérieur de la ville, c'était brûler la chandelle par les deux bouts. J'ai quitté mon emploi avec regrets mais cela m'a permis de



coordonner tous les rendez-vous qui ont suivi car des rendez-vous, il y en avait beaucoup.

Après quatre semaines à regarder le flacon de pilules j'en ai enfin donné à mon garçon. Délivrance! Enfin mon fils et moi on pouvait se comprendre. Il m'écoutait mieux et c'était plus facile de jouer avec lui car il était beaucoup moins colérique. Tout mon quotidien a été allégé grâce ce médicament et, sur les conseils d'une éducatrice, nous sommes allés nous acheter un chien afin de faire de la zoothérapie avec mon fils. Il ne me restait plus qu'à réussir à avoir une place au service de réadaptation en TED.

Les très nombreux rendez-vous

Après un diagnostic du genre, le défi

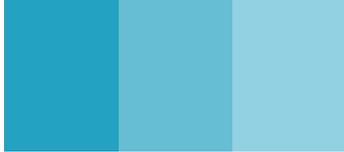
était d'avoir une équipe multidisciplinaire afin d'élaborer un programme éducatif. Il ne fallait pas que le dossier soit oublié alors à toutes les semaines, je téléphonais afin de savoir où on était rendu. J'étais pratiquement harcelante! Je savais qu'avec un bon suivi, on aurait de bons résultats. Pendant ce temps, de mon côté, je m'étais construit une bulle avec mon fils. Tous les matins, on travaillait tout en jouant. On faisait des cassettes pour la logique et la motricité, on regardait des livres pour le langage, on faisait aussi des blocs et des perles pour la motricité fine et ainsi de suite. Le matin je n'étais pas la maman, mais l'éducatrice amateur! Je me souviens de m'être fait des horaires de travail pour travailler les diverses compétences.



Un jour, le téléphone se mit à sonner. On a enfin commencé à avoir des services. Certaines semaines, on avait de trois à quatre rendez-vous en réadaptation mais trop souvent, les services étaient interrompus, les spécialistes changeaient. C'était très difficile de s'adapter à toutes les façons de faire. Nous avons eu quatre orthophonistes, trois ergothérapeutes et au moins cinq éducatrices différentes sur une période de trois ans.

En janvier 2008, il a commencé à fréquenter les ateliers de stimulation. Pendant trois heures quatre fois par semaine, Fred allait rejoindre Odette et ses amis. Odette a été pour moi une très grande source de conseils, d'aide, d'écoute, de réconfort et sans elle, tout aurait été différent. Pendant deux ans, Fred a évolué de façon fulgurante. En plus des ateliers de stimulation, nous avons tout de même continué certains rendez-vous en réadaptation, surtout au niveau de l'orthophonie et en éducation spécialisée. Fred avait un horaire très chargé!

En mars 2009, nous avons eu une évaluation qui confirmait le diagnostic et l'âge mental de Fred. À force de me renseigner sur le sujet, j'ai aussi décidé de mettre en place le régime sans gluten ni caséine et ce, même si les résultats étaient encore controversés. J'ai été rencontrer une nutritionniste pour être certaine que Fred ait tous les nutriments dont il avait besoin. Étant donné que nous restions en région éloignée, malheureusement pour nous, il n'y avait pas beaucoup de produits disponibles. Une fois par mois, nous faisons donc quatre heures de route afin de trouver ce dont nous avons besoin. C'était toute une logistique.



Trois mois plus tard, nous avons constaté des changements sur le caractère, le langage et sur l'attention de Fred. Pour nous, aucun doute, le régime avait un effet bénéfique.

La rentrée scolaire

Avec Odette et son éducatrice au centre de réadaptation, nous avons convenu de faire entrer Fred à la maternelle un an plus tôt. L'intégration s'est faite à temps partiel, avec l'aide d'une éducatrice et il n'était aucunement noté. Fred, à quatre ans, est donc parti tel un grand en autobus comme les autres. Lorsqu'il est entré à la « vraie » maternelle, il a relevé le défi sans difficulté.

La première année fut un gros changement : nous sommes déménagés de ville et nous nous sommes installés tout près de l'école désigné TED/autisme. Même si Fred était dans une classe régulière, la professeure et l'éducatrice étaient formées et entourées de spécialistes.

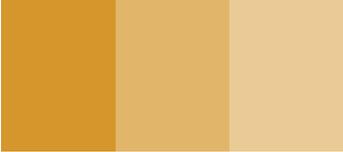
J'ai quand même fait des démarches auprès du CRDI-TED afin que Fred ait des services au besoin mais mon petit champion a très bien réussi à suivre le reste du groupe.

Aujourd'hui, Fred va bien! Il est un garçon presque normal, son langage est moins clair que les enfants du même âge et il a encore besoin de médicaments pour aider à sa concentration mais malgré tout ça, il est un super champion! Il a tellement travaillé fort depuis sa petite enfance.

De mon côté, avec le recul, cette expérience m'a apporté du positif. J'ai grandi et évolué. Je ne serais pas la mère que je suis si ça n'avait pas été de sa maladie. Je ne sais pas ce que l'avenir nous réserve mais je suis optimiste de voir mon Fred devenir un homme épanoui!

Josie Anne Gagné

(Photos courtoisie)



Les dinosaures font du piquetage

Récemment, j'avais besoin de décrocher. J'ai écouté le film *The Croods* (*Les Croods*, 2013). Une famille d'hommes (et de femmes) des cavernes en quête d'un Nouveau Monde fascinant. La délicatesse n'était pas dans leurs qualités premières. Dotés d'une grande force physique, il n'était pas rare de les voir se

malmener entre eux.

Après le visionnement de ce film, je me suis rappelé l'article de Martin Francœur intitulé « Les otages » dans le quotidien *Le Nouvelliste* du 15 novembre 2013. Le sujet de cet article consistait à dénoncer les moyens de pression des employés de la Résidence Entre Deux à Trois-Rivières faits sur les résidents. J'ai tout de suite vu un parallèle avec les centrales syndicales et leurs fameux moyens de pression. S'en prendre à des personnes handicapées pour revendiquer ses droits, c'est lâche. Ils savent très bien que leurs clients n'ont aucune issue pour pallier à ces désagréments temporaires. Ils ont le contrôle total et ils le savent.

Le droit de manifester son insatisfaction en rapport à son employeur est légitime. Mais chambouler gratuitement le quotidien de personnes fragiles remet entièrement en question les valeurs fondamentales de chaque personne impliquée dans cette abomination.

L'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés dévoilait les résultats d'un sondage portant sur le salaire et les milieux de travail des Québécois :

«Le salaire et les bonis ne seraient pas les éléments qui contribuent le plus à la performance des employés, selon un sondage de l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés.

Même si la croyance populaire laisse penser que les travailleurs sont plus productifs lorsqu'ils reçoivent un salaire plus élevé, le sondage indique que l'atmosphère de travail est un facteur plus important que la rémunération.

D'après les répondants, les deux éléments qui ont le plus grand impact sur leur performance sont l'autonomie dans l'exécution des tâches (30%) et l'ambiance générale au travail (30%). Seulement 11% des répondants ont indiqué que le salaire ou les bonis contribuent à la performance au travail.»



(Source : Agence QMI
<http://tvanouvelles.ca/lcn/economie/a104837.html>)

Je suis moi-même lourdement handicapé et j'habite seul en appartement. J'ai un budget annuel de 26 000 \$ pour couvrir 47 heures de service par semaine. Depuis octobre 2012, ma condition s'est détériorée et je nécessite plus d'heures pour mon maintien à domicile. Toutes les portes du CSSS se sont fermées étant donné que mes besoins sont plus grands que 47 heures. Il ne me restait comme option que des résidences en difficulté de négociations syndicales ou le CHSLD et ses éventuelles difficultés de négociations syndicales pour aller faire semblant de m'épanouir pleinement. J'ai choisi de me battre et de concrétiser mon rêve d'autonomie chez-moi.

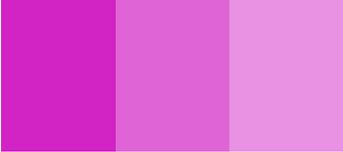
J'ai mis sur pied une levée de fonds pour m'assurer une qualité de vie décente. Les réseaux sociaux comme Facebook et Twitter ont fait toute la différence dans ma vie. L'humoriste Mike Ward me prête aussi main forte pour me permettre d'avoir de l'aide la nuit. Certains me considèrent chanceux. Je dirais plutôt que je travaille fort pour poursuivre mon rêve.

Pour en revenir au mouvement syndical actuel, il serait peut-être temps d'innover côté moyens de pression. Les temps changent et la population est lasse de toutes ces magouilles qui font payer, encore et toujours, le plus faible.

Les dinosaures qui font du piquetage disparaîtront-ils entre deux ères glaciaires?

Alain Gaudet

(Photo : louisvandeskelde.biz)



M comme dans Marilyne

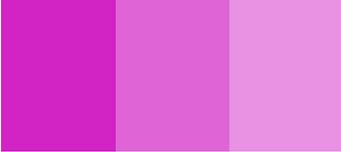
J' ai toujours pensé être une jeune femme d'images et de sons mais cette fois-ci, j'ai envie de me risquer à être de mots. Maintenant que la première phrase qui devait attirer l'attention est écrite et assumant que la majorité d'entre vous n'a aucune idée de qui Marilyne Turcot est, je devrais sans doute me présenter un

peu. Montréalaise depuis toujours, j'ai grandi dans l'est de la ville à me promener, musique à l'oreille, le long de la promenade Bellerive. J'ai toujours été une artiste dans l'âme et aujourd'hui, je peux dire que j'en suis tout simplement une. À 22 ans maintenant, j'étudie en Communication, profil médias interactifs, au collégial et j'adore depuis mon tout premier cours. L'école, qui occupe une grande partie de mon temps, n'est cependant qu'une seule facette de ma vie. Depuis deux ans, je suis présidente/fondatrice de l'organisme à but non lucratif *Libre et Sauvage BeWildBeFree* qui œuvre dans le domaine culturel. Notre but premier est d'utiliser un contexte artistique et créatif pour favoriser l'estime de soi et l'inclusion sociale. Je pourrais vous parler de *Libre et Sauvage* pendant des pages et des pages puisque j'ai pratiquement grandi avec ce projet, mais vous pouvez consulter notre page Facebook pour avoir une idée plus concrète de ce que nous faisons. Comme nous avons toujours plein de projets, j'aurai probablement l'occasion de vous en parler davantage.

Mis à part être une étudiante présidente d'un OBNL, je suis aussi une passionnée de cinéma. Durant la dernière année, j'ai travaillé sur un projet qui s'est rendu en festival, qui a récolté quelques prix et qui continue de faire sa route. J'ai beau faire plein de choses que j'aime, travailler sur un projet cinématographique reste de loin ce qui me rend le plus heureuse.

Sinon, je ne suis qu'une jeune femme qui désire expérimenter la vie du mieux qu'elle peut. Je veux faire des films, voyager et simplement vivre. J'oubliais, je vis aussi avec un handicap. Des fois, je l'oublie. Ironique quand le monde dans lequel je vis s'entête à me le rappeler.

Quelques *fun facts* (intéressants ou non) : j'ai une amyotrophie spinale de type II; je prends le transport adapté pas mal souvent ce qui alimente nombreux de mes statuts Facebook; je me fais souvent dire que je suis courageuse ou inspirante pour les mauvaises raisons; on me prend, des fois, pour une enfant/ado (sûrement à cause de ma voix et... ma grandeur); je suis la fille/sœur/cousine de tous ceux qui sont en ma compagnie (évidemment, je



"J'oubliais, je vis aussi avec un handicap. Des fois, je l'oublie. Ironique quand le monde dans lequel je vis s'entête à me le rappeler."

n'ai pas d'amis) et ma préférée : je suis fragile et cassable. J'ai une vie remplie, active et je suis entourée de personnes merveilleuses qui me prennent vraiment pour qui je suis, mais j'ai compris très tôt que j'allais devoir me battre plus qu'un autre pour qu'on me prenne au sérieux. J'ai aussi compris que je ne devais pas m'attendre à ce qu'on le fasse pour moi. Mon handicap n'est pas une raison pour moi d'avoir plus de privilèges ou d'espérer avoir plus d'attention. C'est une situation à laquelle je dois pallier et je veux simplement défendre mes droits légitimes. Je n'aime pas la chicane et je ne veux surtout pas être meilleure qu'un autre. J'ai des défauts, je fais des niaiseries, je fais plein de blagues d'handicapés et je me trouve drôle, je

parle le sarcasme et je ne suis pas fragile et/ou cassable (sauf si je tombe en bas des escaliers peut-être). J'ai juste envie d'aborder le tabou que peut être la sexualité, la mort, de parler d'hypermédicalisation, d'être blasée du concept de « héros par défaut » et tous autres enjeux sociaux, inclusifs, qui me font rouler les yeux ou qui me donnent la sérieuse envie de devenir beaucoup trop sarcastique.

Mon but n'est pas pour autant de mettre les personnes handicapées sur un piédestal. Je veux ce qui est juste, juste pour tout individu. En fait, si je me retrouve sur un piédestal en rapport avec mon handicap, c'est à ce moment que je me sentirai vraiment handicapée.



Parce qu'avant d'être handicapée, je suis Marilyne Turcot.

Marilyne Turcot

(Photo courtoisie)



Parlons transport...

A

ujourd'hui, j'aimerais vous entretenir sur le transport adapté de Saint-Jean-sur-Richelieu. Malheureusement, le transport adapté a plusieurs défauts, dont le manque de flexibilité au niveau des horaires d'autobus. Pourquoi suis-je obligé de rester au magasin quatre heures quand j'ai seulement besoin

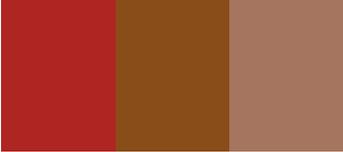
de deux heures? Les accompagnateurs, pourquoi les restreindre à un seul? Pourquoi ne couvrir que Saint-Jean-sur-Richelieu? Brossard, Longueuil, Montréal sont des destinations possibles si on n'est pas en fauteuil roulant! Et que dire de la ponctualité! Mais encore plus des disponibilités? Commençons!

Pourquoi puis-je n'avoir qu'un seul accompagnateur avec moi? Comment fais-je si j'ai deux amis qui veulent venir avec moi? Je sais que cette règle a été mise en place pour donner la chance à plusieurs personnes en fauteuil roulant de prendre l'autobus, mais combien de fois ai-je pris l'autobus et que j'étais seul à bord!

Ce que je trouve aussi dommage du transport adapté c'est qu'il n'y a pas d'autobus pour aller à Montréal! J'aimerais bien, moi, pouvoir aller à Montréal seul, être complètement autonome et avoir le plaisir d'aller voir des spectacles ou une « game » des Canadiens!

De plus, je trouve que le transport adapté fini trop tôt! Le plus tard que le transport adapté fini est 23 heures! Je sais bien qu'il ne peut pas y avoir d'autobus 24 heures sur 24, mais je sais qu'il y a des taxis adaptés qui pourraient être disponibles toute la nuit. L'été dernier j'ai été voir un spectacle de musique dans le Vieux Saint-Jean au « Bar Rock » (en passant, c'est un des seuls bars où il est facile d'entrer en fauteuil roulant). Quand je suis sorti du bar, il y avait un taxi adapté... j'ai demandé au chauffeur s'il pouvait me ramener chez moi. Il m'a dit non parce ce qu'il était dépassé 23 heures et que je n'avais pas réservé mon transport la veille! Je ne comprends pas pourquoi il n'a pas voulu m'embarquer! Dépassé 23 heures, je suis un client comme tous les autres! Je sais bien qu'on ne peut offrir de transport adapté toute la nuit et tous les jours de la semaine... mais au moins la fin de semaine!

Maintenant je vais vous expliquer comment ce n'est pas facile de se trouver un travail à cause du transport adapté. J'ai travaillé 10 ans à la Maisonnée de l'ABC et je ne peux pas compter le nombre de fois où je suis arrivé en retard au travail... ou encore les fois où l'autobus arrivait trop tôt, avant la fin de mes



heures de travail, pour venir me chercher! Et il faut aussi parler de tout le temps passé dans l'autobus quand je restais sur la rue Donais à St-Luc! Je partais de chez moi à 7 h 15 pour aller travailler et j'arrivais à la Maisonnée de l'ABC au 90 route 104 à 9h00 ou 9h30! Deux heures de transport avant de commencer ma journée de travail! J'ai été chanceux d'avoir eu deux patronnes aussi compréhensives face à ma situation! Souvent on se plaint des chauffeurs d'autobus qui arrivent en retard mais la plupart du temps, ce n'est pas la faute des chauffeurs, c'est la faute de la personne qui prend les réservations pour l'autobus! Elle prend trop de clients pour le même autobus

et les clients sont trop loin les uns des autres. Je sais bien qu'il faut que ce soit rentable... mais pas aux dépens des usagers! Moi, à la place des dirigeants, j'utiliserais des autobus plus petits quitte à en avoir plus ou même des camionnettes adaptées!

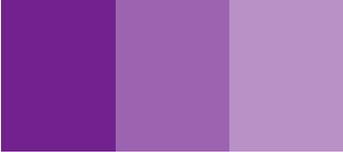
Depuis tout le temps que je prends le transport adapté, j'ai remarqué ceci : quand je prends le taxi, il arrive toujours à l'heure pour venir me chercher et je ne fais jamais le tour de la ville quand il me ramène chez moi. Pourtant, la compagnie de taxis a plusieurs usagers! Je voudrais bien savoir pourquoi les taxis arrivent toujours à l'heure alors que les autobus

" À mon avis, il serait temps de se questionner sur tout le système des réservations et de comment s'effectue les horaires et l'organisation des transports!"

arrivent juste la moitié du temps à l'heure? À mon avis, il serait temps de se questionner sur tout le système des réservations et de comment s'effectue les horaires et l'organisation des transports! En temps qu'utilisateur du transport adapté, c'est ce que je vois et je trouve triste que peu de personnes se plaignent du transport adapté! La raison à cela est simple : 80 % des usagers sont des personnes âgées qui ont souvent peur de se plaindre parce qu'elles se disent que si elles se plaignent trop, ils vont couper les services!

Pour conclure, je demande à notre nouveau maire, Monsieur Michel Fecteau, de mettre de l'ordre dans le transport adapté! Je suis même prêt à lui donner des conseils pour améliorer tout ça! Je pourrais même, grâce à mon expérience, aider, travailler à améliorer le service! J'ai aussi une demande à faire à tous ceux qui prennent le transport adapté : il faut vous plaindre quand ça ne fait pas votre bonheur! Ce n'est pas en gardant le silence qu'on va faire changer les choses!

Frédéric Lachance



Osez aller au-delà

A

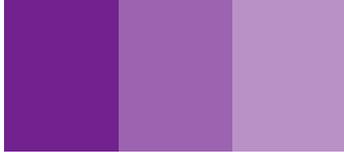
u-delà de 2013

Comme le temps passe vite! Voilà une autre année qui commence! Et moi, je suis ici, à écrire un deuxième article et tenter de changer le baragouinage répétitif des vœux de bonne année.

Bien sûr, nous désirons tous et toutes que cette nouvelle année soit plus belle, plus rayonnante, plus facile que la précédente. Certains, certaines prennent quelques résolutions – question de se motiver, de donner un nouveau sens à leur vie - des résolutions qui dureront un jour, une semaine, un mois et qui sait pour toujours... Pour plusieurs, ce début d'année est un nouveau départ, un nouvel élan à la réalisation de leur rêve et cela leur procure un regain d'énergie extraordinaire mais pour d'autres... *rien qu'à voir, on voit bien!* Regardez tout autour, dans votre entourage immédiat. Moi je vois de sérieuses remises en questions, des gens déstabilisés, des gens qui n'ont plus d'énergie pour avancer, pour faire un pas de plus. Je vois des gens découragés par les épreuves qui leurs sont affligées en plus de cet hiver de glace qui nous est arrivé trop tôt. Et si nous tentions de nous recentrer dans le moment présent, à faire de notre mieux, à agir selon le meilleur de notre connaissance avec le plus d'amour et de passion possible et ce, dans la grâce de l'instant présent, tout simplement. Avez-vous remarqué combien l'humain tend à se projeter dans le futur, à ressassez le passé et oublie de vivre le moment présent? Cette citation résume bien mes propos : *Si tu es dépressif c'est que tu vis dans le passé, si tu es anxieux c'est que tu vis dans le futur, si tu es heureux tu vis dans le présent.* - Lao Tseu.

Au-delà du moment présent

Apprendre à se recentrer, prendre du temps pour soi, pour l'autre, pour les autres, prier, méditer, se retirer dans le silence de son cœur afin de laisser la vie prendre sa place, permettre aux planètes de s'enligner efficacement. Vivre le moment présent nous permet de se connecter à la source, à l'énergie universelle. Cette énergie qui vivifie, qui énergise et qui parfois, selon les grâces, nous offre de magnifiques cadeaux, des guérisons émotionnelles et même spirituelles. *Vous savez mon amoureux Jean, celui qui est devenu quadriplégique suite à un accident de la route, celui, dont je vous ai partagé l'existence dans mon premier article. Hey bien! Cet homme m'a appris la plus grande des leçons de vie : **VIVRE intensément le moment présent.***

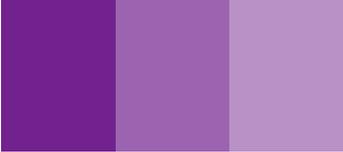


Vous savez lorsque votre vie bascule, lorsque la FATALITÉ frappe fort, lorsqu'on perd ses repères, lorsque nous sommes projetés hors de notre zone de confort, lorsque la vie nous transporte sur des chemins insoupçonnés. Lorsque tu ne sais pas si demain tu seras encore là, bien vivant! Lors de ces moments bouleversants, la seule bouée de sauvetage qui nous reste est de se recentrer dans l'instant présent... Apprécier chaque moment comme s'il était le DERNIER! Déguster chaque petit plaisir, si simple soit-il! **RESSENTIR! VIVRE! ÊTRE!** Voilà ce que cette expérience m'a offerte! Quel bel héritage! Vivre le moment présent, c'est lâcher prise, ne rien maîtriser, laisser la joie couler là, ici, maintenant, laisser la peine jaillir au creux de notre cœur sans rien bloquer, laisser les peurs nous envahir pour se laisser envelopper par une confiance divine. Vivre le moment présent c'est ne plus planifier, ni analyser, ce que sera fait demain. C'est laisser nos rêves s'enflammer au creux de notre être, les laisser s'imprégner

dans le seul but de les manifester dans notre réalité... C'est ÊTRE authentique. C'est devenir créateur de notre vie.

Oh certes, j'entends les gens plus rationnels qui rouspètent – *Ouin! Elle en a fumé du bon, elle!* Loin de moi l'envie de convaincre qui que ce soit, mais simplement vous porter à réflexion, simplement partager mon expérience, partager ces croyances qui m'ont permises de vivre les expériences de ma vie avec un détachement sain, une conscience nouvelle... La vie m'a éprouvé plus d'une fois. En moins de cinq ans, j'ai vécu trois déménagements, une séparation, un décès, une démission, une réorientation de carrière puis, en final, j'ai perdu mon amoureux, mon job, mon toit dans une seule journée. Vivre ces épreuves, si intenses soient-elles, et ce sans médication, sans thérapie et sans sombrer dans une dépression. Rester centrée, équilibrée et garder sa joie de vivre malgré TOUT, je pense que ça mérite qu'on prenne connaissance de la recette magique. **Moment présent! Moment présent!**

Alors pourquoi cette quête incessante du grand changement? Pourquoi tant d'insatisfaction? Tout va très vite, l'énergie est plus puissante. Imaginez, nous avons plus évolué en 100 ans que dans les deux derniers millénaires. Ça porte à réflexion! Nous sommes devenus si exigeants. Exigeants envers nous, envers l'autre et même envers nos propres enfants. Les gens se perdent dans un brouhaha du mental jusqu'à fuir leur réalité, fuir leur propre vie. On court à gauche et à droite, on cherche la perfection... perfection physique, perfection professionnelle, perfection mentale, intellectuelle, spirituelle et même sexuelle!



"Apprendre à vivre le moment présent fait partie de la stratégie de la joie!" - Sarah Ban Breatnatch

Pour l'amour, dites-moi où cette course effrénée vous amène?

Les gens croient à tort que méditer, ou vivre une spiritualité plus intensive, c'est se perdre et éviter la réalité. Et si c'était une des plus belle façon de se connecter à soi, à la réalité, à ses ressentis, à ses véritables besoins et aspirations. Et si c'était celui qui fuit dans le travail, dans une dépendance quelconque (drogue, sexualité débridée, sport, etc.), qui se perd et ce parfois jusqu'à s'oublier, oublier qui IL EST réellement. Et si c'était lui qui fuyait sa réalité! Tout est une question d'équilibre...

Sur ce, j'espère avoir titillé votre curiosité lors de ma première chronique et encore plus avec celle-ci... En terminant, pour 2014, prenez le temps pour vous, faites les choses avec conscience en prenant le temps de respirer, de ressentir, d'apprécier, de vivre...

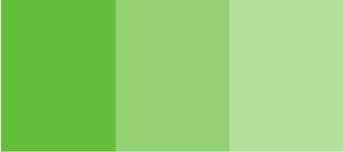
Je vous laisse sur cette magnifique citation de Sarah Ban Breatnatch : Apprendre à vivre le moment présent fait partie de la stratégie de la joie!

Lynda Bisson



Pour en savoir plus :
www.lyndabisson.com

(Photos Flickr - Tim Shields BC & Flickr - ritchielee)



Mouvement Citoyen Handicap-Québec : Une mission claire

- Dénoncer et corriger les injustices vécues par les personnes handicapées et leurs familles via des actions concrètes en regroupant le plus de gens concernés par ces situations inacceptables ;

- Informer les personnes handicapées et leurs familles sur leurs droits (accessibilité aux programmes et aux services, etc.) et effectuer des recherches si nécessaire afin de répondre à leurs interrogations ;

- Représenter individuellement et collectivement les personnes handicapées et leurs familles auprès des instances gouvernementales et communautaires.

Pour en savoir plus sur le Mouvement Citoyen Handicap-Québec et pour connaître ses revendications, visitez-nous au www.handicap-quebec.org.

Pour tout commentaire, questionnement, suggestion, demande de soutien, etc., n'hésitez pas à nous contacter !

Si vous avez des opinions, il nous fera plaisir de les publier !

☎ (450) 349-4008

✉ mchq@handicap-quebec.org

Facebook : Handicap-Québec

Twitter : @HandicapQuebec



Merci à l'équipe
de chroniqueurs du web
magazine et aux chroniqueurs
invités !

Richard Guilmette
Karine Savard-Arsenault
Tina Gauthier
Alain Gaudet
Lynda Bisson
Marilyne Turcot
Laurence Parent
Josie Anne Gagné
Frédéric Lachance

