

# PARAQUAD



Réinventer l'autonomie



## ART ET CULTURE

Et si on regardait  
le handicap  
autrement?



## ENTREVUE AVEC CHARLIE ROUSSEAU

DÉCOUVREZ UNE COMÉDIENNE  
HORS DU COMMUN



## CAMPAGNE DE STATIONNEMENTS RÉSERVÉS

DE NOMBREUSES PATROUILLES  
CITOYENNES CETTE ANNÉE



## SCIENCE ET TECHNOLOGIE

COMMENT FONCTIONNE  
LE SYSTÈME NERVEUX





**Un cathéter qui s'insère facilement, pour une utilisation plus facile, une plus grande confiance et plus de temps pour profiter de la vie.<sup>1</sup>**

Jonny utilise un cathéter VaPro  
Katie utilise un cathéter Infynä Chic

## Découvrez la facilité d'utilisation<sup>2</sup> et le confort<sup>3</sup> qu'offre la NOUVELLE technologie de lubrification HydraBalance<sup>MC</sup>

Conçue à partir d'ingrédients d'origine naturelle, sa combinaison unique d'enduit hydrophile et de fluide hydratant crée un coussin d'hydrogel qui glisse en douceur, aidant non seulement à protéger l'urètre, mais permettant une insertion et un retrait du cathéter sans effort. Pour une expérience de cathétérisation plus naturelle et en toute confiance.<sup>4,5</sup>

### Principales caractéristiques de notre NOUVELLE technologie de lubrification HydraBalance<sup>MC</sup> :

- Douce et confortable lors de l'insertion et du retrait du cathéter.<sup>6</sup>
- Aide à protéger l'urètre contre les microtraumatismes potentiels et les infections des voies urinaires.<sup>7</sup>
- Conçue avec le bon équilibre d'ingrédients d'origine naturelle, pour une expérience de cathétérisation la plus naturelle possible.<sup>8</sup>

1. Étude clinique Hollister, CLR-00847, 2021 2. Étude clinique Hollister, CLR-00847, 2021 3. Données Hollister à l'interne, TR-00643, 2023 4. Association Européenne des Infirmières en Urologie (AEIU), Evidence-based Guidelines for Best Practice in Urological Health Care – Catheterisation, Urethral Intermittent in Adults Dilatation, urethral intermittent in adults (2013), pages 25, 33, 47

5. Données Hollister à l'interne, CL-001027 6. Données Hollister à l'interne, CL-001015 7. Association Européenne des Infirmières en Urologie (AEIU), Evidence-based Guidelines for Best Practice in Urological Health Care – Catheterisation, Urethral Intermittent in Adults Dilatation, urethral intermittent in adults (2013), pages 25, 33, 47 8. Données Hollister à l'interne, CL-001017



PARAQUAD n° 167 - Été 2025

# SOMMAIRE

## Revue publiée et distribuée par Moelle épinière et motricité Québec

6020, rue Jean-Talon Est, bureau 400  
Montréal (Québec) H1S 3B1  
Tél. : 514 341-PARA ou 341-7272  
Sans frais : 1 877 341-7272  
Télec. : 514 341-8884  
Courriel : [info@moelleepiniere.com](mailto:info@moelleepiniere.com)  
Site Internet : [www.moelleepiniere.com](http://www.moelleepiniere.com)

Tirage : 1 200 exemplaires

## Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 2024

Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN 0227-7123

### Direction générale

Walter Zelaya

### Rédaction en chef

Aline Vancompernelle

### Rédaction

Virginie Archambault  
Elyse Bilodeau  
Édouard Boucher  
Adrian Castellanos  
Molina  
Marc Carrière  
Laurie-Eve Côté  
Isabelle Ducharme  
Claudia Duchesne  
Samira Fezzani  
Ariane  
Gauthier-Tremblay  
Anabelle Grenon Fortin  
Caroline Lachance  
Mélicia Lévy  
Adèle Liliane Ngo Mben  
Nkoth  
Véronique Pagé  
Aline Vancompernelle  
Walter Zelaya

### Relecture

Lorraine Poirier  
Aline Vancompernelle

### Correction d'épreuves

Virginie Archambault  
Mélicia Lévy  
Vanessa-Anne Paré  
Jenn Pechberty  
Aline Vancompernelle

### Petites annonces

Kaouther Ben Amara

### Publicité

Aline Vancompernelle

### Conception graphique

Julien-design.com

### Infographie

Marlène Laberge

### Impression /

Distribution  
Héon & Nadeau

## Cotisation annuelle :

Membre régulier ou associé : 25 \$ / 1 an ou  
60 \$ / 3 ans  
Membre famille : 35 \$ / 1 an ou 90 \$ / 3 ans.

La reproduction des articles est permise avec  
autorisation de l'éditeur et mention de la source.

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Éditorial .....                                                                         | 4  |
| Présentation du nouveau membre du conseil d'administration .....                        | 5  |
| Hommage aux anciens membres du CA.....                                                  | 6  |
| MÉMO-Qc en action .....                                                                 | 8  |
| Intégration sociale .....                                                               | 8  |
| Employabilité.....                                                                      | 12 |
| Défense des droits .....                                                                | 12 |
| Recherche .....                                                                         | 14 |
| Promotion des droits – Campagne de sensibilisation<br>aux stationnements réservés ..... | 17 |
| Science & technologie – Bienvenue dans le système nerveux .....                         | 20 |
| Dossier – Art et culture : Et si on regardait le handicap autrement? ...                | 22 |
| Quand l'art transcende le handicap .....                                                | 23 |
| La thérapie par la danse en déficience physique .....                                   | 26 |
| Le cirque social en réadaptation pour les jeunes .....                                  | 30 |
| Le Festival international du cinéma adapté de Montréal.....                             | 32 |
| Un métier hors du commun : scénariste-réalisatrice .....                                | 35 |
| Témoignage – Charlie Rousseau, comédienne de la série "Vestiaires" ...                  | 40 |
| Témoignage – Laurie-Ève Côté, notre spécialiste de l'humour .....                       | 42 |
| Chronique humour .....                                                                  | 44 |
| Claudia Duchesne et son para-humour.....                                                | 46 |
| Témoignage – Marco Pilotto, peintre.....                                                | 48 |
| Témoignage – La danse, un moyen d'expression<br>pour Normand Newberry .....             | 50 |
| Témoignage – Colette Jean, le bonheur par la chanson.....                               | 52 |
| Chronique d'Isabelle Ducharme – L'art et la culture, est-ce pour moi? ...               | 54 |
| Du côté des organismes.....                                                             | 56 |
| Du côté de la défense des droits .....                                                  | 58 |
| À vos agendas!.....                                                                     | 60 |
| Chronique coaching de Véronique Pagé .....                                              | 61 |
| Chronique souvenir : hommage à Cécile Wojas .....                                       | 62 |
| Fondation MÉMO-Qc.....                                                                  | 64 |
| Donatrices et donateurs.....                                                            | 66 |
| Petites annonces .....                                                                  | 70 |

**Couverture – Photo :** Troupe de danse inclusive. À gauche, Normand Newberry, membre de MÉMO-Qc ; à droite, France Geoffroy, fondatrice de Corpuscule danse

**Ndlr :** Plutôt que d'uniformiser chaque article, nous avons choisi de respecter le choix de chaque rédactrice et rédacteur d'opter (ou non) pour l'écriture inclusive.





# Comment marier art, culture et handicap?

Par Walter Zelaya



Walter Zelaya travaille dans le milieu communautaire depuis 1990. Après quelques années en intervention, il assume des postes de coordination et de direction. Au début dans un regroupement en éducation populaire, ensuite dans un centre d'action bénévole. Il est le directeur général de MÈMO-Qc depuis 2003. Détenteur d'un baccalauréat et d'une maîtrise en service social de l'Université Laval, il a un intérêt marqué pour les questions sociétales et d'actualité.

Quand nous associons le handicap à l'art et à la culture, il est nécessaire de regarder la question sous différents angles. Le premier est la question de l'accessibilité. Comme tout citoyen, une personne en situation de handicap a droit d'avoir accès à des activités culturelles et artistiques. Même si certains lieux culturels se veulent de plus en plus accessibles, un travail reste encore à faire pour rendre cette accessibilité la plus universelle possible. Le second angle est l'espace qui est donné aux personnes en situation de handicap pour se réaliser en tant qu'artiste et pouvoir collaborer, participer pleinement à la vie culturelle de la société. Cette dernière est, malheureusement, très limitée. Enfin, le troisième angle vise à se poser la question, de manière générale, sur la place accordée au handicap dans l'art et la culture.

Force est de constater que le handicap est très peu présent dans les activités culturelles et artistiques aujourd'hui. Il est négligé. Nous voyons une sous-représentation de la participation des personnes en situation de handicap dans ce domaine. Et tout cela ne contribue pas à faire en sorte qu'une partie de la société soit considérée et se considère comme pleinement incluse, comme citoyen à part entière.

Il y a une obligation sociale et morale de l'État, de toutes les instances gouvernementales et de la société civile de faire en sorte que l'art et la culture ne soient pas seulement le privilège de certains.

À MÈMO-Qc, nous souhaitons que les personnes en situation de handicap, dans toute leur diversité, puissent avoir accès aux activités artistiques et culturelles. Et qu'elles puissent bénéficier de tous les bienfaits que l'art et la culture apportent à l'être humain : l'alimentation de l'âme et une certaine vision que nous avons de nous-mêmes.

Par ce numéro, nous voulons contribuer et alimenter la réflexion globale sur cet enjeu qui représente une question importante pour nous toutes et tous. Nous profitons également de l'occasion pour vous interpeller, membres de MÈMO-Qc, ainsi que toutes les personnes en situation de handicap, en vous demandant de continuer à briser les barrières et d'occuper tous les endroits qui vous appartiennent de droit.

Enfin, nous rendons ici un petit hommage un petit hommage à France Geoffroy qui a été préceuse dans le domaine de la danse inclusive. Créatrice de la compagnie Corpuscule Danse, elle a inspiré de nombreuses personnes en situation de handicap en s'adonnant à sa passion sans relâche. Vous la verrez en pleine action sur la Une de ce magazine, en compagnie de Normand Newberry, membre de MÈMO-Qc, qui offre dans ces pages, le témoignage de son expérience de danseur.

Bonne lecture et bel été à vous! ■





## Jean Archambault, pharmacien-propriétaire à Montréal : le nouveau membre du CA de MÈMO-Qc

Par Aline Vancompernelle

**J**ean Archambault a rejoint voici quelques mois le conseil d'administration de MÈMO-Qc. Il s'en sent chanceux et privilégié. Ce nouveau membre apportera certainement au CA de belles couleurs et un inexorable sens de l'humour.

Voir la vie du bon côté semble être une devise pour ce pharmacien-propriétaire d'une officine Uniprix à Ville Lasalle depuis 1993. Surtout depuis qu'il est sorti de l'Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal, le 22 avril 2021 et a pu commencer à se réapproprier sa vie.

Jean Archambault n'a pas vu sa vie basculer en une seconde après un accident. Il tient sa lésion médullaire incomplète de douleurs au dos qui ont empiré au fil des années. « Je jouais au tennis plusieurs fois par semaine. En 2015, je suis revenu à la maison sans finir ma partie. J'ai vu un physio puis j'ai passé un scan. Et ils ont découvert six hernies discales qui faisaient pression sur mes nerfs au niveau lombaire et sacral. Ça s'appelle le syndrome de la queue de cheval. J'avais beaucoup de douleurs mais je continuais à travailler. J'ai été suivi par un neurochirurgien à Trois-Rivières. Il avait demandé une opération au CHUM quand j'ai eu une infection dans la colonne vertébrale. «Le 30 octobre 2020, j'ai subi une opération d'urgence dont j'ai n'ai plus aucun souvenir. Je suis resté hospitalisé trois mois au «Jewish». J'ai eu de la chance de m'en sortir.», raconte le pharmacien avec beaucoup de détails.

La sévérité de l'infection et de l'inflammation de son corps l'ont conduit à être intubé puis mis dans un état de coma artificiel pendant deux mois lors duquel il a fait de drôles de rêves. Il s'amuse à raconter comment il croyait vraiment avoir acheté un condo en dessous de l'eau. « Ma femme a dû défaire tous ces rêves bizarres. Ça a mis un peu d'humour dans ce drame », rit-il.

Jean Archambault a tout connu : cathéters, Peristeen, chaise roulante, marchette, déambulateur et maintenant, canne. Il a aussi réappris à déglutir pour manger et boire puis retrouver ses fonctions pour réintégrer sa maison, son travail, sa vie en somme. Aujourd'hui, à 61 ans, il est capable de remarcher avec une canne 7 à 8 km par jour et de vaquer à ses occupations sans aucune aide.

Le pharmacien a pu retrouver sa femme et ses deux enfants, sa fille de 27 ans et son fils de 22 ans, ainsi que ses deux chats. Il songe d'ici deux ans à vendre sa pharmacie



et prendre tranquillement sa retraite. Sa femme et lui sont tous deux pharmaciens. Ils se sont rencontrés à l'Université de Montréal où ils étudiaient au baccalauréat en pharmacie, entre 1984 et 1988. À l'époque, Jean possédait déjà un bac en biologie de l'Université McGill.

Très reconnaissant des soins qu'il a reçus, du contact qu'il a eu avec MÈMO-Qc à l'Institut de réadaptation Lindsay-Gingras et depuis sa sortie, le pharmacien-propriétaire a décidé de rendre à la communauté le cadeau d'une nouvelle vie qu'il a reçu. Après s'être engagé pendant 15 ans à la Fondation de l'Hôpital Lasalle comme trésorier jusqu'à 2020, il aimerait prendre le temps de bien connaître MÈMO-Qc pour ensuite participer à des levées de fonds au profit de la fondation. «C'est une façon de dire merci. »

Il reconnaît que, par le passé, il n'avait pas conscience de ce que vivaient les personnes en fauteuil maintenant, il sait et ça fait toute la différence. ■



## Dean Bergeron et Fany O'Bomsawin quittent notre CA après plusieurs années de loyaux services

**N**otre organisme voit deux membres de son conseil d'administration nous quitter.

Tout d'abord, Dean Bergeron qui, après plusieurs années passées au sein du CA de MÈMO-Qc, a accepté de nouvelles responsabilités.

Plus tard dans l'année, Fany O'Bomsawin nous a annoncé son départ à la suite de sa nomination comme juge à la Cour supérieure du Québec. Nous sommes très fiers de cette nomination mais ses nouvelles responsabilités l'ont obligée à quitter notre conseil d'administration.

Nous tenons à saluer leur engagement à tous les deux auprès de notre organisme pendant de nombreuses années. Nous les remercions chaleureusement de nous avoir aidés à faire rayonner MÈMO-Qc et sa mission en apportant leur expertise au service des personnes lésées médullaires. ■



**Merci**

## Participez au Paraquad!

### CRÉATION

Vous avez un talent  
(écriture, dessin, photo ou autre)  
dont vous aimeriez  
faire profiter le magazine?

### SUGGESTION

Vous avez l'idée d'un sujet d'intérêt  
pour les personnes en situation  
de handicap que vous aimeriez voir  
abordé dans le Paraquad?

### COMMUNICATION

Manifestez-vous à nous par téléphone  
au **1 877 341-7272** ou  
par courriel à l'adresse  
**[communications@moelleepiniere.com](mailto:communications@moelleepiniere.com)**





**TECHNOLOGIES INC.**

Transformation de véhicules routiers

À votre service  
depuis **25 ANS**

« Nous adaptons votre véhicule à vos besoins, afin de vous permettre de conserver votre autonomie. »

- Planchers abaissés
- Plateformes élévatrices
- Sièges & planches de transfert
- Treuils & aide au chargement
- Aides à la conduite

Membre accrédité



Maintenant situés dans de nouveaux locaux au 20 rue des Métiers, Lavaltrie (Québec) J5T 3L3

T: 1 (450) 582-2555

SF: 1 (888) 919-2555

F: 1 (450) 582-6555

[www.tvrtechnologies.com](http://www.tvrtechnologies.com) | [info@tvrtechnologies.com](mailto:info@tvrtechnologies.com)



# Intégration sociale

## RÉTROSPECTIVE DES ACTIVITÉS DANS L'OUEST DU QUÉBEC

SOIRÉE MÉMORABLE DANS LE CADRE DE  
LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DES PERSONNES  
HANDICAPÉES (SQPH) 2025 | 5 JUIN

**J**eudi le 5 juin, quelques membres de MÉMO-Qc ont eu la chance d'assister au spectacle hilarant de Silvi Tourigny au Club Dix30 de Brossard. Elle était en feu et nous avons ri du début à la fin!

La soirée a commencé autour d'un délicieux souper au Houston. Un moment parfait pour discuter, échanger et profiter d'un repas en bonne compagnie. ■



## 15<sup>e</sup> ÉDITION DU SALON DU VÉHICULE ADAPTÉ | 1<sup>er</sup> JUIN

Dame Nature n'a pas été très généreuse à l'occasion de notre 15<sup>e</sup> édition du Salon du véhicule adapté qui s'est déroulée dimanche, le 1<sup>er</sup> juin en collaboration avec le CISSS de Laval à l'Hôpital Juif de réadaptation de Laval.

Mais cela ne nous a pas empêché de braver les intempéries pour être de la partie!

Merci à nos partenaires et à l'ensemble des membres exposants, fournisseurs et partenaires qui étaient présents pour l'occasion. ■



## PRÉSENTATION DES SERVICES DE MÉMO-QC AU PERSONNEL DE L'HÔPITAL SACRÉ-CŒUR | 23 AVRIL

Le 23 avril, les conseillers en intégration Laurie-Eve Côté et Omar Lachheb, accompagnés de Vanessa-Anne Paré, organisatrice communautaire, se sont rendus à l'Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal, qui fait partie du Centre d'expertise pour les blessés médullaires de l'Ouest du Québec, où ils sont allés à la rencontre des membres du personnel de soins en traumatologie pour les blessés médullaires.

À travers l'exemple concret des parcours de vie des conseillers et des nombreuses personnes qu'ils accompagnent, cette rencontre avait pour objectif de leur présenter une perspective d'espoir sur la vie que peuvent avoir les personnes lésées médullaires lorsqu'elles quittent les soins aigus et terminent leur réadaptation. Les services offerts par MÉMO-Qc ont également été présentés à cette occasion. ■





## LES AUTRES ACTIVITÉS DU PRINTEMPS

De nombreuses sorties et activités ont été proposées à nos membres tout au long du printemps. Les voici en détails et en image :

Plusieurs membres nouvellement blessés médullaires se sont rendus au match des Rockets de Laval le 12 mars. Ils ont apprécié une belle sortie malgré la défaite de l'équipe lavalloise, tandis que le 1<sup>er</sup> avril avait le lieu, avec la collaboration de Finandicap, un webinaire qui visait à outiller nos membres pour la saison des impôts, en leur présentant les dernières informations à jour (programmes, mesures et stratégies).

Le 11 avril, on s'est sucré le bec à la cabane à sucre Lalande à St-Eustache où tous les participants en ont bien profité pour célébrer le temps des sucres. Un peu plus tôt, jeudi 20 mars, un souper avait été organisé par notre conseillère paire bénévole en Estrie, Valérie Guimond, à Cookshire-Eaton.

Début avril, c'était aussi au tour des femmes de se réunir à Montréal après le souper de Québec du mois précédent. Le repas a été l'occasion de discuter en bonne compagnie. Quinze jours plus tard, le 16 avril, un souper à la Cage de Boucherville était organisé pour clore la saison du Canadien de Montréal.

Les beaux jours ont ensuite permis à nos membres de se déplacer à l'extérieur et de profiter des belles fleurs et attractions du Jardin botanique de Montréal dimanche 25 mai. Une bonne occasion, là encore, de passer de beaux moments tous ensemble. Rappelons qu'à MÉMO-Qc, l'intégration sociale fait partie de notre mission parce que tout le monde a droit à une vie sociale pleine et entière! ■



Sortie au Rocket de Laval.



Webinaire Finandicap.



Souper à la Cage de Boucherville.



Cabane à sucre Lalande à St-Eustache.



Jardin botanique de Montréal.



Cabane à sucre en Estrie.





## RÉTROSPECTIVE DES ACTIVITÉS DANS L'EST DU QUÉBEC

### SOUPER DE FILLES À QUÉBEC | 8 MARS

Samedi, le 8 mars a eu lieu le souper de filles en l'honneur de la journée internationale de la femme. Pour l'occasion, une vingtaine de femmes, membres de MÉMO-Qc, se sont réunies à La Voie Maltée à Québec pour échanger sur les problématiques rencontrées par les femmes en situation de handicap et les adaptations possibles. Des échanges enrichissants et agréables ont eu lieu dans un espace dynamique! ■



### STIMULATION ÉLECTRIQUE – CLINIQUE SYNAPSE | 26 MARS

Le 26 mars, avait lieu à Québec une présentation sur la stimulation électrique donnée par Benoit Labbé de la Clinique Synapse. Cette rencontre d'information a stimulé la curiosité de plus de 20 personnes qui ont pu en apprendre davantage sur les services de la Clinique Synapse, les bienfaits de la stimulation électrique fonctionnelle et les contre-indications dans certains cas. Notre conseiller pair bénévole, Éric Gilbert, paraplégique ayant une lésion complète de la moelle épinière, s'est porté volontaire pour faire la démonstration d'un appareil. ■

### CABANE À SUCRE | 5 AVRIL

Le 5 avril dernier, au Grand Marché de Québec, plus de 30 personnes ont répondu à notre invitation lors de cette journée thématique «cabane à sucre». Nous avons eu droit à des dégustations de produits, prestation musicale, repas de style «cabane à sucre» et activités pour les jeunes. Nous avons eu beaucoup de plaisir lors de cette belle rencontre nous permettant également de nous familiariser avec le Grand Marché de Québec et les nombreuses entreprises québécoises qui s'y trouvent! ■





## QI GONG | 17 AVRIL

Le 17 avril s'est tenue la seconde séance de Qi Gong, une activité qui continue de susciter un bel engouement. Plusieurs membres y ont participé : certains étaient déjà présents à la première séance tandis que d'autres s'y joignaient pour la première fois.

Cette rencontre a été l'occasion idéale de prendre un moment pour soi et d'amorcer le congé pascal avec le corps et l'esprit apaisés.

Pour celles et ceux qui souhaitent amorcer ou poursuivre la pratique à la maison, le professeur — qui offre généreusement ces séances à Québec — a développé des outils en ligne :



- Vidéo d'introduction gratuits – [www.youtube.com/@SérénitéAvecFrancis](https://www.youtube.com/@SérénitéAvecFrancis)
- Académie Sérénité : plus de 2 ½ heures de capsules d'exercices et explications, la majorité très accessible en fauteuil. Accès à VIE, pour seulement 25 \$. [www.AcademieSerenite.ca](http://www.AcademieSerenite.ca)
- Joindre la Communauté de pratique : <https://www.facebook.com/groups/sereniqigong> ■

## OBSERVATOIRE DE LA CAPITALE | 9 MAI

Du haut des 31 étages de l'Observatoire de la Capitale, 20 personnes ont eu droit à une splendide vue panoramique sur la ville de Québec. Outre les vues donnant notamment sur le Vieux-Québec, le fleuve Saint-Laurent, l'île d'Orléans et les Appalaches, c'est un regard unique sur la ville qui s'est offert à nous. En complément de cette vue à couper le souffle, nous avons pu découvrir le Québec d'hier à travers un parcours d'interprétation multimédia et interactif. ■





## Employabilité



Le 21 mars 2025, au siège social d’Air Canada à Montréal, cinq membres de l’équipe de MÉMO-Qc ont assisté au Forum organisé par le Comité consultatif Personnes handicapées (CCPH) intitulé «Inclusion des personnes handicapées en entreprise : des nouvelles technologies qui font une différence».

C’était une occasion de découvrir des nouvelles technologies qui facilitent l’intégration ou le maintien en emploi des personnes en situation de handicap mais aussi une occasion pour appuyer le CCPH avec notre aide bénévole. Plusieurs témoignages de travailleurs en situation de handicap et des présentations d’experts à propos de nouvelles applications innovatrices étaient au rendez-vous tout au long de la journée, en plus d’une activité interactive sur la mise en œuvre des technologies présentées. ■

## Défense des droits

### MÉMO-QC A PRÉSENTÉ SES RECOMMANDATIONS AUX AUDIENCES « MEUNIER »

*Par Ariane Gauthier-Tremblay, équipe Défense des droits*

Une cinquantaine de membres et alliés de MÉMO-Qc ont soutenu l’organisme et ses représentants sur place au Palais de Justice de Montréal ou en ligne, pour la présentation de ses recommandations dans le cadre de l’enquête publique «Meunier» mardi 3 juin. M. Claude Labelle a également fait un témoignage poignant sur les lacunes dans la prévention et les soins de plaies de pression ainsi que sur les impacts de celles-ci sur les personnes lésées médullaires.

Ces recommandations étaient adressées aux milieux hospitaliers, aux CLSC pour les soins à domicile, aux Centres d’expertise pour les blessures médullaires (CEBM) et au ministère de la Santé. Elles visent l’implantation de mesures de prévention dans l’ensemble des établissements de santé de toutes les régions du Québec ainsi que l’accès à des soins de plaies de pression spécifiques aux personnes lésées médullaires.

Rappelons que Normand Meunier avait demandé l’aide médicale à mourir après avoir développé des plaies de pression lors d’un séjour à l’urgence de St-Jérôme à l’hiver 2024. Avec sa veuve, Mme Sylvie Brosseau, MÉMO-Qc s’est engagé à agir pour qu’un tel drame ne se reproduise plus jamais.



*MÉMO-Qc s’engage aux côtés de Sylvie Brosseau et des avocats du dossier.*

MÉMO-Qc a espoir quant au rapport du coroner qui nous servira de levier pour poursuivre nos démarches afin d’obtenir des mesures de prévention et des soins adéquats pour toutes les personnes lésées médullaires, peu importe leur région de résidence.

MÉMO-Qc poursuit sa collecte d’information sur les expériences vécues par ses membres relatives aux plaies de pression. Ceux et celles qui voudraient partager sur leur expérience peuvent contacter Ariane au [agauthier-tremblay@moelleepiniere.com](mailto:agauthier-tremblay@moelleepiniere.com) ■



## RENCONTRE DU COMITÉ CONSULTATIF

Le 25 mars, l'équipe de défense des droits a rencontré les membres du comité consultatif permanent de MÉMO-Qc. Nous les avons consultés sur les recommandations que nous avons écrites dans le rapport intitulé *L'organisation des soins et services destinés aux personnes lésées médullaires au sein du réseau de la santé et des services sociaux du Québec : état de la situation et recommandations*. La discussion que nous avons eue avec eux nous a permis de bonifier le texte.

Nous les avons aussi consultés sur l'accès aux services de soutien à domicile (SAD) pour les personnes lésées médullaires, notamment concernant les éléments importants que MÉMO-Qc doit souligner lors de la journée de consultation organisée par la ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé, Sonia Bélanger,

le 14 mai, à Québec. Les membres du comité nous ont, entre autres, mentionné que le SAD constitue une partie intégrante du parcours de vie des personnes en situation de handicap et qu'il a un impact majeur sur les possibilités d'intégration sociale et professionnelle. Ils ont également souligné que les personnes lésées médullaires représentent une population distincte qui ne peut être confondue avec les aînés. Ils ont aussi réitéré la difficulté que ces personnes ont à obtenir un personnel stable et de qualité. Pour les membres du comité consultatif, il est incontournable de bien rémunérer les préposés aux bénéficiaires et le personnel soignant et de leur donner de meilleures conditions de travail. La détérioration de la qualité du personnel venant des CLSC a également été mentionnée, à la fois en ce qui concerne la qualité des soins, la qualité du savoir-vivre et l'hygiène. ■

---

## MANIFESTATIONS DU COLLECTIF D'ORGANISMES POUR LA DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP (CODDPSH)

Alors qu'un premier rassemblement avait eu lieu devant le Palais des Congrès de Montréal, le jeudi 13 mars, le jeudi 12 juin, le CODDPSH a tenu une nouvelle manifestation intitulée *Un toit, un droit Mobilisation communautaire!* Cette mobilisation visait à dénoncer le manque de logements accessibles et adaptés pour les personnes en situation de handicap. Elle a eu lieu devant les bureaux de la Corporation des propriétaires immobiliers du Québec (CORPIQ) et a réuni près de 80 personnes. Dix organismes membres du CODDPSH étaient présents ainsi que des alliés dont la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) et la Table des groupes de femmes de Montréal. ■







# Recherche

## VISITE DU KIOSQUE DU CRIR

Le mercredi, 30 avril dernier, notre agente de recherche et de liaison ainsi que l'une de nos organisatrices communautaires de l'Ouest du Québec se sont rendues au Complexe sportif Claude-Robillard, où a lieu le Défi sportif d'Altergo. Elles y allaient afin de visiter les installations « Ensemble pour un futur inclusif » du Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation (CRIR) où plusieurs membres de l'équipe étaient présents, notamment les deux co-directeurs scientifiques, Claudine Auger et Philippe Archambault. ■



Kiosque du CRIR- Jenn, Virginie et Philippe Archambault.

## LANCEMENT DU PROJET RE-MOVE

Le 26 et 27 mai dernier, notre agente de recherche et de liaison ainsi que notre directrice générale adjointe se sont rendues à Sherbrooke pour participer au lancement du projet RE-MOVE : Rétablir le mouvement, supprimer les obstacles. Ce projet visant la restauration du mouvement chez les personnes paralysées par la neuromodulation a été présenté en détails par le chercheur principal, Dr Christian Iorio-Morin (CHUS, USherbrooke). Plusieurs autres chercheurs.euses et partenaires ont également présenté leur rôle, leur implication ainsi que leur expertise pour ce projet. De ce fait, notre agente de recherche et de liaison a eu la chance de présenter la mission et les divers services de MÉMO-Qc. Tous les participants présents ont pu échanger et être tenus au courant des prochaines étapes du projet. Ce fut deux journées bien remplies en nouvelles connaissances, autant scientifiques qu'humaines! ■



Lancement RE-MOVE- Groupe Comité PLEX.



Visite du gym du Programme CIME.



Photo de groupe du Programme CIME.



Lancement RE-MOVE- Visite 3IT.



## PROGRAMME CIME : PRÉSENTATION ET VISITE DES INSTALLATIONS

Mercredi 28 mai, une partie de l'équipe de MÉMO-Qc s'est rassemblée dans les locaux de l'IRGLM pour la présentation des avancées des différents projets de recherche d'intensification par la neuromodulation, associés au programme CIME (Clinique d'Intensification et de neuromodulation pour les individus ayant une lésion de la Moelle Épineuse). Nous avons ensuite eu la chance de visiter le gymnase où ont lieu les thérapies sur l'activité et la neuromodulation. Dorothy Barthélemy (CRIR, IURDPM, UdeM), la co-chercheuse principale du programme, les deux coordonnatrices du projet et une patiente-partenaire étaient présentes afin de répondre à nos questions et nous présenter les diverses technologies. ■

---





### ORGANISATION DES SOINS ET SERVICES AUX PERSONNES LÉSÉES MÉDULLAIRES : MÉMO-QC REND PUBLIC SON RAPPORT

Par Vanessa-Anne Paré, organisatrice communautaire, cheffe d'équipe en intégration sociale

En mai, MÉMO-Qc a rendu public son rapport déposé en moratoire le 31 janvier 2025 à la Direction générale des affaires universitaires, médicales, infirmières et pharmaceutiques (DGAUMIP) du Ministère de la Santé et des Services sociaux, intitulé ***L'organisation des soins et services destinés aux personnes lésées médullaires au sein du réseau de la santé et des services sociaux du Québec : état de la situation et recommandations.***

Ce rapport découle d'un mandat qui nous a été confié par le ministère lui-même et se situe parmi l'ensemble des démarches entreprises par MÉMO-Qc depuis les deux dernières années afin d'améliorer la qualité des soins et services offerts aux personnes lésées médullaires ou ayant des conditions apparentées – démarches que nous poursuivons, à l'heure actuelle, afin de sensibiliser les acteurs et actrices du réseau de la santé, les élu.es et le grand public aux difficultés vécues par ces personnes. Elles incluent, entre autres, des lettres de sensibilisation, des rencontres diverses

avec des représentant.e.s d'instances gouvernementales, des sorties médiatiques et des pétitions.

Le rapport repose en majeure partie sur les témoignages et les expériences des membres de MÉMO-Qc, qui sont rapportés sous la forme de témoignages anonymes. Il s'appuie également sur la participation active de MÉMO-Qc aux instances de gouvernance des centres d'expertise pour les blessés médullaires de l'Ouest et de l'Est du Québec, de même que sur notre collaboration étroite avec les centres de réadaptation régionaux en déficience physique, qui font de nous les témoins privilégiés de certaines réalités inhérentes au réseau de la santé.

Ensemble, nous continuons à faire entendre la voix des personnes lésées médullaires ou ayant des conditions apparentées auprès du réseau de la santé et des décideurs publics.

Pour consulter le rapport complet : <https://bit.ly/4dqMobf> ou [moelleepiniere.com/memoires/](https://moelleepiniere.com/memoires/) ■



### Rapport de Mémo-Qc déposé au MSSS

« L'organisation des soins et services destinés aux personnes lésées médullaires au Québec ».







## PROMOTION DES DROITS ET SENSIBILISATION

# Campagne de sensibilisation : respectons les stationnements réservés aux personnes handicapées

*Par Anabelle Grenon Fortin, organisatrice communautaire au volet défense des droits*

**J**uin 2025 aura été le théâtre d'une mobilisation importante autour d'un enjeu malheureusement toujours d'actualité : le respect des stationnements réservés aux personnes en situation de handicap. Pour une seizième année consécutive, Moelle épinière et motricité Québec (MÉMO-Qc), en collaboration avec de nombreux partenaires communautaires, corps de police et municipalités, a mené une campagne d'envergure à l'échelle du Québec.

À travers la province, des actions de sensibilisation ont été organisées afin de rappeler que ces places réservées ne sont pas un privilège mais une nécessité. Trop souvent encore, elles sont occupées illégalement ou rendues inaccessibles par négligence, compromettant la sécurité et l'autonomie des personnes à mobilité réduite.

### Un droit trop souvent bafoué

Le stationnement réservé aux personnes en situation de handicap est un droit essentiel. Pourtant son utilisation abusive est encore fréquente. Des automobilistes se

stationnent sans vignette ou utilisent celle d'un proche et malheureusement, les autorités policières ne vérifient pas systématiquement la validité et l'identité des propriétaires. De plus, les stationnements sont parfois trop étroits pour permettre l'utilisation sécuritaire d'une rampe d'accès surtout pour les véhicules adaptés.

À cela s'ajoute un manque de places disponibles. Bien que 2,2% de la population détienne une vignette, la réglementation exige seulement que moins de 1% des places de stationnement soient réservées aux personnes en situation de handicap. Dans les stationnements privés, la signalisation est parfois absente ou non conforme et l'entretien, notamment le déneigement, est souvent négligé. Ces lacunes compromettent gravement l'autonomie et la sécurité des personnes en situation de handicap.

Ces manquements ne sont pas de simples irritants. Ils ont des conséquences graves sur la sécurité, l'autonomie et la participation sociale des personnes en situation de handicap. Les personnes se déplaçant en fauteuil roulant



*L'équipe de MÉMO-Qc et ses partenaires le jour du lancement de la campagne au Marché Central.*



sont à la hauteur d'un enfant et risquent de ne pas être vues dans les rétroviseurs surtout lorsqu'elles doivent circuler entre des voitures. Chaque sortie devient ainsi une source de stress et il n'est pas rare de rater un rendez-vous médical, d'arriver en retard au travail ou de manquer une rencontre familiale à cause de cela. Pour plusieurs, c'est un isolement qui s'accroît et une exclusion de l'espace public qui persiste.

### Lancement dans la métropole

C'est dans ce contexte préoccupant que nous avons lancé lundi 2 juin 2025, la campagne nationale pour le respect des stationnements réservés aux personnes à mobilité réduite. L'événement s'est tenu dans le stationnement du Marché Central à Montréal, en collaboration avec l'Association des directeurs de police du Québec (ADPQ), la Ville de Montréal, le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) et Info-Crime Montréal. Lors d'un point de presse, l'importance de ces espaces de stationnement pour la mobilité, l'autonomie et la dignité des personnes handicapées a été réaffirmée par tous les partenaires présents.

Plusieurs voix ont pris la parole pour porter ce message, dont Josefina Blanco, élue responsable de l'accessibilité universelle à la Ville de Montréal, Walter Zelaya, directeur de MÉMO-Qc, Clément Badra, membre vivant avec une lésion médullaire, Charlie Rousseau, animatrice et créatrice de contenu vivant avec une limitation motrice ainsi que Jean Touchette, directeur général d'Info-Crime.

À la suite de ce point de presse, une patrouille de sensibilisation a été menée sur le terrain. En visitant moins de dix stationnements, des infractions ont été relevées dans presque chaque établissement : places mal identifiées, véhicules sans vignette ou utilisant celle d'un proche et livraison empiétant sur les espaces réservés. Le constat est clair : les patrouilles n'ont pas chômé et le travail de sensibilisation demeure crucial.

### Une mobilisation à l'échelle du Québec

Du 1<sup>er</sup> au 7 juin 2025, dans le cadre de la Semaine québécoise des personnes handicapées, les corps policiers de tout le Québec, incluant le SPVM, ont intensifié leurs interventions pour faire respecter les stationnements réservés, en collabo-



ration avec l'Association des directeurs de police du Québec (ADPQ). Plus de 600 opérations de surveillance des stationnements ont été menées durant cette période et 700 constats d'infraction ont été émis (chacun de plus de 300\$), ce qui correspond à une centaine par jour. Cela démontre largement l'ampleur du problème... Mais aussi l'engagement croissant des autorités.

Si les actions se sont concentrées à Montréal durant la première semaine de juin, la mobilisation s'est poursuivie dans le reste du Québec tout au long du mois. Partout, des associations communautaires, des municipalités et des citoyens se sont rassemblés pour promouvoir le respect de ces espaces essentiels.

MÉMO-Qc tient à souligner la participation exceptionnelle de ses partenaires cette année :

- plus de 120 personnes ont mené des patrouilles citoyennes dans plus de 70 villes, incluant un nombre inspirant d'allié·e·s sans limitation motrice.
- ce sont aussi plus de 40 associations et plus de 50 municipalités.

Le respect des stationnements réservés demeure un enjeu sensible et toujours problématique. Les campagnes de sensibilisation restent donc essentielles pour rappeler qu'il s'agit d'un droit fondamental et non, d'un privilège. C'est l'affaire de tous et toutes. MÉMO-Qc poursuivra son travail avec détermination afin que ces espaces soient enfin respectés partout au Québec.

#### ***Pour en savoir plus :***

#### **Vidéos de sensibilisation sur la page YouTube de MÉMO-Qc**

- **Promotion de la campagne 2025 :**  
[https://youtu.be/kLdvAbq9gq4?si=v\\_OpuGKfbc-lh9vg](https://youtu.be/kLdvAbq9gq4?si=v_OpuGKfbc-lh9vg)
- **Juste 2 minutes, produit en 2015 :**  
<https://youtu.be/VNlan3tV-Cs?si=L9kr4xsK6TfO5bq7> ■





# Connexion en jeu : bienvenue dans le système nerveux

Par Adrian Castellanos Molina, étudiant au doctorat en neuroscience à l'ULaval

Puisqu'il s'agit de mon premier article, je souhaite me présenter. Je m'appelle Adrian et je suis doctorant en neurosciences à l'Université Laval, où je mène un projet de recherche sur les lésions traumatiques à la moelle épinière. Ma passion, et le rêve de ma vie, serait d'être à la retraite. Malheureusement, je dois encore travailler quelques années avant d'y parvenir! C'est pourquoi, en attendant ce doux jour, je me suis lancé dans ma deuxième passion: la science. Et j'aimerais profiter de l'opportunité que m'offre MÉMO-Qc de rédiger une chronique dans le Paraquad pour vous parler, de la manière la plus simple possible, du système nerveux et de la moelle épinière.

Je crois fermement que la meilleure façon de commencer mon récit est de débiter par la cellule.

## De la cellule au neurone

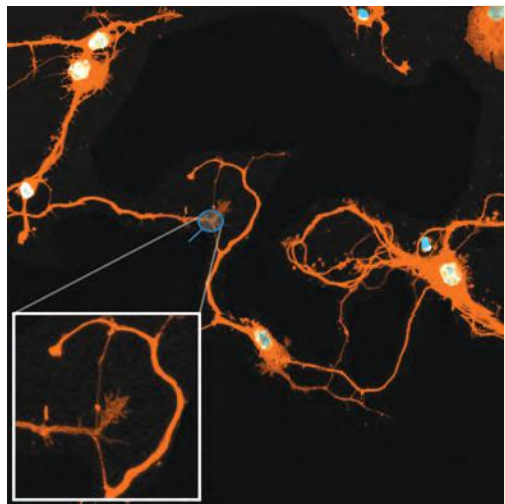
Une simple cellule représente à elle seule la forme de vie la plus élémentaire. Celle-ci a évolué pour adopter différentes formes, dont l'une des plus fascinantes: le neurone.

Et l'une des choses qui m'émerveillent le plus chez les neurones est, à la fois, leur complexité et leur simplicité. Je m'explique : individuellement, le neurone est une cellule hautement spécialisée, dotée de caractéristiques uniques qui la distinguent clairement de tout autre type cellulaire. Elle a une tâche aussi simple que de communiquer avec la cellule suivante, cela permet au neurone d'établir des connexions. Et c'est là que les choses deviennent intéressantes : à partir de cette communication, un réseau collectif de neurones permet d'interagir avec le monde d'une manière unique.

Par exemple, un rayon de lumière stimulant des neurones dans l'œil déclenche des milliers de connexions de neurones jusqu'à atteindre le cortex visuel du cerveau, qui traite les images. Ce dernier projette ensuite des connexions vers l'hippocampe, où de nouvelles connexions, jusque-là inexistantes, peuvent se former. Si cette image est suffisamment marquante, par exemple le plus beau coucher de soleil d'une vie, ces connexions se stabiliseront à vie, créant ainsi un nouveau souvenir. Ainsi, une personne peut volontairement réactiver cette nouvelle connexion neuronale, recréant alors une image autrefois perçue. C'est ainsi que nous sommes capables de nous souvenir d'un paysage ou du visage de nos proches.

## La fonction essentielle de la moelle épinière

De plus, le système nerveux ne nous connecte pas seulement à l'extérieur et à nos pensées, il contrôle pratiquement chaque organe de notre corps. Pour accomplir cette tâche, le cerveau envoie des connexions à tous nos organes en utilisant la moelle épinière comme intermédiaire. La moelle épinière remplit une fonction essentielle en coordonnant les



Neurones en culture. En bleu/blanc, on distingue les noyaux des neurones : chaque noyau représente un neurone individuel. En orange, on voit le corps des neurones et leurs prolongements. L'image montre plusieurs neurones en train de former des connexions entre eux. Le zoom permet d'observer de près le début d'une connexion, un moment fascinant de communication entre cellules. Les neurones ont été cultivés en laboratoire, dans un environnement contrôlé appelé culture cellulaire, qui leur permet de survivre et d'interagir comme dans le corps humain. Ces cultures permettent aux chercheurs, par exemple, de tester des médicaments pour voir lesquels pourraient aider les neurones à former de nouvelles connexions.



informations vitales à l'organisme. Ce processus s'effectue dans les deux directions : elle relaie d'un côté les ordres du cerveau vers les organes pour permettre des actions comme le mouvement ou la respiration et, de l'autre, elle capte les signaux des nerfs, tels que le froid, la chaleur ou la douleur et les retransmet au cerveau.

Chez les mammifères, y compris les êtres humains, l'évolution a favorisé une organisation dans laquelle le cerveau et la moelle épinière jouent un rôle central pour être capable d'interagir et de survivre dans un monde rempli de prédateurs. Le cerveau et la moelle épinière sont tellement importants et précieux pour le corps qu'ils sont les seuls organes entièrement protégés par une armure faite d'os, la colonne vertébrale et le crâne.

### **Cerveau et moelle épinière, des organes qui ne devraient pas être touchés**

Tandis que d'autres organes du corps, comme la peau ou le foie, possèdent un grand potentiel de régénération lorsqu'une lésion se produit, le corps humain n'est pas préparé à ce que quelque chose puisse arriver au cerveau ou à la moelle épinière. Hypothétiquement, ces organes, si bien protégés, ne devraient pas avoir besoin de programmes cellulaires complexes de réparation, puisqu'en principe rien ne devrait leur arriver. Et pourtant, parfois cela arrive... ■

*Photo : Culture cellulaire : Ana Boisvert*

*Acquisition et traitement de l'image :  
Adrián Castellanos Molina*

*Tous deux sont doctorants à la Faculté de médecine de l'Université Laval, membres du laboratoire du Dr Steve Lacroix au Centre hospitalier universitaire (CHU) de Québec.*

# Suivez MÉMO sur les réseaux !



## Restez à jour sur tout ce qui concerne MÉMO-Qc!

Les actualités au sujet de l'organisation et du handicap en général sur nos pages Facebook, LinkedIn et Instagram.

**[@MEMOQuebec](https://facebook.com/MEMOQuebec)**

Les vidéos que nous réalisons, nos webconférences, les témoignages de nos membres et autres sur notre chaîne YouTube.

**[youtube.com/@MEMOQuebec](https://youtube.com/@MEMOQuebec)**

## Nous publions plusieurs fois par semaine!



# DOSSIER ART ET CULTURE :

## Et si on regardait le handicap autrement?



Peu importe la forme d'art que vous choisissiez, son pouvoir opère à tout coup. Que vous soyez artiste ou spectateur, s'adonner à l'art, c'est ouvrir une boîte magique vers la liberté, vers le voyage au-delà des limites du corps, au-delà du fauteuil dans lequel vous êtes installé. Alors, le handicap s'efface, il disparaît même. Place à l'autonomie, à l'estime de soi, au bien-être, comme le montrent les études. Place même à une nouvelle raison de vivre pour les artistes les plus mordus. Bienvenue dans leur monde. Qui sait, il deviendra peut-être le vôtre...







# Quand l'art transcende le handicap et se transforme en raison de vivre

Par Melissa Levy, conseillère en orientation

*«La peur, le doute ne devrait jamais être un obstacle à la réalisation de projet artistique. C'est en dansant que l'on devient danseur, c'est en chorégraphiant que l'on devient chorégraphe. Le handicap n'est pas une condition humaine qui écarte la possibilité d'être danseur, chanteur, acteur, auteur...et de réussir son projet de vie»<sup>1</sup>.*

France Geoffroy

Cette citation magnifique, ces mots sages, touchants et empreints de détermination sont ceux de madame France Geoffroy qui était une artiste passionnée de la danse et qui a co-fondé la première compagnie de danse inclusive au Canada, Corpuscule Danse. Devenue tétraplégique à la suite d'un accident, elle a décidé malgré tout de continuer à danser et de suivre sa passion. Véritable pionnière, elle a développé le champ de la danse intégrée au Québec, à travers les volets de création de chorégraphies et de spectacles, d'enseignement et de diffusion. Elle a investi son énergie entre prestations en spectacle et enseignement pour faire

connaître la danse intégrée. Elle a permis à des artistes de la danse, qui sont en situation de handicap et qui ne sont pas en situation de handicap, d'expérimenter la danse intégrée, de développer leur originalité et d'aller au-delà des stéréotypes de la discipline. Elle nous a montré qu'avec un corps différent et une façon de bouger différente, il est possible de créer des chorégraphies sensibles et visuellement magnifiques. L'art ne réside pas dans les matériaux utilisés, quels qu'ils soient, mais dans la façon de les utiliser. Mélanger les matières, les styles, les voix, les sons, les corps, les mouvements, les ambiances, les éclairages, voilà ce qui permet de



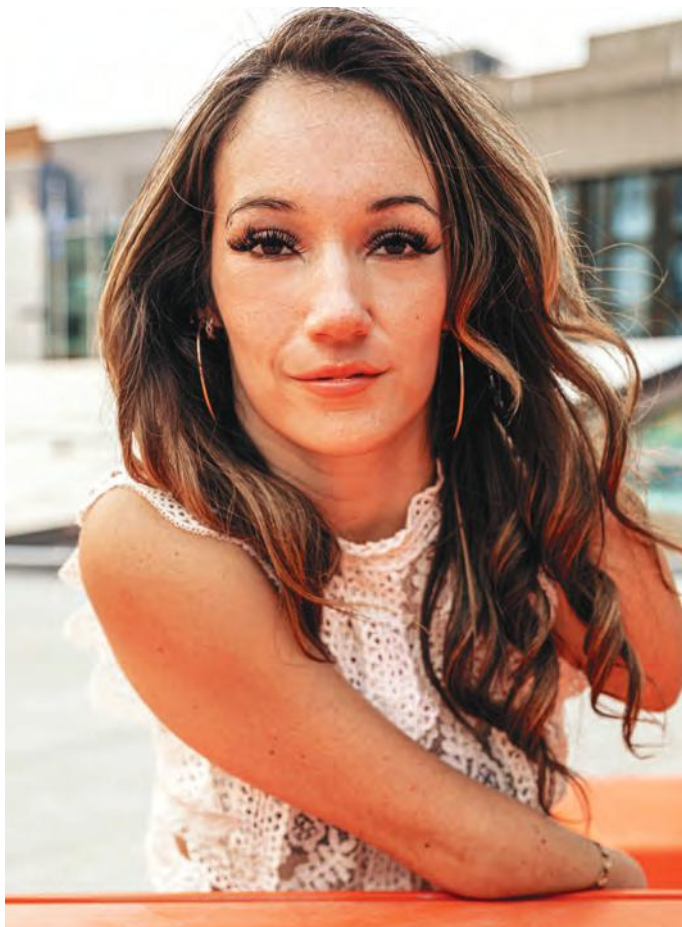
France Geoffroy en répétition, à droite.

1. <https://corpusculedanse.com>



créer. Madame Geoffroy a eu l'audace et le courage de sortir des normes esthétiques et commerciales de notre société pour nous rapprocher d'un art authentique et passionné. Son œuvre lui survit encore aujourd'hui à travers la compagnie qu'elle a co-fondée en 2000. Son approche novatrice de la danse nous montre également que l'art peut être un véritable vecteur d'inclusion.

Tout comme elle, d'autres artistes en situation de handicap se sont imposés sur la scène artistique québécoise et ont su suivre leur passion jusqu'à la transformer en gagne-pain. Ils sont cependant encore trop peu nombreux à être visibles dans la sphère médiatique. À travers leur art, ils ont ouvert la discussion sur les multiples formes et couleurs que peut prendre la création et la condition humaine. Que ce soit à travers le jeu, le chant, la danse, l'humour, le dessin, ils ont réinventé la façon d'exercer leur art et ils ont ouvert la voie à une diversité sur le plan artistique. Pensons à Martin Deschamps, Charlie Rousseau, Marie-Sol St-Onge qui sont trois artistes en situation de handicap physique. Des artistes proches de leur art, qui vivent et comprennent la vie à travers cette passion, cet intérêt qui les transporte. Qu'est-ce qui distingue ces artistes qui parviennent à vivre de leur art malgré leur situation de handicap?



*Charlie Rousseau, un bel exemple de succès et de détermination.*

Les paroles de France Geoffroy en début de texte nous apportent un premier éclairage sur cette réflexion. Ces artistes ne pratiquent pas leur art, ils sont leur art. Ils trouvent en l'art une puissante source d'identification. JE SUIS un artiste, peintre, sculpteur, chanteur, humoriste, acteur, écrivain... « Je crée donc je suis ».

Dans le même sens, Martin Deschamps est un chanteur québécois qu'on entend à la radio depuis 25 ans et qui est né avec une seule jambe, une partie du bras gauche et deux doigts à la main droite. Pour lui, l'essentiel, c'est d'avoir du cœur au ventre<sup>1</sup> et de faire ce qu'il aime, c'est-à-dire « rocker ». Bien qu'il ait toujours été conscient du fait que son handicap visible pouvait attirer l'attention, il a choisi de mettre à profit cette vitrine pour montrer au monde que sa voix puissante et brute peut aussi s'exprimer et émouvoir. Il ne s'est jamais « senti handicapé par son handicap »<sup>2</sup>. Il a foncé et nous a montré qu'un cœur de rocker ne s'arrête jamais, pas même après dix albums, des mentions ainsi que de multiples implications auprès des personnes en situation de handicap. À de nombreuses reprises, il a été porte-parole de la Semaine québécoise des personnes handicapées.

Charlie Rousseau est, quant à elle, une comédienne et une animatrice de radio. Elle a aussi créé un podcast qui se nomme Les Backpackeuses. C'est une globe-trotteuse qui profite intensément de la vie. Elle a travaillé à CIBL comme animatrice de radio et joué dans la série télévisée « Vestiaires », vue sur la chaîne Ami-télé. Elle n'a pas de coudes, pas de genoux, un seul bras, sept orteils et un doigt. Pourtant, elle a de la détermination à revendre, de l'énergie et du leadership qui l'ont aidée à surmonter les obstacles rencontrés et les préjugés surmontés pour travailler dans les médias. Mis à part sa très grande détermination, son secret réside dans le fait « qu'elle sait qui elle est, ce qu'elle vaut et ce qu'elle veut »<sup>3</sup>. Elle croit en elle et s'active pour atteindre ses buts. (Pour en savoir davantage, lisez l'entrevue de Charlie Rousseau en page 40).

Marie-Sol St-Onge est une artiste peintre qui a subi une quadruple amputation à la suite d'une maladie soit, la bactérie mangeuse de chair. Dans une entrevue qu'elle a accordée à l'OPHQ<sup>4</sup>, elle mentionne que c'est l'action et la création qui l'ont sortie du drame et ramenée dans le plaisir. Reprendre son activité artistique l'a surtout rapprochée de qui elle est, de son ancre dans la vie, de

1. <https://www.lenouvelliste.ca/jeunesse/les-as-de-l-info/2023/05/27/entrevue-personne-ne-rocke-comme-martin-deschamps-YMSXWQTGZ5FXR-NPXELQFYG6VYY/>

2. <https://lephenix.ca/deschamps-martin/#:~:text=Car%20Martin%20Deschamps%20a%20subi,la%20cause%20de%20son%20handicap.>

3. <https://urbania.ca/article/le-fabuleux-destin-de-charlie-rousseau>

4. <https://www.ophq.gouv.qc.ca/publications/cyberbulletins-de-loffice/express-o/volume-16-numero-2-juin-2022-edition-speciale-sqph/actualites/marie-sol-st-onge-artiste-peintre-avant-tout.html>



son essence profonde. Son étiquette de quadri-amputée n'est pas la première avec laquelle elle se définit.

Elle donne des ateliers d'art aux enfants dans les écoles avec son mari pour sensibiliser les gens aux situations de handicap et surtout pour montrer «que le handicap n'est pas une fatalité». Pour elle, «aucune limite ne peut freiner la créativité»<sup>5</sup>. Malgré les joies, les peines et les obstacles, l'art est toujours là pour nous permettre de nous exprimer et de créer. L'art peut nous faire du bien et devenir thérapeutique comme le démontre son histoire qui témoigne de la force de sa passion. L'art peut aider à accepter ce qui nous paraissait inacceptable.

Tout compte fait, ces quatre exemples de personnes artistes en situation de handicap qui ont du succès nous rappellent que nos croyances peuvent être limitantes ou facilitantes. La détermination à faire ce qui nous importe vraiment et le travail soutenu contribuent à notre succès. Nos attitudes peuvent être nos alliées comme elles peuvent être nos ennemies. Peu importe si nos attitudes sont empreintes de positif ou de négatif, l'important c'est de rester vigilants pour les identifier. En observant nos attitudes, nous avons le pouvoir de choisir de transformer celles qui sont limitantes et mettre à profit celles qui sont facilitantes pour passer à l'action et mordre dans la vie à pleines dents.

Le handicap n'est pas une condition humaine, c'est un état avec lequel vivre qui ne définit pas la personne qui le porte. Bien que le handicap fasse partie de la réalité, il n'est pas une source d'identification, ni un indicateur de l'identité d'une personne. Le sens de soi réside dans la personnalité, dans les façons de voir le monde, dans les expériences passées, dans les intérêts, les choix de vie, les valeurs et les actions. La passion, le besoin de créer, d'aller au bout de ses limites, de vivre, d'avoir du plaisir, de se sentir vivant, d'aller à la rencontre des autres, de tomber et de se relever, d'apprendre et de se développer sont autant de moteurs de l'action. Rappelons-nous que c'est dans l'action que nous définissons qui nous sommes, au-delà des normes en vigueur dans notre environnement.

Je nous souhaite tous, à un moment ou à un autre de notre vie, de trouver un intérêt puissant qui nous pousse à aller à la rencontre de nous-mêmes et des autres, à nous dépasser, à forger notre volonté et notre motivation. Surtout, qu'il nous élève au-delà des tracas quotidiens et de nos idées préconçues pour nous amener à créer. Un intérêt qui révèle qui nous sommes, puissant et porteur d'espoir. Offrons un hommage à tous ces artistes en situation de handicap qui nous inspirent et qui nous montrent que la créativité est véritablement le moteur de l'âme humaine. ■

5. <https://www.faire-face.fr/2023/04/05/marie-sol-st-onge-artiste-quebecoise/>

# Participez au Paraquad!

## CRÉATION

Vous avez un talent  
(écriture, dessin, photo ou autre)  
dont vous aimeriez  
faire profiter le magazine?

## SUGGESTION

Vous avez l'idée d'un sujet d'intérêt  
pour les personnes en situation  
de handicap que vous aimeriez voir  
abordé dans le Paraquad?

## COMMUNICATION

Manifestez-vous à nous par téléphone  
au **1 877 341-7272** ou  
par courriel à l'adresse  
**[communications@moelleepiniere.com](mailto:communications@moelleepiniere.com)**



# La thérapie par la danse en déficience physique : du plaisir durant le processus de réadaptation

Entrevue avec Dr Bonnie Swaine (CRIR, UdeM) et Mme Brigitte Lachance (CCSMTL et CBHSSJB)

Par Virginie Archambault, agente de recherche et de liaison

## Pouvez-vous nous parler de la création d'un programme de danse-thérapie en contexte de réadaptation ainsi que son évolution?

**Brigitte Lachance** : Lorsque j'ai débuté le programme en 2006, j'étais déjà physiothérapeute avec une formation en danse. À cette époque, il n'y avait pas encore de modèle. Le programme s'adressait à des personnes vivant avec des déficiences physiques. Comme il gagnait en popularité, j'ai commencé à enseigner à des professionnels de la santé (des ergothérapeutes, des physiothérapeutes et des kinésiothérapeutes) la façon de donner cette thérapie novatrice.

Je n'avais pas encore de temps alloué à cette transmission de savoirs à ce moment-là. Donc j'enseignais par blocs de

15 minutes quand nous avions un moment libre. Par la suite des chercheurs, chercheuses et professionnelles se sont joints à nous pour développer davantage le programme. Peu à peu, la recherche s'est imbriquée dans la mise en place du programme de danse-thérapie en contexte de réadaptation. Nous étions très centrés sur le patient et ses besoins.

Très récemment, le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal a décidé de créer une formation officielle. Nous avons ainsi été en mesure de tester la formation avec trois professionnelles pour qu'elles puissent nous donner leur avis et possiblement l'intégrer dans leur milieu plus tard.



Crédit : Richard Fournier.



## Pouvez-vous nous en dire davantage sur les études que vous avez menées sur la danse-thérapie?

**Bonnie Swaine** : De manière générale, il y a des programmes qui sont offerts de façon non officielle partout dans le monde. Et j'ai récemment participé en tant que co-chercheuse à une étude qui a analysé les programmes et les séances de danse-thérapie pour :

- des personnes ayant la maladie de Parkinson,
- des enfants ayant une déficience visuelle,
- des femmes en situation d'itinérance,
- des personnes âgées habitant chez elles ainsi que
- des personnes vivant avec des déficiences physiques.

Nous pouvons reconnaître par ces exemples que la danse-thérapie peut être enseignée dans différents contextes, avec des populations différentes.

Pour ce qui est du programme de danse-thérapie au CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, je collabore avec Brigitte Lachance ainsi que d'autres professionnelles, chercheurs et chercheuses, pour tenter de démontrer les effets et les impacts mesurables de la thérapie par la danse.

## Au niveau des modalités du programme, dans quel lieu se déroule la danse-thérapie, quelle en est la durée et quels sont les critères d'éligibilité des participants?

**Brigitte Lachance** : Les séances de danse-thérapie ont lieu dans les locaux de l'Institut de réadaptation Lucie-Brunneau ainsi que l'Institut de réadaptation Gingras-Lindsay de Montréal (IRGLM). Le programme s'étend sur douze semaines et les séances sont progressives, c'est-à-dire que le niveau de complexité augmente graduellement.

Je préconise des groupes mixtes c'est-à-dire où les participants ont des limitations différentes. Le programme inclut des personnes lésées médullaires mais également des personnes ayant d'autres types de limitations. Ainsi, les participants vivent des problématiques semblables mais ils n'ont pas la même condition et ils ont des limites de mouvement différentes. Ceci ajoute une richesse sociale aux séances de danse-thérapie.

Nous avons des stratégies d'adaptation en place pour que tout le monde puisse participer. Par exemple, si nous faisons un mouvement où la personne doit bouger les orteils, la personne lésée médullaire qui n'a pas l'usage de ses orteils va être encouragée à bouger les doigts au lieu. Nous avons beaucoup misé sur les transferts au sol afin que les participants puissent maîtriser le mouvement et être désen-



Crédit : Richard Fournier.

J'ai eu le soutien de plusieurs autres professionnelles, dont Chloé Proulx Goulet et Maude Guérette. Maude, ergothérapeute à l'IRGLM, a légèrement modifié le programme pour qu'il soit adapté spécifiquement aux personnes lésées médullaires. À cause de déménagements d'équipes de soins ainsi que de la pandémie, des remaniements de locaux ont fait en sorte que les groupes mixtes étaient plus difficiles à organiser. Alors les personnes blessées médullaires se retrouvaient toutes ensemble dans les mêmes séances. Maude a ainsi développé une expertise avec cette clientèle en tant que danse-thérapeute. L'une des séances du programme est entièrement consacrée à pratiquer des mouvements au sol; ce qui est habituellement apprécié par les personnes lésées médullaires présentes.

Nous ne voulons pas que les personnes qui vivent avec de la douleur chronique s'empêchent de faire certains mouvements à cause de leur douleur. J'ai vu certaines personnes «oublier» la douleur pendant un instant parce qu'elles avaient du plaisir à danser. Les endorphines se font ressentir. Elles vivent le moment présent et la thérapeute est présente pour les encourager ainsi que pour assurer leur sécurité.

## Selon votre collecte de données, à quelles problématiques cliniques la thérapie par la danse répond-elle alors que la pratique courante n'est pas en mesure d'y répondre?

**Bonnie Swaine** : Les participants ont énormément de plaisir et ne manquent aucune séance. Ils interagissent avec les autres et s'y sentent bien. De plus, chaque participant au programme se fixe des objectifs individuels tels l'amélioration de sa mobilité, de sa coordination ou de sa force. Nous n'avons cependant pas effectué d'études



comparatives, par exemple, en suivant les progrès et le bien-être d'un patient en réadaptation ayant eu des séances de danse-thérapie versus une personne qui n'en aurait pas suivi. Cela nous aurait permis de connaître les problématiques auxquelles elle répond davantage.

**Brigitte Lachance** : À la fin des séances, il arrivait régulièrement que les participants nous disent qu'ils ne voulaient pas que ça se termine. C'est un endroit où ils se sentent libres car nous ne les évaluons pas et c'est vraiment enseigné dans le plaisir. Habituellement, en réadaptation, nous cherchons à connaître la façon dont la personne peut s'améliorer et faire mieux. Tandis qu'en danse-thérapie, nous la prenons telle qu'elle est et avec les capacités qu'elle a, sans pression. Nous agissons à titre de pont entre le parcours de réadaptation et le retour en communauté puisque les interactions que les participants ont dans les séances sont une forme d'intégration sociale.

### Quels sont les impacts positifs de cette pratique sur les patients? Et quels sont les impacts positifs sur les professionnels qui octroient cette forme de thérapie?

**Bonnie Swaine** : La danse est une activité complexe et c'est pourquoi les intervenantes offrent un programme personnalisé qui tient compte des limitations et des capacités de chaque participant. Nous avons essayé au fil des années de mener des projets de recherche pour démontrer que c'est bénéfique car les participants nous disent à quel point ça augmente leur confiance, qu'ils se sentent bien. Nous savons que les facteurs de bien-être et de plaisir sont grandement augmentés.

**Brigitte Lachance** : J'ai été témoin des différentes émotions qui étaient vécues par les participants. Nous pouvions voir leur grand sourire ainsi que parfois des pleurs chez certaines personnes puisqu'il s'agit d'un grand moment de vulnérabilité dans leur vie. Ça leur permet d'être eux-mêmes et de vivre leurs émotions comme elles viennent. Les participants tissent des liens entre eux. C'est très gratifiant professionnellement d'assister à ces moments marquants.

### Quels sont les défis que vous avez rencontrés en termes de résultats dans votre étude?

**Bonnie Swaine** : Il est difficile de démontrer les impacts positifs de la danse-thérapie sur le plan statistique puisque le bien-être et la confiance en soi sont des aspects intangibles.

Il faudra plusieurs études démontrant qu'il y a des bienfaits sur le plan scientifique avant que le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) approuve le fait que des séances de danse-thérapie se retrouvent dans tous les programmes de réadaptation.

De plus, c'est un service qui est coûteux en termes de ressources humaines puisque l'on doit former des thérapeutes et contacter tous les membres de l'équipe interdisciplinaire pour identifier les personnes intéressées qui bénéficieraient du programme. Il faut aussi que les institutions de santé soient prêtes à fournir ces ressources et ce temps; ce qui peut s'avérer une contrainte.

Nous croyons tous, c'est-à-dire les chercheurs, les thérapeutes et les participants, aux impacts positifs et aux liens sociaux que crée la danse-thérapie. Nous souhaitons ainsi trouver un angle de recherche pour le prouver scientifiquement.

### Pour terminer, quelles sont les perspectives d'avenir pour la danse-thérapie?

**Brigitte Lachance** : Les projets d'avenir sont de continuer à faire valoir les impacts positifs et les bienfaits de la danse-thérapie sur les patients en réadaptation auprès des différentes institutions de santé et du MSSS afin que le programme puisse se déployer davantage. Nous souhaitons que des ressources soient disponibles pour que la mise en place du programme ne repose pas uniquement sur les épaules des intervenants et que davantage de patients en réadaptation puissent en bénéficier.

Si vous souhaitez en connaître davantage sur le programme de danse-thérapie en déficience physique, vous pouvez contacter la formatrice et instigatrice du programme, Brigitte Lachance, via notre agente de recherche et de liaison, Virginie Archambault à l'adresse courriel suivante :

[varchambault@moelleepiniere.com](mailto:varchambault@moelleepiniere.com)  
ou au (514) 341-7272 poste 218.

Lien pour visionner la vidéo « Les visages de la recherche au CRIR : Danse et réadaptation »  
<https://www.youtube.com/watch?v=l11SvAHtSIE> ■





# SHOCKZ<sup>TM/MC</sup>

## Des sorties plus confortables et avec plus d'adhérence!

Pour plus  
d'informations



S'attache facilement  
derrière votre essieu

Ajouter une double suspension SHOCKZ sur votre fauteuil manuel rigide pour l'utilisation de votre motorisation avant préférée ou simplement pour être plus confortable dans votre fauteuil.



Traction de votre choix

+



Fauteuil de votre choix

+



Suspension SHOCKZ

418-337-0169

# TRACKZ<sup>MC</sup>

[info@trackzmobility.com](mailto:info@trackzmobility.com)





# Grâce au cirque social en réadaptation, les jeunes en situation de handicap gagnent autonomie et estime de soi

*Par Sandra Doyon, conseillère en communication, responsable de la programmation des activités scientifiques de l'IURDPM (Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal)*



la réadaptation en déficience physique. L'intervention vise à favoriser le passage à la vie active des jeunes adultes qui vivent avec des déficiences physiques. Chaque cohorte est encadrée par un duo formé d'un artiste du cirque et d'un intervenant psychosocial qui accompagnent les jeunes dans un parcours de 150 heures, réparties entre ateliers et sorties collectives.

Jonglage, acrobaties, pyramides humaines et création de spectacles deviennent alors des leviers d'intervention puissants. Ces activités permettent aux jeunes de redécouvrir leur corps autrement, de développer leur confiance, de s'intégrer à une équipe et de se responsabiliser dans un cadre stimulant.

## Impacts sur les jeunes

Une étude a été menée en partenariat avec une équipe scientifique de l'Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal (IURDPM).

- Les impacts du cirque social en réadaptation sont réels : estime de soi, autonomie, insertion sociale et sentiment d'appartenance ressortent comme bénéfices durables.

## Une évaluation clinique récente vient confirmer ces effets positifs.

Au fil des années, le programme a d'ailleurs reçu plusieurs prix d'excellence et d'innovation au Québec et au Canada.

## Transférer les acquis : le Guide du cirque social en réadaptation

Forte de ces apprentissages, l'équipe de l'IURDPM a récemment publié en collaboration avec Frédéric Loiselle et plusieurs partenaires un Guide de déploiement du cirque social en réadaptation, fruit de 16 ans de pratique sur le terrain.

Ce guide gratuit permet à d'autres milieux cliniques ou communautaires de s'approprier l'approche, d'en comprendre les fondements et d'envisager leur propre implantation. Une conférence de lancement a également été offerte le 26 mars dernier.

Une invitation à penser la réadaptation autrement — en équilibre, en mouvement et en collaboration.

Consultez le guide et la conférence de lancement ici : [iurdpm.ca/cirque-social](http://iurdpm.ca/cirque-social)

**D**epuis plus de 15 ans, le programme de cirque social en réadaptation du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL) offre à des jeunes en situation de handicap, en transition vers la vie active, une expérience artistique transformatrice à travers la pratique des arts du cirque.

Ce programme novateur est une intervention clinique inspirée de l'Approche pédagogique en Cirque social proposée par le Cirque du Soleil à travers son programme Cirque du Monde (devenu depuis Cirque Hors-Piste).

Frédéric Loiselle, ergothérapeute, et l'équipe du programme TÉVA (Transition de l'école vers la vie active) ont adapté cette approche pédagogique pour le contexte de





## À propos de l'IURDPM

L'Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal (IURDPM) est reconnu pour son leadership en innovation, en recherche appliquée et en transfert des connaissances. En soutenant la création du Guide de déploiement du cirque social, l'IURDPM contribue à faire rayonner les pratiques novatrices issues du terrain, dans une perspective d'amélioration continue des services offerts aux personnes vivant avec une déficience physique.

Pour en savoir plus : [iurdpm.ca](http://iurdpm.ca) ■





# Le FICAM, Festival international du cinéma adapté de Montréal, ouvre les salles à toutes les personnes en situation de handicap

Par Aline Vancompernelle

**L**e FICAM a été lancé en 2022. Le Festival international du cinéma adapté de Montréal est né et continue de grandir de la seule volonté d'un homme, Miguel Sorto. Miguel n'est pas lui-même en situation de handicap mais il a œuvré comme coordinateur sportif au CIVA, le Centre d'intégration à la vie active. Il est en même temps réalisateur indépendant et a tourné deux films en 2020 illustrant le parcours sportif des jeunes qu'il a accompagnés. Mais quand est venu le temps de projeter ses films aux jeunes sportifs en fauteuil, Miguel a constaté qu'il était impossible de les inclure en leur ouvrant la salle de projection.

Il n'y a pas de salles de cinéma accessibles à plusieurs fauteuils ni à Montréal, ni dans le reste du Québec. Le FICAM en a fait l'expérience durant ses deux premières années d'existence. Car, bien sûr, pour exister et rendre concret le projet d'amener le cinéma aux personnes en situation de handicap, tous handicaps confondus, il faut disposer d'une structure qui permette de le faire.

C'est après plusieurs recherches et sollicitations que Miguel Sorto, porteur du projet du FICAM et réalisateur accompagnateur dans le programme de micro-documentaire à l'INIS (Institut national de l'image et du son, en collaboration avec Ciné-Quartier) a trouvé la salle de la Maison de la culture du Plateau-Mont-Royal. «Lors de la première édition du FICAM, il a fallu enlever les estrades pour permettre l'accès à 15 fauteuils. Nous avons organisé deux séances où nous avons notamment projeté des capsules vidéo du 75e anniversaire de MÉMO-Qc», se souvient Miguel.

## Gala, tapis rouge et films sur le handicap

Le principe du festival est le même que pour les autres : il présente plusieurs films qu'il met en compétition et qui sont soumis au vote du public à la fin de la projection. La différence est que les films ont pour objectif d'être projetés à des personnes en situation de handicap mais surtout, pour être sélectionnés, ils doivent avoir pour sujet principal des personnes en situation de handicap, tous handicaps confondus ou doivent faire jouer des acteurs en situation de handicap ou encore avoir des membres de l'équipe de tournage qui ont un handicap, comme le réalisateur par exemple. Ces films doivent aussi être des courts métrages d'une durée de 60 minutes maximum. Pour le reste, le festival joue le jeu des grands avec un tapis rouge, un gala et un trophée offert au gagnant.

Ce que le créateur du FICAM aime particulièrement de l'expérience, c'est la beauté de la discussion à la fin de la



Projection au FICAM 2024 traduite en langue des signes.



projection. « Je suis content de voir l'impact que nous avons sur les spectateurs. Ils sont ravis d'avoir enfin un espace où ils peuvent se rencontrer en groupe pour voir un film. En plus, les films parlent de sujets qui les concernent. Ils voient des personnes qui leur ressemblent à l'écran mais aussi d'autres réalités. Nous avons par exemple projeté un film intitulé « Femmes sourdes, dites-moi », un chef-d'œuvre qui parle de l'histoire de l'Institut des personnes sourdes du Québec qui était au coin de St-Denis et Roy à Montréal. On se rend compte que cet endroit a touché plein de gens. Les cinéphiles font de belles découvertes avec le FICAM », raconte Miguel, féru de cinéma.

### Des partenariats avec d'autres festivals

Les commentaires positifs et la participation croissante (300 personnes l'an passé) motivent Miguel Sorto à faire grandir le festival et à créer de nouveaux partenariats comme avec l'ONF (Office National du Film) pour l'audio-description, avec le FIFEQ (Festival International du Film Ethnographique du Québec) pour la projection de films aux personnes non-voyantes ou encore, avec le FNC (Festival du nouveau cinéma) pour une coprojection en octobre cette année.

Miguel Sorto a créé le festival de toutes pièces et porte encore aujourd'hui la majeure partie du projet. Une idée ambitieuse qui connaît déjà un succès dans d'autres pays en Europe comme la France, l'Espagne, le Portugal mais aussi l'Australie qui récompense, elle, le film gagnant de



À la Maison de la culture du Plateau-Mont-Royal.



Les membres de MÉMO-Qc à la projection.



Remise du prix du Public Amour et Handicap.



*Le festival veut s'adapter à tous les publics.*

son festival par la modique somme de 100 000\$. «C'est le rêve que j'ai pour le FICAM, de pouvoir donner des prix et de développer une vidéothèque du festival en ligne comme ils le font», espère Miguel Sorto. Il aimerait également que son festival puisse accompagner les projets de jeunes scénaristes et réalisateurs comme le font les autres festivals pour favoriser la qualité de la production.

### Pour l'avenir

Côté améliorations à venir, Miguel Sorto s'est rendu compte que rendre le cinéma accessible à toutes les personnes en situation de handicap reste un vrai défi : impossible de montrer un film à la fois à des personnes malentendantes et non-voyantes car les aménagements nécessaires sont contradictoires. Une projection uniquement destinée aux personnes non-voyantes est désormais prévue.

- Après deux années d'existence, le FICAM va pouvoir enregistrer ses premiers états financiers afin de chercher à obtenir de plus importantes subventions aux niveaux provincial et fédéral et espérer se développer encore davantage. Avec l'aide de Kéroul, le festival espère aussi devenir itinérant à travers la province et ainsi créer la route du cinéma accessible à travers la province.
- Le prochain Festival international du cinéma adapté de Montréal (FICAM) aura lieu du 21 au 25 octobre dans le quartier des spectacles au MEM - Centre des mémoires montréalaises, 1210 boulevard St-Laurent. En vedette et en collaboration avec MÉMO-Qc : le court-métrage d'Annie Leclair «Les eaux calmes». Le festival est gratuit sur inscription.

- Programme, informations et inscriptions : [www.ficamontreal.ca](http://www.ficamontreal.ca) ■



*Les membres de MÉMO-Qc étaient ravis de leur soirée.*





UN MÉTIER HORS DU COMMUN

# Jeanne Carrière, jeune scénariste-réalisatrice tétraplégique, sort son premier court-métrage

Par Aline Vancompernelle

**L**a première femme tétraplégique scénariste-réalisatrice du Québec et probablement du Canada. Un titre que Jeanne Carrière n'aurait certainement pas pensé porter quand elle a commencé ses études à l'INIS, l'Institut national de l'image et du son, en 2019, après des études collégiales en travail social. Lauréate, en 2023, du sélectif concours «Cours écrire ton court» organisé par la SODEC, Jeanne Carrière achève, à l'aube de ses 30 ans, son premier court-métrage. Un gros accomplissement et une très grande fierté pour la jeune professionnelle qui se relève avec brio de son accident survenu le 15 décembre 2021.

Jeanne Carrière  
sur le plateau  
de tournage de  
Bigfoot.



Jeanne Carrière a choisi une profession hors du commun. C'est aussi une des seules professions qu'elle puisse occuper avec peu d'aménagements (ou presque) dans sa vie quotidienne. Le terme « ou presque » n'est pas peu dire car, s'il est vrai que le plus gros du travail de scénariste peut facilement être accompli de chez elle devant un ordinateur, il en est tout autre pour celui de réalisatrice au moment du tournage. Une adaptation jamais réalisée auparavant a dû être mise en place pour monter Jeanne en montagne, à Val-des-Lacs, près de Tremblant, et lui permettre d'accéder à son lieu de tournage et à «ses» bisons, indispensables à la réalisation du film (Pour en savoir davantage, lire l'encadré).

## Sélectionnée par le jury

«Mon court-métrage n'aurait jamais pu voir le jour sans la bourse fort importante que j'ai reçue de la SODEC, la Société de développement des entreprises culturelles», mentionne Jeanne avec conviction. Mais c'est sans équivoque son talent de scénariste qui a fait la différence lors de la sélection par le jury, en mars 2023.

Pour Jeanne, tout a commencé quelques jours avant son accident, le 1<sup>er</sup> décembre 2021. Afin de déposer son scénario à temps pour le concours «Cours écrire ton court», compétition réservée aux artistes émergents et permettant de dénicher les nouveaux talents, elle écrit son histoire en une journée à peine. Malgré le manque de temps pour réviser son texte, alors qu'elle le fait habituellement, Jeanne a la chance de voir son scénario sélectionné avec six autres parmi plusieurs centaines de scripts en compétition. C'est cependant depuis sa chambre aux soins intensifs de l'hôpital Sacré-Cœur, au réveil de son accident, que la jeune femme apprend la nouvelle. Elle qui devait se rendre dans diverses régions du Québec pour participer à une série de «master-class» avec des scénaristes chevronnés et tenter sa chance de remporter le grand prix, passe l'année 2022 hospitalisée. C'est durant cette période que Jeanne bénéficie d'une



chirurgie des mains à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, une chirurgie des transferts nerveux et tendineux.

### Lauréate du concours

Qu'à cela ne tienne, Jeanne est persistante : « J'ai demandé à mon père s'il pouvait contacter la SODEC et demander si je pouvais redéposer le même projet à un autre moment, en fonction de ma santé ». Cela lui est autorisé. Un an plus tard, en décembre 2022, avec un scénario amélioré, la SODEC sélectionne à nouveau sa candidature. Et la voilà, en février 2023, six semaines à peine après sa sortie de l'Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal (IRGLM), parcourant les routes, de Québec à Montréal, accompagnée de ses parents qui lui prodiguent les soins nécessaires à sa présence pour des classes intensives démarrant à 8h chaque matin. C'est finalement un mois plus tard, à Saguenay, qu'elle est récompensée de sa ténacité : elle a gagné le droit de réaliser son premier court-métrage, accompagné d'une belle enveloppe de 130 000\$. « J'étais très émue. Je flottais littéralement », se souvient Jeanne.

L'aventure commence alors. Pas aussi rapidement et facilement que Jeanne l'aurait certainement souhaité. Une plaie de siège l'oblige à rester couchée sur le côté d'avril à décembre 2023 et des hospitalisations sont requises en 2023 et 2024. Finalement, en novembre 2024, le film « Bigfoot » est tourné. Une histoire de 21 minutes que la scénariste-réalisatrice situe dans la vallée de Harrington, dans les Laurentides, avec Antoine Bertrand dans le rôle principal. « Nous avons tourné intensivement pendant 4 jours. J'ai tout donné », se souvient Jeanne qui a dû passer quelques jours à l'hôpital après le tournage mais raconte l'événement comme une anecdote faisant partie de l'aventure.

### Des histoires inspirées

« Bigfoot » s'inspire d'une expérience vécue par Jeanne lors de ses études en travail social. Elle s'intéresse aux violences conjugales mais en se plaçant du côté de l'homme qui commet ces violences, en faisant la comparaison avec la bête qui est en lui, représentée par les bisons dans le film. « Le personnage prend lui-même conscience de sa toxicité et de sa violence. Je voulais inviter l'homme à la table de discussion, tout en faisant une métaphore entre l'humain et l'animal », explique la réalisatrice.

Toutes les histoires de la jeune artiste reposent sur sa volonté de transmettre un message en choisissant de parler de sujets souvent tabous dans la société. En empruntant cette voie, Jeanne Carrière dit vouloir faire œuvre utile et se lancer des défis : « Je me suis demandé ce dont j'avais le plus peur de parler, ce qui me mettait le plus mal à l'aise et je me suis poussée à travailler dessus ».

Jeanne est un bourreau de travail qui a le diable au corps. 45 heures par semaine ne sont presque pas assez pour venir à bout de cette insatiable volonté d'aller plus loin, au-delà des limites de son imagination qu'elle exprime en prose, au-delà des restrictions de son corps qui la freine « parfois » au passage.

« J'ai beaucoup appris de cette première expérience professionnelle. Je suis motivée à créer de nouvelles œuvres cinématographiques qui seront portées au grand écran. Je souhaite vivement obtenir un financement gouvernemental pour produire mon second court-métrage qui s'intitule « Maternelle » et plusieurs autres par la suite. Je caresse aussi le rêve que les festivals du monde entier s'intéressent à mon cinéma et qu'ils le diffusent », sourit Jeanne.

Une trajectoire toute tracée que, sentant sa santé fragile et animée d'une « urgence de vivre », Jeanne Carrière veut s'empresser d'accomplir. Bonne chance à toi, Jeanne!



*De nombreuses scènes ont été tournées en extérieur, ce qui a nécessité des aménagements pour maintenir Jeanne au chaud.*





*Photos : Félix Simard-Tanguay et Roméo & Fils*

## L'accessibilité au plateau de tournage quand on est réalisatrice en fauteuil

Jeanne Carrière a passé deux fins de semaine, en novembre 2024, sur le premier plateau de tournage adapté jamais créé au Québec pour une réalisatrice tétraplégique, et ce grâce au soutien financier du CALQ (Conseil des arts et des lettres du Québec).

«Il y avait déjà eu des adaptations de tournage pour des acteurs en fauteuil mais pas pour la réalisatrice», décrit la jeune artiste. Et qui dit première fois, dit adaptation et innovation. «C'est vrai que je ne l'ai pas fait facile. J'ai voulu me rendre en terrain montagneux, près de Tremblant, pour filmer les bisons, essentiels au tournage. On a créé une remorque spéciale, avec ancrages fixes pour stabiliser mon fauteuil motorisé, le tout tiré par un véhicule de type 4x4. J'avais plusieurs ordinateurs et équipements techniques avec moi», raconte Jeanne.

Durant tout le tournage, elle était installée sur un fauteuil motorisé. Les scènes tournées étaient projetées au même moment sur un écran face à ses yeux, accroché à son fauteuil. Jeanne se souvient du moment où on retirait l'écran à la fin de la journée : «Je voyais encore le moniteur dans mes yeux!» Bien qu'elle ne parvienne pas à appuyer sur le bouton d'un «walkie-talkie» pour parler et donner ses directives, la réalisatrice devait travailler avec cet

équipement indispensable pour elle. C'est ainsi qu'une personne de l'équipe technique devait appuyer à sa place chaque fois qu'elle voulait parler. Elle se jure de mieux l'adapter la prochaine fois!

Il lui a aussi fallu une équipe de professionnels de la santé à ses côtés : une infirmière présente 24h/24, une ergothérapeute ainsi qu'un ambulancier en cas de complications. Un lit adapté et un lève-personne étaient également sur place. Malgré ces soins préventifs et l'installation de coins chauffés, Jeanne a connu deux épisodes d'hypothermie durant le tournage.

La jeune réalisatrice garde cependant un très bon souvenir de son premier tournage professionnel et de son équipe dévouée d'environ 60 personnes. «C'était différent des autres lieux de tournage. D'habitude, il y a beaucoup de bruit sur un plateau. Pour m'accommoder, sachant que ma voix ne porte pas beaucoup, les gens ne devaient pas parler fort ou se mettre sur les côtés sinon je ne les voyais pas. Tout le monde était en cocon autour de moi. Ça a rendu le film très humain», sourit la réalisatrice. Elle mentionne également que ses parents, qui sont les personnes qui la soutiennent et l'encouragent le plus dans sa carrière, étaient présents à ses côtés tout au long du tournage et lors de chacun de ses déplacements.

Pour voir en images les adaptations réalisées sur le plateau, visionnez le reportage d'AMI Télé : <https://www.youtube.com/watch?v=mZXFckBUwqA> ■



Le tournage a été réalisé pendant quatre jours, sur deux fins de semaine.



# Basiques.

Cathéters  
sans revêtement



# Mieux.

Cathéters  
hydrophiles  
enduits de PVP



# Meilleurs.

Les cathéters intermittents  
**GentleCath Glide<sup>MC</sup>**  
causent

# 30 %

**moins de dommages**  
aux cellules de l'urètre  
lors de leur retrait\*



Technologie  
**FeelClean<sup>MC</sup>**

## Protégez l'urètre,

la première ligne de défense contre les infections urinaires

 **convatec**  
**GentleCathGlide<sup>MC</sup>**

Balayez le code pour en  
apprendre plus et demandez  
vos échantillons gratuits  
dès aujourd'hui.  
[convatec.ca](https://convatec.ca)



Références: 1. Burns, J. Pollard, D. Ali, A. McCoy, CP, Carson, L & Wylie, MP 2024, 'Comparing an integrated amphiphilic surfactant to traditional hydrophilic coatings for the reduction of catheter-associated urethral microtrauma', ACS Omega. <https://doi.org/10.1021/acsomega.4c02109>. \*Data from Burns et al.  
© 2025 Convatec. <sup>MC</sup> indiquent des marques de commerce du groupe d'entreprises Convatec AP-73064-CAN-FREC-v1



## TÉMOIGNAGE

# Charlie Rousseau : la comédienne ne compte pas s'arrêter à « Vestiaires »

Propos recueillis par Aline Vancompernelle

**C'**est une jeune femme pétillante, souriante, naturelle et très sociable que je retrouve au stationnement du Décathlon, à l'occasion du lancement de la campagne de stationnements réservés pour les personnes en situation de handicap, lundi 2 juin. Quand Charlie Rousseau me dit que ses amis oublient souvent qu'elle est en situation de handicap, je confirme qu'il suffit de plonger dans ses grands yeux amicaux pour lui donner raison. Charlie ne saurait se définir ni par son métier (elle est une touche-à-tout), ni par son handicap (elle trouve le mot péjoratif et n'aime pas l'entendre quand on parle d'elle) mais certainement par sa fougue, ses idées et son irrésistible envie de croquer la vie à pleines dents. Entrevue avec l'une des stars de la série « Vestiaires ». Régalez-vous!



**Aline Vancompernelle :** Nous te remercions énormément d'être la porte-parole de notre campagne de stationnements réservés. Je vois que tu soutiens de nombreuses causes. Est-ce que c'est important pour toi?

**Charlie Rousseau :** Oui. Je m'engage pour des causes auxquelles je crois vraiment. Comme je le disais tantôt dans mon allocution (NDLR : lors du démarrage de la campagne), quelques semaines avant que MÉMO-Qc me sollicite, j'ai commencé à dénoncer le non-respect des stationnements réservés sur les réseaux sociaux. Avoir un stationnement réservé, c'est une nécessité, ce n'est pas un luxe. J'ai 28 ans et j'ai toujours été en situation de handicap. Ce message, je vais le porter et pas seulement au mois de juin. Je pense que l'engagement peut vraiment faire la différence.

**A.V. : Comment as-tu été amenée à faire de la comédie?**

**C. R. :** J'ai toujours été attirée par la communication. J'ai pris des cours de danse, de chant et de théâtre quand j'étais plus jeune. C'est certainement là que j'ai bâti mon estime de moi. J'ai toujours aimé raconter des histoires et mes parents m'ont poussée à me lancer dans ce que j'aimais. Si j'avais voulu être dentiste ou coiffeuse, je l'aurais fait pareil. J'aurais trouvé un moyen.

Après le secondaire, j'ai étudié dans la radio diffusion et je suis devenue animatrice radio. Ma première apparition à la télé était dans « Gang de malades » sur Z. C'était très similaire aux « Détestables ». « Vestiaires » est ma première fiction. On m'a proposé d'auditionner et ils ont vu que j'avais une certaine facilité. L'équipe a été choisie parmi plus de 100 candidats.

Depuis, j'ai la piqûre. Tous les métiers de la communication m'intéressent. Je suis très sociable. J'aime apprendre de l'histoire des gens et partager la mienne.

**A.V. : Est-ce pour ça que tu participes à beaucoup d'entrevues?**

**C. R. :** Oui, j'en profite pour sensibiliser. J'ai même commencé à faire des conférences. Moi qui pensais que c'était réservé aux personnes de 50 ans et plus... Je suis allée parler dans des organismes, des entreprises, des écoles secondaires. Il y a une communauté sur les réseaux sociaux qui a la vingtaine et des ados à qui je peux raconter mon quotidien. Je suis certaine qu'il y a plein de gens qui aimeraient me demander comment je frise mes cheveux mais qui n'oseraient pas me poser la question directement. Sur les réseaux sociaux, ils peuvent le savoir sans avoir besoin de demander.

Je suis sensible à la différence, à l'estime de soi, à la confiance en soi. Que l'on soit avec ou sans handicap d'ailleurs; c'est ça qui est le plus important. Il est évident qu'on va tomber mais apprendre à se relever permet de conduire au succès.

**A.V. : D'où tiens-tu ta confiance en toi?**

**C. R. :** De mon éducation durant mon enfance, de mon entourage, de ma famille et de mes parents. Ils m'ont toujours traitée comme si je n'avais pas de handicap. Mon père disait : « Celui qui n'est pas capable, il est mort. Son petit frère s'appelle 'essayer' ». Ça fait un peu cliché mais c'est vrai. Mon père m'a



poussée et j'ai toujours fait tout ce que je voulais faire. Il n'y a pas grand-chose que je ne peux pas faire.

**A.V. : Comment te prépares-tu pour la série «Vestiaires»?**

**C. R :** L'équipe commence souvent par des lectures de groupe. Tous les comédiens sont assis autour de la table et lisent les textes sans les jouer. Puis, je travaille seule. Je m'enregistre et je laisse des blancs. Ensuite, j'écoute les enregistrements des autres et c'est moi qui comble leurs blancs. On répète aussi beaucoup sur le plateau. Depuis deux ans, sur le tournage, il y a un coach de jeu. Ça aide beaucoup entre les scènes et parfois aussi, il nous donne des idées d'interprétation plus précises auxquelles qu'on n'avait pas forcément pensé.

**A.V. : Ressens-tu de l'adrénaline quand tu entends le mot «Action»?**

**C. R :** Oui, il y a toujours un petit stress à ce moment-là. Maintenant, «Vestiaires» en est à sa 2e saison. Alors je me sens plus à l'aise. Au début, je me disais : «Si je rate, je vais mettre tout le monde en retard. Ils vont me détester». Mais pas du tout!

**A.V. : As-tu été surprise du succès de la série?**

**C. R :** Pour être franche, non. J'aurais été surprise que ça fasse un flop. Je savais que c'était bon. Ça fait 12 ans que ça marche en France et les Québécois ont l'esprit plus ouvert. Je reçois uniquement des commentaires positifs. La série touche beaucoup de générations, même des jeunes qui n'ont pas le câble et qui regardent en ligne.

**A.V. : Est-ce plus facile de parler du handicap avec humour?**

**C. R :** Bien sûr! L'autodérision fait partie du handicap. J'ai toujours eu l'humour facile. Et puis, la vie est plus drôle! Cela permet d'entrer en contact avec les gens. C'est aussi une façon d'enlever le malaise. Même si je m'accepte, je m'assume et je m'aime comme je suis, je sais qu'il y a toujours des personnes qui n'auront pas le même regard. Les réseaux sociaux aident beaucoup dans ce sens. Les gens sont curieux de voir mon quotidien.

**A.V. : Tu aimerais continuer à faire de la télé?**

**C. R :** Oui, j'aimerais beaucoup. J'espère qu'il y aura une 3e saison de «Vestiaires». Ce n'est pas encore confirmé. J'ai espoir. La série est en France depuis 12 ans.

J'aimerais aussi jouer ailleurs. J'attends les opportunités. J'aimerais jouer un rôle qui ne soit pas en lien avec mon handicap ou alors, il serait évoqué rapidement mais sans plus. Je pourrais jouer une secrétaire dans «Stat», j'en suis sûre. Peut-être pas une chirurgienne, il faut être réaliste!

J'attends ce genre d'ouverture. J'en parle beaucoup. Je suis à 100% pour faire tomber les barrières. Je vois que les mentalités sont en train de changer mais ça ne va pas assez vite.

**A.V. : Ton handicap a-t-il été un frein dans ta vie et ta carrière ou t'a-t-il aidée?**

**C. R :** Je dirais que mon handicap m'a aidée. Quand j'étais ado, j'aurais certainement dit le contraire. Mais je ne serais

pas qui je suis sans mon handicap. C'est mon moteur, il me permet d'avancer et aussi, de m'engager pour une cause. Il me permet naturellement d'être différente. Être différent, c'est un atout, surtout en 2025. C'est «plate» d'être normal. Si on n'a rien de bizarre, on est bizarre! J'ai la chance d'être née avec plusieurs caractéristiques uniques et j'ai décidé de transformer ça en force.

**A.V. : Où trouves-tu toute ton énergie?**

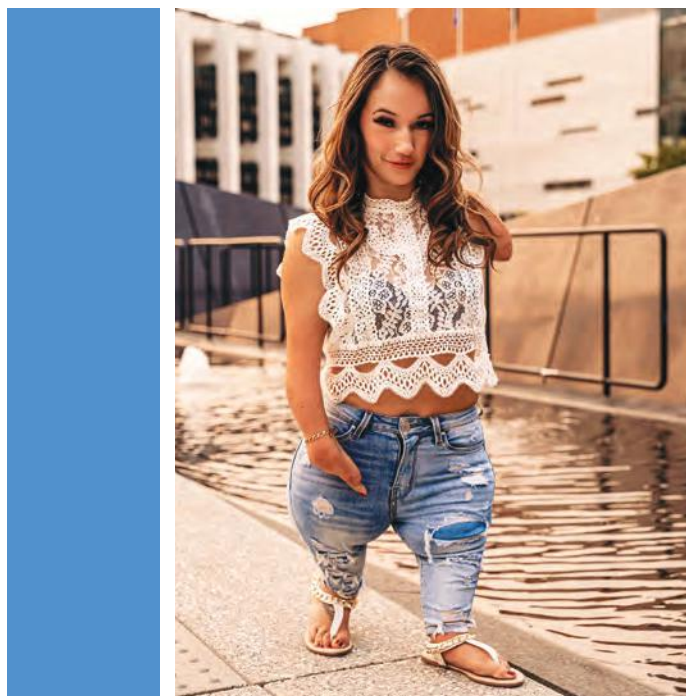
**C. R :** Je ne sais pas. Je veux tout faire. La pire question qu'on pourrait me poser, c'est : qu'est-ce que tu fais dans la vie? Je fais trop de choses! Mon premier amour, c'est la radio mais je veux faire aussi un One woman show, avoir mon propre talk-show. Je suis insatiable. Depuis toujours, je dis qu'on a qu'une seule vie à vivre : je vis la mienne à 100 à l'heure.

**A.V. : Que dirais-tu aux personnes en situation de handicap qui veulent accéder à l'art et la culture?**

**C. R :** Ne te laisse pas définir par la société, par ton handicap ou par tes croyances limitantes. Si tu as une passion dans la vie, essaie-la. Si tu aimes chanter, prends des cours de chant. Il suffit d'être entouré par les bonnes personnes. Fais ce que tu aimes faire.

## COMMENT VOIS-TU TON HANDICAP?

«Je ne vois que du positif. Il me permet de me démarquer. D'ailleurs, on dit «handicap» mais ce n'est pas vraiment un handicap. C'est un mot péjoratif quand on lit sa définition. Il signifie : «pas capable». Ce n'est pas vrai. J'ai fait plus de choses dans ma vie que beaucoup de personnes qui n'ont pas de handicap. Ce sont les limitations, les peurs qui sont dans la tête qui sont les plus fortes.» ■





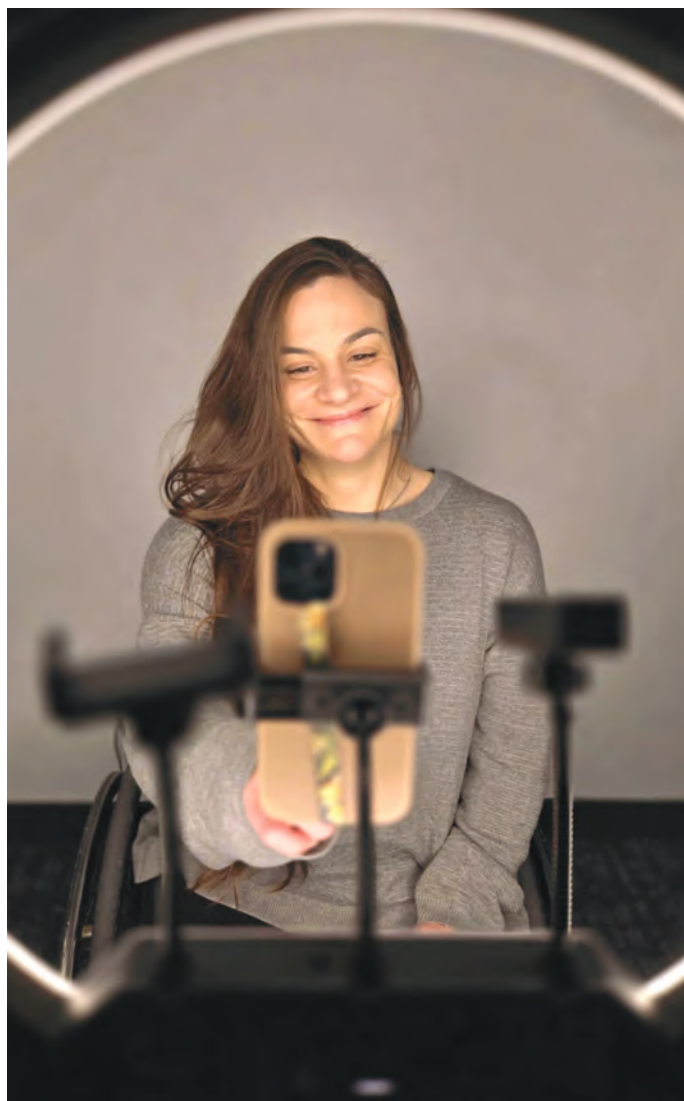
## TÉMOIGNAGE

# Laurie-Ève Côté, notre spécialiste maison de l'humour, nous livre ses « para » recettes de la bonne humeur

Par Aline Vancompernelle

**P**our ce numéro du Paraquad spécial art et culture, nous ne pouvions pas passer à côté de l'occasion d'interroger notre spécialiste maison de l'humour, Laurie-Ève Côté.

Parce qu'elle ne passe jamais à côté d'une blague, Laurie-Ève a toujours su apprécier et voir la vie du bon côté. Encore plus depuis qu'elle est devenue paraplégique, selon elle. « Quand on vit une tragédie, ça nous ramène à l'important. Je me plains moins pour des niaiseries qu'avant », constate notre conseillère principale en intégration.



### Un petit clown

Depuis 10 ans qu'elle a eu son accident, elle a très vite su se remettre sur « roues » et rire de son handicap. Pour elle, c'était facile. Depuis qu'elle était petite, on la surnommait le petit clown. « À l'école, je faisais rire mes amis mais les profs n'aimaient pas toujours ça! » se souvient Laurie-Ève. « J'étais drôle avant, je le suis restée avec mon handicap. »

L'humour a permis à notre jeune Montréalaise de 34 ans de dédramatiser, de passer à travers les dures épreuves que lui inflige son handicap. Et elle encourage son entourage à faire pareil, ses amis, sa famille et même son père, pour qui ça a pris plus de temps.

### Le préfixe « para » à tout

Concrètement, Laurie-Ève et son amie Claudia (voir p. 46), tout aussi fan qu'elle d'un humour noir de dérision, trash et décalé, aiment ajouter le préfixe « para » à toutes leurs expressions. « Bien sûr, « para » ne discrimine personne. On peut parler de paralysie, de paraplégie... »

Notre conseillère en intégration a commencé à répandre sa bonne humeur sur les réseaux sociaux avant de suggérer, lors d'une réunion d'équipe, sa rubrique des Parajokes. « C'est moi qui suis venue avec le terme. Pas de branding! », certifie-t-elle, en ajoutant qu'elle veille à l'aspect politiquement correct des blagues qui sont publiées dans le Paraquad.

Au travail, Laurie-Ève sait garder son sérieux et mettre de côté ses instincts. « Je n'arrive pas dans les chambres des patients à l'IRGLM en faisant des blagues. Je sais que c'est un deuil, que tout le monde est rendu à différentes étapes, c'est délicat et ça dépend du tempérament des gens. Mais quand je sens que certaines personnes sont à l'aise, je me permets de faire des blagues » déclare-t-elle.

*Laurie-Ève n'hésite pas à participer à des vidéos ou des plateaux télé pour parler de son handicap ou le montrer. Elle veut dire aux autres qu'il y a une vie après un accident et que de belles choses existent.*



## Elle secoue les gens qui font comme si elle n'existait pas

À l'extérieur et dans les autres sphères de sa vie, c'est une autre histoire. Dès qu'elle le peut et même quand les gens qu'elle rencontre sont mal à l'aise avec son handicap, qu'ils ne la regardent pas, ne lui parlent pas et font comme si elle n'existait pas, elle se permet de faire remarquer les choses avec humour. «Je n'ai pas peur de les secouer. Leur malaise leur appartient. Moi, je suis à l'aise et je blague. Par exemple, à Services Canada, quand l'agente me dit d'aller m'asseoir et qu'on va m'appeler, je lui réponds que pour m'asseoir, il n'y a pas de problème tant qu'on ne me demande pas de me lever!»

Laurie-Ève communique souvent sa bonne humeur autour d'elle. Et son chum n'est pas en reste quand il s'agit d'humour. «Il me fait des jokes et il se trouve drôle. Il fait des progrès mais il n'est pas aussi drôle que moi!» rit-elle.

### COMMENT VOIS-TU TON HANDICAP?

«Je dirais que je le vois comme un animal (sauvage?) que j'ai dû apprivoiser, qui m'a appris beaucoup de choses malgré tout. Je l'ai adopté et j'ai appris à en prendre soin et à l'aimer. Maintenant, il fait partie de moi!» ■



# Suivez MÉMO sur les réseaux !



## Restez à jour sur tout ce qui concerne MÉMO-Qc!

Les actualités au sujet de l'organisation et du handicap en général sur nos pages Facebook, Youtube, LinkedIn et Instagram.

**facebook.com/MEMOQuebec**  
**@MEMOQuebec**

**ca.linkedin.com/company/  
memoqc**

Les vidéos que nous réalisons, nos webconférences, les témoignages de nos membres et autres sur notre chaîne YouTube.

**youtube.com/@MEMOQuebec**

Nous publions plusieurs fois par semaine!



# Les parajokes de Laurie-Eve

Par Laurie-Eve Côté



Diplômée au baccalauréat en enseignement en adaptation scolaire à l'Université de Montréal, Laurie-Eve Côté œuvre chez MÉMO-Qc en tant que conseillère principale en intégration depuis septembre 2020. Auparavant, elle a travaillé comme éducatrice dans différents CPE de la ville de Montréal. Devenue paraplégique à la suite d'un accident de glisse en 2015, cela ne l'a pas freinée dans son désir d'avoir un mode de vie actif. Natation, musculation, basket-ball en fauteuil roulant et bénévolat (entre autres pour le CIVA, dont elle fait partie du conseil d'administration), elle n'a pas chômé depuis. Elle a également pris part à des émissions de télévision pour parler de son handicap et de son vécu afin de briser les tabous reliés à la paraplégie. Dans son rôle de conseillère, elle est connue pour son dynamisme et valorise une approche basée sur le respect et l'écoute active.

**A**vant de commencer aujourd'hui ma 15e chronique d'humour pour le Paraquad, je précise qu'ici, on rit de tout, on s'amuse avec tout et que tout le monde est bienvenu. Le seul prérequis? L'ouverture d'esprit! Ma chronique s'adresse à vous aujourd'hui que vous soyez utilisateur de fauteuil manuel ou motorisé, marcheur sans marchette ou avec déambulateur, « tripède » avec canne ou bipède sans canne, unijambiste de naissance ou que sais-je... Bonne lecture!

\*\*\*

Mon conjoint veut s'assurer qu'il a toute mon attention avant de m'annoncer une nouvelle surprenante :

- Es-tu bien assise?
- Je dirais que oui, étant donné que je suis assise depuis 2015!

\*\*\*

C'est le temps des impôts. Constatant que j'ai besoin d'un document manquant, je me rends à Service Canada. Après m'avoir répondu, la dame au comptoir de service doit faire une démarche supplémentaire et m'invite alors gentiment à patienter dans la salle d'attente :

- « Vous pouvez aller vous asseoir, on va vous appeler ».
- « M'asseoir? pas de problème! Tant que vous ne me demandez pas de me lever quand vous m'appellez! »

\*\*\*

Quand j'ai acheté ma voiture, le vendeur était tout enthousiaste de me présenter les fonctionnalités :

- Ici, il y a la fonction du banc chauffant!

Mon conjoint qui m'accompagne ajoute immédiatement :

- Ça va être super utile pour toi, ça!

Absolument inutile, étant donné que je ne sens pas la température au-dessous de ma lésion. De temps en temps, mon conjoint s'amuse à l'allumer à mon insu. Ben comique!

\*\*\*



Comme probablement nombre d'entre vous, je me fais livrer mes médicaments à domicile. J'ai bien aimé la note laissée au livreur la dernière fois. C'était, comment dire... très détaillé! Lorsque j'ai montré la note à ma mère, elle m'a répondu : « T'as l'air vaillante... ».

| COTL                                                                              |                                                                                                                                                                                              | Panier: 313                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Rappel                                                                            | Notes                                                                                                                                                                                        | Priorité                                                                            |
|  | Elle est en fauteuil roulant..en prendre compte lors des livraisons..lui laisser le temps d'aller répondre à la porte car elle est souvent couché.<br>Création: #0146 19-01-2022 10:16 PCROT |  |

\*\*\*

L'an dernier, j'ai participé à l'émission de relooking offerte par Ami-Télé à des personnes en situation de handicap. À un moment, la styliste me présente une belle paire de souliers, mais en précisant que « le talon est cependant un peu haut ». « Pas de problème, lui ai-je répondu, ce n'est pas comme si je pouvais m'enfarger! »

Toujours sur le thème des souliers, mon amie me vantait les mérites de sa paire de bottes de très bonne qualité, « à peine usées après un an », précise-t-elle. À quoi je lui ai répondu : « Les miennes non plus ne sont pas usées, c'est comme si je n'avais jamais marché avec! »

\*\*\*

Avez-vous aussi vécu une situation cocasse en lien avec votre handicap? N'hésitez pas à m'envoyer vos anecdotes par courriel à l'adresse : [lcote@moelleepiniere.com](mailto:lcote@moelleepiniere.com). Qui sait? Elle sera peut-être publiée ici dans une prochaine chronique. ■



Moelle épinière et motricité Québec  
On réinvente l'autonomie depuis 1946

# Êtes-vous membre vous aussi ?

Champs d'intervention :

- Intégration sociale
- Employabilité
- Recherche scientifique

- Défense des droits individuels et collectifs
- Programmes de soutien financier

**Adhésion en 1 scan !**



En savoir plus: [info@moelleepiniere.com](mailto:info@moelleepiniere.com)

**Pourquoi devenir membre ?**

- Revue trimestrielle gratuite
- Avantages et rabais spéciaux
- Accompagnement personnalisé
- Activités et événements
- Faire partie d'une communauté
- Contribuer à des changements de société fondamentaux...

Rejoins la grande famille de MÉMO-Qc, c'est bien plus qu'une association !





# Claudia Duchesne et son para-humour!



**Avril 2025 ! C'est LE Moment  
du Traditionnel PARA-STATUT !!**

**9 ANS DE PARAPLÉGIE  
LA GAAAAAAAANG !**

**L'anniversaire que bien peu de  
personne comprennent mais que  
je célèbre comme si une licorne  
était née c'te jour-là !**

**À quel point ça passe vite autant  
j'ai l'impression que c'était hier  
qu'on me disait « on ne sait pas  
trop ce qui s'est passé maiiis  
tu remarqueras pu jamais »**

**(On Félicite Le Doc pour son art de la concision)**

9 ans de paraplégie c'est aussi ...

9 ans à mettre le mot « para »

PARTOUT .... Devant T O U T

Et ça dès le jour 1 !

J'ai rapidement été « quelque peu » tannante  
avec mon entourage, avec mes :

- Para-privilèges
- Para-règlements
- Para-arguments
- Para-blagues
- Para-excuses

C'est sur que Dans mon para-dictionnaire,  
y'a des mots moins drôles :

♥ des para-deuils

☁ de la para-tristesse

☹ des moments de para-solitude

🔥 de la para-colère

Pis des beeeeen para-crisés existentielles

Mais là, on est en para-festivités !

Parce que je suis en Para-Vie, après tout.

Et si je te raconte tout ça, c'est parce que je suis  
en ce moment dans :

Mon 🌞 PARA-MAGIE ERA 🌞 !! ✂ ✨ 🌀

Parce que pour moi, la paraplégie, c'est surtout ça :

de la magie qui est arrivée « grâce à » elle.

(ceci sera aaa beaaaucouppp dans mon futur brand Btw)

Et regarde ce que cette magie-là m'a offert :

La liste est longue, mais mettons quelques highlights :

- ✂ Participer à des concepts télé vraiment trop cool  
avec AML-télé
- ✂ Une invitation à Tout le monde en parle
- ✂ Avoir participé à plusieurs podcasts incluant :  
Sexe Oral Podcast
- ✂ Faire pipi par le nombril (oui c'est bizarre,  
mais qui peut dire ça sérieux ?!)
- ✂ Être dans ELLE QUÉBEC avec du sex-appeal  
jusque dans les roues
- ✂ Faire la première partie de Mike Ward... Troiiiis Fois
- ✂ Faire le même Spectacle que Louis-José Houde,  
et ce pour ma 2e fois en humour À Vie! Mercii Festival  
d'humour d'Alma ❤
- ✂ Créer un livre pour noter tes partenaires sexuels

Piiis ça c'est juste le début laaaa !

J'ai vraiment hâte de voir où ma para-magie va me  
conduire!

La bonne réponse, c'est dans les bras de Zac Efron.

(Je le note ici, au cas où ma para-magie lit ce statut.  
Gagne du temps, ma belle.) ( \*\* Je te dirais que c'est  
sûrement LA CHOSE à retenir de ce loong statut 🤪)

YOLO, groupe.

Soyez heureux d'être vivants.

Même si ça fait ben quétaine à dire.

C'est un para-règlement. 🤪



Signé : Claudia et son Para-Dictionnaire

Ambassadrice – cheffe de la Para-Magie,

P.S. : Si t'as des nouveaux para-mots à me proposer,  
je prends TOUT.



Peace And Para-Love la Gang



De Retour sous peu pour Encore plus De Para-Magie  
et de Détails de mes Para-mots

STAY TUNEED Comme On dit !! ■





Une œuvre colorée de Marco Pilotto.





## TÉMOIGNAGE

# Marco Pilotto peint à plat grâce à une orthèse qui le rend autonome dans sa création

**L**estyle de Marco Pilotto est reconnaissable. C'est ce qui fait sa signature. Ce qui lui a certainement permis d'avoir sa propre galerie privée dans un restaurant de Baie-St-Paul; une chance dans une ville d'artistes. Est-ce aussi dû au fait que le peintre, tétraplégique depuis 21 ans, a une technique toute personnelle de peindre à plat? Notez que ce n'est pas par choix mais bien parce qu'il n'a pas assez de force pour lever longtemps sa main pour créer sur un chevalet. Ce qui est certain, c'est que Marco Pilotto a trouvé sa raison de vivre, sa liberté, son nirvana à lui dans la peinture. Bienvenue dans son monde...



*Marco Pilotto assume les imperfections de son corps qui lui permettent malgré tout de créer.*

Déjà tout petit, quand sa mère lui disait d'aller jouer dehors, au hockey, comme le faisaient ses camarades, Marco Pilotto préférait l'intérieur, le bricolage. Il aimait aussi la BD et dessinait beaucoup : «Je suis de la génération de Tintin.» Ses études l'ont amené au graphisme et à la publicité pendant une session et demie avant que n'éclate une grève au CÉGEP. Il a finalement quitté les bancs de l'école pour vivre une vie de sportif. C'est un accident de ski, le 20 janvier 2004, qui l'a rendu tétraplégique à 43 ans.

Est-il passé facilement du sport à la peinture? Oui et non. Même s'il avait dessiné toute sa vie, en devenant tétraplégique, Marco a perdu l'usage de ses mains. Il lui a alors fallu redoubler de créativité pour retrouver une certaine dextérité. C'est après son passage au centre de réadaptation de Québec que Lyse Vachon, conseillère principale en intégration à MÉMO-Qc, l'a emmené en visite chez un sculpteur-peintre de l'île d'Orléans, Yves Bussièrès, dont l'une des sculptures ornait l'entrée de l'IRDPO (Institut de réadaptation en déficience physique de Québec). «Ça a été un mouvement déclencheur pour moi. Je suis rentré dans sa maison adaptée. Il était tétraplégique comme moi. Dans son atelier de peinture, j'ai vu sur une table une orthèse avec un crayon. Je me suis mis à dessiner sur un petit bout de papier. À ce moment-là, j'ai retrouvé quelque chose. Je sais que mon hôte a gardé le papier», raconte Marco en détails.

### L'autonomie grâce à un don

Plus tard, de retour au centre de réadaptation pour traiter un problème de santé, l'aspirant peintre parvient, grâce à Lucie Goulet, alors cadre, à obtenir une orthèse grâce au don d'un office de charité. «Cela m'a permis d'échanger mes crayons et mes pinceaux. Je retrouvais la liberté de saisir et de créer», explique l'artiste.

C'est à partir de l'acquisition de cette autonomie que Marco Pilotto a trouvé un nouveau souffle dans la création artistique. Il n'avait que dessiné auparavant, jamais tou-



ché un canevas, ni un pinceau. «Il faut croire que je possédais ça en moi», constate-t-il simplement. Autodidacte, Marco a commencé à créer des personnages, des paysages, réalisé des mises en scène et des vues aériennes par lui-même. Il s'est découvert une passion qui ne l'a plus quitté. À tel point qu'il se rend dans son atelier chaque jour et y passe entre trois et six heures. Marco peint surtout à plat mais demande de temps en temps à des amis de lui mettre la toile sur un chevalet pour pouvoir voir le résultat d'une autre perspective.

### «Papa va devenir peintre»

Et quand ses filles l'ont quitté pour aller explorer l'Europe entre le CÉGEP et l'université, elles lui ont demandé ce qu'il allait faire pendant leur absence. Leur père leur a répondu d'un air assuré : «Papa va devenir peintre». Elles ont ri. Mais elles ont aussi certainement été très surprises de découvrir, à leur retour deux ans plus tard, en juin 2012, un artiste qui présentait sa première exposition à la galerie Mont-Sainte-Anne sous l'aile de Giovanni Gerometta.

Depuis, Marco expose tous les deux ans à Baie-St-Paul où il réside depuis avril 2019, tout en ayant une résidence au restaurant La Piada avec 40 œuvres exposées. «Je me suis lié d'amitié avec le propriétaire et un soir, il m'a dit : «La Piada est à toi!», se souvient Marco avec une certaine fierté.

La satisfaction du peintre, c'est d'entendre les commentaires des personnes qui ont acheté ses tableaux, de savoir que ses œuvres touchent les gens et les rendent heureux. «Je ne suis pas attaché à mes tableaux, même pas le premier. C'est un ami qui l'a acheté. J'offre aussi des tableaux à mes filles et à mes quatre petits-enfants», explique l'artiste qui a retrouvé la liberté et la joie de vivre par la peinture. ■



*L'artiste a toujours eu un bon coup de crayon.*



## TÉMOIGNAGE

# La danse, un moyen d'expression pour Normand Newberry

Par Aline Vancompernelle

**A**vant son accident, Normand Newberry a été DJ et il se rendait dans les discothèques du Plateau à Montréal pour danser. C'est donc tout naturellement qu'il a proposé ses services de disque-jockey au Centre Lucie-Bruneau et a continué à sortir en boîte et danser en fauteuil. Moins souvent, certes. Et moins facilement aussi, assurément. Pourtant, quand il l'a pu, Normand a saisi sa chance de danser pour Corpuscule Danse, aux côtés de France Geoffroy, et a même été administrateur de la compagnie.

«J'aime la danse. C'est une forme d'art où je peux exprimer mes émotions, me défouler, être dans ma bulle. Ça me fait du bien. C'est ma façon de partir ailleurs», répond Normand Newberry quand je lui demande pourquoi ce choix artistique-là et pas un autre. Il compare l'émotion que lui procure la danse à un séjour relaxant au bord de la mer. Et admet que, peut-être, ça répondait à un besoin, «au côté artistique en moi.»

Au début de sa réadaptation, après l'accident de voiture qui l'a rendu tétraplégique, Normand s'est dirigé vers le rugby en fauteuil. Ce qu'on imagine plus facilement le voir faire au premier regard. Pourtant, la musique et la danse lui ont davantage permis de s'exprimer au fil des années.

Normand Newberry a rencontré France Geoffroy au moment où elle terminait sa réadaptation, après son accident à l'âge de 17 ans, avant même qu'elle ne crée Corpuscule Danse, la compagnie de danse inclusive qui l'a rendue célèbre.

### Quand l'APQ a invité France Geoffroy à danser

Normand était administrateur à l'APQ (Association des paraplégiques du Québec, ancien MÉMO-Qc) et, à l'occasion d'une assemblée générale, avait envie d'inclure des performances de personnes en situation de handicap. Il a invité le peintre Rémi Bono qui peint des toiles avec sa bouche, le joueur d'harmonica et chanteur, Raymond Paré, avec son groupe de musiciens, ainsi que France Geoffroy pour qu'elle fasse une démonstration de danse.

Quand Normand a quitté l'APQ, il a commencé à s'engager davantage aux côtés de France. Il a participé à des ateliers et aussi à la préparation des spectacles des élèves en donnant son opinion sur la chorégraphie. «Nous voulions offrir aux gens la possibilité de danser et d'essayer une nouvelle activité. Quel que soit le handicap, nous nous arrangeons pour que les personnes inscrites puissent bouger. J'ai participé au développement des classes pour les enfants et je me souviens des commentaires des parents. Ils me disaient que c'était la première fois qu'ils voyaient leurs enfants épanouis comme ça. Ils souriaient davantage au lieu de se renfermer», se rappelle le danseur.

Au début de la création de Corpuscule Danse en 2000, la compagnie proposait des ateliers en fin de semaine. Ils étaient ouverts à tous. Entre 15 et 20 personnes se présentaient. Le but était de prendre du plaisir à danser,



*Le danseur en performance.*





*Normand Newberry a trouvé le moyen d'expression qui lui convenait avec la danse.*

au-delà du jugement. Normand était l'assistant de France. Il montrait certaines chorégraphies, aidait les participants dans leur coordination et leurs déplacements.

### **Des flash mob, 12 debout et 7 en fauteuil**

Avec la compagnie, il créait des « tableaux » (spectacles de 20 min) et aussi des *flash mob*. Il se souvient d'une danse réalisée comme ça à la Maison de la culture Frontenac et sur le belvédère du stade olympique. « Il y avait 10 ou 12 danseurs debout et 6 ou 7 en fauteuil. On a roulé ce *flash mob* quelques fois. C'était participatif. On s'amusait et en même temps, on partageait des états d'âme. On essayait de passer beaucoup d'émotions et un message par la danse », raconte Normand.

La danse a permis à l'artiste en situation de handicap qu'il était devenu d'explorer son corps et ses possibilités, de mieux se connaître à la fois physiquement mais aussi intérieurement. Les chorégraphies étaient toujours adaptées aux possibilités des danseurs, bien que le travail

de France Geoffroy ait toujours été très professionnel et visuellement très artistique. La pratique de la danse était aussi, pour Normand, une activité sociale très agréable qui lui a permis de se faire de nombreuses connaissances qu'il retrouve de temps à autre.

### **« J'oubliais mon handicap »**

Normand s'est en quelque sorte libéré du carcan du handicap grâce à la danse. « Je pouvais danser seul, sans l'aide de personne d'autre. En faisant de la danse, je bougeais mon bras, j'augmentais mon endurance et mon cardio. Quand j'ai eu mon accident, si on m'avait dit que je pouvais faire ça, j'aurais dit : « Ça me surprendrait beaucoup! » J'avais de la peine à faire mes activités de vie quotidienne. Mais finalement, j'ai fait des choses et je suis arrivé à transcender mon handicap, à l'oublier pendant un moment... jusqu'à ce que je sorte sous la neige, que le trottoir ne soit pas adapté et que j'aie besoin d'aide! », s'amuse-t-il. ■



## TÉMOIGNAGE

# Colette Jean, le bonheur par la chanson

Par Aline Vancompernelle

**L**a musique a guidé la vie de Colette Jean depuis sa plus tendre enfance. Pendant que ses quatre frères et sœurs partaient à vélo, Colette chantait à tue-tête dans sa chambre. C'est sa grand-mère qui lui a payé ses premiers cours de guitare tellement elle aimait l'entendre jouer. Pour l'artiste, la musique, c'est la vie. C'est un bien-être exceptionnel qu'elle prend plaisir à partager en chantant pour les personnes âgées dans la région de Sherbrooke.

Six jours en kayak au fin fond des bois, une journée de pluie et rien à faire d'autre que la vaisselle? Qu'à cela ne tienne, Colette entame une des innombrables chansons de son répertoire et voilà les participants du bivouac partis pour plusieurs heures d'amusement! «J'amène les gens dans ma vibe», rit Colette Jean que la musique a toujours su emporter, bercer et certainement apaiser durant son enfance qui a été loin d'être facile.

À l'âge de trois ans, Colette se réveille un matin. Elle dit à son père qu'elle aimerait aller aux toilettes mais qu'elle ne peut pas se lever. Voyant qu'elle ne plaisantait pas, ses parents emmènent immédiatement Colette à l'hôpital. Elle restera un an et demi à Ste-Justine après un diagnostic : la poliomyélite. «À l'époque, le vaccin n'était pas obligatoire. À l'hôpital, j'ai eu toutes les maladies infantiles. J'ai failli mourir trois fois», raconte-t-elle sans ciller. Finalement

de retour chez elle, la petite fille qu'elle était retrouve des forces grâce à l'amour et l'attention de sa famille.

Colette se souvient que ses parents n'ont pas voulu l'enfermer dans une cage dorée : «Ils m'ont permis de grandir et de m'assumer au même titre que les autres. J'ai vécu de beaux moments, des moments précieux.»

### La découverte des instruments à l'école

À 9 ans, à l'école, Colette découvre la flûte et le solfège en même temps que ses camarades. Pour le reste des activités, elle a de la difficulté à suivre, à cause de son fauteuil. Elle aime immédiatement l'instrument. C'est à 15 ans, après un changement d'école, qu'elle a la possibilité d'apprendre la guitare. «J'avais appris à jouer de toutes sortes de flûtes mais j'ai tout laissé tomber pour la guitare», raconte la musicienne.



*Colette Jean vit entre chansons, voyages et activités sportives.*





*Le nom de scène de Colette Jean : Coco Harmonie!*

Depuis ce moment, les loisirs de Colette ont tourné autour de la musique, de l'interprétation et de la composition. Chez elle, elle met souvent de la musique sur son tourne-disque et chante. Elle continue de se perfectionner à la guitare grâce à l'aide de ses amis du CÉGEP. Elle se forme à la guitare classique et acoustique.

Pendant 40 ans, Colette Jean a travaillé à temps plein. Elle a été employée pour Revenu Canada et le vérificateur général du Canada. Elle s'est mariée. En 2018, elle entame une retraite méritée, mais active. Et surtout musicale. Elle se déplace deux fois par mois pour jouer devant des personnes âgées, dans des CHSLD, des maisons des aînés, des maisons alternatives autour de Sherbrooke. Chaque fois, elle varie son répertoire. «Je joue des chansons d'autrefois, des années 50, 60 à aujourd'hui comme Les Cowboys Fringants ou Zaz. On me demande aussi de la country», détaille la chanteuse.

### **1600 chansons à son répertoire**

Colette n'a pas moins de 16 cartables de 100 chansons. «Je ne les connais pas toutes par cœur. Je demande à l'animateur en avance ce qu'il veut. Et je répète chez moi

chaque semaine, entre deux et quatre heures. Je chante aussi en anglais. J'ai appris les chansons d'Elvis Presley», explique-t-elle. Colette aime animer ses spectacles et raconter des anecdotes sur les chansons qu'elle choisit d'interpréter. Elle choisit intentionnellement des textes qui lui parlent.

Pour les 75 ans de MÉMO-Qc, la chanteuse a composé un titre original pour célébrer l'organisme. Elle était fière d'interpréter sa chanson avant la performance de Jeanick Fournier. Même si Colette n'a pas gagné le concours ce jour-là, elle a vécu sa participation comme «une belle reconnaissance.»

Colette Jean ne chante pas pour elle. Elle chante pour laisser une empreinte aux autres, pour leur faire plaisir. Et pour se souvenir de sa grand-mère qui avait un si grand bonheur à l'entendre après le souper, «elle se précipitait dehors sur la balançoire pour m'écouter interpréter «Bienvenue dans ma demeure». Quand elle chante, le handicap de Colette s'efface et seul reste le bonheur de la mélodie et du moment présent. ■



# L'art et la culture, est-ce pour moi?

Par Isabelle Ducharme

**V**oilà toute une question pour une bonne entrée en matière! Je ne rentrerai pas dans les questions philosophiques du style : qu'est-ce que l'art? Est-ce que ceci ou cela est vraiment de l'art? Etc. Je pense que chacun.e a son interprétation et son appréciation de ce qui peut être identifié comme de l'art ou une activité culturelle.

Pour ma part, je suis interpellée à la fois par la participation et l'observation. J'adore faire mes propres cartes d'anniversaire ou faire des cadeaux que j'ai pu créer d'une façon ou d'une autre. Je m'adonnerais même au karaoké si je trouvais les partenaires qui ont envie de le faire avec moi. Je suis également une grande consommatrice de festivals de musique, de spectacles, de danse et d'humour, en plus d'apprécier des visites au musée.

Ce qui est intéressant au Québec, comme ailleurs dans le monde, c'est qu'il y en a pour tous les goûts et tous les budgets. Si vous vous informez sur les sorties et visites à

faire dans notre province en vous abonnant aux infolettres (maintenant que les journaux de quartier sont en voie de disparition) ou en vous rendant dans les bureaux d'information touristique régionaux, vous découvrirez plein de festivals et même des activités créatives gratuites dans les parcs et les maisons de la culture de la plupart des régions, villes et quartiers.

N'oubliez pas qu'il y a aussi une panoplie d'organismes qui pourront répondre aux besoins des personnes en situation de handicap partout au Québec et qui peuvent devenir une référence pour en apprendre plus sur l'accessibilité



Au jardin botanique.



locale et les activités. Les regroupements d'organismes de personnes handicapées, présents dans la majorité des régions du Québec, peuvent vous référer au bon endroit pour obtenir l'information désirée. Certaines régions ont des organismes spécifiques comme à Montréal où Vie Autonome-Montréal organise des activités ou peut vous aider à trouver celles que vous recherchez.

### Quelques idées d'activités

Je vous partage ici quelques exemples de ce que j'aime bien faire et qui peuvent peut-être vous donner des idées pour sortir de votre routine ou de vos activités habituelles.

À **Montréal**, je visite les installations d'Espace pour la vie : **Jardin botanique de Montréal, Insectarium, Biodôme et Planétarium**. Il existe des forfaits pour visiter l'ensemble des espaces et une gratuité à l'accompagnateur avec la carte CAL (Carte accompagnement loisir). J'aime particulièrement retourner au jardin pour voir évoluer les fleurs mais également pour les spectacles gratuits sur le site les dimanches en été.

Je suis une adepte des festivals de toutes sortes. Les plus fréquents sont ceux de musique, bien sûr, mais j'aime bien aussi les festivals de nourriture et les foires à thèmes variés. Il est certain que l'accessibilité y est présente de façon inégale mais, heureusement, il y a un vent général de conscientisation et la mise en place de mesures d'intégration.

Résidant à Montréal, je suis adepte des grands classiques de la région, comme le Festival de jazz, les Francolies, etc.

Je me dois quand même de citer le **FestiVoix** de Trois-Rivières à titre d'exemple à suivre. Nommé ainsi depuis 2008, il a gagné une vingtaine de prix pour divers aspects de qualité, dont le développement durable, l'inclusion et l'accessibilité. L'inclusion et l'accessibilité y sont présentes d'une multitude de façons, dont la gratuité de spectacles, la voiturette pour se déplacer d'un site à l'autre lorsque nous avons besoin d'aide pour nous déplacer ou encore les espaces réservés durant les spectacles. Certaines représentations ont même lieu dans des centres de personnes âgées pour offrir des spectacles aux personnes qui ne peuvent pas se rendre sur le site.

Enfin, comme je le disais au début de ma chronique, j'ai beaucoup de plaisir à créer moi-même. Je retourne donc à l'occasion chez **Céramic café** décorer un objet à donner en cadeau. Trois heures sur place à créer sans penser à autre chose : la meilleure façon de laisser les soucis à la maison et de penser au bonheur de préparer un cadeau. Cela pourrait également être pour un cadeau à soi-même, pour décorer son environnement.

Avant de dire que les activités artistiques et culturelles ne sont pas pour vous, je vous encourage à en essayer quelques-unes, vous pourriez être surpris.e! ■



*Au Céramic café.*



*Les festivals sont très nombreux l'été au Québec.*



# L'accessibilité culturelle, au cœur des actions de Kéroul

*Par Isabelle Ducharme, présidente du conseil d'administration de Kéroul*

Depuis plus de 40 ans, Kéroul joue un rôle de référence en matière d'accessibilité dans le secteur touristique et culturel au Québec. L'organisme accompagne les musées, les maisons de la culture, les festivals et les lieux patrimoniaux afin de favoriser la participation la plus inclusive possible.

Au-delà de l'évaluation et de la certification des lieux accessibles, Kéroul forme le personnel, conseille les équipes de création et soutient les municipalités dans leurs démarches.

**Parmi ses récentes initiatives :** l'évaluation complète du réseau des écomusées du Québec, des formations à la Société des musées du Québec ou encore l'accompagnement de l'exposition Fabrik2 au Centre des sciences de Montréal.

**L'objectif :** améliorer l'accessibilité sous tous ses angles – physique, sensorielle, cognitive et communicationnelle.

Grâce à son expertise, Kéroul aide les établissements à adapter leurs espaces, leurs contenus et leurs façons de faire. Chaque projet est l'occasion de créer des milieux accueillants, où un plus large public peut vivre des expériences culturelles enrichissantes.

À travers ces collaborations, l'accessibilité devient un levier de développement, au bénéfice de l'ensemble de la population.

Une fois les lieux évalués, nous sommes heureux de publier l'information sur notre guide en mentionnant le degré d'accessibilité : accessible ou partiellement accessible, avec les détails en mention. ■

---

## Visions sur l'art œuvre à faire reconnaître les talents artistiques des personnes en situation de handicap

*Par Aline Vancompernelle*

Alors que Kéroul vise à l'accessibilité des lieux culturels, la corporation à but non lucratif, Visions sur l'art, cherche à promouvoir le développement de la créativité et des talents artistiques, toutes disciplines confondues, pour les personnes en situation de handicap. Et cela, dans le but de permettre aux artistes de prendre une place pleine et entière dans le paysage culturel québécois.

Au moment de la création de Visions sur l'art, en 1993, sa fondatrice travaillait dans un centre de réadaptation. C'est en voyant à quel point l'art pouvait transformer un individu et permettre à une personne de se découvrir des talents que l'intérêt d'une telle corporation est né. «J'ai l'intuition que l'art transcende les limites humaines.

Je me souviens d'ateliers d'art dramatique donnés au Centre Lucie-Bruneau. Les parents d'une participante ont dit qu'elle était sortie du gouffre du silence après deux ans sans s'exprimer. Sans parler du terme thérapie, je dirais que l'art est thérapeutique. La plus grande médicalisation de la déficience physique fait qu'on traite la maladie en tassant l'aspect émotionnel de l'individu. Il faut laisser la personne exprimer ses émotions. C'est ce que l'art permet. Il y a des études qui montrent que la pratique de l'art est profitable pour une personne en situation de handicap. Alors, pourquoi on n'investit pas plus, je ne sais pas», affirme Marie-France Maril, présidente du conseil d'administration de Visions sur l'art depuis 20 ans.



## Le Québec est en retard

Visions sur l'art a été créé avant même le Conseil des arts et des lettres du Québec. « Il y a 30 ans, le Québec était à l'avant-garde. Maintenant, il a bien reculé à cause de la bureaucratie. Le Québec investit deux fois plus dans la culture que les autres provinces mais on est très en retard dans l'inclusion. Il y a une idéologie mais rien de concret. Il est difficile de se faire reconnaître par le ministère de la Culture qui est complètement déconnecté des enjeux que connaissent les artistes. Le système empêche les personnes en situation de handicap d'accéder aux subventions sans perdre leur revenu. Il y a des exceptions pour les athlètes paralympiques mais pas pour les artistes. Il reste beaucoup de batailles à mener », dénonce Marie-France Marcil.

La présidente du conseil d'administration de Visions sur l'art a vu plusieurs artistes ne pas avoir la carrière qu'ils méritaient à cause des difficultés qu'ils avaient à trouver une galerie accessible, par exemple, mais aussi, à cause des risques de suspension de leur revenu : « Une de nos membres est

inapte au marché du travail et vit des prestations de la sécurité du revenu. Il lui est alors impossible de récolter de l'argent en vendant ses œuvres; ce qui lui permettrait de financer son matériel d'art. J'ai côtoyé des artistes talentueux qui sont restés dans l'ombre, même si certains, peu, sortent du lot et voient leur carrière lancée comme Marven Clerveau qui va donner un atelier à l'Université d'été. »

Avec ses faibles moyens et malgré les résistances qu'elle rencontre, Visions sur l'art continue d'exister et croit en son mandat. Les artistes choisissent de porter la corporation à bout de bras car ils y trouvent un lieu de rencontre et de regroupement. Ils ont créé une communauté solidaire où chacun partage les enjeux d'une différence physique, sensorielle ou neurologique. Ils forment une famille unie et soudée par l'amour de l'art. Tous ses membres éprouvent ce besoin essentiel de vivre en pratiquant à fond leur discipline artistique. ■



Les journées de la culture à l'Écomusée du fier monde.



Dessin représentant les danseurs.



Atelier de création littéraire à la galerie Kaf Art.



Spectacle de danse.





## DU CÔTÉ DE LA DÉFENSE DES DROITS

# Entre plaisirs et défis : la participation culturelle et artistique des personnes en situation de handicap

*Par Adèle Liliane Ngo Mben Nkoth, organisatrice communautaire en défense des droits, en collaboration avec trois membres de MÉMO-Qc : Éveline-Claire Nguepi, Marie-Julie Dion et Franco Deschênes*

Les personnes en situation de handicap (PSH) font face à de nombreux défis au quotidien. Ces défis les privent ou du moins les limitent dans certains aspects de la vie, notamment la vie culturelle et artistique. Par exemple, il est très difficile pour une personne en fauteuil et particulièrement une personne ayant une lésion à la moelle épinière de faire une sortie culturelle. Elle doit organiser ses soins, s'assurer de l'accessibilité, réserver son transport adapté ou, pour celle qui a un véhicule, s'assurer de la disponibilité d'un stationnement réservé. Néanmoins, plusieurs d'entre elles ne se laissent pas démonter par ces obstacles. Nous avons interrogé trois membres de MÉMO-Qc qui vivent dans la grande région de Montréal et qui nous parlent de leurs sorties culturelles et des activités artistiques auxquelles ils ont participé.

### Des idées de sorties culturelles pour l'été :

Éveline-Claire Nguepi, Marie-Julie Dion et Franco Deschênes aiment assister à diverses activités comme des spectacles, du théâtre ou encore visiter des musées.

Ils aiment particulièrement aller dans les festivals, notamment Montréal Complètement cirque, le festival International de Jazz de Montréal, Les Francos de Montréal, le festival International Nuits d'Afrique, le Cirque du Soleil (Trois-Rivières sur la scène extérieure), etc. Cependant, pour le festival Montréal Complètement cirque, il est déplorable que les corridors ne soient pas bien indiqués pour les personnes en situation de handicap. Parfois la personne en fauteuil prend un chemin et se rend compte, une fois rendue au bout, qu'elle doit revenir sur ses pas pour prendre le bon.

Ces membres aiment aussi aller à la Place des Arts à Montréal, car il y a de la place au fond pour les PSH. Il y a même de la place sur la scène. Par contre, il faut toujours appeler pour réserver ces places à l'avance, mais l'avantage est que les personnes à mobilité réduite y sont en sécurité.

Les festivals des communautés culturelles les intéressent aussi. Ils se déroulent dans les parcs ou même dans les rues fermées, ils sont gratuits et faciles d'accès. On peut y



*La place des Arts à Montréal, scène de nombreux festivals en été.*



écouter de la musique et goûter la nourriture de diverses cultures.

Les sorties au cinéma sont aussi intéressantes. Par contre, la qualité de l'expérience peut dépendre de l'endroit où on est placé et mieux vaut éviter l'avant car l'écran est trop proche et cela peut parfois déclencher des maux de têtes.

Les balades dans le Vieux Montréal font partie de la liste de nos membres. L'un d'entre eux nous a dit qu'il a bien du plaisir à observer l'architecture des bâtiments et à les prendre en photo pour ensuite les visiter. Il va aussi à l'Espace Montmorency à Laval et au Casino de Montréal pour voir des spectacles : le stationnement est gratuit alors qu'il coûte 43 \$ au Centre Bell.

### Les enjeux qui limitent les sorties :

Plusieurs enjeux limitant les activités culturelles et artistiques ont été soulevés par ces membres, notamment les incontinences urinaires ou fécales qui les amènent souvent à se priver de ces sorties. Une personne qui n'a pas d'accompagnateur nous a dit parfois choisir de sortir et de revenir se coucher avec une couche mouillée de pipi pour ne pas déranger ses proches qui sont déjà endormis.

Un autre enjeu est l'accessibilité des toilettes. Est-ce qu'il y en a une dans le lieu ? Est-elle assez grande pour pouvoir y entrer avec mon fauteuil ? Est-ce qu'elle sera fonctionnelle ? Il arrive souvent qu'il y ait une seule toilette accessible et qu'elle ne fonctionne malheureusement pas au moment de vouloir l'utiliser.

Une personne nous a mentionné aimer l'offre de concerts et de théâtres en après-midi, car elle y va en étant moins fatiguée et court moins le risque d'avoir une incontinence comme c'est souvent le cas pour elle lorsqu'elle est trop fatiguée.

Enfin, voici les suggestions que nos membres adressent au gouvernement pour lui permettre d'améliorer la participation des personnes en situation de handicap aux activités culturelles et artistiques :

- le gouvernement doit informer les gens sur l'accessibilité des lieux
- faciliter les transports
- payer les accompagnateurs en dehors des heures de service courantes, car il n'y a pratiquement pas de spectacle qui se termine avant 21h
- placer les PSH dans une rangée au milieu durant les spectacles organisés à la Place des Arts à Montréal
- à la Maison symphonique, retirer le banc au balcon et mettre une plate-forme. Il faudrait aussi faire la même chose en bas et en avant
- au Centre Bell, offrir des places en permanence sur le parterre pour les PSH

- au cinéma, disposer de sièges pour faciliter les transferts latéraux et ne pas toujours asseoir les gens en avant ou en arrière
- rendre le Festival International de Jazz de Montréal plus sécuritaire pour les PSH
- améliorer l'état des trottoirs
- améliorer l'accès aux toilettes sur le site des événements. Sur le site internet du prestataire de l'événement, donner les détails de la toilette accessible (fauteuil manuel ou motorisé, personne ayant une canne, etc.) Mettre plus de photos sur le site.

En somme, de nombreuses embûches limitent les personnes à mobilité réduite dans leur volonté de s'adonner à des activités culturelles et artistiques. Cependant, la responsabilité de relever les difficultés ne doit pas incomber à ceux qui tentent d'y participer. Les instances gouvernementales et privées doivent aussi faire leur part pour que les personnes en situation de handicap soient totalement incluses dans notre société.

Tous ces obstacles sont autant de preuves qui montrent la pointe de l'iceberg des nombreux défis auxquels ces personnes font face pour participer de façon pleine et entière à la vie culturelle et artistique du Québec. ■



*Les grands festivals ont des zones réservées pour que les personnes en fauteuil puissent regarder le spectacle en toute sécurité.*





# À vos agendas!

## Quelques sorties culturelles accessibles au Québec cet été



- L'ensemble des festivals gérés par l'équipe du groupe Spectra a reçu évaluation et formation par Kéroul et sont entièrement accessibles :

- Francofolies
- Festival de jazz et
- Montréal en lumière (l'hiver)

Tous ces festivals se passent à la place des festivals, au centre-ville de Montréal.



- **Festif de Baie Saint-Paul : du 17 au 20 juillet**

Toutes les infos :

[keroul.qc.ca/fr/voyage/etablissement/22240-festif-de-baie-saint-paul](http://keroul.qc.ca/fr/voyage/etablissement/22240-festif-de-baie-saint-paul)

- **Festibièrre de Québec : du 14 au 17 août**

Toutes les infos :

[keroul.qc.ca/fr/voyage/etablissement/22803-festibièrre-de-quebec](http://keroul.qc.ca/fr/voyage/etablissement/22803-festibièrre-de-quebec)

- **Festival LASSO de Montréal : les 15 et 16 août**

Toutes les infos :

[keroul.qc.ca/fr/voyage/etablissement/21513-festival-lasso](http://keroul.qc.ca/fr/voyage/etablissement/21513-festival-lasso)



- **Festival MUTEK de Montréal : du 19 au 24 août**

Toutes les infos :

[keroul.qc.ca/fr/voyage/etablissement/19501-festival-mutek](http://keroul.qc.ca/fr/voyage/etablissement/19501-festival-mutek)

- **Festival des montgolfières de Gatineau : du 27 au 31 août**

Toutes les infos :

[keroul.qc.ca/fr/voyage/etablissement/16224-festival-de-montgolfieres-de-gatineau](http://keroul.qc.ca/fr/voyage/etablissement/16224-festival-de-montgolfieres-de-gatineau)



Tous les détails sur :  
[keroul.qc.ca/fr/voyage](http://keroul.qc.ca/fr/voyage)

Rubrique : Activités

Puis : Festivals et événements





CHRONIQUE COACHING DE VÉRONIQUE PAGÉ

# Légèreté et crème glacée!

Par Véronique Pagé

Enfin, l'été est arrivé. Lorsque je vois la nature changer sous mes yeux, je suis toujours excitée comme si les couleurs et les odeurs du printemps me permettent de me connecter avec la petite fille en moi. Aussi loin que je me rappelle, le mois de juin et les dernières journées de l'année scolaire représentaient la liberté et la légèreté. J'étais émue de penser que j'allais pouvoir jouer dehors, déjeuner longtemps avec ma mère qui était à la maison et profiter des journées qui s'étiraient sans avoir le sentiment de devoir retourner au travail. Même les rendez-vous médicaux et les traitements prenaient une pause l'été.

Pour moi la routine d'été est tellement moins lourde! Je récupère surtout mon temps!

Les déplacements prennent moins de temps, plus besoin de mettre et d'enlever les bottes d'hiver et enfin, plus besoin de nettoyer la neige sur les roues du fauteuil roulant avant d'entrer dans la maison. Je prends conscience que les journées sont plus douces et je m'offre des pauses pour récupérer des derniers mois!

C'est aussi une période de l'année où je suis mieux dans mon corps, car le froid de l'hiver fait augmenter mes spasmes; ce qui a pour effet d'augmenter ma douleur! L'été c'est donc, pour moi, un moment précieux pour me permettre de profiter d'un temps d'arrêt qui sert à recharger mes batteries. J'ai donc commencé à me poser la question suivante : qu'est-ce qui recharge ma batterie? La réponse pour moi est très claire : j'ai besoin de passer du temps de qualité avec mes proches et de me reposer dans le plaisir! Le plaisir reste pour moi le meilleur moyen de retrouver l'équilibre mental et physique. J'ai besoin de plaisir pour me sentir énergisée et récupérer mes énergies.

Je prends donc soin de répondre à mes besoins pour profiter de l'été dans la légèreté. Je mets à mon horaire des soupers entre amis. Je mange une crème glacée au milieu de la semaine, je travaille sur une terrasse au soleil et je prends le temps de ralentir! J'ai l'impression de faire plaisir à la petite fille en moi qui a besoin de jouer et de profiter de la vie! Je vous souhaite donc une dose de folie, d'accueillir la légèreté avec le soleil, de jouer un peu... Et surtout de trouver ce dont vous avez besoin pour recharger vous aussi votre batterie... Savez-vous ce qui vous fait plaisir? ■



*L'été, pour Véronique, c'est le plaisir de l'enfance!*



# Hommage à Cécile Wojas, une femme d'exception

Par Marc Carrière, membre de MÉMO-Qc, proche aidant de sa fille, Jeanne, tétraplégique



**I l y a de ces parcours qui ne nous laissent pas indifférents. Ils peuvent être nombreux, ces gens de la communauté que nous rencontrons et qui nous laissent une empreinte. Parce que bien d'autres resteront anonymes, nous vous parlons aujourd'hui de la vie et du parcours de Cécile Wojas, un exemple parmi d'autres, d'un engagement exemplaire envers la communauté.**

Le 15 février dernier, Cécile Wojas est décédée à Lachute à l'âge de 81 ans. Née à Montréal, elle a profondément marqué sa communauté d'adoption, la MRC d'Argenteuil, de même que le Québec, par ses nombreuses implications et sa vision d'une société plus inclusive, solidaire et durable. Cécile Wojas a d'ailleurs œuvré pendant près de 12 ans auprès de l'Association des personnes paraplégiques du Québec, APQ, (connu depuis 2010 sous le nom de MÉMO-QC).

Enseignante de formation, Cécile Wojas a transmis, de 1967 à 1997, son amour des sciences naturelles et de l'écologie aux étudiants.es de niveau secondaire à Lachute. En parallèle à sa carrière

d'enseignante, cette grande passionnée, vulgarisatrice et pédagogue, a joué un rôle de premier plan dans la constitution du Club 4-H de Lachute, un organisme voué à développer l'intérêt et les connaissances des jeunes sur la forêt, la nature et l'écocitoyenneté.

Sans préavis comme c'est le cas pour tant d'autres, la vie de Cécile Wojas a basculé le 19 juillet 1983, à l'âge de 40 ans, alors qu'elle chute d'une échelle, la laissant paraplégique. Après avoir livré un combat auprès de son employeur pour reprendre son travail, Cécile Wojas est devenue la première enseignante paraplégique au Québec. Sa détermination a été reconnue et récompensée en juin 1990 alors que la Centrale de l'enseignement du Québec lui a décerné le Prix Hommage à l'Excellence et enseignante de l'année. En juillet, c'était au tour de La Presse de reconnaître l'engagement de madame Wojas en lui accordant le Prix Excellence – Personnalité de la semaine.

L'histoire inspirante de Cécile a d'ailleurs été la base d'un téléfilm de l'ONF (Office national du film du Canada) intitulé T'es belle, Jeanne scénarisé par sa sœur, Claire Wojas, et réalisé par Robert Ménard. Cette production, diffusée en 1988 et mettant en vedette Marie Tifo, Michel Côté et Pierre Curzi, a obtenu cinq Prix Gémeaux.

Humaniste, femme d'action et de cœur, Cécile a joué un rôle essentiel dans la création, en 1993, de la Corporation de transport adapté d'Argenteuil ; service ô combien important pour les personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite de la communauté. De 1999 à 2015, elle a assumé la présidence de la corporation pour laquelle elle s'est beaucoup investie.

Ayant à cœur l'accessibilité et l'intégration des personnes handicapées, madame Wojas a, tout au long de son parcours, mis son leadership au profit de l'amélioration des conditions de vie et de la défense des droits des gens qui, comme elle, vivaient avec des limitations physiques importantes, d'où son engagement auprès de l'APQ.

Aux prix et distinctions mentionnés ci-dessus, s'est ajouté le prestigieux Prix Hommage bénévolat- Québec décerné par le gouvernement du Québec en 2002.

Enfin, mentionnons que l'auditorium de la polyvalente Lavigne, à Lachute, a été nommé en 2018 en l'honneur de Cécile Wojas, à la suite d'une consultation menée dans le milieu, dans le cadre des festivités du 50e anniversaire de l'institution scolaire.

Merci pour tout madame Wojas, un merci empreint de reconnaissance et de gratitude. ■





*Cécile Wojas en représentation.*

### Programme basé sur l'activité physique 'Activity-Based Therapy'

- Programme intensif spécifiquement conçu pour les blessés médullaires
- Efficacité démontrée depuis plus d'une décennie
- Offert par des kinésiologues hautement qualifiés qui ont votre bien-être à coeur
- Contribue à regagner de l'autonomie
- Coût abordable grâce aux activités de financement (40\$/heure de session individualisée)
- Airbnb adapté pour ceux qui proviennent des régions éloignées



D5 ASIA A



D10-12 ASIA A



- Programme de stimulation électrique fonctionnelle
- Programme pour enfants



**FSWC Québec**  
Centre québécois  
d'entraînement adapté  
FSWC

**Reconnaitre  
le potentiel,  
non les limites...**

Commanditaire majeur



[www.fswcquebec.ca](http://www.fswcquebec.ca)





FONDATION MÉMO-QC

# Belle initiative!

Dans le cadre du programme en Techniques administratives et plus précisément, dans leur cours de Gestion, quatre équipes composées chacune de sept à dix étudiants du Collège Lionel-Groulx ont dû mettre en œuvre diverses activités de collecte de fonds en appliquant les différentes méthodes acquises au cours des sessions antérieures, telles que la planification, l'organisation, la direction et le contrôle.

Cette année, les étudiants ont sélectionné la Fondation Moelle épinière et motricité Québec pour la remise des fonds qu'ils ont amassés. Durant le mois de mai, ils ont mis en place différentes activités. Une équipe a organisé un spectacle d'humour mettant en scène des humoristes diplômés sortant de l'École nationale de l'humour de Montréal. Une seconde a organisé une "course festive" de 2 à 5 km sur le thème : « Courez pour ceux qui ne le peuvent plus ». La troisième équipe a organisé une soirée de bingo tandis que la quatrième a mis en place une journée de visite et d'activités à la ferme Nid'Otruche située à Saint-Eustache.

En s'impliquant, ces jeunes adultes ont contribué à notre mission qui est de continuer à semer l'espoir chez les bénéficiaires de la Fondation. Si vous avez des idées de levée de fonds autonomes, n'hésitez pas à joindre notre fondation, tout comme ces jeunes étudiants.

## Projet d'encan en cours

Actuellement, nous préparons un projet d'encan pour 2025 dans le but de collecter des fonds pour la Fondation. À ce jour, nous avons amassé plus de 10 000 \$ en prix variés (forfaits, spectacles, coffrets, etc.). Nous sommes présentement en train de rassembler des prix à mettre aux enchères.

Si vous êtes un artisan et/ou que vous possédez votre propre entreprise et que l'idée de faire un don pour notre encan vous intéresse, n'hésitez pas à prendre contact avec nous.

**Caroline Lachance**

Responsable du volet philanthropique de la Fondation : [clachance@moelleepiniere.com](mailto:clachance@moelleepiniere.com). ■

# Participez au Paraquad!

## CRÉATION

Vous avez un talent  
(écriture, dessin, photo ou autre)  
dont vous aimeriez  
faire profiter le magazine?

## SUGGESTION

Vous avez l'idée d'un sujet d'intérêt  
pour les personnes en situation  
de handicap que vous aimeriez voir  
abordé dans le Paraquad?

## COMMUNICATION

Manifestez-vous à nous par téléphone  
au **1 877 341-7272** ou  
par courriel à l'adresse  
[communications@moelleepiniere.com](mailto:communications@moelleepiniere.com)



Moelle épinière et motricité Québec  
Fondation Moelle épinière et motricité Québec  
NID O'YRUCK PAL

# AUTRUCHE EN FOLIE

25 Chem. Fresnière, Saint-Eustache, C.J7R 0E9

LE 11 MAI 2025  
12H00 - 17H00

Activités pour petits et grands

Autruches et animaux

Artisans québécois

Spectacle et musique

Invitée spéciale  
Marie Denise Pelletier



Don du Rire

HUMORISTES ÉMERGENT ! Au Cabaret Lionceau

BUT 30 PM

JDI

RIL

RUE ONTARIO E, MONTREAL H2L1S7



Tous les fonds amassés vont à l'association ci-dessous

TICKET \$24.99 SEULEMENT !

Fondation Moelle épinière et motricité Québec  
Soutenir l'autonomie

# BINGO ET COLLECTE DE FONDS

Venez rejoindre l'événement de bingo des étudiants en gestion de commerce du Collège Lionel-Groulx afin d'amasser des fonds pour la Fondation Moelle épinière et motricité Québec. Nourriture, matériel de bingo, prix et bier plus seront au programme !

**Veuillez vous inscrire en scannant le code QR ci-dessous**

**27 AVRIL, 2025**  
13:00 PM - 15:00 PM

120 Bd du Séminaire, Sainte-Thérèse, Qc

**INSCRIPTION**



Pour des dons supplémentaires : 450 276-7337

Pour des informations supplémentaires : 514 946-5951

Fondation Moelle épinière et motricité Québec

# COURSE FESTIVE

PARC DU DOMAINE VERT

**3 MAI 2025 DE 13h à 16h**

10423 Mnt Sainte-Marianne, Mirabel, QC J7J 2B1

## 2KM - 5KM

COURREZ POUR CEUX QUI NE LE PEUVENT PAS!

JOURNEY ENTRAÎNEMENT  
CRUNCH  
PARC DU DOMAINE VERT  
NORDIK  
PLANTE TOI

Pour l'achat de mon billet



Tous les profits seront versés à :

Fondation Moelle épinière et motricité Québec  
Soutenir l'autonomie

FONDATION COLLEGE LIONEL-GROULX  
Étudiants en gestion de commerce

Plus d'informations sur notre compte Instagram : course\_festive\_514

Les affiches des actions organisées par les étudiants



## DONATRICES ET DONATEURS

# Donateurs pour MÉMO-Qc et pour la Fondation

**N**ous utilisons cet espace pour exprimer chaleureusement notre reconnaissance envers toutes les personnes, organisations et entreprises qui ont soutenu la Fondation Moelle épinière et motricité Québec ou l'association MÉMO-Qc. Vos précieuses contributions permettent à notre organisation de poursuivre sa mission fondamentale qui est de réinventer et de soutenir l'autonomie afin d'améliorer la qualité de vie des personnes en situation de handicap et plus spécifiquement, celles vivant avec une lésion de la moelle épinière.

### COMMENT FAIRE UN DON

Vous pouvez faire un don à la Fondation Moelle épinière et motricité Québec ou à l'association MÉMO-Qc par téléphone ou par Internet. Le cas échéant, merci de communiquer avec nous ou de consulter notre site internet.

Téléphone : 514 341-7272

Téléphone sans frais : 1 877 341-7272

Courriel : [info@moelleepiniere.com](mailto:info@moelleepiniere.com)

Site Internet : [moelleepiniere.com/faites-un-don/](http://moelleepiniere.com/faites-un-don/)

### VOUS DÉMÉNAGEZ ?

Communiquez avec nous pour nous donner vos nouvelles coordonnées ou encore visitez la section Membres de notre site [moelleepiniere.com](http://moelleepiniere.com) pour faire les changements dans votre profil.

### VOUS CHANGEZ DE COURRIEL ?

N'oubliez pas de nous aviser !

### Dons In Memoriam

- Violaine Auger, à la mémoire de Kevin Lauzière-Desrochers
- France Corbeil, à la mémoire d'Hélène Gardner
- Carolle Côté, à la mémoire d'Hélène Gardner
- Daniel Demers, à la mémoire d'Hélène Gardner
- Nicole Desrochers, à la mémoire de Kevin Lauzière-Desrochers
- Rosanne Dupéré, à la mémoire d'Hélène Gardner
- Daniel Laurin, à la mémoire de Jean-Guy Blais
- Julie Latraverse, à la mémoire de Kevin Lauzière-Desrochers
- Daniel Marchand, à la mémoire d'Évelyn Marchand
- Jean-Mathieu Lemay, à la mémoire de Kevin Lauzière-Desrochers
- Céline Noreau, à la mémoire de Jean-Guy Blais
- Marjolaine Ostiguy, à la mémoire d'Hélène Gardner
- Hélène Turcot, à la mémoire de Jean-Guy Blais
- Lorraine Turcotte, à la mémoire de Kevin Lauzière-Desrochers
- CPE Premier Pas de La Tuque, à la mémoire de Jean-Guy Blais
- Nu-Tech Associates, à la mémoire d'Hélène Gardner

### Legs

- Succession André Geoffroy

### Dons corporatifs

- Centraide Estrie
- Fondation Maurice-Tanguay
- Centraide Québec



## Dons personnels

- Christian Bélanger
- Dany Bélanger
- Assuntina Bernucci
- Patrick Bouchard
- Stéphane Bouchard
- Benedetto Busciglio
- Ghislain Campeau
- Roger Chalifoux
- Roch Comeau
- René Dallaire
- Julien Dery
- Thérèse Gagné
- Michel Garant
- Cyrille Girouard
- Eric Isbister
- Stéphane Jean
- Gaetan Jolibois
- Laval Laflamme
- Samuel Lambert
- Germain Leclerc
- Hélène Levasseur
- George A. Lortie
- Patricia Martin
- Vivianne Massicotte
- Claude Paré
- Vanessa-Anne Paré
- Lorraine Poirier
- François St-Sauveur
- Ruth Tremblay
- Isabelle Trempe
- Marie Trudeau

## Ministères (JQLM 2024):

- Ministre de la Santé, Monsieur Christian Dubé
- Ministre des Affaires municipales, Madame Andrée Laforest
- Ministre des Finances, Monsieur Eric Girard
- Ministre du sport, loisir et plein air, Madame Isabelle Charest
- Ministre responsable de l'administration gouvernementale, Madame Sonia Lebel

## Dons de parrainage :

- Denis Bowes
- Francis Gariépy
- Joanabbey Sack
- Mario Lacasse
- Claude St-Hilaire
- Gilles St-Pierre

## Campagne de financement, dons personnels

- Stéphane Allaire
- Joanie Allen
- Daniel Archambault
- François Archambault
- Francine Arguin
- Georges Aubé
- Monique Aubé
- Lynne Barette
- Gilbert Bastings
- Francine Beaudet
- Eric Beaudoin
- Guylaine Beaulac
- Jocelyn Beaulac
- René Beaulac
- Julie Beaulac
- Patrick Beaulé
- Pierre Bédard
- Victor Bélair
- Daniele Bélanger
- Ghislaine Bélanger
- Josée Bélanger
- Anne Bergeron
- Réjean Bergeron
- Hélène Bernatchez
- Jocelyn Berthiaume
- Maxime Bertrand
- Gilbert
- Carole Bessette
- Gilles Bienvenu
- Elyse Bilodeau
- André Blanchette
- Clodyle Bleau
- Stéphanie Boisvert
- Yves Boisvert
- Cathy Bonneau
- Manon Boucher
- Renald Boucher
- Susy Bouchard
- Marie-Eve Boudreau
- Caroline Bourelle
- Karine Brisson
- Nathalie Bussière
- Julie Cardin
- Estelle Champagne
- André Chaput
- Pierrette Chauvin
- Sylvie Cloutier
- Valérie Cloutier
- May Clover
- Christine Corlett
- Diane Côté
- Laurie-Eve Côté
- Marie Côté
- Martin Côté
- Michel Côté
- Anne Coulombe
- Marianne Cousineau
- Robin Crevier
- Francesco D'Alessio
- Mylène Dauphin
- Eric David
- Mélanie David
- Michel David
- Sandro De Benedictis
- Anne De Bellefeuille
- Suzanne DeBellfeuille
- Sophie DeCorwin

- Cynthia Delorme
- Francine Denis
- Hélène Denis
- Julien Dery
- Franco Deschenes
- Karen Desgagnés
- Samuel Desgroseillers
- Frédéric Desjardins
- Pierre Desormeaux
- André Dessureault
- Stéphane Dignard
- Marie-Julie Dion
- François Dubé
- Félix Duchaine
- Jean-Paul Dumont
- Jonathan Durocher
- Gilles Ethier
- Lise Éthier
- André Farmer
- Marianne Favron
- Yves Forand
- Ginette Forget
- Laurie Forman
- Chantal Fortin
- Yves Frulla
- Martine Gadbois
- Michel Gadbois
- Martin Gagné
- Isabelle Gagnon
- Brigitte Gascon
- Danielle Gascon
- Stephen Gaudet
- Guillaume Gauthier
- Nathalie Gauthier
- Ariane Gauthier-Tremblay
- Renée Gauvin
- Patrick Gemme
- Etienne Giguère
- Mireille Giguère
- Jean-François Girard
- Claude Giroux
- Charlotte Gladu
- Mario Gosselin
- Jean-Luc Grenier
- Elzbieta Grzeda
- Dominique Guay
- Annie Guilbault
- Christian Guillemette
- Hélène Guillemette
- Richard Guillemette
- Valérie Guimond
- Sylvain Guindon
- Manuel Guizani
- Taous Hafed
- Roger Hardy
- Jean-Pierre Henri
- Nancy Hill
- Colette Jean
- Hicham Jellab
- Sacha Karman
- Marlène Laberge
- Caroline Lachance
- Paul Lacoursière
- Patrick Lacroix
- Frédéric Lagacé
- Bruno Laliberté
- Edith Lamarche
- Mathieu Lamarche
- Christian Lamarre
- Martin Lambert
- Andrea Lange
- Jacques Langelier
- Alexandre Laplante
- Karine Laplante
- Micheline Lapointe
- Jean-François Larouche
- Jacques Latreille
- René Laurin
- Philippe Lavoie
- Caroline Leblanc
- Daniel Leblanc
- Ginette Leduc
- Denis Lefebvre
- Roland Léger
- Génifère Legrand
- Monique Legris
- Richard Lepage
- Francis Lessard
- Benoit Levert
- Dominic Lévesque
- Philomène Lévesque Rainville
- Renée Loiselle
- Jacques Malouin
- Sophie Malouin
- Karine Martin
- Adrienne Masse
- Viviane Massicotte
- Luc Mathieu
- Christine McGuigan
- Tyler McGregor
- Suzanne Meilleur
- Jacques Ménard
- Luc Ménard
- Dominic Mercier
- Jonathan Mercier
- Nicole Mercier
- Marie-Elise Metcalfe
- Bibiane et Claude Michaud
- Michel Millette
- Dominic Milotte
- Ousseni Minoungou
- Jean-Pierre Morier
- François Morin
- Audrey Morissette
- Pierre Myrand
- Guy Namer
- Jody Negley
- Martine Nolin
- Claudette Nuckle
- Yvon O'Bomsawin
- Ahcene Ouali
- Marc Paquin
- Claude Paré
- Maryse Paré
- Vanessa-Anne Paré
- Marie Parent
- Sylvain Payette
- Claire Perreault
- Jacques Perreault
- André Perron
- Jean Perron
- Claude Phaneuf
- Dominic Piché
- Anne-Marie Piette
- Pascale Pilon
- François Pinal
- Céline Plourde
- Lorraine Poirier
- Marie-Blanche Rémillard
- Mélanie Renaud
- Pascal Renaud
- Marcel Roiati
- Bernard Roy
- Sonia Roy
- Marie-Andrée Roy-Turgeon
- Jeremy Rubin
- Joanabbey Sack



- Christian Séguin
- Josée Séguin
- Stéphane Séguin
- Jacqueline Séguin Murray
- Elisa Serret
- Chantal Simard
- Marie Soudre
- Benoît St-Amand
- Gérald St-Aubin
- Jérôme St-Gelais
- Judith St-Pierre
- Martine St-Yves
- Catherine Sylvestre
- Marie-Hélène Tanguay
- Daniel Tardif
- Pasquale Tassone
- Sylvie Téoli
- Lyne Tessier
- Michel Themens
- Christine Thibeault
- Daniel Thibault
- France Thibeault
- Christine Tremblay
- Even Tremblay
- Ruth Tremblay
- Chantal Trépanier
- Linda Trudeau
- Patrick Trudel
- Johanne Turcotte
- Claudie Turmel
- Marie Vallée
- Marie-France Veilleux
- Walter Zelaya
- Banque Nationale
- Banque Nationale investissements
- Caisse Desjardins du Centre Est de Montréal
- CISSS de la Montérégie Ouest
- Fidelity Investments Canada ULC
- Financière Canoe
- Fondation Famille Benoit
- Fondation J.A. De Sève
- Gestion Charo Inc.
- Gestion Franco Deschenes inc.
- Groupe Armid inc.
- Hypothèque Solution Québec Inc.
- Inclusion Conseils
- Insta Capital inc.
- Jacques Dion inc.
- Lainco
- LCM Avocats inc.
- Les Efficientes inc.
- MBSC Stratégies d'assurances
- Meubles South Shore
- Modulable
- Moove
- Placements Mackenzie
- Salesforce
- SAM Inter (2024) inc.
- The Royal Trust Company
- Vanico-Marunix
- Vitrierie Lalongé
- Zone Sismique

### **Campagne de financement, dons corporatif**

- AB2.CA – Étude Légale
- Air Legrand
- Axia Services



## À VENDRE

### Banc de transfert

**Descriptif :** banc de douche léger pour personnes âgées et/ou handicapées. Siège de douche réglable avec accoudoir et dossier réversible. Siège et dossier rembourrés.

**Localité :** Manseau

**Prix :** 60 \$

**Contact :** Lyna Michel  
819 356-2644 / [lyna\\_michel@hotmail.ca](mailto:lyna_michel@hotmail.ca)

### Matelas Leika

**Descriptif :** Matelas en mousse latex noir de marque Leika 24 x 80 x 6 pcs, peut aller sur une base de lit inclinable. Mousse ignifuge, antiallergène et antimicrobienne ; en très bonne condition.

**Localité :** Manseau

**Prix :** 225 \$

**Contact :** Lyna Michel  
819 356-2644 / [lyna\\_michel@hotmail.ca](mailto:lyna_michel@hotmail.ca)

### Matelas ROHO Leika

#### 36 x 80 x 6 POUCES

**Descriptif :** Matelas ROHO de marque Leika avec 2 sections Roho au niveau des épaules et des hanches. Confort supérieur et capacité de gestion de la pression. Avec contour ferme pour les transferts. Housse synthétique, extensible et imperméable. Peut aller sur base de lit inclinable.

**Localité :** Manseau

**Prix :** 350 \$

**Contact :** Lyna Michel  
819 356-2644 / [lyna\\_michel@hotmail.ca](mailto:lyna_michel@hotmail.ca)

### Base de lit multi positions ROTEC

**Descriptif :** Base de lit multi positions simple 36 x 80, électrique, ajustable pour relever la tête et les pieds, incluant moteur et manette 3 niveaux d'arrêt de matelas, Certifié CSA. Positions de Trendelenburg - Système de position super silencieux.

**Localité :** Laval

**Prix :** 300 \$

**Contact :** Carole Cholette  
514 245-4369 / [carole.cholette@me.com](mailto:carole.cholette@me.com)

### Fauteuil manuel

**Descriptif :** Fauteuil roulant manuel en aluminium APEX bleu ciel. Type : Cadre rigide. Dimensions : Assise 17 x 18 Dossier hauteur 14 pouces et distance sol/siège 19 pouces.

**Localité :** Montréal

**Prix :** 300 \$

**Contact :** Jeanne Wojas  
514 909 7235 / [jeanne.wojas@gmail.com](mailto:jeanne.wojas@gmail.com)

### Monoski

**Descriptif :** A servi seulement 9 fois depuis son achat.

**Localité :** Matane

**Prix :** 800 \$

**Contact :** Alain Chassé  
418 556-4667 / [alainchasse1234@hotmail.ca](mailto:alainchasse1234@hotmail.ca)

### Marchette

**Descriptif :** Largeur : 17 po.

**Hauteur :** ajustable 30 à 36 po.

**Localité :** Saint-Alphonse-Rodriguez

**Prix :** 75 \$

**Contact :** Johanne Lépine  
450 883-8448 / [jlepine19@derytele.com](mailto:jlepine19@derytele.com)

### Déambulateur

**Descriptif :** déambulateur Largeur : 16 po.

**Hauteur sol/siège :** 24 po.

**Poignées ajustables :** de 26 à 32 po.

**Localité :** Saint-Alphonse-Rodriguez

**Prix :** 75 \$

**Contact :** Johanne Lépine  
450 883-8448 / [jlepine19@derytele.com](mailto:jlepine19@derytele.com)

### Banc de bain

**Descriptif :** Banc de bain verni : 30x11x1 po. ajustable en largeur

**Localité :** Saint-Alphonse-Rodriguez

**Prix :** 40 \$

**Contact :** Johanne Lépine  
450 883-8448 / [jlepine19@derytele.com](mailto:jlepine19@derytele.com)

### Chaise roulante Extrême tout terrain

**Descriptif :** Chaise roulante 2015 avec 4 moteurs de 850 W chacune. Idéal pour faire des balades dans les sentiers. Peut se contrôler par la tête ou la main.

**Localité :** Gatineau, Québec

**Prix :** 10 000 \$

**Contact :** Éric Bordeleau  
819 775-2636 / [masteric67@hotmail.com](mailto:masteric67@hotmail.com)

### Gilet de sauvetage

**Descriptif :** Gilet de sauvetage de taille X-Grand. Comme neuf, jamais utilisé, dans sa boîte d'origine. 145 à 250 lb / 65 à 115 kg

**Localité :** Ville Saint-Laurent

**Prix :** 75 \$

**Contact :** Marc Lamothe  
514 812-7077 / [joellamothe1914@gmail.com](mailto:joellamothe1914@gmail.com)

### Vélo à mains Top End

**Descriptif :** Vélo à mains Top End, 18 vitesses, remis à neuf. Excellent pour entraînement ou pour des randonnées. Idéal pour personnes parapégiques.

**Localité :** Terrebonne

**Prix :** 425 \$

**Contact :** André Larue  
438 496-9835 / [alarue632@gmail.com](mailto:alarue632@gmail.com)

### Roues Alber Twion

**Descriptif :** les roues Alber Twion avec l'option « Mobility Plus » vous permettent de contrôler à distance plusieurs caractéristiques des roues (on/off, vitesse, consommation d'énergie, « cruise control »...) sur votre cellulaire.

**Localité :** Laval

**Prix :** 1 850 \$

**Contact :** Jean-Pierre Morier  
514 944-8166 / [jpmorier@outlook.com](mailto:jpmorier@outlook.com)

### Maison adaptée

**Descriptif :** Maison avec garage fermé de (12,82 m ou 50 pi x 7,93 m ou 31 pi construite sur un lot de 8 654 pieds carrés. Rez-de-chaussée comprend 5 1/2 pièces : 2 chambres, une salle de bain, cuisine, salon et entrée, bureau. Véranda sur toute la longueur de la maison.

**Sous-sol :** grande pièce de rangement et espace avec salle de lavage et atelier. Grand cabanon dans la cour arrière.

**https://www.centris.ca/fr/maison~a-vendre~lachute/27557911**

**Localité :** Lachute

**Prix :** 429 000 \$

**Contact :** Jeanne Wojas  
514 909-7235 / [jeanne.wojas@gmail.com](mailto:jeanne.wojas@gmail.com)

### Fauteuils roulants

**Descriptif :** Vente de démonstrateurs de la compagnie Moove. Rabais pouvant aller jusqu'à 75%

**Localité :** Montréal

**Prix :** à la demande

(450) 521-2600 / [info@moove.store](mailto:info@moove.store)

## À LOUER

### Studio à louer

**Descriptif :** Studio entièrement adapté pour fauteuil roulant, ascenseur d'escalier, salle de bain avec douche adaptée, meublé, stationnement privé, spa, pergola, BBQ, grande terrasse au bord de l'eau, internet, Bell fibre et électricité inclus.

**Localité :** Lavaltrie

**Prix :** 1 200 \$/mois

**Contact :** [jackjrg75@gmail.com](mailto:jackjrg75@gmail.com)  
(514) 973-5171

### Chalet à louer

Situé directement sur le bord du lac Saint-Jean, ce chalet offre une vue magnifique, avec accès privé à la plage. Complètement aménagé pour le confort et les déplacements des personnes à mobilité réduite, le chalet Dorémi comprend une rampe d'accès, un comptoir abaissé dans la cuisine, une salle de bain spacieuse avec douche sans seuil et comptoirs abaissés, en plus d'avoir des cadrages de porte suffisamment large permettant une circulation aisée pour tous les types de fauteuils roulants.

Un aménagement extérieur aux personnes à mobilité réduite.

**Site web :** [www.chaletdoremi.com](http://www.chaletdoremi.com)

**Prix :** Saison Été (location 1 semaine)

1 100 \$ + frais de ménage + taxes =

1 372,64 \$

**Animaux acceptés :** frais 20 \$/jour

**Prix hors-saison :** 150 \$/nuit + taxes

**Adresse du chalet :** 1768, Chemin du

Lac, Saint-Félicien, QC

**Localité :** Saint-Félicien sur le bord du lac Saint-Jean

**Contact :** Christine Thibeault

(418) 274-7322 / [chaletdoremi@gmail.com](mailto:chaletdoremi@gmail.com)





## RT-300

Le RT300 est un système de thérapie avancé avec une stimulation électrique fonctionnelle intégrée (iFESTM) associée précisément à un mouvement coordonné. Le logiciel breveté fournit un bio-feedback en temps réel et des algorithmes de contrôle sophistiqués optimisés pour traiter un large éventail de déficiences neurologiques.

### Quelques caractéristiques:

- Option Adulte ou pédiatrique
- Programme de gestion de la spasticité (breveté)
- 12 canaux de stimulation
- Biofeedback en temps réel
- Options de support technique et clinique



## Xcite2

Xcite2 a été conçu pour permettre aux cliniciens d'appliquer facilement et efficacement le FES multicanal

**Xcite2 propose plus de 40 activités préprogrammées, notamment:**

- Activités de la vie quotidienne (AVQ)
- Compétences préalables la marche
- Compétences en matière de mobilité
- Motricité fine

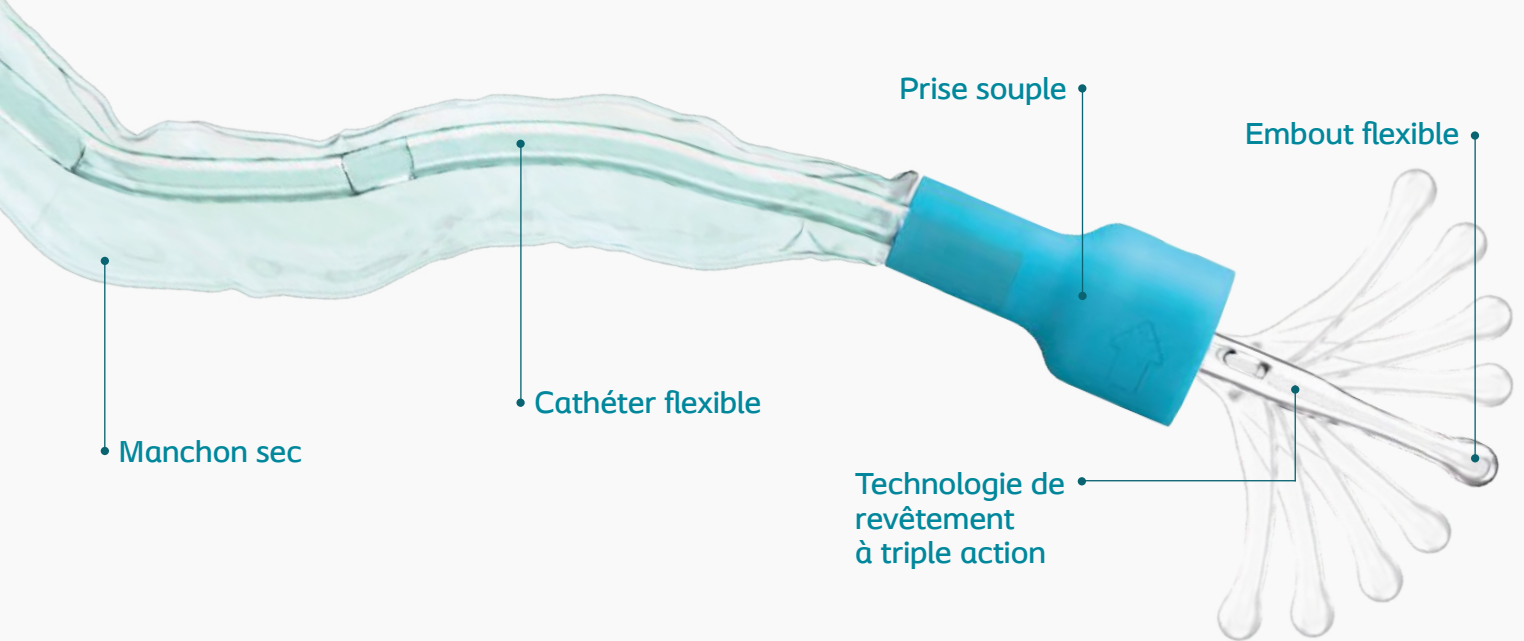
**Le RT300 et le Xcite2 sont approuvés par Santé Canada pour:**

- Prévenir l'atrophie musculaire
- Détendre les spasmes musculaires
- Améliorer la circulation sanguine locale
- Maintien ou augmentation de l'amplitude des mouvements
- Faciliter la rééducation musculaire



**SpeediCath<sup>®</sup> Flex**

# Chaque innovation vous en facilite l'utilisation



## Essayez le cathéter **SpeediCath<sup>MD</sup> Flex** pour homme!

Profitez du confort que procurent un manchon sec et un embout flexible conçus avec la technologie de revêtement à triple action pour réduire le frottement et minimiser les lésions urétrales<sup>1</sup> pendant le cathétérisme. À la fois pratique et discrète, la conception des cathéters SpeediCath Flex s'intègre facilement dans votre routine quotidienne.

Commandez un échantillon GRATUIT\* du cathéter **SpeediCath Flex**!



[visiter.coloplast.ca/SpeediCathFlex](http://visiter.coloplast.ca/SpeediCathFlex)



1 (866) 293-6349



Balayez le  
code QR pour  
obtenir un  
échantillon.

\*Certaines limites s'appliquent.

1. Comparativement aux cathéters sans enduit.

Le cathéter SpeediCath<sup>MD</sup> Flex est indiqué chez les patients souffrant de rétention urinaire chronique et les patients présentant un volume résiduel post-mictionnel par suite d'un dysfonctionnement de la vessie. Le cathéter est inséré dans l'urètre pour atteindre la vessie et permettre la vidange de l'urine. Le produit est réservé aux hommes seulement. Les patients qui s'autocathétérisent doivent suivre les conseils de leur spécialiste de la santé et lui adresser toute question concernant l'utilisation du produit. Avant d'utiliser le produit, veuillez lire attentivement l'étiquette et le feuillet d'information accompagnant le produit, y compris le mode d'emploi contenant des renseignements supplémentaires sur la sécurité. Le cathéter SpeediCath est un produit à usage unique seulement; veuillez le jeter après chaque usage. Si vous éprouvez des symptômes d'infection des voies urinaires ou si vous n'êtes pas capable d'insérer le cathéter dans la vessie, communiquez avec votre spécialiste de la santé. Le présent document ne fournit pas tous les renseignements sur les risques. Pour en savoir davantage, consultez votre spécialiste de la santé. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Coloplast Corp. au numéro sans frais 1 (866) 293-6349 ou consulter le site Web de l'entreprise à l'adresse [www.coloplast.ca](http://www.coloplast.ca).