

# PARAQUAD

Réinventer l'autonomie



## L'AMOUR AVEC UN GRAND H SECRETS ET CONFIDENCES



**RENFORCEMENT  
DE LIENS EN ABITIBI**



**SIX COUPLES  
OUVRENT LEUR CŒUR**



**L'ENGAGEMENT  
SOUS UN AUTRE ANGLE**

# Vendre votre maison n'est pas la solution!



Vos escaliers  
ne seront plus jamais  
un obstacle!

Encore mieux,  
le LIFTKAR peut  
vous suivre où vous  
vous déplacez.

Modèle disponible  
pour soulever  
un fauteuil roulant.

Distributeur exclusif



1-866-562-2555 ■ info@eurekasolution.com



PARAQUAD n° 136 - Hiver 2017

## SOMMAIRE



	Édito .....	4
	MÉMO-Qc en action .....	5
	Dossier : L'amour avec un grand H.....	12
	Chronique de Marie-Blanche Rémillard.....	34
	Emploi et handicap.....	36
	Chronique voyage .....	38
	Promotion des droits et sensibilisation .....	40
	Agenda / Tax Time / C'est le temps de l'impôt.....	42
	C'est arrivé près de chez vous .....	43
	Donateurs .....	44
	Petites annonces.....	46

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  
Site Internet : www.moelleepiniere.com

<b>Direction générale</b> Walter Zelaya	<b>Correction d'épreuves</b> Nathalie Michaud Walter Zelaya Christian Séguin
<b>Coordination</b> Christian Séguin	<b>Petites annonces</b> Dominique Côté
<b>Rédaction</b> Isabelle Ducharme Brigitte Filiatrault Marie-Blanche Rémillard Amélie Tremblay Nicolas Abguéguen Jacques Comeau Nicolas Messier Maxime Pichette Christian Séguin	<b>Publicité</b> Amélie Tremblay Christian Séguin
<b>Révision</b> Lorraine Poirier Denise Solomon Christian Séguin	<b>Conception graphique</b> Julien-design.com
	<b>Infographie</b> Geneviève Lafleur
	<b>Impression / Distribution</b> Imprimerie Héon & Nadeau Itée

Dépôt légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2017  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN 0227-7123

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.

En couverture : Jessica Picard et Rémy Poulin. Photo : Élie Bédard.



ÉDITO

## ON S'EN DONNE À CŒUR JOIE

Par Christian Séguin



Christian Séguin est un concepteur-rédacteur qui œuvre dans le domaine de la publicité et des communications depuis près de 30 ans, dont plus de 25 à la pige. Alors qu'il souhaitait s'investir dans une organisation qui l'interpellerait et pourrait profiter de ses compétences, un hasard de la vie l'a mené en 1985 à la Fondation pour la recherche sur la moelle épinière, aujourd'hui MÉMO-Qc. Il demeure fidèle à la cause des personnes en situation de handicap depuis, dont maintenant quelque dix ans à titre de membre du conseil d'administration de l'organisation.

J'ai lancé l'idée de ce dossier sur l'amour parce que j'avais l'impression que ce dernier semblait souvent briller par son absence dans le milieu. Ça fait maintenant plus de onze ans que je suis engagé dans la cause et je peux compter sur les doigts d'une main les conversations sur l'amour que j'ai eues, initiées ou même entendues. Il semble toujours y avoir une petite gêne qui vienne freiner les élans. J'en suis moi-même coupable, même avec des proches en situation

de handicap. Mais pourquoi? Comme me l'a judicieusement dit ma bonne amie et chroniqueuse du *Paraquad* Isabelle Ducharme : « On ne devient pas asexué(e) en devenant paraplégique ou tétraplégique! » Il y avait donc anguille sous roche et ça méritait une exploration.

Une consultation dans le cercle mémoquébécois a confirmé mon impression. On avait donc un sujet pertinent en main. Encore fallait-il lui trouver un angle. Nous avons fait un appel à tous dans le dernier numéro afin d'avoir des idées, mais pour seule réponse, nous avons eu celle du néant. J'ose espérer que c'est la pudeur qui en est la cause et non une manifestation de votre amour du *Paraquad*! Vous pouvez vous reprendre en page 45 pour le prochain dossier.

Mais revenons au cœur du sujet ou, dans ce cas-ci, au sujet du cœur. Surgit alors l'idée de parler à des couples vivant l'amour avec un grand H. Elle fait l'unanimité et la filière mémoquébécoise se met en branle. Un immense merci à Lise Vachon et à Bethsa Leconte pour leur contribution enthousiaste à me mettre en contact avec six couples aux histoires touchantes et inspirantes. Je n'avais aucune idée jusqu'où cette aventure nous mènerait, mais je souhaitais qu'elle puisse briser la glace du silence, ouvrir les yeux, susciter la discussion, réchauffer les cœurs. Je souhaitais aussi que la beauté s'y manifeste sous divers visages. Le résultat final va au-delà de mes espoirs et j'en remercie grandement les six charmants couples avec qui j'ai conversé et dont vous pourrez lire les histoires, les secrets et les confidences dans ces pages. La richesse des couleurs étalées dans leurs témoignages est fascinante. J'en ressors grandi avec un précieux bagage de vie.

Il fallait évidemment des photos pour illustrer tout ça. Je vous épargne les détails, mais ce fut toute une saga dans l'étourdissant dédale de la photo numérique. Malgré cela, les six couples n'ont jamais abandonné le champ de bataille – ils souriront en lisant ceci – et la plupart des photos désirées ont fini par aboutir à destination en haute résolution. Plusieurs d'entre eux prenant même de nouvelles photos pour y arriver. Je les en remercie encore. Évidemment, ça prenait aussi une photo à la hauteur pour habiller la couverture. Quand on compose avec les moyens du bord, c'est souvent un sacré défi. Et voilà qu'avec l'entrevue du dernier couple – Jessica et Rémy – venait une série de photos prises par pur plaisir avec une photographe de métier. Quand on a reçu de Jessica le magnifique cliché de la photographe Élie Bédard, on s'est dit qu'une bonne fée voulait vraiment que ce numéro sur l'amour avec un grand H soit spécial. Il l'est certainement.

À vous maintenant de vous en donner à cœur joie en le lisant afin de vous nourrir de tout l'amour qui s'y trouve, dans le dossier comme dans les autres articles et chroniques. Toute l'équipe s'y est investie avec passion. Pouvait-il en être autrement pour un tel numéro?



MÉMO-Qc EN ACTION

## CATHÉTERS DÉFECTUEUX MISE EN GARDE ET APPEL À TÉMOIGNAGES

Par Nicolas Messier, conseiller principal en intégration – volet défense des droits

**MÉMO-Qc partage avec vous une information qu'un de ses membres, M. Jacques Gariépy, lui a transmise concernant une situation inquiétante en lien avec un défaut de fabrication constaté sur certains cathéters.**

Comme notre organisation n'a pas pu procéder elle-même à une évaluation exhaustive de la situation, il n'est pas exclu qu'il s'agisse d'un problème peu répandu et que la défektivité ne soit circonscrite qu'à seulement quelques exemplaires. Toutefois, si l'information reçue est exacte, MÉMO-Qc pense qu'il est de son devoir d'en informer ses membres. En effet, comme un grand nombre de personnes lésées médullaires procède à la vidange de leur vessie en effectuant des cathétérismes intermittents, l'organisation préfère ne pas prendre de chance et partager dès maintenant cette information pour réduire les risques potentiels de blessures.

Le problème qui nous a été rapporté concerne les **cathéters béquillés ou coudés de la marque Amici Plus** du fabricant *O.O.S. Medical*. Contrairement aux cathéters droits, les cathéters coudés doivent être introduits dans l'urètre dans un angle précis sous peine de potentiellement causer des blessures internes lors du passage du sphincter urinaire. C'est pourquoi les cathéters coudés sont munis d'une ligne de guidage ou d'un point de référence sur l'embout manipulable qui permet, tout au long de la manœuvre du cathétérisme, de savoir dans quel angle se trouve le bout coudé.

Après s'être blessé à quelques reprises en utilisant les cathéters *Amici Plus* coudés obtenus par son fournisseur, M. Gariépy a remarqué que les points de repère situés

à l'embout évasé de plusieurs de ces cathéters n'étaient pas alignés comme il se doit avec leur embout coudé. Donc, même en portant une attention particulière lors de l'insertion du cathéter, il ne lui était pas possible de s'assurer qu'il était bien aligné pour éviter les blessures.

Étant ingénieur de profession, il a alors décidé de procéder à une analyse d'une vingtaine de cathéters provenant de deux lots différents sélectionnés aléatoirement. Les résultats de son échantillonnage ont permis de démontrer que cinquante pourcent des cathéters du premier lot et soixante-quinze pourcent des cathéters du deuxième lot étaient défectueux, ce qui est énorme!

Bien qu'il ne s'agisse pas ici d'une évaluation exhaustive, nous considérons que ce problème pouvant engendrer des risques pour la santé de nos membres doit être considéré comme sérieux et que des mesures doivent être prises pour l'enrayer.

C'est pourquoi, en collaboration avec M. Gariépy, MÉMO-Qc a déjà entamé des démarches auprès de diverses instances afin de s'assurer que le problème se règle à la source.



### MISE EN GARDE IMPORTANTE

MÉMO-Qc recommande à tous ses membres d'examiner attentivement leurs cathéters coudés avant de les utiliser pour vérifier s'ils comportent une défektivité similaire à celle expliquée dans le texte.

Si c'est le cas, merci de nous contacter afin de nous signaler celle-ci, peu importe la marque que vous utilisez. Cela nous permettra de mieux documenter l'ampleur de la situation.

Bien que ces défauts de fabrication n'ont, pour l'instant, été constatés que sur les cathéters coudés de marque *Amici Plus*, il est possible que les cathéters d'autres marques aient la même défektivité. Mieux vaut prévenir que guérir!

Pour toute question ou pour nous informer de cas de cathéters défectueux, je vous invite à communiquer avec moi en utilisant les coordonnées ci-dessous.

Nicolas Messier  
Conseiller principal en intégration – Volet défense des droits  
Téléphone : 514-341-7272, poste 235  
Sans frais : 1 877 341-7272  
nmessier@moelleepiniere.com

## LE SERVICE D'INTÉGRATION SOCIALE EN ABITIBI : UNE AFFAIRE DE LIENS

Par Nicolas Abguéguen, organisateur communautaire

Les 16 et 17 novembre dernier, Nathalie Michaud, directrice des services d'intervention et moi-même sommes allés à Val-d'Or en Abitibi avec plusieurs objectifs en tête :

- renforcer nos liens avec les membres de la région et en rencontrer des nouveaux;
- consolider nos liens avec le Centre de réadaptation La Maison avec lequel nous avons un protocole d'entente depuis plus de deux ans;
- donner une nouvelle formation à nos conseillers pairs bénévoles.

Retour sur deux jours de marathon.

Il est 10 heures du matin le 16 novembre lorsque nous arrivons au Centre de réadaptation La Maison. Selon mes souvenirs, les lieux n'ont pas changé et nous retrouvons des visages familiers présents l'année dernière lors du Salon de l'auto. Marie-Christine Jobin-Chayer, ergothérapeute, nous accueille et nous attribue un bureau afin que nous puissions y travailler pendant notre séjour. Une heure plus tard, nous rencontrons Manon Waltz, chef de programme en réadaptation. Nous discutons de protocole d'entente et partageons des préoccupations communes. Nous échangeons sur des projets à venir et réfléchissons sur la façon de présenter aux personnes vivant avec une lésion de la moelle épinière les webinaires thématiques que nous développons avec la participation de nos conseillers pairs bénévoles. Nous poursuivons cette réflexion commune en 2017.

L'après-midi, nous sommes invités à la réunion de l'équipe qui réunit les intervenants travaillant auprès de la

clientèle du centre de réadaptation. Nous faisons une présentation sur MÉMO-Qc. Certains connaissent l'organisme de longue date, mais d'autres sont moins familiers avec celui-ci. Lorsque nous faisons ce type de présentation, les participants sont toujours impressionnés par notre champ d'action : notre présence dans les centres d'expertise, la programmation de nos activités d'intégration sociale, nos interventions en défense des droits et autres. Nous insistons sur le fait qu'il est important, lorsqu'une personne en situation de handicap est en proie avec une situation difficile, de faire appel à nos services. De fait, nous ne tardons pas à être sollicités. Une rencontre avec une personne ayant récemment terminé sa réadaptation à l'IRGLM est organisée. Nous lui donnons l'information pertinente à sa situation.

La journée de travail terminée, nous nous rendons au St-Hubert pour un souper avec les membres organisé par Dominic Piché et Anne Daigle, conseillers pairs bénévoles de MÉMO-Qc. Vingt-quatre personnes assistent à la soirée. Il y a beaucoup de visages familiers ainsi que des nouveaux. Une partie de l'équipe du centre de réadaptation s'est également déplacée. Les plus anciens membres partagent leurs expériences, d'autres se confient et trouvent du réconfort. Une belle ambiance se dégage lors de cette soirée. Nous entendons des rires, des anecdotes sont partagées. La vie en région est bien différente de la vie à Montréal. Nos membres en Abitibi sont des «patenteux». Ils redoublent d'ingéniosité afin d'assouvir leurs passions : la chasse, la pêche, les randonnées en véhicules tout terrain entre autres. Il est 21 heures lorsque nous nous quittons. Les convives se promettent de se retrouver annuellement autour de cette période qui précède le temps des fêtes.



Anne Daigle



Dominic Piché

Le lendemain, nous retrouvons Dominic et Anne, nos deux conseillers pairs bénévoles. Le réseau des conseillers pairs bénévoles existe depuis 2010. Il est constitué de personnes en situation de handicap à l'écoute, désireuses de partager leur expérience de vie et de s'investir au sein de l'organisme. Cette année, nous avons été sollicités par plusieurs personnes souhaitant devenir des conseillers pairs. Nous avons décidé de mettre à jour la formation que nous avons donnée aux premiers conseillers pairs bénévoles en 2010. Dominic et Anne, qui ont suivi la formation originale, nous ont aidés à améliorer celle-ci afin que nous puissions former de nouveaux conseillers pairs dans l'est du Québec. Leurs commentaires éclairés, jumelés à leur expérience respective, nous ont permis de développer une formation encore plus complète. Cette session de travail pour réviser la formation a aussi été l'occasion d'échanger avec eux sur différents sujets et de discuter de projets potentiels pour la région de l'Abitibi. Il est 16 heures lorsque nous nous quittons avec une multitude d'idées en tête aux termes de ces deux jours de marathon des plus enrichissants.



La plus grande compagnie d'accessibilité au Canada

1.800.931.5655

savaria.com

savaria<sup>MD</sup>

Conversions de véhicules • Plates-formes élévatrices • Sièges d'escaliers



MÉMO-Qc EN ACTION

QUÉBEC

UN CARREFOUR D'ACTIVITÉS

Par Maxime Pichette, organisateur communautaire

### SORTIE DE QUILLES

Le 16 novembre, l'équipe de travail a accompagné des personnes lésées médullaires en réadaptation à l'IRDPO à une activité de quilles à Beauport. Parmi elles, il y avait des gens dont c'était la première sortie depuis le début de leur réadaptation. Après deux parties de quilles endiablées, les participants ont fini la soirée au restaurant Les Maltcommodos. Cette double sortie fut fort appréciée et les sourires furent de la partie!



### ON JASE DE RÉFORME

Plusieurs membres de Québec et de Chaudière-Appalaches se sont déplacés à l'IRDPO le 17 novembre pour un 5 à 7 organisé par MÉMO-Qc. Le but de la rencontre était de recueillir leur opinion quant aux effets de la réforme de la santé sur les soins qu'ils reçoivent. La rencontre a permis aux participants de s'exprimer sur les divers changements qu'ils ont vécus depuis la mise en œuvre de cette réforme. Des échanges dynamiques et constructifs sur le sujet y furent générés. Nous remercions les membres présents de leur apport enrichissant. C'est grâce à vos témoignages que MÉMO-Qc peut mieux s'outiller pour vous représenter tous avec pertinence devant les différentes instances.



### UN DÎNER DE NOËL EMBALLANT

Encore une fois cette année, le dîner de Noël de MÉMO-Qc dans la vieille capitale a été un événement fort prisé comme en témoigne la participation de 56 personnes. Au menu de cette activité festive qui s'est déroulée au restaurant Calao : de joyeux moments de réjouissance, de retrouvailles et de partage entre les membres de Québec et de Chaudière-Appalaches, nos partenaires, plusieurs personnes en réadaptation à l'IRDPO – qui ont particulièrement apprécié cette sortie – et autres invités. Parmi les convives, soulignons la présence de notre conseillère pair bénévole Madeleine Holden et de deux nouveaux conseillers alors en formation, Maxime Boily et Dominique Guay. MÉMO-Qc remercie ses commanditaires, dont la générosité a permis à plusieurs membres de repartir avec des cadeaux, ainsi que le personnel du resto pour son accueil, son professionnalisme et sa serviabilité. Santé à tous en 2017!

### TROIS NOUVEAUX CONSEILLERS PAIRS

Le 24 novembre à l'IRDPO, la directrice des services d'intervention Nathalie Michaud, la conseillère principale en intégration Lise Vachon et l'organisateur communautaire Maxime Pichette ont passé une première journée à former trois futurs conseillers pairs bénévoles pour l'Est du Québec. Il s'agit de Maxime Boily, Dominique Guay et Jean-Pierre Gobeil, qui œuvreront respectivement dans les régions de la Capitale-Nationale, de Chaudière-Appalaches et du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Les trois hommes sont des habitués des activités de MÉMO-QC et ont déjà collaboré à l'organisation de certaines d'elles dans leur coin de pays.

La journée de formation a permis aux trois bénévoles d'apprendre plus en détail le fonctionnement de MÉMO-Qc et les différentes tâches liées au rôle de conseiller pair. Au printemps, MM. Boily, Guay et Gobeil auront une deuxième journée de formation axée sur la relation d'aide afin de les outiller pour intervenir efficacement sur leur territoire. Ils ont tous bien hâte de mettre en pratique leurs nouvelles connaissances dans leur région.



Maxime Boily



Jean-Pierre Gobeil



Dominique Guay

### Concours de photos

*Mon handicap au quotidien!*

### 500 \$ À GAGNER!

Membres de MÉMO-Qc, envoyez-nous vos plus belles photos dans votre quotidien! Ça pourrait être payant! Photos de vacances, à la maison, au travail, de loisir, artistiques et autres scènes de tous les jours, toutes les options sont ouvertes!

**Dernière chance de participer!**

Voyez-y sans trop tarder, car **le concours se termine le 1<sup>er</sup> avril 2017!**



### Règlements

1. Être âgé de 18 ans ou plus et détenir la citoyenneté canadienne.
2. Avoir pris les photos vous-même et en être l'unique titulaire.
3. Indiquer la date, le lieu et le contexte de la photo. Chaque participant(e) peut soumettre jusqu'à 5 photos.
4. Avoir le consentement des personnes sur chaque photo soumise.
5. Soumettre des photos numériques de 300 ppp ou dpi. Le fichier devrait peser 1 Mo ou plus.
6. Envoyer les photos par courriel à [communications@moelleepiniere.com](mailto:communications@moelleepiniere.com) au plus tard le 1<sup>er</sup> avril 2017.

Le nom et la photo de la personne gagnante du prix de 500 \$ seront publiés dans le prochain numéro du *Paraquad*.

## MONTRÉAL UN JOYEUX RASSEMBLEMENT

Par Nicolas Abguéguen, organisateur communautaire

Le 9 décembre avait lieu le dîner de Noël à Montréal, à la Pizzeria Caldo. Pour cette occasion, l'équipe du restaurant a travaillé fort afin que tout se déroule au mieux. L'espace a été modifié pour assurer une meilleure circulation, une barre a été installée dans la toilette pour les transferts, le menu a été adapté afin de permettre un service plus fluide... bref, nous avons eu une très belle collaboration!

Ce rendez-vous traditionnel avant le temps des fêtes n'a pas dérogé à la règle et a été un succès, 45 personnes ayant répondu à l'invitation. Pour accueillir les convives et mettre de l'ambiance, l'équipe de travail portait gaiement ses atours de Noël. Grâce à la générosité des commanditaires, de nombreux cadeaux ont aussi été distribués par tirage : des cartes-cadeaux, un maillot des Canadiens autographié par Andreï Markov, une cafetière Keurig et autres sacs à dos pour fauteuil roulant.

MÉMO-Qc remercie toutes les personnes présentes à cet événement convivial qui a bien lancé les festivités de fin d'année. On reprend ça l'année prochaine!

**DÎNER DE NOËL**  
MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES!

Partenaires principaux



Commanditaires



À votre service depuis  
**20 ans**



TECHNOLOGIES INC.

595, rue Lanaudière  
Repentigny, Québec J6A 7N1

Pour nous rejoindre:  
1 888 919-2555  
info@tvrtechnologies.com  
www.tvrtechnologies.com



**Spécialiste en adaptation  
de véhicules et remorques  
pour personnes à mobilité réduite**



Membre accrédité





NOTRE DOSSIER

## L'AMOUR AVEC UN GRAND H SOUS LES PROJECTEURS

Par Christian Séguin

L'amour est au cœur de nos vies. Mais il ne s'exprime pas toujours avec la même aisance dans tous les milieux. Dans certains, il s'exprime avec moins de spontanéité, moins de naturel, moins de vivacité. Parfois même, c'est par résignation ou comme s'il était tabou, voire sous le coup d'un interdit, qu'il reste coi. À force de ne pas s'exprimer, il prend la triste habitude de porter le masque du silence et d'être confiné à un rôle de figurant, sinon de simple spectateur, dans le grand théâtre de la vie. Un bien désolant sort pour un si grand personnage.

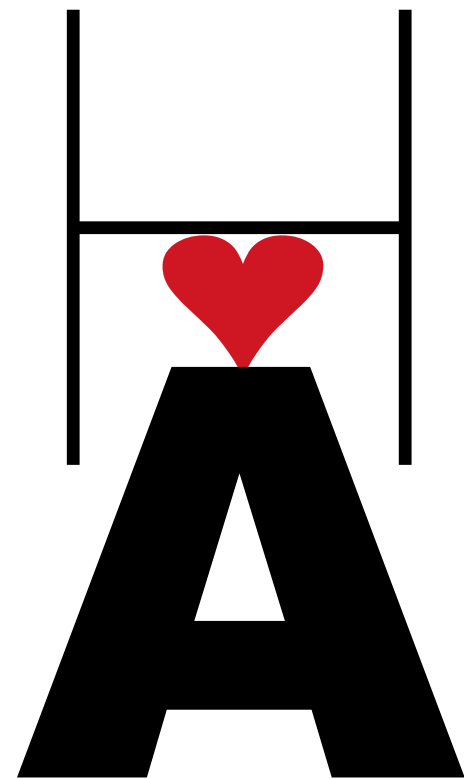
Par comparaison avec la moyenne des milieux de vie humaine, celui des personnes en situation de handicap est malheureusement un de ces milieux où l'amour a trop souvent le spleen dans l'œil, résolu à la pensée que sa dulcinée la pétillance est à jamais perdue. Mais pourquoi diantre l'amour ne pourrait-il pas s'y exprimer avec la même vitalité qu'ailleurs?

Et si l'isolement dans lequel il s'y cloître, parfois du fait d'un néfaste automatisme, était son pire ennemi? Et si, plutôt que d'y faire mauvais ménage avec le fatalisme, l'amour s'y donnait le droit là aussi de sortir de sa torpeur, de s'exhiber, de déranger, de s'affirmer? N'aurait-il pas plus de chance de lever le rideau du malaise qui lui pèse pour enfin offrir les performances dont il est lui aussi capable? Ne réussirait-il pas alors à retrouver le plaisir de jouer dans la pièce au lieu de se résigner à attendre une invitation à y participer?

Le pire fléau auquel l'amour est confronté dans un milieu où il a tendance à se terrer, c'est d'oublier qu'il sait lui aussi susciter l'émotion universelle, toucher l'âme humaine, flirter avec la passion divine et

irradier de tous ses feux. Pour combattre ce fléau, il n'y a pas meilleure arme pour l'amour que de reprendre sa plume afin de réécrire l'histoire, se créer de nouveaux rôles – qui auront des destins parfois joyeux, parfois malheureux, car il n'est point de milieu où tout est parfait – et les mettre à l'affiche sur les petites et grandes scènes du quotidien afin de montrer qu'il veut lui aussi exister, qu'il peut lui aussi vibrer.

Ce dossier a été développé dans l'optique de rédiger un premier chapitre à cette nouvelle histoire que nous avons choisie de baptiser «L'amour avec un grand H» afin d'établir d'emblée qu'elle ne s'écrirait pas dans le noir, mais bien à la lumière. Qu'elle ne serait pas effacée, mais plutôt assumée. Qu'elle ne vêtirait plus les habits de l'indifférence, mais plutôt les costumes du rayonnement. Qu'elle ne serait pas non plus qu'imaginaire, mais également sentie et ressentie.



Cette histoire, nous la voulons vraie. Avec ses joies et passions autant que ses peines et imperfections. Chacun de ses chapitres ne doit répondre qu'à une règle fondamentale: tirer sa source du cœur. On ne le cachera pas, la rencontre de la paraplégie et de la tétraplégie sur son chemin amène son lot de refus aux portes de la séduction, de l'intimité, du romantisme et

autres adresses du désir. Mais elle ouvre aussi souvent bien plus grandes les portes du royaume de la beauté du cœur, de l'engagement profond et de l'amour pur, où toutes les adresses du désir sont accessibles.

Et si on commençait simplement par raconter qu'il existe bel et bien l'amour avec un grand H? Et qu'il peut même toucher au delà de ses frontières? Ne serait-ce pas la meilleure façon de lui redonner sa grâce dans le quotidien? À vous d'en juger en lisant les six témoignages qui suivent et, s'ils vous inspirent, d'écrire ensuite votre chapitre. Puisse l'amour avec un grand H être aussi avec vous. Dans votre cœur, dans votre esprit, dans votre vie.



DOSSIER L'AMOUR AVEC UN GRAND H

## JESSICA PICARD ET RÉMY POULIN L'ATTRACTION MAGNÉTIQUE

Jessica et Rémy forment un couple tout en contrastes. Elle est hyperactive. Il est le calme incarné. Elle est menue et délicate. Il est solide et fort. Elle est verbomotrice. Il est réservé. Elle est un tourbillon d'énergie. Il est un pilier de stabilité. Et leur attirance l'un pour l'autre est extrême. Comme deux aimants. Au sens magnétique. Au sens amoureux. «Je me sens comme une princesse avec lui, dit Jessica. Il est tellement plein d'attention à mon égard. Si j'oublie mon verre d'eau en me couchant, il va me le chercher. Si je m'endors sur le divan, il me prend dans ses bras et m'amène au lit. C'est le chum parfait pour moi! Il m'aide à me calmer, je le pousse à faire des activités. On se complète bien.» Rémy, qui n'avait eu au préalable qu'une autre relation sérieuse, ponctuée de quelques épisodes de rupture en plus, semble aussi très à l'aise dans son rôle de prince charmant.



Photo : Élie Bédard.

de rencontre. J'ai toujours utilisé la même stratégie. Je commençais par parler de moi, par mettre mes qualités en valeur, puis quand je sentais que le gars était séduit (Elle le dit avec un sourire dans la voix), j'abordais le sujet. La stratégie fonctionnait bien – pour moi en tout cas – parce qu'il n'y a jamais eu un gars qui a refusé de me rencontrer après que je lui aie dévoilé mon handicap. Avec Rémy, ça s'est fait un peu différemment. À l'époque où je l'ai connu, je venais de me joindre comme administratrice et bras droit au projet d'un ami qui lançait une fondation pour les personnes handicapées. Quand je lui ai parlé de ça, il a trouvé ça cool que je m'implique pour une cause pareille. J'ai profité de l'occasion pour lui annoncer que j'étais tétraplégique.

### Comment vous êtes-vous connus?

**Jessica Picard (JP) :** On s'est connus sur Internet. Et ça a cliqué tout de suite. Chaque fois qu'il me répondait, j'étais excitée. J'avais des papillons. J'ai tout de suite senti qu'il y avait quelque chose de spécial entre nous deux parce que j'ai arrêté de chercher à faire d'autres rencontres quand on a commencé à s'écrire. Avant, même si je rencontrais des gars, je n'arrêtais pas. On s'est rencontrés après deux ou trois échanges et ça a confirmé les choses.

### Lui as-tu dit dès le début que tu étais tétraplégique?

**JP :** Non, je n'ai jamais dit ça au début. Je n'ai même jamais affiché des photos de moi en fauteuil roulant sur les sites

### Comment as-tu reçu la nouvelle, Rémy? As-tu été étonné?

**Rémy Poulin (RP) :** Pas vraiment. Ça cliquait avec elle. J'aimais sa personnalité. Je la trouvais le fun. Quand elle me l'a annoncé, ça n'a rien changé pour moi. À notre premier rendez-vous au resto, j'ai vu qu'elle était débrouillarde et que son handicap n'était pas un problème pour elle. Il ne l'a pas été pour moi non plus.

### As-tu déjà eu des mauvaises expériences de rencontre parce que tu étais handicapée, Jessica?

**JP :** En général, non. Les gars ont toujours été corrects avec moi. Il y a juste une fois où un gars m'a abordée dans un bar en me disant qu'il n'avait jamais fait ça avec une fille handicapée. Je lui ai répondu "Désolé, j'ai déjà couché avec un moron!" (La verve avec laquelle elle



## JESSICA PICARD ET RÉMY POULIN L'ATTRACTION MAGNÉTIQUE

raconte l'anecdote me fait éclater de rire et je la félicite pour sa brillante réplique) Sinon, je me fais souvent dire bonjour quand je suis seule. Avant ça m'agaçait quand le monde me disait "C'est donc de valeur qu'une belle fille comme toi soit en chaise roulante!" J'avais le goût de leur dire "C'est quoi l'affaire? Ça serait correct si j'étais laide?" Mais je suis passée par-dessus ça et je n'y pense plus. De toute façon, c'est probablement juste par maladresse que les gens disent ça.

### Rémy est-il le premier gars avec qui tu es en relation depuis que tu es devenue tétraplégique?

**JP :** Non, j'ai aussi été en couple avec un autre gars durant six ans, mais on a étiré la relation. Les dernières années ont été difficiles. Pour ma part, je restais parce que j'avais peur de me retrouver seule et que personne d'autre ne s'intéresse à moi. Deux mauvaises raisons pour être en relation. On s'est donné une bouffée d'air tous les deux quand on s'est laissés. Ça nous a permis de rester amis et, moi, de travailler sur ma confiance. J'ai commencé à visiter les sites de rencontre. À force de rencontrer des gars, j'ai compris que ma crainte était plus dans ma tête que dans la réalité et que ce qui comptait, c'était ma personnalité. Mon handicap n'était pas vraiment un obstacle. Quand j'ai rencontré Rémy, je n'étais pas prête à être de nouveau en couple, mais les choses se sont faites naturellement et je me suis lancée.

### Depuis combien de temps êtes-vous en couple?

**JP :** Deux ans. Et on habite ensemble depuis l'été 2015. Ça va vite notre affaire, mais on dirait que les choses tombent en place d'elles-mêmes. J'ai toujours voulu une maison, mais je n'en avais pas les moyens. Je vivais au rez-de-chaussée du duplex de mes parents, mais il fallait que je parte de là parce que je n'avais plus d'intimité. Ma mère pouvait débarquer chez moi n'importe quand sans s'annoncer et je me sentais brimée. J'aime ma mère, mais elle était rendue trop maternelle, trop protectrice à mon goût. Avec Rémy, on avait parlé du projet de s'acheter une maison, mais pas à court terme. On en visitait par curiosité, sans plus. Sauf qu'un jour, on a visité une maison abordable et facilement adaptable à mes besoins, qu'on aimait tous les deux. L'occasion était trop belle pour la laisser passer. On a fait une offre, négocié et acheté. On reste près de chez mes parents, alors c'est facile de se voir. Ma mère m'appelle encore chaque jour, mais maintenant que j'ai mon indépendance, c'est plus

cool. Pour les travaux d'adaptation, après une expérience qui a mal tourné avec un entrepreneur, on les a confiés au frère de Rémy.

### Quelle a été la réaction de ta famille quand tu leur as annoncé que tu fréquentais une personne avec un handicap, Rémy?

**RP :** Ça s'est bien passé. Ma famille est aussi relax que moi et on est des gens compréhensifs. La première fois que j'ai invité Jessica chez moi, tout le monde l'a appréciée. Pour ma famille, l'important est que je sois avec une fille qui me rend heureux.

### Avez-vous eu besoin de vous adapter l'un envers l'autre du fait du handicap?

**RP :** Il a fallu que je me situe dans l'aide que je pouvais apporter à Jessica. Au début, je voulais trop en faire et j'envahissais sa bulle d'autonomie. J'ai dû comprendre les limites de l'acceptable à ses yeux pour l'aider de la bonne façon, aux bons moments.

**JP :** Moi, c'est toute la question de l'intimité qui me stressait. J'avais le cerveau qui brassait ça de tous bords tous côtés pour trouver le bon moment, la bonne manière d'aborder le sujet de mes soins, des particularités de ma condition avec Rémy. Ça m'angoissait pas mal.

**RP :** Elle a commencé à en parler en tournant autour du pot. Je la laissais venir à son rythme, mais je lui ai dit de ne pas stresser avec ça. On se doute bien quand on sort avec une fille avec un handicap que ça ne se passe peut-être pas comme avec une fille qui n'en a pas. Quand elle m'a tout expliqué, j'ai été un peu étonné parce que je m'attendais à ce que la différence soit plus grande.

**JP :** Quand ça été fait, c'est un gros poids qui est tombé de mes épaules. De mon côté, je dois aussi accepter que je ne peux pas toujours aider Rémy comme je le voudrais. Je suis une fille active qui aime participer. Mais comme je n'ai pas beaucoup de force dans les mains, ça me limite pour les travaux manuels. Si je n'avais pas eu mon handicap, j'aurais été capable d'aider Rémy et son frère durant les rénovations. J'ai trouvé ça dur sur le moral de ne pas pouvoir le faire. Quand ils avaient un problème, ça me frustrait de ne pas pouvoir contribuer pour le régler avec eux. En plus, plusieurs des rénovations étaient compliquées à cause de ma condition. J'avais un



sentiment de culpabilité. Rémy a consacré beaucoup de temps aux rénos, mais il ne me l'a jamais fait sentir.

### Sans vouloir être indiscret, est-ce que ta condition te permet d'avoir un enfant, Jessica? Et si oui, est-ce dans vos plans éventuellement?

**JP :** C'est possible, mais j'ai une santé fragile. Je fais beaucoup de chute de pression. C'était déjà le cas avant mon accident de plongeon (Elle a été atteinte aux vertèbres C5 et C6) qui n'a évidemment pas amélioré les choses. Ça a été très difficile de me lever du lit après mon accident. Je suis un cas particulier d'ailleurs. Les médecins examinent mon problème, mais ils n'ont toujours pas trouvé de solution. J'aimerais beaucoup avoir un enfant, mais je vais devoir bien planifier les choses et rencontrer un spécialiste pour établir un plan de match. Si on va de l'avant, je vais aussi devoir cesser ma médication, ce qui risque d'être difficile pour moi à cause de mes chutes de pression. Ça m'inquiète, c'est sûr. J'aimerais vraiment qu'on trouve la solution à mes chutes de pression avant de me lancer dans la conception d'un enfant. Mais je vais quand même tout essayer ce qui est possible pour en avoir un. Je reste donc positive. Je parle aussi beaucoup avec Kathie (Prince - L'histoire de son couple est à la page 26) qui est devenue une amie. On a des handicaps presque pareils. Ça me rassure de savoir qu'elle s'est bien débrouillée. Si on décide de réaliser le projet d'avoir un enfant Rémy et moi, je vais la bombarder de questions! Ça va être un gros plus de pouvoir compter sur son aide. On a aussi un bon réseau de proches. Ma meilleure amie, que je connais depuis l'enfance, m'a dit qu'elle était prête à venir s'installer dans notre sous-sol et à faire n'importe quoi pour m'aider. Elle est contente que je sois avec Rémy et nous souhaite d'avoir un bébé. À l'adolescence, on s'est promis qu'on serait les marraines de nos premiers enfants.

**RP :** De mon côté, je laisse Jessica mener ce projet-là. Je ne lui mets aucune pression. Si on peut avoir un enfant, on en aura un et si ce n'est pas possible, ça va être correct aussi. Je ne remettrai pas notre relation en question si ça

ne fonctionne pas. Ce n'est pas dans mes plans à tout prix d'avoir un enfant. Je suis parfaitement à l'aise avec les deux scénarios. La seule chose qui m'inquiète si on devait avoir un enfant, c'est que je me demande si je serais à la hauteur. C'est une grande responsabilité de mettre un enfant au monde.

**JP :** (enthousiaste et rassurante) Tu serais tellement un bon papa! Tu devrais le voir avec notre chien. Il devient full gaga quand il est avec. Imagine si c'était notre enfant! Si on en a un, on souhaite juste qu'il ait le tempérament tranquille de Rémy quand il était petit. Moi, j'étais hyperactive et toujours en train d'aller partout. Je n'ai pas été un bébé facile contrairement à Rémy.



Photo : Élie Bédard.

Pour l'instant, Jessica poursuit ses études afin de devenir travailleuse sociale tandis que Rémy s'affaire à son emploi dans une entreprise spécialisée en circuits électroniques. Jessica, une sportive de nature, aimerait recommencer à pratiquer le rugby en fauteuil roulant, un sport qu'elle adore et a déjà pratiqué un an, mais le temps lui manque. Elle a par ailleurs renoué avec la peinture durant les Fêtes et redécouvert à quel point ça lui faisait du bien. «Je stresse pour un rien. La peinture me calme. Je vais continuer d'en faire.» Autrement, à 28 ans tous les deux, ils ont encore du temps pour donner naissance à leur grand projet. D'autant plus que tout indique que ces deux aimants-là ne sont pas prêts de se décoller l'un de l'autre.





## DOSSIER L'AMOUR AVEC UN GRAND H

# SYLVIE JEAN ET MARCO LEBLANC UN LIEN À TOUTE ÉPREUVE

Il y a des histoires d'amour qui sont tissées d'une fibre si solide que rien ne pourrait les empêcher d'être, peu importe les obstacles. Celle de Sylvie Jean et de Marco Leblanc fait partie du lot. Sylvie et Marco se sont connus à l'adolescence, à la fin des années 60, dans un terrain de jeu de Chutes-aux-Outardes, un village situé une vingtaine de kilomètres à l'ouest de Baie-Comeau. Leur histoire a commencé par de l'amitié, une amitié toujours plus complice, qui a fini par prendre le visage de l'amour. Sylvie avait 15 ans, Marco, 14 ans – ils ont aujourd'hui 62 et 61 ans. « Je suis tombée amoureuse d'un petit jeune », dit Sylvie avec humour.

À 19 ans, Sylvie tombe enceinte. Comme le couple vit modestement – 30 \$ par semaine –, elle quitte Chutes-aux-Outardes à son cinquième mois de grossesse pour aller terminer celle-ci au pavillon Métivier de La Clairière de Québec. Cet organisme, alors chapeauté conjointement par la congrégation des Sœurs du Bon-Pasteur et des laïcs, aidait les jeunes mères célibataires à mener leur grossesse à terme, plus souvent qu'autrement à des fins d'adoption, et à poursuivre leur formation académique. La précarité de la situation du couple amène les sœurs à aborder le sujet de l'adoption avec Sylvie, mais Marco et elle ont la ferme intention de garder l'enfant, qui vient au monde à la fin mai de 1974. « On ne vivait peut-être pas riche, mais il n'était pas question que je retourne à Chutes-aux-Outardes sans notre garçon. Après l'accouchement, je suis restée deux semaines au pavillon Métivier – c'était la première fois que les sœurs acceptaient qu'un bébé naissant reste sous leur toit –, puis je suis rentrée à la maison », raconte Sylvie. Marco venait tout juste de célébrer son dix-huitième anniversaire de

naissance. À son retour, Sylvie s'installe chez ses parents, le temps que Marco se trouve un bon boulot, ce qui ne tarde pas trop. Le couple emménage alors ensemble avec son premier garçon et leur union donnera vie à trois autres enfants, deux garçons et une fille.

La mise en contexte du couple étant faite, je demande à Marco comment il est devenu tétraplégique. « C'est arrivé le 31 juillet 1994, relate Marco. Je roulais en camion dans un rang par une belle journée ensoleillée, avec un de mes garçons, lorsqu'une voiture filant à toute vitesse nous est rentrée dedans par l'arrière, ce qui nous a catapultés dans le fossé le long de la route. Le camion a fait deux tonneaux avant de s'immobiliser. J'étais attaché, mais comme mon siège n'avait pas d'appui-tête, ma tête a fouetté et j'ai eu la moelle épinière sectionnée instantanément – une lésion sévère à la vertèbre C4 et une légère à la C5. Aucun coma, aucune fracture. Mon garçon, qui était assoupi et non attaché sur le siège du passager, s'en est tiré avec seulement des ecchymoses. Les deux hommes dans la voiture étaient en état d'ébriété. Ils ne se sont même pas arrêtés. Ils ont été retrouvés par la police un peu plus tard dans la journée. Le conducteur était un récidiviste. »

### LE DESTIN FRAPPE DEUX FOIS

Je demande à Sylvie comment elle a appris la nouvelle. « Notre plus vieux m'a appelée pour me dire qu'il venait de voir l'auto de Marco sur une remorqueuse. Je lui ai dit qu'il avait dû se tromper, mais il était convaincu que c'était l'auto de son père. Peu de temps après, la police m'a appelée pour m'annoncer la nouvelle et me dire que Marco était transféré d'urgence à l'Hôpital de l'Enfant-Jésus de Québec. J'étais ébranlée. »

Marco prend le relais : « Il faut dire que l'accident est arrivé après ma brûlure, un mois après que je sois retourné au travail. » Intrigué par cette brûlure que je soupçonne ne pas être anecdotique, j'invite Marco à poursuivre au sujet de celle-ci. « Trois ans plus tôt, continue-t-il, à l'usine de pâtes et papiers où je travaillais comme journalier spécialisé, j'ai eu un accident de travail. Alors que j'étais en train de vider le gros tas de cendres de la chaudière d'une immense bouilloire de cinq étages de haut qui servait à fabriquer de la vapeur avec du pétrole brut ou de la biomasse, j'ai senti un mouvement d'instabilité dans le tas. Je me suis vite précipité vers la sortie, mais j'ai culbuté sur une poutre tandis que le tas s'effondrait. J'ai été brûlé au deuxième ou troisième degré sur les trois quarts du corps – les jambes, le tronc, les bras. J'étais entre la vie et la mort. On m'a transféré d'urgence à l'unité des grands brûlés de l'Hôpital du Saint-Sacrement de Québec. J'y ai subi sept greffes de

peau, à raison d'une par semaine, sans aucun rejet. Le médecin n'avait jamais vu ça ! Avec les cicatrices causées par les prélèvements de peau saine sur mon corps, qui laissent des traces similaires à celles des brûlures, j'étais brûlé sur 74 % du corps. Ensuite, ce fut un long processus de guérison pour que la peau cicatrise entièrement. Ça a pris trois ans avant que je puisse reprendre toutes mes activités et recommencer à travailler. Et un mois après, j'ai eu l'accident qui m'a rendu quadriplégique. »

« C'est comme si la brûlure nous avait préparés à la quadriplégie de Marco, ajoute Sylvie le plus simplement du monde, avec ce calme profond des gens qui ont su composer avec leur destin improbable, un jour à la fois, au fil des années. J'ai d'ailleurs trouvé la brûlure beaucoup plus difficile à vivre que la quadriplégie. J'avais le cœur à l'envers de le voir souffrir au quotidien. Et ça a duré des mois ! Au moins, avec la quadriplégie, Marco ne souffrait pas. »

La portée de ses mots me laisse momentanément sans voix. Je parle sans l'ombre d'un doute à deux forces tranquilles de la nature. Je leur demande comment ils ont fait pour affronter un deuxième événement aussi tragique après avoir tout juste fini d'en surmonter un.

« Au début, me répond Marco, je me disais que les médecins allaient me soigner et que je retrouverais l'usage de mes membres. On ne connaissait pas ça, la quadriplégie. Il y avait bien quelques personnes en fauteuil roulant à Baie-Comeau, mais c'était rare. Je ne réalisais pas la gravité de ce qui m'arrivait. Au cours des premiers mois, je vivais d'espoir, en me disant que j'étais un gars en forme, que j'allais déjouer les pronostics. Évidemment, au fil du temps, tu finis par comprendre que ta condition est irréversible. Mais l'être humain a une capacité d'adaptation phénoménale insoupçonnée. » Impossible de le contredire là-dessus !

### L'AMOUR INÉBRANLABLE

Lorsque j'amène la discussion sur le terrain de l'amour, je réalise vite que ces deux-là en partagent un plus grand que nature. « Quand tu côtoies la mort de si près, commente Sylvie, la superficialité prend le bord ! Tu aimes quelqu'un pour qui il ou elle est à l'intérieur. Notre amour a toujours été profond et je pense que c'est parce qu'il est basé sur l'amitié. On est en symbiose. On s'admire mutuellement. Ces deux épreuves nous ont rapprochés encore plus. Quand j'ai connu Marco, j'ai eu un coup de foudre pour lui. J'ai tout de suite sentie en moi qu'il était le gars avec qui j'aurais des enfants. Il y a toujours eu

beaucoup de complicité entre nous. Marco est un gars positif. Il ne broie pas de noir longtemps. Jamais il ne s'est levé en disant "Ah, si j'étais pas paralysé !" Il regarde en avant. C'est une qualité que j'ai toujours admirée chez lui et elle s'est confirmée comme jamais avec les deux épreuves qu'on a vécues. Je suis fière et heureuse d'avoir Marco dans ma vie. »



Marco enchaîne : « Sylvie est une force de la nature. Elle n'est pas superficielle. Quand je suis devenu quadriplégique, j'ai eu peur de la perdre. À mon retour à la maison, après un an de réadaptation au Centre François-Charron, j'ai trouvé extrêmement difficile de reprendre la vie quotidienne avec ma femme et nos enfants dans ma condition de quadriplégie sévère, avec en plus les préposés qui entraînent dans notre intimité et tout. Je me suis dit que ça n'avait pas de bon sens, que je ne pouvais pas faire vivre une autre grande épreuve à Sylvie et brimer sa vie. J'ai pensé à la quitter pour ne pas être un fardeau pour la famille. Je lui ai dit que ce serait plus simple pour elle... »

Sylvie le coupe aussitôt en lançant : « Je lui ai dit : "Es-tu malade !" Il n'était absolument pas question que je le laisse me quitter pour une raison pareille ! Je lui ai dit : "On va essayer, on va y aller un jour à la fois et on verra au fur et à mesure." Les intervenants nous ont guidés. Ils nous ont dit de nous donner un an pour nous adapter



## SYLVIE JEAN ET MARCO LEBLANC UN LIEN À TOUTE ÉPREUVE

à notre nouvelle réalité. Cette épreuve, comme la première, a renforcé notre amour. Quand l'amour est là, tu peux traverser n'importe quoi.»

### UN COUPLE EN FUSION

Si le quotidien de la famille a changé, il a suivi son cours sans que ça ne fasse trop de vagues au sein de la famille. Bien des gens disaient à Sylvie que Marco aurait été mieux mort, ce qui la choquait. «On avait quatre enfants âgés de 10 à 20 ans quand c'est arrivé! J'aimais bien mieux qu'il soit en vie que mort! Ensemble, c'est plus facile de surmonter pareille épreuve. Marco avait peut-être perdu sa motricité, mais il avait toute sa tête. Elle était même plus solide qu'avant. Il a pu jouer un rôle actif dans l'éducation des enfants. La voix autoritaire d'un père, même en fauteuil roulant, ça fait effet. On s'est toujours très bien complétés pour ce qui est de la gestion parentale. Et ça n'a pas changé avec la paralysie. Il n'y a pas eu de drame à son retour à la maison. Les enfants se sont vite adaptés et ont continué leurs activités normalement.

«On a aussi choisi de laisser les préposés s'occuper des soins de Marco, poursuit Sylvie, parce que je ne voulais pas qu'il devienne mon patient. Je le veux en amoureux. La seule chose dont je m'occupe, c'est de le coucher parce que je veux qu'il veille avec moi. Si on a le goût de regarder un film, de recevoir du monde, il n'y a pas de contrainte. Tant que je vais être capable de le faire, je vais continuer.»

«J'ai appris à vivre avec ma paralysie, dit Marco, et c'est évidemment plus facile à deux. Je suis revenu à la maison à Noël. Ça n'a pas été facile au début. On vivait sur une terre, on avait une grande maison avec quatre chambres à l'étage, qui étaient inaccessibles. On a loué un lit d'hôpital avec un rideau et on l'a installé au rez-de-chaussée pour mes soins. Mais on s'est vite rendu compte que ça ne servait plus à grand-chose de rester là si je ne pouvais plus rien faire. On était des gens de bois, de grands espaces, de motoneige... comme nos amis de la région. Mais ma condition ne nous permettait plus d'en profiter comme avant.»

Sylvie poursuit : «On a donc pris la grosse décision de déménager à Québec afin de donner un nouveau tournant à notre vie et que ce soit plus facile pour les soins de Marco. Avant d'acheter, on a toutefois loué une maison un an pour voir si on aimerait ça. Au bout de l'année, je n'étais pas encore convaincue, car je m'ennuyais beaucoup de la Côte-Nord et de nos proches. On a donc loué la maison une deuxième année. On s'est finalement adaptés à notre nouvelle vie et on a acheté une propriété. On a quand même été chanceux parce que Marco avait une très bonne assurance invalidité, ce qui nous a permis de ne pas être pris à la gorge financièrement. Ce ne sont pas tous les gens dans notre situation qui ont cet avantage. On l'apprécie. On a dû faire des deuils, c'est certain. Marco a aussi dû faire les deuils liés à sa condition. Mais on a fait nos choix pour être heureux ensemble.»

«**Quand l'amour est là,  
tu peux traverser n'importe quoi.**»

«On profite davantage des petits bonheurs de la vie, renchérit Marco. Il y a évidemment des deuils qui ont été plus difficiles à faire. Moi qui adorais conduire, ça a été un gros deuil de ne plus pouvoir le faire. J'avais un permis pour tout conduire : auto, camion, autobus, tracteur... Comme Sylvie conduit, on a pu continuer à se balader, à voyager. Je l'ai aussi encouragé à penser à elle.»

«Pour mes 50 ans, dit Sylvie, je voulais réaliser quelque chose d'extraordinaire : faire le chemin de Compostelle. Un voyage de 35 jours. Jamais je n'avais été partie aussi longtemps. J'ai marché 800 km en 31 jours. J'avais toujours pris soin de quelqu'un et c'était la première fois que je me donnais la liberté de penser seulement à moi. J'ai vécu des grands moments de réflexion. Il faut avoir la foi, croire qu'on peut y arriver, pour traverser les épreuves. Les moments de solitude m'ont amenée à réfléchir sur ma vie. Et j'ai réalisé que je ne regrettais aucun de mes choix, que j'étais vraiment bien dans ma vie. C'est vrai qu'on a traversé de grandes épreuves Marco et moi. Mais on a toujours pu compter sur notre complicité et notre amour pour y arriver. On a un lien solide, un amour inconditionnel l'un pour l'autre. Même après toutes ces années ensemble, quand on s'embrasse, nos cœurs vibrent encore.»



## JEAN-LOUP LAMIOT ET ÉRIC DESGROSEILLIERS : LE BONHEUR MÉTAMORPHOSÉ

Jean-Loup Lamiot et Éric Desgroseilliers se connaissent depuis dix ans et sont ensemble depuis sept ans. Ensemble, mais séparément. Car Jean-Loup et Éric sont deux êtres indépendants qui ont besoin de leur espace individuel. Cet espace est ce qui leur a toujours permis de mieux apprécier les moments qu'ils partagent, me disent-ils. Les deux Montréalais habitent aussi à seulement deux minutes de marche l'un de l'autre, ce qui est fort pratique pour passer rapidement du mode solo au mode duo et inversement.

Le destin a frappé leur couple d'une façon étrange en avril 2016. Un soir, alors qu'il rentrait chez lui en marchant, Jean-Loup a mystérieusement perdu connaissance et chuté au sol, sa tête heurtant le trottoir assez violemment pour engendrer une lésion C6-C7 et, par conséquent, une tétraplégie partielle.

Un physiothérapeute avait déjà dit à Jean-Loup qu'il avait une inflammation au niveau cervical, mais qu'elle ne devrait lui causer aucun problème avant ses vieux jours. À 53 ans, Jean-Loup en était encore loin. La seule recommandation du physio : ne jamais porter aucune charge sur les épaules. Un conseil que Jean-Loup a toujours suivi à la lettre. Et voilà qu'une mystérieuse perte de conscience, à ce jour encore non résolue malgré une série de tests, causait un stress foudroyant et fatidique au point vulnérable de son corps.

### LA MAGIE D'UN PETIT GESTE

Éric se remémore le moment où il a appris la nouvelle. «J'ai reçu un appel de l'Hôpital Notre-Dame (Montréal) à six heures du matin. Je m'y suis aussitôt rendu, mais à mon arrivée, Jean-Loup

était déjà en salle d'opération.» Pour éviter une lésion complète, les médecins ont brisé cinq vertèbres de Jean-Loup. L'opération fut un succès au soulagement d'Éric. Jean-Loup fit ensuite tour à tour des séjours aux soins intensifs, à l'IRGLM (*Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal*) et au centre Lucie-Bruneau. Je demande à Éric comment on encaisse une pareille nouvelle. «Au début, c'est un véritable tourbillon. On reçoit des coups de partout, on doute de tout



et on n'arrive pas à encaisser.» C'est d'autant plus éloquent sortant de la bouche de cet homme de 44 ans qu'il est préposé aux bénéficiaires de métier. L'univers hospitalier lui est donc très familier.

«Moi qui étais toujours du genre à voir la vie comme un beau champ de fleurs avec des licornes qui s'y promènent, ma balloune a pété pas à peu près! Les licornes ont disparu et les fleurs ont fané en un instant. La vue de Jean-Loup aux soins intensifs me bouleversait. Mais c'est là que j'ai vécu le moment le plus significatif à mes yeux. Une journée où j'étais démoralisé, je suis allé visiter Jean-Loup. Son état était stable.



## JEAN-LOUP LAMIOT ET ÉRIC DESGROSEILLIERS LE BONHEUR MÉTAMORPHOSÉ

Pendant que j'étais avec lui, il a commencé à bouger un bras. Même pas un centimètre. J'avais un gros besoin de réconfort et quand j'ai vu son bras bouger, j'ai demandé à Jean-Loup un câlin. Ça semble absurde, je sais – Jean-Loup m'a d'ailleurs dit qu'il était incapable de le faire –, mais j'avais la conviction qu'il pouvait m'en faire un. Je suis donc monté sur le lit, j'ai mis le bras qu'il venait de bouger autour de moi et Jean-Loup m'a fait une caresse. C'était un mouvement à peine perceptible, mais j'ai ressenti le même sentiment d'amour et de sécurité dans son geste qu'il savait me procurer avant son accident. Et ça m'a donné le réconfort dont j'avais besoin. Je me suis alors dit que si je pouvais ressentir ça dans un si petit geste, on serait en mesure de s'arranger avec le reste.»

Étant donné son état, Jean-Loup ne manque évidemment pas de temps pour réfléchir et les interrogations fusent dans sa tête, notamment pour ce qui est de sa relation avec Éric. «Ça fait peur quand ça t'arrive un événement comme ça parce que tu as l'impression que tout va te glisser entre les mains. Tu t'interroges beaucoup. Tu te demandes ce qui va advenir de toi, de ta vie, de ta relation, comment ton conjoint va vivre ça. C'est la fin du monde au début. Le soutien est hyper important. La présence bienveillante et constante d'Éric a été pour moi un signe rassurant. J'ai compris qu'il ne m'abandonnerait pas.»

### DES EFFETS SECONDAIRES INATTENDUS

«Je n'ai jamais envisagé de mettre un terme à la relation à cause de la condition de Jean-Loup, poursuit Éric. Le fauteuil roulant, c'est un accessoire avec lequel tu dois composer, mais ça ne change pas l'essence d'une personne. Je me considère même chanceux. J'ai toujours su que notre couple était solide et cet événement-là me l'a confirmé. Il a même renforcé notre couple. On communique mieux depuis. Jean-Loup parle plus, on s'écoute davantage et on se comprend mieux.»

«J'ai toujours été réservé, enchaîne Jean-Loup. La communication n'a jamais été innée chez moi, contrairement à Éric. On me disait même que je n'avais pas le sourire facile. Mon infortune m'a conduit à une grande remise en question. Évidemment, il faut d'abord accepter le deuil physique. J'allais au gym presque tous les jours avant. Ça m'a donc affecté dans une sphère importante de ma vie. Ce n'est pas évident, mais il faut

tourner la page pour commencer un nouveau chapitre. Sinon, tu ne peux pas continuer à avancer. Toutes ces réflexions m'ont amené à revoir mes priorités, à me questionner sur ce qui était vraiment essentiel dans ma vie et, du coup, à m'ouvrir davantage. Je partage davantage mes états d'âme et la communication entre Éric et moi y a effectivement gagné. Je souris aussi plus facilement. On a une seule vie à vivre et c'est devenu plus important pour moi de sourire. Quand tu es aussi fragilisé, tout ce que tu peux offrir dans un premier temps, c'est de sourire et de remercier. J'apprécie beaucoup l'aide que m'apportent, chacun à leur façon, Éric, les intervenants et les préposés. Je leur témoigne par un sourire, la marque de reconnaissance la plus simple qu'une personne puisse offrir à une autre.

«Depuis l'accident, je veux aussi qu'on me dise les choses sans les adoucir. Ce n'est pas naturel chez Éric qui est tout le contraire de moi là-dessus, car il a tendance à voir le côté édulcoré des choses. C'est d'ailleurs lui qui a pris le plus grand coup dans ce qui m'est arrivé dans les premières semaines suivant l'accident parce que ses espoirs ne se sont pas matérialisés quant à ma récupération. J'ai rapidement compris que mes jambes ne bougeraient plus et que c'était la réalité brutale que je devais accepter. Éric a pris un peu plus de temps à l'accepter.»

Éric acquiesce. «Jean-Loup est plus terre à terre que moi. Je suis un rêveur. Je ne vois que le côté positif des choses quand les grands coups arrivent. Ça ne fait pas moins mal, mais je me concentre automatiquement sur tout ce qui peut arriver de bon. Le fait que Jean-Loup soit plus ancré dans la réalité me ramène sur terre. On a un bel équilibre tous les deux.»

Outre la meilleure communication entre eux, je leur demande si l'événement a eu d'autres incidences sur leur couple. Si la perception qu'ils avaient l'un de l'autre a changé, par exemple. «Je savais qu'Éric était attentionné, mais j'ai constaté qu'il l'était encore plus que je le réalisais, révèle Jean-Loup. Quand je lui dis que c'est correct qu'il ne vienne pas me voir s'il est bousculé dans son horaire, par exemple, il prend tout de même le temps de passer me dire un petit bonjour. Avec les années, avant l'accident, je le remarquais moins, mais là, mon appréciation de ses petites attentions est revenue au galop. Lorsque j'ai le moral à zéro et lui dis qu'il n'a pas à se priver de vivre parce que je suis maintenant



en fauteuil roulant, il est toujours là. Plus que jamais, je réalise tout l'amour qu'Éric a pour moi.»

Pour Éric, au contraire, l'accident n'a fait que renforcer la vision qu'il avait de son conjoint. «Ma vision de Jean-Loup n'a pas changé parce que j'ai toujours su qu'il avait en lui une très grande force intérieure dont il ne soupçonne pas l'envergure. Il y a plusieurs années, j'ai été très malade et Jean-Loup, par sa seule présence, m'apportait un sentiment de protection, de sécurité. Même quand il était aux soins intensifs, même dans les situations difficiles auxquelles il est confronté par sa tétraplégie, je sens cette force chez lui. Il a une capacité extraordinaire à donner même dans les pires conditions. Non seulement l'accident n'a pas affecté sa force intérieure, mais je pense qu'il l'a libérée et que Jean-Loup en est plus conscient aujourd'hui. Sa force de caractère s'est affirmée davantage et il est devenu plus fonceur. Sa détermination n'est pas étrangère aux retours de motricité qu'il a connu et continue de connaître.»

«Une autre chose qui a changé de mon côté, dit Jean-Loup, c'est que je suis maintenant ouvert à ce qu'on vive ensemble. Pas tout de suite, parce que je suis encore dans une phase où je m'active à retrouver mon autonomie, mais peut-être dans deux ou trois ans, si Éric le veut bien.» Celui-ci semble aussi ouvert à cette nouvelle éventualité.

### UNE VIE DE COUPLE À REDÉFINIR ET À RÉCUPÉRER

Je profite du propos de Jean-Loup pour soulever le fait qu'il a un conjoint de rêve en Éric, dont le métier lui procure des compétences inestimables dans leur contexte, mais que celles-ci ont probablement aussi les défauts de leurs qualités. «En effet, répond-il. Au début de ma réadaptation, et plus spécialement lors de mes premières fins de semaine seul chez moi, les compétences d'Éric ont été très profitables. Il connaissait les bonnes techniques pour m'aider à me déplacer ou à expérimenter des mouvements afin de tester mes limites. J'étais en confiance avec lui pour essayer des nouveaux gestes. C'est une chance formidable d'avoir pu et de pouvoir encore profiter de son savoir-faire. Par contre, je ne veux pas qu'Éric soit mon préposé. Les gens du CLSC sont là pour ça. Je veux aussi expérimenter par moi-même. Mais c'est sûr que si je veux faire la grasse matinée, c'est plaisant d'avoir le luxe d'être avec quelqu'un qui te permet d'annuler la visite d'un préposé sans que ça ne te cause de souci.»

«J'ai dû m'adapter à la situation, ajoute Éric. Je suis une personne très maternelle. J'aime prendre soin des gens.

Le métier que je pratique en est la preuve. Dans les premières semaines après l'accident, mon côté maternel a été amplifié. J'aidais Jean-Loup à accomplir les petits gestes du quotidien qu'il ne pouvait plus faire seul. Mais il a tellement progressé vite que j'ai dû apprendre à ralentir mes ardeurs maternelles afin qu'elles ne deviennent pas encombrantes entre nous. Le préposé en moi a dû reculer pour laisser place au chum. Maintenant, je prends mon rôle professionnel seulement pour dépanner ou pour l'aider à développer ses habiletés. Jean-Loup doit bouger. Si ma formation peut l'aider à progresser, à faciliter les choses, on ne s'en prive pas. Il faut juste trouver le bon dosage.»

Dans le contexte, il y a aussi un couple à nourrir. Je les questionne afin de savoir s'ils parviennent à lui faire sa place malgré tout. Éric se lance le premier. «On est maintenant rendu à l'étape où la réadaptation est pas mal une chose du passé. On recommence à récupérer notre vie de couple, à faire ensemble des activités autres que de la physio ou de l'ergothérapie. On va au resto, on se balade à pied... et sur roues!»

«Ça fait du bien de se réapproprier des activités normales, précise Jean-Loup. Revoir les amis, renouer avec la normalité. Il était temps! C'est aussi agréable de retrouver notre intimité. J'apprécie grandement les fins de semaine chez moi. Le côté affectif retrouve sa place. Petit à petit, le quotidien reprend ses droits.»

### LA CONFIANCE EN SOI ET EN LA VIE

Lorsque je les interroge sur l'élément essentiel, outre l'amour, qui a été le plus déterminant pour les aider à traverser cette épreuve, Éric parle aussitôt d'avoir confiance en la vie. «Je crois fondamentalement que la vie va toujours nous amener là où on doit aller. Il faut aussi se respecter individuellement et mutuellement lorsqu'on vit une épreuve, quelle qu'elle soit. Il faut être ouvert, dire ce qu'on ressent vraiment pour se libérer de ce qui nous tourmente afin que ça ne devienne pas un fardeau. Rien n'est parfait. Il y a des hauts et des bas, mais tout peut s'améliorer. Il faut se parler franchement, ouvertement, croire en l'autre et avancer. La vie n'est pas moins le fun, juste différente.»

À les écouter, je ne peux m'empêcher de voir leur champ de fleurs retrouver ses couleurs. Avec la grande différence que cette fois, ils en sont les jardiniers et que les fleurs sont cultivées avec encore plus de soin et plus vives que jamais. Les licornes y reviennent aussi petit à petit et je ne doute pas que cette fois, elles y resteront pour de bon.



## GUYLAINE PARENT ET DOMINIQUE GUAY : LE DÉSIR DE RETROUVER L'ÉQUILIBRE

L'histoire d'amour de Guylaine Parent et Dominique Guay fleurit depuis plus de 42 ans. Ces deux résidents de Sainte-Marie-de-Beauce se sont connus à l'école secondaire durant l'adolescence et ont commencé à se fréquenter en 1975. Cinq ans plus tard, ils ont uni leurs destinées et se sont lancés dans la grande aventure de fonder une famille, qui leur a donné deux filles maintenant dans la trentaine.

Jusqu'en 2014, Guylaine et Dominique ont vécu leur histoire normalement, en essayant de trouver un juste équilibre entre les bons moments ensemble avec leurs filles, en amoureux et chacun de leur côté au gré de leurs intérêts respectifs.

Le grand H a fait son entrée dans leur relation il y a un peu plus de deux ans, le 30 septembre 2014, lorsque Dominique a eu un accident de moto. Il avait 58 ans. «J'étais parti faire une randonnée avec un ami dans la région de Sherbrooke afin d'admirer les paysages colorés de la nature automnale. Malheureusement pour moi, j'ai eu un moment d'inattention qui a eu pour résultat que je me suis retrouvé au Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, avec des côtes et des vertèbres cassées ainsi qu'une lésion dorsale D4-D5 de la moelle épinière», explique Dominique.

Une fois ce dernier à l'hôpital, l'ami qui l'accompagnait est revenu à Sainte-Marie pour annoncer la nouvelle à son épouse Guylaine. La vie du couple venait de basculer dans l'inconnu. Si leur amour a été perturbé, il a toutefois su relever le défi comme en témoigne leur histoire depuis ce jour fatidique.

### Comment réagit-on à une telle nouvelle ?

**Guylaine Parent (GP) :** On ne veut pas y croire. Et même quand j'ai vu Dominique, je me suis accrochée à l'espoir qu'il s'en sortirait. Au début, on est tellement dans l'action, dans l'espoir que son amoureux soit un miraculé – LE miraculé – qu'on ne pense pas de façon raisonnée. Par instinct, je me suis vite mise en mode survie pour aider Dominique à se sortir intact de sa mésaventure ou avec le moins de séquelles possibles. Le premier mois a été très intense. Le soir de l'accident, il a eu une chirurgie d'urgence pour se faire fixer deux tiges à la colonne vertébrale afin de stabiliser sa condition et d'enlever la pression sur sa moelle épinière écrasée. Il a ensuite fait un œdème pulmonaire qui a nécessité une intubation pour son transfert à l'Hôpital de l'Enfant-Jésus de Québec, où on l'a plongé dans un coma artificiel pour le soulager de la douleur. Une trachéotomie a suivi afin de retirer l'eau dans ses poumons et le libérer de l'intubation, car il commençait une pneumonie. Il est resté en traumatologie durant un mois avant d'être transféré à l'IRDPO (*Institut de réadaptation en déficience physique de Québec*) au début de novembre 2014 pour une période de quatre mois.

**Dominique Guay (DG) :** Guylaine croyait au miracle malgré le pronostic de paraplégie. Elle était toujours présente pour m'encourager. Quand il a fallu se rendre à l'évidence que je ne marcherais plus, elle a commencé à me taquiner pour dédramatiser la situation.

**GP :** Je lui disais des phrases du genre « Bon, vas-tu te lever de ce lit-là, puis te mettre à marcher comme avant qu'on rentre à la maison ? ». On a beaucoup déconné et rit ensemble, malgré la situation. L'humour nous a aidés à l'accepter et à nous y adapter.

### Comment avez-vous composé avec cette épreuve pour éviter qu'elle affecte votre union ?

**GP :** C'est certain que la solidité de notre amour nous a aidés à surmonter l'épreuve et nous aide encore à nous adapter à notre nouvelle vie. Si l'amour est vacillant dans un couple, je ne pense pas qu'il puisse survivre à une telle épreuve. En ce qui nous concerne, même si on est de plus en plus à l'aise dans notre nouveau contexte de vie de couple, il y a encore des ajustements à faire. C'est important de se parler, de s'écouter, de prendre le temps de comprendre ce que l'autre vit et de s'encourager. C'est un gros test sur l'amour un événement comme ça. Il faut prendre le temps d'aller au fond des choses ensemble, partager ce qu'on vit, incluant les choses moins agréables, pour réussir à bien s'adapter.

### Comment une telle épreuve bouleverse-t-elle la vie de couple ?

**GP :** Outre la nouvelle de l'accident, quant à moi, le plus gros choc est survenu avec le retour de Dominique à la maison. C'est là que j'ai réalisé tout ce que ça engendrait comme changement de vie. Il a évidemment fallu adapter la maison à sa nouvelle condition et aussi nous adapter à sa nouvelle réalité, à ses nouveaux besoins. Les gens de l'IRDPO m'ont montré ce que je pouvais faire pour l'aider. J'essayais d'en faire le plus possible, mais sans prendre le rôle de préposée ou de soignante parce que c'est souvent fatal pour la relation, comme on nous l'a expliqué. Il faut bien doser. Si tu passes ta journée à prendre soin de l'autre, ça peut te vider. Il ne te reste alors plus de jus en fin de journée pour être amoureuse, pour te coller. À court terme, on peut tenir, mais pas à long terme.

**DG :** Je voulais aussi être autonome. Alors, j'ai appris à me débrouiller pour subvenir à mes différents besoins autant que possible. Mais ça ne se fait évidemment pas du jour au lendemain. Il y a une perte d'autonomie avec laquelle il faut apprendre à vivre.

**GP :** Ce qui change grandement la vie de couple, c'est la présence constante de l'autre. Je gérais un petit salon de coiffure à la maison – je l'ai officiellement fermé le 31 décembre dernier –, qui était mon espace de travail le jour. Avant l'accident, Dominique travaillait et avait des activités de son côté. Il était donc souvent parti. Quand on se retrouvait, on avait plein de choses à se raconter. À son retour de l'IRDPO, sa présence constante à la maison faisait qu'il était désormais dans ma bulle chaque jour. Ce n'est pas long que tu n'as plus grand chose à te raconter le soir. Il a fallu y voir. J'espérais de tout mon cœur qu'il pourrait reprendre de nouveau un train de vie actif. (À son mari à la blague) Je n'étais quand même pas pour t'endurer à longueur de journée!

Certaines habitudes de vie doivent aussi être modifiées. La nuit, par exemple, Dominique doit porter un appareil pour l'apnée du sommeil et se lever pour ses cathétérismes. On a dû choisir de faire chambre à part, car ses besoins m'empêchaient d'avoir de bonnes nuits de sommeil et de refaire le plein d'énergie. J'avais souvent la sensibilité à fleur de peau.

**DG :** Guylaine s'est sentie plus responsable de moi. Elle en a pris beaucoup sur ses épaules. Dès que j'avais un problème de santé, ça l'affectait de me voir souffrir. Ça pouvait aussi me rendre plus colérique. On a donc appris à traiter les problèmes rapidement. Dès que j'en ai un,

je m'informe et on agit pour le régler. C'est évidemment plus facile pour elle de ne pas me voir souffrir et de mauvaise humeur. En général, j'ai l'avantage d'avoir une médication bien dosée qui ne me cause pas d'effets secondaires. Ça aide, c'est certain. Je dois être attentif à ma condition pour la maintenir stable dans la mesure du possible. C'est une façon pour moi de contribuer à limiter les perturbations sur notre vie de couple. Il reste



Photo : Marjorie Guay.

que je ne contrôle pas tout et que je traverse parfois des périodes plus difficiles qui peuvent affecter notre dynamique. Il faut en parler et nous adapter au meilleur de nos capacités. Ça peut être frustrant de ne pas maîtriser la situation, mais il ne faut pas se laisser affecter. Ça demande beaucoup d'humilité, d'indulgence parfois. On n'avait pas à composer avec ça avant.

### (À Guylaine Guay) L'épreuve a-t-elle rendu votre amour plus maternel ?

**GP :** Oui, elle a sans aucun doute augmenté mon sentiment maternel envers Dominique. C'est sûrement un réflexe naturel chez la femme. J'essaie maintenant de trouver un meilleur équilibre à ce niveau. C'est très paradoxal. D'un côté, je veux qu'il soit le plus indépendant possible et, de l'autre, mon sentiment maternel nuit à ça. Depuis l'accident, je n'ai pas encore découché, mais l'idée fait son chemin. Je pense que la première fois est pour bientôt. On va sûrement demander à une de nos filles de venir dormir à la maison pour veiller sur leur père au cas où, mais c'est une étape que j'envisage maintenant. C'est un nouveau pas en avant, une autre petite victoire pour retrouver un nouvel équilibre de vie.



## GUYLAINE PARENT ET DOMINIQUE GUAY LE DÉSIR DE RETROUVER L'ÉQUILIBRE

**Y aurait-il un sentiment de culpabilité, d'abandon de l'autre derrière ça?**

**GP :** Oui. Je me suis souvent sentie coupable de partir. Je me demandais si Dominique était pour avoir besoin de moi durant mon absence. J'avais effectivement l'impression de l'abandonner. Mais je compose mieux avec ça aujourd'hui. Dominique m'encourage à retrouver l'indépendance que j'avais avant. Il faut apprivoiser ça. On trouve des trucs pour s'aider. (À son mari sur un ton taquin) Maintenant, parfois, quand je m'en vais, je ne te regarde pas! Ça m'aide à ne pas me sentir mal de partir. La culpabilité diminue petit à petit.

**Est-ce que le regard sur l'autre change?**

**GP :** Fondamentalement, le regard sur l'autre ne change pas parce qu'on reste les mêmes personnes qu'avant l'accident. Mais c'est certain qu'il y a des choses qui ne sont plus pareilles et qu'on change aussi nous-mêmes, consciemment ou non. On devient plus empathique envers l'autre. Physiquement, Dominique n'est plus le même homme fort qui s'occupait de plusieurs tâches. Ça donne forcément une autre dynamique à notre couple. À tort ou à raison, je le sens plus vulnérable du fait qu'il a perdu de la motricité. Lui, il est devenu plus indulgent. Il comprend mieux ceux qui ont mal, ceux qui ont des douleurs.

**DG :** En traumatologie, j'ai appris à demander, ce qui n'était pas naturel pour moi. Quand je voulais quelque chose, je prenais la situation en main et je m'organisais pour arriver au but. Mais en réadaptation, quand tu dois te faire aider pour faire des choses que tu prenais auparavant pour acquises, quand tu dois te faire laver par des inconnus, ça secoue et tu deviens plus humble. Tu n'as pas le choix. Tu dois lâcher prise et t'adapter si tu veux passer au travers. Le bon côté de ça, c'est que ça te fait aussi apprécier plein de petits gestes que tu ne remarquais pas avant. J'apprécie mieux ce que ma femme fait aujourd'hui. Je le prends moins pour acquis.

**(À Guylaine Guay) La décision de fermer votre salon de coiffure est vraisemblablement une conséquence de votre nouvelle réalité. Y a-t-il un risque qu'elle vous laisse un goût amer qui puisse avoir une incidence sur votre amour?**

**GP :** Je m'en suis mis beaucoup sur les épaules après l'accident sans le réaliser sur le coup. Il y a d'abord eu les allers-retours aux deux jours entre Sainte-Marie et Sherbrooke, puis Sainte-Marie et Québec pendant plus de cinq mois. À cela s'ajoutait la gestion de mon salon de coiffure que j'ai dû modifier en conséquence. Si mes clientes ont été extrêmement compréhensives, il fallait tout de même que je leur offre un minimum de temps pour les servir et les conserver. Au retour de Dominique à la maison, je devais m'occuper de lui, en plus d'avoir à composer seule avec les tâches ménagères et de prévoir du temps pour prendre soin de mes parents. L'aspect de notre sécurité financière me préoccupait aussi. Bref, mes tâches avaient triplé, mais dans le tourbillon, je ne m'arrêtais pas à y penser.

L'automne dernier, j'ai pris conscience de tout ça et réalisé que je faisais de moins en moins de choses pour moi et que j'étais souvent fatiguée. Ça m'a menée à une profonde réflexion sur la situation, sur ce qui était essentiel dans ma vie et à me questionner sur l'avenir. Je ne pouvais plus continuer au même rythme. J'ai réalisé que si je tombais, Dominique aurait un peu de misère. Mes parents aussi. Encore le sentiment maternel! Ceci dit, ce n'était pas mon envie non plus de me pousser à la limite jusqu'à tomber. Je devais donc faire des choix en pensant entre autres à ma santé. J'en suis venue à la conclusion que l'heure de la retraite avait sonné et que le temps était venu de fermer mon salon de coiffure. Ma décision a été bien mûrie et je n'ai aucun regret de l'avoir prise. Ce n'était pas la retraite qu'on avait envisagée, mais on va adapter nos projets en conséquence et en tirer le meilleur différemment. Je dois aussi réapprendre à prendre du temps pour moi. C'est important qu'on retrouve un équilibre de vie et de relation de couple. Il faut commencer par être indulgent envers nous-mêmes si on veut que notre amour persiste.

« Tu dois lâcher prise et t'adapter si tu veux passer au travers. »



**(À Dominique Guay) Comment composez-vous avec ça? Vous percevez-vous comme la cause de ces conséquences?**

**DG :** Ça ne sert à rien de regarder en arrière, car on ne peut pas effacer le passé. Il faut regarder en avant, voir le positif, se concentrer et bâtir là-dessus. Il faut aussi que je laisse Guylaine vivre son indépendance, c'est important à mes yeux. Alors, je l'encourage à penser à elle. Elle ne peut pas toujours gérer sa vie en fonction de moi. J'apprécie comme jamais ce qu'elle fait pour moi, mais ça ne doit pas être au prix qu'elle s'oublie constamment. J'ai appris à retrouver mon autonomie depuis l'accident. On réapprend maintenant à retrouver l'indépendance qu'on avait l'un envers l'autre pour se donner de l'espace pour nous-mêmes (il prend un ton taquin) avant qu'on ne soit plus capables de s'endurer!

**L'humour a visiblement été un des secrets qui vous ont aidés à traverser l'épreuve. (Les deux se taquent régulièrement durant l'entrevue) Y en a-t-il eu d'autres?**

**GP :** L'attitude positive de Dominique assurément. Je l'admire pour la force qu'il a eue afin de se relever de ça. Il n'a jamais eu l'air découragé. Même dans les moments difficiles, il ne perdait pas confiance et trouvait toujours le moyen de regarder le bon côté des choses. Il a un moral de fer. C'est une des choses que j'ai vite appréciées chez lui quand je l'ai connu et qui s'est confirmée plus que jamais après son accident. Avec lui, on regarde toujours en avant. Je l'ai trouvé très résilient durant sa réadaptation. Ça a été un gros plus. Comme Dominique l'a mentionné, il est aussi très appréciatif de ce que je fais, notamment dans la maison. Il n'est jamais critique. Ça aide à maintenir l'harmonie dans la relation.

**DG :** Une fois la période de réadaptation franchie, il faut aussi redevenir actif selon nos capacités. Garder la forme joue sur le mental. Je me suis mis à faire du vélo adapté avec mes frères et mes amis. Je joue aussi au curling et au volleyball avec d'autres personnes handicapées. C'est plaisant d'avoir des activités avec des gens qui partagent la même réalité que nous. On échange sur nos vies, sur les difficultés qu'on a rencontrées, sur la manière dont on les a surmontées. On se motive mutuellement. Je fais aussi du bénévolat à la salle de spectacle de Sainte-Marie



Photo : Marjorie Guay.

et je suis toujours partant pour aider d'autres personnes en situation de handicap. Ça m'a d'ailleurs conduit à récemment suivre la formation pour devenir conseiller pair pour MÉMO-Qc dans la région.

**GP :** Dominique est très jasant. Tout le monde le connaît à Sainte-Marie et la façon dont il s'est remis de son accident en a fait un modèle local. On sort beaucoup ensemble. On ne reste pas cloîtrés dans la maison. Et maintenant que je suis à la retraite, moi aussi je vais me mettre sur le dossier de l'accessibilité pour améliorer les choses à Sainte-Marie. Sans oublier de prendre du temps pour moi, évidemment!



## KATHIE PRINCE ET NICOLAS GUÉNETTE : UN COUPLE EN HARMONIE

La vie a parfois un sens de l'humour pour le moins tordu. L'accident qui a rendu Kathie Prince tétraplégique en témoigne. Il y a treize ans, Kathie et une amie assistaient à une soirée du festival Grand rire pour se divertir. À l'entracte, comme les deux copines ont froid dans la salle du Grand théâtre de Québec, elles décident d'aller chercher leurs vestes dans la voiture, garée à un saut de l'endroit. Elles ne verront jamais la deuxième partie. Au retour, un taxi brûle l'arrêt de l'intersection où Kathie et son amie viennent de s'engager et happe la première tragiquement. Kathie, 24 ans, subit une compression fatale de la moelle épinière aux vertèbres C6 et C7. Son amie, plus chanceuse, s'en tire indemne.

Nicolas, jeune militaire et copain de Kathie depuis la fin de l'adolescence, est alors en exercice à Portneuf, à seulement dix minutes de Québec. Il n'apprendra pourtant la nouvelle que le lendemain. «L'accident a eu lieu un jeudi soir, mais la base (Valcartier) n'a pas jugé bon de m'aviser le soir même. J'ai su la nouvelle de mon frère à mon retour le vendredi. J'ai été le dernier à l'apprendre!», relate Nicolas, peu impressionné par la manière dont sa base a géré l'affaire. En effet, Kathie et Nicolas, maintenant âgés de 37 ans, surmontent ensuite un à un les défis qui découlent de l'accident. Le parcours n'a pas toujours été simple, mais le couple a maintenu le cap et persisté, une preuve éloquente de la force qui l'habite. L'épreuve n'aura pas été vaine puisqu'elle les a conduits il y a quatre ans à réaliser leur vieux rêve d'avoir un enfant. Nul doute que Raphaël, leur souriant petit bonhomme, est aujourd'hui la plus belle récompense que la vie pouvait leur offrir en hommage à leur persévérance. Retour sur leur histoire.

### LA VIE CONTINUE

Une fois le récit de l'accident terminé, je les questionne quant à la façon dont ils ont abordé les premiers temps après celui-ci. «Dès le début, raconte Kathie, j'ai dit à Nicolas que s'il me quittait, je comprendrais. Je voulais qu'il puisse être à l'aise de le faire. Je ne voulais surtout pas qu'il reste par pitié pour moi.» Tel n'était toutefois pas la volonté de Nicolas, bien qu'il fut bouleversé par la situation. «J'aimais Kathie, enchaînant-il. Je lui ai donc dit que j'allais essayer, sans lui faire de promesses. Si je n'avais pas été capable, je l'aurais quittée. Ça aurait donné quoi que j'arrête de vivre ma vie pour rester avec elle et être malheureux? Personne n'aurait été gagnant. C'est une réalité brutale, mais il faut avoir l'honnêteté d'y faire face quand elle survient. Heureusement, je n'ai pas eu à faire ce choix-là.

«On a pris ça un jour à la fois, poursuit Nicolas. Ça exige évidemment beaucoup de résilience parce que ça chambarde une vie de couple un événement pareil. Tu es plongé dans un contexte de vie totalement différent. On ne connaissait rien des fauteuils roulants et, subitement, ça devenait un incontournable dans notre quotidien. On a avancé dans cet univers-là en apprivoisant chaque aspect au fur et à mesure. Kathie s'investissait à fond dans sa réadaptation et je l'appuyais au maximum. Chacun de ses progrès était une dose d'encouragement. Autant pour moi que pour elle.» Naturellement, Kathie était heureuse de compter sur l'amour de Nicolas, malgré le doute latent au début. «C'est sûr que ça te passe par la tête que l'autre te laisse. Ce n'est pas une situation ordinaire. Mais Nicolas est resté et on a traversé ça ensemble.»

Leurs proches les ont aussi beaucoup soutenus, mais il a fallu quelques ajustements comme l'explique Nicolas. «On a été très appuyés par nos familles, mais une tragédie de la sorte bouleverse les gens différemment et chacun réagit à sa façon. Il a fallu s'adapter les uns aux autres. L'important, c'était d'être conscient que tout le monde voulait le meilleur pour Kathie. La bonne volonté s'est chargée du reste, ce qui a permis à Kathie de profiter de bonnes ondes familiales pour surmonter l'épreuve.»

### UN SOUTIEN QUI FAIT DU BIEN

La réadaptation de Kathie a duré 15 mois. Elle a commencé à retourner à la maison les fins de semaine dès la fin juillet, après seulement un mois de réadaptation. Beaucoup trop tôt selon elle, notamment parce que leur logement n'était pas accessible. Ces séjours à la maison permettent néanmoins au couple de retrouver de l'intimité. À quatre patients par chambre au Centre François-Charron, c'était impossible d'en avoir.

Kathie et Nicolas ont trouvé difficile l'absence d'intimité. Conscients que la situation pouvait affecter insidieusement leur relation, ils ont commencé à consulter un sexologue durant la période de réadaptation. «On voulait mettre toutes les chances de notre côté pour avoir une bonne vie de couple à mon retour à la maison, dit Kathie. On avait des rencontres en couple et individuelles avec lui. Il interagissait aussi avec nous comme un psychologue, ce qu'on a beaucoup apprécié.»

«Ces rencontres m'ont fait grand bien, ajoute Nicolas. Il n'y a pas d'aide psychologique prévue pour les conjoints qui vivent ce genre d'événement. Notre vie bascule pourtant aussi et ça nous affecte énormément. Ces rencontres m'ont aidé à ventiler, à mieux me situer dans tout ça. Lorsqu'on a recommencé à faire des activités, j'étais agacé d'être étiqueté comme étant le chum de la fille en fauteuil roulant. J'avais aussi de la misère avec le monde qui nous fixait comme si on venait d'une autre planète. Qu'une personne nous regarde une fois avec un peu d'étonnement, je veux bien. Mais quand tu te retournes trente pieds, puis cinquante pieds plus loin et qu'elle te fixe encore chaque fois... ça faisait monter l'agressivité en moi. Au lieu de nous fixer, dis-nous bonjour et pose-nous des questions! Ça va être pas mal plus civilisé. Kathie remarquait aussi que le monde la regardait avec insistance, mais ça ne l'affectait pas comme moi. Je sentais notre bulle envahie et ça me boguait. L'aide psychologique du sexologue m'a aidé à gérer mes bibittes. Je n'étais pas le genre à parler de mes problèmes, mais j'ai dû changer sinon je cassais. Ça m'a amené à m'ouvrir et à communiquer davantage. Tout se joue dans la première année. C'est important d'aborder ces questions-là si tu veux passer au travers.»

### NOUVEAU DÉPART, NOUVEL ÉCUEIL, NOUVELLE ARRIVÉE

En septembre, le couple achète une maison, dont il prend possession en novembre. Les travaux d'adaptation ne seront toutefois terminés que neuf mois plus tard, en août 2005. Lorsque Kathie revient pour de bon au bercail à la fin de ceux-ci, cela coïncide toutefois avec une période de formation de trois mois que Nicolas



Kathie, Nicolas et leur enfant Raphaël. Photo : Rachelle Cloutier.

doit suivre en Ontario pour parfaire ses compétences de mécanicien spécialisé. Si cette formation tombe mal pour le couple, elle pousse néanmoins Kathie à développer plus rapidement sa débrouillardise afin d'être autonome. Nicolas revient à la maison toutes les fins de semaine, un trajet aller-retour de dix heures. Un éloquent témoignage d'amour.

Au terme de la formation de Nicolas, le couple redonne vie à l'idée d'avoir un enfant. La plupart de leurs amis en ont et le projet leur tient à cœur. Malheureusement, Kathie attrape la bactérie C. difficile qui la met sur le carreau durant deux ans. «J'ai été excessivement malade, explique-t-elle. J'étais sous de la puissante médication. Je n'avais plus d'énergie. Une fois enfin remise, il a



## KATHIE PRINCE ET NICOLAS GUÉNETTE UN COUPLE EN HARMONIE

ensuite fallu que je passe une année sans rechute avant de pouvoir envisager la possibilité d'avoir un enfant. Cette étape franchie, j'ai consulté une obstétricienne et un urologue pour être sûre que c'était envisageable et pour connaître toutes les précautions requises du fait de ma tétraplégie. Entre autres, j'ai dû cesser toute ma médication pour maîtriser mes spasmes et régulariser mon système digestif durant trois mois avant de pouvoir penser à concevoir. Ce sevrage m'a évidemment causé plusieurs désagréments, mais c'était le prix à payer pour avoir un enfant.

«Heureusement, je suis ensuite vite tombée enceinte et ma grossesse s'est très bien déroulée. Je n'ai eu aucune complication. La seule chose que j'ai eue à gérer, c'est la taille du bébé dans mon ventre à partir du cinquième mois de grossesse. Elle me posait problème en position assise dans mon fauteuil roulant. Mais j'ai trouvé des solutions. J'ai accouché à la 38<sup>e</sup> semaine. Par césarienne, parce que l'accouchement naturel chez les tétraplégiques est à risque d'hyperréflexie, une condition qui peut causer un accident vasculaire cérébral.»

Une équipe médicale de treize personnes procède à l'opération qui se passe très bien. Raphaël voit ainsi le jour et c'est papa Nicolas qui a le bonheur de le prendre dans ses bras en premier, Kathie étant encore sous anesthésie. Elle voit finalement son petit bonhomme 45 minutes après sa naissance. Ce fut d'ailleurs un deuil pour Kathie de ne pas pouvoir vivre éveillée la naissance de son enfant. Les infirmières ont toutefois eu la présence d'esprit de filmer la petite tape dans le dos, les premiers pleurs, le test de réflexe et le recouvrement de la tête avec la petite tuque. Ainsi, la nouvelle maman a au moins pu voir ces moments spéciaux.

«Dès que j'ai accouché, j'ai aussitôt recommencé à prendre ma médication», précise par ailleurs Kathie avec un sentiment de soulagement dans la voix. Elle éclate de rire lorsque je lui dis avec humour qu'elle compte donc ne pas se rendre à cinq enfants. À l'hôpital, Nicolas vit par ailleurs ses premières expériences de papa. «La première fois que je me suis retrouvé tout seul pour changer la couche du bébé, se souvient-il amusé, j'étais complètement désemparé. Je n'avais aucune idée de la méthode pour bien faire les choses. Par chance, j'ai été pris en charge par le personnel soignant qui a été exceptionnel pour nous.»

### L'IMPRÉVU FRAPPE ENCORE

Afin de faciliter son retour à la maison avec son enfant, le couple se fait prêter du matériel et de l'équipement adaptés aux besoins spécifiques de Kathie par la Clinique Parent Plus du Centre de réadaptation Lucie-Bruneau. «J'ai donc pu développer de bonnes pratiques pour bien m'occuper de mon enfant dans ma condition, explique Kathie. J'ai aussi appris à aiguiser mon système D pour m'adapter aux diverses exigences de la vie de maman en fonction de mes limites.» Un visiteur indésirable vient cependant perturber la nouvelle vie de famille : la bactérie C. difficile qui envoie de nouveau Kathie à l'hôpital, dix jours après l'accouchement. Le séjour de Kathie dure cette fois seulement trois semaines, car le couple décide de payer pour un antibiotique approuvé au Canada, mais seulement en étude au Québec. «Il n'était pas question qu'on reparte pour une autre aventure de deux ans avec la bactérie, mentionne Nicolas en se rappelant de cet épisode. Quand on a été informé de l'existence du traitement, on l'a essayé. Une bonne décision puisqu'il a guéri Kathie.»

Entretemps, Nicolas, qui avait pris un congé parental de neuf mois, se retrouve donc en situation monoparentale. «Ça a été intense, c'est le moins qu'on puisse dire! Raphaël buvait aux heures et demie, rotait, dormait 45 minutes, puis ça recommençait. J'en avais plein les bras!» Mais il a survécu et Kathie est finalement revenue à la maison et la vie de famille a enfin pu suivre son cours. Le couple a su s'organiser, appuyé par son entourage pour donner le bain au bébé lors des absences prolongées de Nicolas dues à son travail, une des rares choses que Kathie n'est pas en mesure de faire elle-même. Le jeune Raphaël a aussi contribué en étant toujours calme quand maman changeait les couches et agité quand c'était au tour de papa. «Je suis une victime là-dedans!» indique Nicolas faussement indigné. Raphaël va maintenant à la garderie – une garderie accessible depuis septembre dernier –, sauf quand la gastro s'y invite. On devine pourquoi.

Aujourd'hui, Kathie et Nicolas mordent plus que jamais à belles dents dans la vie avec leur jeune moussaillon. Et cela, avec une belle harmonie qui les honore considérant les vents et marées qu'ils ont rencontrés au fil des ans. On leur souhaite maintenant une mer calme aux vagues berçantes pour la suite de leur voyage déjà fort inspirant.



## NATHALIE SAMSON ET LUKE GINGRAS : AU CŒUR DE L'INTENSITÉ



Nathalie et de Luke est le seul avec qui, pour des raisons d'horaire, j'ai fait des entretiens séparés. Et cela a donné aux échanges une couleur singulière – dans les deux sens du terme. Intenses, chacun à sa façon, ils ont parlé tous les deux à cœur ouvert de leur relation, en se livrant à fond. Quand on a l'intensité innée en soi, on l'a rarement à moitié.

### LUKE GINGRAS L'INTENSITÉ EXUBÉRANTE

Luke Gingras a un parcours marqué par la performance et la réussite. Athlète accompli, il a accumulé les médailles partout dans le monde au tournant des années 90 en course en fauteuil roulant, dont trois aux Jeux paralympiques de Barcelone en 1992. Une fois sa carrière d'athlète terminée, il s'est lancé en affaires où il a aussi connu et connaît encore le succès. En matière amoureuse, ce nouveau quinquagénaire respire aussi la fierté de l'homme qui a réussi à bâtir avec sa bien-aimée une famille qu'il chérit profondément. Interlocuteur loquace, Luke se lance à vive allure dans la conversation, à l'image du coureur élite qu'il a été. À vos marques, prêts, partez!

À la ligne de départ, il y a l'accident qui change tout pour lui, à 17 ans. «J'en menais large avant mon accident, dit-il. Je mesurais plus de six pieds. Je sortais avec les plus belles filles. J'étais au-dessus de tout. Comme on dit, ma tête ne passait plus dans la porte. L'accident a fait chavirer mon univers. Du jour au lendemain, je passais du statut d'athlète top shape qui regarde tout le monde de haut à celui de gars dans un fauteuil roulant qui doit se lever la tête pour regarder les gens. Un méchant choc! Mon corps ne répondait plus comme avant. Je me sentais diminué. Ma confiance a volé en éclats. Je ne voulais plus parler aux filles. J'étais fini dans ma tête! Comme si ce n'était pas assez, je me suis en plus retrouvé au cégep de Limoilou, le seul cégep alors accessible à Québec. Je passais du quartier le plus chic de Québec à son plus pauvre. Je n'avais plus aucun repère. J'étais aux antipodes de la personne que j'avais été jusqu'à mon accident. J'étais tellement mal dans ma peau que j'allais m'asseoir dans mon auto quand j'avais une période libre entre deux cours!» Quand on connaît l'homme fonceur qu'il est, la remarque étonne.

Petit à petit, Luke se fait de nouveaux amis et de nouveaux repères. Curieusement à ses yeux, ses potes lui disent qu'il ne laisse pas la gent féminine indifférente. Ils ont beau lui répéter, ça ne colle pas dans sa tête. «Je ne croyais pas qu'une belle fille pouvait s'intéresser à moi et encore moins tomber amoureuse de moi! Je croyais sincèrement que ça ne m'arriverait pas. Mes chums m'ont beaucoup aidé à rebâtir mon estime. Ils m'indiquaient les filles qui avaient un faible pour moi. Ça m'étonnait. Je pensais même que les filles voulaient probablement

Mon entretien avec Luke Gingras commence sur une note de synchronicité. Au moment où je le joins, il me dit qu'il passe exactement à l'endroit où il a eu son accident de moto en 1984. Et sans cet accident, qui lui a causé une lésion médullaire au niveau des vertèbres D4 et D5 et une paraplégie, Luke n'aurait probablement jamais rencontré Nathalie. Avant l'accident, leurs réalités étaient aux antipodes l'une de l'autre. Luke fréquentait le cégep Champlain-St-Lawrence dans le quartier huppé de Sillery à Québec. Il avait le profil du grand blond athlétique, au-dessus de ses affaires, qui faisait courir les filles et aimait faire la fête avec ses amis. Nathalie, de son côté, allait au cégep Limoilou dans le quartier populaire du même nom. Elle était une jeune fille sage, du type intellectuelle et très à son affaire. Rien ne laissait présager que leur destin était pour se croiser un jour et encore moins qu'ils étaient pour se marier et avoir deux enfants. Et pourtant...

Des six couples avec qui j'ai fait des entretiens pour ce dossier, celui de



## NATHALIE SAMSON ET LUKE GINGRAS AU CŒUR DE L'INTENSITÉ

juste s'offrir un trip avec un handicapé. Mais j'ai fini par plonger et progressivement la confiance est revenue.»

### ENTRE AMOUR ET AMITIÉ

C'est à cette époque, au milieu des années 80, que Luke rencontre Nathalie au cégep de Limoilou. Elle est la copine de son meilleur ami, mais leur relation est instable. Les trois faisant régulièrement des activités ensemble, Luke et Nathalie développent une belle amitié. «Je trouvais que mon ami manquait de considération envers Nathalie et je sentais que le courant passait entre elle et moi. À être témoin de leurs hauts et leurs bas, de leurs ruptures et réconciliations, j'ai fini par dire à mon ami que la prochaine fois qu'il la laissait, je sauterais sur l'occasion.» L'occasion s'est évidemment présentée et ce qui devait arriver arriva, avec pour conséquence un froid entre Luke et son ami – les choses se sont ensuite replacées et leur amitié a perduré. Nathalie et Luke commencent à se fréquenter officiellement quelques semaines avant les Jeux paralympiques de Séoul.

Le fait que Nathalie ait choisi Luke avec son fauteuil roulant fait une grosse différence selon lui. «Nathalie n'a jamais fait un cas du fauteuil. Lorsque tu es avec quelqu'un qui devient handicapé, ton monde à toi aussi bascule et ça fait éclater bien des couples. La fille que je fréquentais à l'époque de mon accident m'a laissé peu de temps après. Et je peux comprendre. Je rencontre beaucoup de personnes handicapées et la plupart d'entre elles ont vu leur relation se briser après leur paralysie. Lorsqu'une personne te choisit avec ton fauteuil roulant, il y a un paquet de doutes qui prennent le bord. Mais pas tous.

«Quand Nathalie a commencé à parler qu'elle voulait des enfants, ça m'a confronté à un doute. Je me questionnais quant à ma capacité de procréer du fait de ma paraplégie. Je n'avais pas fait congeler de réserve de sperme quand le médecin me l'avait proposé après mon accident. Je ne voulais rien entendre. Le désir de Nathalie venait brasser tout ça dans ma tête. Je me questionnais.»

### LE SENS DES PRIORITÉS

Luke consulte alors le docteur Vézina, une sommité en matière de procréation chez les personnes en situation de handicap. Ses résultats aux différents tests sont extrêmement positifs, ce qui le rassure. Quand Nathalie et lui décident d'avoir un premier enfant, tout se déroule

naturellement, sans problème. Nathalie accouche de leur fille Romy en 1992, l'année des Jeux paralympiques de Barcelone. Luke réalise vite que sa nouvelle vie de papa se conjugue mal avec celle d'un athlète de pointe souvent en compétition aux quatre coins du monde. Il met donc un terme à sa carrière sportive pour être près de sa famille et se lance en affaires. La famille s'agrandit en 1994 avec la naissance de William. Deux ans plus tard, le couple se marie. Tout semble aller pour le mieux, mais la soif de performance de Luke lui joue des tours.

«Quand je me suis lancé en affaires, j'y suis allé à fond. Je travaillais sans cesse et j'étais souvent à l'extérieur. Je n'avais pas les priorités à la bonne place et c'est ma famille qui en payait le prix. Ma femme m'a averti plusieurs fois, mais je n'ai pas su mesurer la portée de ses signaux et elle m'a laissé. Les enfants avaient 4 et 6 ans. La séparation m'a assommé. Elle m'a fait réaliser à quel point je n'accordais pas mon attention aux bonnes affaires. L'épreuve a été très difficile à traverser, mais c'est la meilleure chose qui pouvait m'arriver. J'ai recentré mes priorités sur ce qui était le plus précieux dans ma vie : ma famille. J'ai vendu mon entreprise et j'en ai fondé une nouvelle, plus petite. Nathalie m'a donné une deuxième chance. Elle a aussi laissé son emploi à temps plein pour venir travailler à temps partiel dans ma nouvelle entreprise et prendre du temps pour des projets personnels qui lui tenaient à cœur.» Toujours animé par son intensité, le couple est sorti renforcé de cet épisode qui a ressoudé l'unité familiale au fil d'arrivée. Au grand bonheur de Luke, qui fait depuis attention au choix de ses priorités.

### NATHALIE SAMSON L'INTENSITÉ INTROSPECTIVE

Durant mon entretien avec Luke, celui-ci n'a pas ménagé les superlatifs envers sa femme. Lorsque je joins Nathalie pour notre entretien, je comprends vite pourquoi elle l'a séduit. Comme lui, Nathalie se donne sans compter, contrairement à ce qu'elle fait dans sa profession de comptable. Elle est tout aussi intense que Luke. Mais là où celui-ci fait dans l'exubérance, Nathalie fait dans l'introspection. Il se lance, fonce, prend le plancher. Elle étudie, réfléchit, questionne. Un cas d'intensité complémentaires vraisemblablement.

La conversation s'amorce sur le souvenir du début de leur



relation. «Ça faisait plus ou moins trois ans que je sortais avec mon copain de l'époque qui était un ami de Luke, mais on étirait la sauce. J'ai eu comme un coup de foudre progressif pour Luke. J'avais l'impression intrinsèque qu'il était une personne hors du commun. La considération qu'il avait pour moi m'a allumée. Par contre, on n'avait pas le même mode de vie. Ses chums étaient plutôt portés à faire la fête tandis que j'étais studieuse de nature. Quand on a commencé à sortir ensemble, je sentais que je dérogeais de mon chemin. J'étudiais moins. Ma vie prenait un nouveau virage, avec de nouveaux amis. J'ai dû m'adapter, mais sans perdre mon identité. Ça ne faisait pas l'affaire de tout le monde. Je sentais que je dérangeais dans le cercle de Luke.»

Le lien entre Nathalie et Luke ne se dément toutefois pas et le couple finit par emménager ensemble, un choix qui ne se fait pas sans heurt. «Luke est le plus jeune de sa famille et le fait qu'il soit handicapé rendait celle-ci plus protectrice à son égard. Il était le dernier enfant à la maison et je sentais que sa mère n'était pas prête à le laisser partir, qu'elle se demandait si j'allais être capable de m'en occuper mieux qu'elle. Le fait que je le voyais comme un gars ordinaire et non un handicapé ne la rassurait évidemment pas.»

### LE PIÈGE DE LA PITIÉ

Pour illustrer la situation, Nathalie me raconte un épisode de camping vécu avec Luke et sa famille. Le premier matin, la sœur de Luke lui a demandé si elle allait préparer ses rôties, ce à quoi Nathalie a rétorqué qu'il était parfaitement capable de se les faire lui-même. On imagine la réaction engendrée. «Luke était un athlète d'élite. Il s'entraînait, faisait du vélo, de la luge à ski... il était quand même capable de se faire des rôties tout seul et d'ouvrir le pot de confiture! Il n'a jamais été question que je joue le rôle d'une infirmière. Je n'avais pas envie de prendre soin de quelqu'un comme ça. Et je crois que c'est exactement ce que Luke appréciait et apprécie toujours chez moi.»

Nathalie est lancée sur le sujet de la pitié envers les personnes en situation de handicap, un sujet souvent sensible pour leurs conjointes et conjoints qu'elle décortique avec une franche lucidité. «Le monde porte

naturellement un regard de pitié envers les gens en fauteuil roulant. Pourtant, les personnes handicapées ne veulent pas faire pitié. Elles veulent être autonomes. Le monde doit comprendre ça parce qu'il a tendance à être surprotecteur envers elles. Et c'est parfois lourd à porter



pour les conjoints. Quand on s'est laissés Luke et moi, la première réaction de ma mère lorsque je lui ai annoncé la nouvelle a été de me dire "Pauvre Luke!" Avant même d'avoir un mot de réconfort pour moi! Encore à Noël, dans ma famille, on était installés en rond dans le salon chez ma sœur pour jouer à *Fais-moi un dessin!* et Luke était derrière quelqu'un hors du cercle. Ma sœur m'a fait la remarque qu'il fallait faire quelque chose. Je lui ai répondu que Luke avait 50 ans et qu'il était parfaitement capable de s'exprimer.»

«Quand on fait l'épicerie et que Luke pousse le chariot ou si on va au resto et qu'il ouvre la porte, je vois souvent dans le regard des autres qu'on me juge. Je les vois faire une moue réprobatrice du genre "Elle est donc sans cœur! Elle ne pousse pas le chariot, ne lui ouvre pas la porte." Mais c'est lui qui veut ça! Il ne fait pas pitié, il trouve ça normal. Ce n'est pas toujours facile à gérer tout ça pour nous, les conjoints non handicapés. La personne handicapée reçoit un lot de considération





## NATHALIE SAMSON ET LUKE GINGRAS AU CŒUR DE L'INTENSITÉ

alors que la conjointe ou le conjoint reçoit souvent l'inverse. Et on n'a pas un réseau d'aide pour affronter ça. On le vit souvent seul. À qui veux-tu qu'on en parle? Il y a rarement un autre couple dans la même situation dans notre proche entourage. J'ai d'ailleurs essayé de fonder une organisation pour les conjoints de personnes handicapées. Ayant surmonté un problème d'alcoolisme, je sais à quel point ça peut faire du bien de partager ta réalité avec des gens qui ont vécu la même chose. Malheureusement, le projet ne s'est pas concrétisé.»



Luke, Nathalie et leurs enfants Romy et William.

### UNE QUESTION DE CONSIDÉRATION

Nathalie ne souhaite évidemment pas être prise en pitié. Simplement considérée et non jugée. «Quand tu vis avec une personne handicapée, tu anticipes les besoins. Tu recherches les descentes de trottoir, les restos et les lieux accessibles, tu t'assoies à l'extrémité de la table... et c'est correct. À condition que ça ne devienne pas de l'acquis et que l'autre en vienne à ne plus exprimer ses besoins. Autrement, la frustration peut s'installer. Tu ne sens plus que tes gestes sont appréciés et ça peut causer une tension. Ça semble des choses anodines, mais dans un couple avec une personne en fauteuil roulant, ça ne l'est pas. Évidemment, chacun a son seuil de tolérance. Mais quand ça vient te chercher, il faut que tu en parles avec ton conjoint.

«J'ai développé le réflexe d'aller au-devant des besoins de Luke et je me suis coincée là-dedans. Il ne les exprimait plus. Si une assiette était trop haute sur une tablette, au lieu de me la demander simplement, il agissait de façon à ce que je lui demande ce qu'il voulait. C'était devenu un acquis. On a dû s'ajuster tous les deux. Il doit apprendre à demander, ce qui n'est pas naturel chez lui – même les enfants lui en ont parlé –, et je dois lâcher prise sur l'anticipation. Je dois également me donner le droit de dire que j'aime ça moi aussi les petites attentions. À force d'anticiper pour l'autre, on s'oublie et on n'a que soi-même à blâmer. La communication est hyper importante dans un couple si tu ne veux pas que les petites frustrations en deviennent des grosses. Ça crée parfois des discussions orageuses, surtout quand les deux personnes du couple sont intenses, mais au moins ça aide à changer les choses.»

Nathalie me précise qu'elle fait beaucoup de développement personnel et de thérapie pour voir clair dans tout ça. Mais ce n'est pas le truc de Luke. «Il n'a pas mon intérêt pour ces choses-là, explique-t-elle. Les personnes handicapées de sa génération sont moins portées à montrer leurs vulnérabilités. Les plus jeunes sont davantage ouvertes à le faire, probablement parce que l'aspect psychologique est maintenant abordé en réadaptation. Je commence un livre qui traite des cinq langages que les humains utilisent pour exprimer leur amour et des moyens qui facilitent la communication entre eux. J'ai hâte de voir quel langage je parle et celui de Luke. Ça va m'aider à devenir une meilleure manipulatrice», ajoute-t-elle avec une pointe d'humour dans la voix.

«Je crois à l'amour et je ne fais pas de calcul quand je m'y investis. Je me donne à fond et je fais tout ce qu'il faut pour que ça fonctionne. Au milieu des années 2000, j'ai réalisé que je ne savais plus où donner de la tête. J'avais trop de choses à gérer pour mon bien-être : un poste important de vice-présidente, les enfants et la vie avec une personne en fauteuil roulant. J'étais dépassée. Je me suis demandée ce qui était le plus important pour moi, ma carrière ou ma famille. Même si ça réduisait mon autonomie financière, j'ai choisi la seconde. Sans hésitation.»

Deux parcours différents, mais une même destination en bout de ligne. Nathalie et Luke ne parlent peut-être pas le même langage, mais ils partagent visiblement un même amour. Avec intensité.

## LES CHALETS U L'ÉVASION ACCESSIBLE

Envie de vous évader, de relaxer ou encore de passer de bons moments avec vos proches? Un secret bien gardé en Estrie pourrait être le théâtre de vos prochains souvenirs inoubliables : les Chalets U.

### 100 % ACCESSIBLES, 100 % NATURE

Certifiés *Accessibles pour les personnes à capacités physiques restreintes* par l'organisme Kéroul, les Chalets U sont idéalement situés près de Magog, à moins de 10 minutes de tous les services.

Tout comme il imprègne les magnifiques paysages du domaine, l'esprit de la nature est au cœur des chalets : environnement paisible, grandes terrasses, coin feu, spa... et chaque chalet offre une expérience unique!

Le chalet des Diligences offre une vue imprenable sur le Lac Orford. Le chalet Malaga, le petit dernier de la famille, fait face au Lac Malaga et est entouré d'une forêt enveloppante. Un sentier aménagé mène à une aire de pique-nique privée face à l'Étang Holland.

### EN MODE RELAXATION

Les plus douillets seront séduits par le confort et les détails raffinés des Chalets U. Une grande entrée avec garage vous accueille. Construit de plain-pied, sans obstacles ni aucun seuil pour les fauteuils roulants, chaque chalet vous invite à pénétrer dans ses espaces ouverts et lumineux.

Trois chambres confortables, une cuisine bien équipée, une grande table conviviale, des jeux de société, des livres pour bouquiner... rien n'a été laissé au hasard pour vous faire vivre des moments exceptionnels!

Une immense salle de bain, une vaste douche sans seuil, un plancher de béton chauffant et un foyer au gaz sont aussi des petits luxes appréciés des visiteurs dans chaque chalet.

Vous pouvez obtenir plus de renseignements sur les Chalets U en visitant leur site web ([chaletsu.com](http://chaletsu.com)) ou leur page Facebook ([facebook.com/leschaletsu](https://facebook.com/leschaletsu)). Pour vous y offrir un moment d'évasion, il suffit de réserver en appelant au **514-915-3786**.





CHRONIQUE

## LE PARCOURS À OBSTACLES

Par Marie-Blanche Rémillard



Marie-Blanche Rémillard est la présidente du conseil d'administration de MÉMO-Qc. Blessée médullaire depuis 1977, retraitée de la fonction publique québécoise depuis 2011, elle a milité à différentes époques dans des dossiers de défense des droits, notamment le transport adapté à Montréal.

Lectrice, discuteuse et voyageuse, sa plus belle aventure à vie a été la traversée de l'Atlantique en grand voilier en 1984. Elle a une bonne santé en général, mais tout plein de signes de vieillissement typiques des blessés de la moelle épinière.

Mon G. et moi. Il est 19 heures le 2 janvier. Vêtue de mon pyjama de «flannelette» aux couleurs de Noël et de bas d'hôpital antidérapants, je suis penchée sur mes manuels d'espagnol. De temps en temps, je lève les yeux pour regarder mon G. procéder à diverses activités. Dans quelques minutes, nous regarderons le dernier *Star Trek*. Il est plus jeune que moi et encore actif sur le marché du travail. Nous formons un couple depuis vingt-cinq ans et vivons ensemble depuis cinq ans.

Je n'ai généralement pas besoin d'aide pour les soins personnels, mais mon G. est toujours à mes côtés pour me rendre mille et un petits services et m'éviter fatigue et surmenage ostéo-tendineux. Au cours des ans, il a effectué des milliers d'heures de magasinage pour moi et pour nous. Il a posé des tablettes, déplacé des œuvres encadrées, ramassé bien des trucs, poussé, tiré, hissé mon fauteuil roulant partout dans le monde. À l'occasion, il m'a soutenue à travers des périodes d'infections, de malaises digestifs plus ou moins graves et même d'épisodes dépressifs. Sauf en période d'exaspération mutuelle, il continue à me regarder avec fierté et bienveillance. Je peux dire sans risquer de me tromper qu'il m'aime tendrement et, en retour, que je l'adore. Pourtant, notre rencontre ne s'est pas déroulée dans un contexte de coup de foudre, du genre qu'on retrouve dans les romans *Harlequin*. J'étais célibataire depuis un an et la présence d'un homme dans ma vie me manquait. Je vivais bien mon célibat après la fin d'une relation difficile, mais je croyais que la présence d'un homme dans ma vie était bonne pour moi. De plus, faute d'enfant, j'avais envie de gâter quelqu'un.

J'avais connu au fil des ans plusieurs hommes aux profils variés. Souvent, il me semble que je recherchais des êtres séduisants et compliqués à la fois. C'est pourquoi, au moment d'amorcer ma démarche de «recherche d'un chum», j'ai délibérément renoncé à la quête du prince charmant et misé plutôt sur celle d'un «compagnon». Du moins, c'était mon intention. Dans l'annonce publiée dans un journal local, je disais que je «voulais connaître un homme au grand cœur et à l'œil pétillant». Rien sur la profession, le tabagisme ou les passe-temps favoris! Même en révélant (avec une certaine exagération) que j'avais «un handicap qui ne m'empêchait pas de faire grand-chose», j'ai eu cinquante-sept réponses. J'ai eu de longues conversations téléphoniques avec un bon nombre de «candidats» et déjeuné avec treize. Au bout d'un bon mois de démarche, la personnalité de G., simple, directe et ensoleillée, a émergé. J'avais trouvé mon homme.

Parmi les hommes et les femmes qui tombent amoureux de personnes ayant des incapacités le moins importantes, il y a quelques tendances potentiellement nocives. Il y a ceux qui ont absolument besoin de prendre soin de quelqu'un. Il y a ceux qui ont toujours voulu

être en contrôle et qui, la plupart du temps sans le réaliser, vont voir dans leur partenaire handicapé la personne contrôlable par excellence. Il y a aussi ceux qui idéalisent la personne handicapée au point de se mettre en quelque sorte à son service. Je parle en connaissance de cause. Je crois avoir vécu toutes les situations «malaisantes». Celles où on se retrouve à devoir constamment se battre pour faire les choses qu'on est capable de faire, celles où le conjoint refuse de nous rendre un petit service sous prétexte que ce n'est pas bon pour nous et celles où on se retrouve constamment à souligner nos propres défauts ou désavantages, quitte à décevoir.

L'idéal n'étant pas de ce monde, j'ai misé sur un homme peu dérangé par mes défauts et mes limitations, pas trop «soignant», plutôt fier de mes prouesses et, de façon générale, très aidant. Comme ça dure depuis des années, j'imagine que j'ai fait un choix judicieux et qu'il ne se trouve pas lui-même trop à plaindre.

Il y a des défis dans notre histoire, je ne le cache pas. Nous vieillissons tous les deux et ma condition physique se détériore plus vite que la sienne. Je n'aime pas du tout l'idée d'imposer de plus en plus de limitations à cet homme enthousiaste et avide de voyages. Nous nous sommes connus à une époque où je marchais davantage, où je roulais plus aisément, où je ne traînais pas partout une machine pour l'apnée du sommeil. C'est une chance qu'il soit un peu myope quant aux divers embêtements du quotidien d'une paraplégique. Quand je fais la princesse et demande de petits services de luxe, il dit souvent «*Pauvre petite handicapée!*» en riant et me rend le service sans rechigner.

Je pense à la chanson *Tout le monde y pense* de Francis Cabrel – «[...] son éclat de chance, celui qui vous brûle, vous inonde, mais le ciel s'en balance, puisqu'il y en a pas pour tout le monde [...]» –, qui aborde dramatiquement le besoin et le manque d'amour. Il y a une foule de gens seuls dont le réseau social est pauvre ou inexistant et qui donneraient beaucoup pour un peu de tendresse. Et il y a aussi des gens dont le réseau social est bien garni, mais qui n'ont pas trouvé l'amour ou l'ont perdu. Chez les personnes ayant une lésion à la moelle épinière, la situation financière, l'importance des incapacités ou le niveau d'éducation jouent-elles un rôle? Peut-être que c'est un mélange de divers facteurs et que la chance joue un rôle capital là-dedans! D'autant plus que ça peut prendre beaucoup de temps aux partenaires pour se connaître, apprendre à négocier, faire les compromis requis et se ménager les moments d'intimité essentiels. Sans oublier que la vie de couple va de pair avec la famille, les amitiés, les passions et les doutes du partenaire!

J'ai su rapidement que je pouvais trouver certains hommes en fauteuil roulant très séduisants. Je me demandais par ailleurs si eux pouvaient trouver attirantes

des femmes handicapées. Et la question se posait avec encore plus d'acuité pour les hommes non handicapés. À cet égard, j'ai appris que les intellectuels dont on aurait pu attendre qu'ils soient plus en mesure d'apprécier justement les qualités cérébrales d'une femme limitée physiquement, n'étaient pas les meilleurs candidats! Plus souvent qu'autrement, ce sont les hommes physiquement plus actifs, plutôt terre à terre, qui semblent être davantage en mesure d'apprécier les charmes d'une femme handicapée. Paradoxal, n'est-ce pas?

Par ailleurs, j'ai connu des machos, des germaines, des grognons et des énervées qui étaient en couple. J'ai connu des couples apparemment mal assortis qui s'en sortaient bien et des couples apparemment harmonieux qui se lançaient sans arrêt des pointes assassines et des regards exaspérés. En fait, il est possible que mon propre couple et ceux de mes proches ne représentent pas l'idée que peuvent se faire de l'amour les âmes romantiques. À l'occasion, je me suis dit qu'une personne qui a connu une fois dans sa vie un grand épisode amoureux peut déjà se compter bien chanceuse. Je connais des gens à qui une belle histoire d'amour a donné un élan vital qui dure encore des années plus tard.

Mais si c'est le couple qu'on veut, un couple durable, à la fois stimulant et réconfortant, les obstacles sont potentiellement nombreux. La quête pour le trouver peut ainsi prendre l'allure d'une aventure sur un parcours à obstacles au cours duquel il faut apprendre à relever les défis afin d'atteindre le but suprême : trouver l'âme sœur. L'aventure n'est certes pas sans difficultés, mais elle comprend aussi ses moments d'exaltation, notamment lorsqu'on franchit la ligne d'arrivée. Le temps de souffler un peu, voilà qu'on est relancé sur un autre parcours à obstacles où l'objectif est maintenant de faire durer notre couple avec cette personne qu'on espère parfaite pour nous – et non la personne parfaite, nuance! –, aussi longtemps que possible. Avec toute la fébrilité qui accompagne un signal de départ et l'espoir que notre amour nous mènera loin ensemble!

Si mon couple ne tenait pas le coup, si mon conjoint disparaissait avant moi, est-ce que j'aurais envie de me lancer dans un nouveau parcours, vieille paraplégique amatrice de veillées à deux sur le sofa et de confidences sur l'oreiller? Peut-être que oui, peut-être que non! En attendant, plutôt que de regarder trop loin dans l'avenir au prix d'oublier le présent et de me créer moi-même des obstacles non désirés comme nous, les humains, avons parfois tendance à le faire, je vais plutôt me concentrer sur mon parcours actuel. Un parcours à obstacles sur lequel nous, mon G. et moi, avons somme toute su bien progresser à ce jour, et ce, sur une distance que je peux aujourd'hui certainement qualifier d'honorable.



# CHERCHER L'AMOUR, CHERCHER L'EMPLOI LES SIMILITUDES ENTRE LA RECHERCHE D'UNE RELATION AMOUREUSE ET LA RECHERCHE D'EMPLOI

Par Brigitte Filiatrault, conseillère en emploi



Diplômée au baccalauréat en développement de carrière à l'UQAM, Brigitte Filiatrault travaille en tant que conseillère en emploi chez MÉMO-Qc depuis mars 2016. Auparavant, elle a œuvré dans le domaine de l'intégration et du maintien en emploi de personnes ayant subi des accidents de la route et du travail ainsi qu'auprès d'individus vivant des difficultés en employabilité. Elle valorise une approche dynamique basée sur l'égalité et le respect de la diversité. Pour toutes questions, vous pouvez communiquer avec elle à [bfiliatrault@moelleepiniere.com](mailto:bfiliatrault@moelleepiniere.com).

Dans sa vidéo diffusée sur la chaîne YouTube, le professeur et chercheur Louis Cournoyer, professeur au département d'éducation et pédagogie et chercheur en counselling de carrière à l'Université du Québec à Montréal, nous démontre, par une analogie percutante entre la recherche d'emploi et la recherche d'une relation amoureuse, qu'il est possible de planifier notre recherche d'emploi de manière à maximiser nos chances de réussite, et ce, tout au long du processus d'embauche. Cet article se veut donc un résumé consciencieux des cinq segments de cette vidéo qui s'adresse aussi bien à des chercheurs d'emploi qu'aux personnes actuellement actives sur le marché du travail.

### 1. Il faut s'attendre à vivre plusieurs relations d'emploi au cours d'une vie.

Dans le premier segment, M. Cournoyer suggère que, comme dans les relations amoureuses, il faut s'attendre à vivre plusieurs relations d'emploi au cours d'une vie. Autrefois, la durée d'une occupation pouvait se comparer à la durée des relations amoureuses. Il n'était pas rare que les couples demeurent mariés toute une vie et que les travailleurs continuent d'occuper le même emploi tout aussi longtemps. De nos jours, le marché du travail et les mœurs s'étant modifiés, des employés choisissent de quitter leur poste ou l'entreprise pour laquelle ils travaillent afin de chercher à mieux satisfaire leurs besoins. Comme dans les relations amoureuses, il arrive que les attentes ou les ambitions des deux partis viennent à ne plus se retrouver. C'est ainsi, qu'à la croisée des chemins, deux scénarios peuvent s'imposer : une discussion pour rejoindre les besoins communs des deux partis ou une séparation. Notons que dans la deuxième option, le maintien de l'harmonie entre l'employeur et l'employé doit demeurer la priorité.

### 2. Il faut choisir le type d'engagement que l'on est prêt à offrir dans une relation.

S'il est souhaitable de connaître le type d'engagement que vous êtes prêt à offrir dans une relation amoureuse, la manière dont vous voulez vous investir dans une relation professionnelle mérite tout autant de considération. Dans ces deux sphères de vie, M. Cournoyer nous fait part de l'importance de connaître vos aspirations et surtout de les affirmer. Si, par leurs ambitions, certaines personnes souhaitent s'investir dans une relation à long terme, d'autres personnes peuvent tirer profit d'un engagement à court terme. Selon lui, l'important serait de connaître réellement vos besoins : «Êtes-vous avant tout

à la recherche de stabilité et de sécurité? [...] Est-ce plutôt un attrait de l'ordre de la diversité, de l'aventure, des voyages? Ou encore êtes-vous quelqu'un pour qui la collaboration, la bonne entente et le fait d'évoluer ensemble avec vos collègues et employeur constituent la base de votre vie professionnelle, de la façon dont vous aspirez à la vivre?». Il faut bien définir ce que vous voulez afin de faire le choix conséquent et de comprendre que vous ne pouvez profiter simultanément des avantages des deux types de relations (court terme et long terme).

### 3. Il faut se montrer sous son meilleur et vrai jour.

Lors de leurs recherches d'emploi, plusieurs personnes affirment avoir l'impression de «quémander» un emploi et se sentent à la merci des employeurs lorsqu'ils vivent un entretien d'embauche. Dans ce segment, M. Cournoyer nous amène à percevoir l'entrevue comme la «rencontre entre deux partenaires qui échangent ensemble, qui expriment leurs idées et qui cherchent avant tout à voir s'ils ne peuvent pas combler leurs besoins mutuels». Effectivement, si le candidat a des attentes et des besoins à combler d'une part, il faut se figurer que l'employeur cherche également à combler les siens d'autre part. Pour s'assurer de satisfaire aux besoins d'un employeur, certaines personnes peuvent être tentées de modifier, voire de bonifier, leur image dans leurs documents de présentation, ce qui peut créer des attentes chez le futur patron potentiel. Bien qu'il n'y ait rien de mal à vouloir s'afficher sous son meilleur jour, il est de la responsabilité du chercheur d'emploi d'être réellement en mesure d'offrir ce qu'il promet. Aussi, pour éviter toute déception ou fausse attente, votre présentation professionnelle doit être véridique et refléter réellement la personne que vous êtes ainsi que les compétences que vous maîtrisez.

### 4. Il faut percevoir la reconnaissance de soi par l'autre.

Lors de l'entretien d'embauche, il est déjà possible de percevoir si l'employeur s'intéresse ou non à votre candidature. Ses questions, son approche et son non-verbal sont autant de signaux évoquant ce qu'il sera prêt à vous offrir si la relation se concrétise. À cette étape du processus de recherche d'emploi, il est primordial de porter attention aux commentaires de l'employeur pour évaluer si ce qu'il vous propose répond à vos objectifs de carrière. Au moment de l'entrevue, M. Cournoyer souligne également l'importance de démontrer votre intérêt pour l'entreprise en posant des questions et en commentant les aspects qui suscitent votre intérêt. Il précise aussi que «tout le monde a besoin d'amour, même les employeurs». En vous préoccupant de votre futur employeur, vous répondez à ce «besoin d'amour» tout en lui démontrant l'appariement possible entre vos compétences et les besoins à combler de l'entreprise.

### 5. Il faut se séparer en beauté.

Il peut survenir un moment, dans le cadre d'une relation, où les besoins d'une personne ne sont plus comblés et que celle-ci ne parvient plus à s'y épanouir. La personne touchée par ce sentiment peut alors envisager l'idée d'une rupture dans le but d'assurer la pleine continuité de son développement.

Bien qu'il soit parfois compréhensible de songer à une séparation dans une relation de travail ou une relation amoureuse, le simple fait d'être pleinement conscient de vos besoins et de savoir les affirmer à votre interlocuteur peut vous amener ensemble à considérer vos attentes respectives et à tenter de répondre aux insatisfactions existantes. Si, malgré toute votre bonne volonté mutuelle, la rupture devenait inévitable, M. Cournoyer mentionne que le seul fait d'être resté fidèle à vos besoins vous permettra de quitter votre emploi avec la satisfaction de les avoir affirmés tout le long de votre emploi au sein de l'entreprise et d'avoir été intègre avec vous-même.

Il ajoute également qu'il est toujours préférable de privilégier une séparation où la paix et l'harmonie sont maintenues. Comme dans toutes les relations, quitter en bons termes ne peut qu'avoir des répercussions positives sur votre avenir. C'est vrai en amour, c'est vrai en emploi. M. Cournoyer donne quelques exemples où vos bonnes relations avec un ex-employeur pourraient vous être éventuellement profitables : «Peut-être allez-vous pouvoir bénéficier des recommandations d'un tel employeur pour l'emploi de vos rêves qui va se présenter plus tard? Peut-être un jour aurez-vous besoin d'information, de conseils et d'idées de la part de cet ex-employeur qui, malgré tous les défauts que vous pourriez lui trouver, aura une qualité très importante : il vous connaît, donc il peut vous donner des commentaires, des impressions.»

En définitive, que vous soyez à la recherche d'un emploi ou que votre cheminement vous pousse à vous questionner sur la suite de votre carrière, il est important de retenir qu'à la base, une adéquation entre la conscience de vos besoins et votre capacité à les exprimer peut s'avérer une clé essentielle dans la réussite de votre parcours professionnel. Après tout, n'est-il pas indéniable que pour réussir en amour, la communication et la connaissance de soi sont deux éléments à privilégier? Il en va de même pour votre réussite professionnelle.

### SOURCE

[ORIENTATIONPOURTOUS.blogspot.ca](http://ORIENTATIONPOURTOUS.blogspot.ca). (2014, 26 mai). Chercher l'amour, chercher l'emploi ...!!! [Vidéo]. Récupéré de <http://orientationpour tous.blogspot.ca/2014/06/chercher-lamour-chercher-lemploi.html>.



# PARIS : LE ROMANTISME ACCESSIBLE ?

Par Isabelle Ducharme



Musée du Louvre. Photo : Maxime D.-Pomerleau.

Lorsque j'ai appris la thématique de cette édition du *Paraquad*, j'ai trouvé l'idée excellente. Par contre, je dois avouer que lorsqu'on m'a demandé d'écrire un article sur Paris, j'ai un peu hésité. Ma première et seule visite de la France et de Paris remonte à il y a 30 ans, soit quelques années avant mon accident et ma tétraplégie ! Mais comment refuser ? Je me souviens très bien du beau voyage que j'avais fait et des magnifiques souvenirs que j'en ai conservés. Bien que j'aie eu un coup de cœur davantage pour la Camargue et les régions de Grenoble et Avignon, Paris avait tout de même son charme !

La décision ultime d'écrire cet article est venue lorsque j'ai réalisé que je suis entourée de gens ayant vécu en France, ayant adoré leur séjour en France et même de collègues travaillant fort pour développer l'accessibilité du pays. Cet article est donc inspiré de leurs expériences combinées à mes souvenirs et de la recherche d'information, bien sûr. Commençons par le début : pourquoi Paris dans cette édition ? Paris, aussi surnommée la « Ville lumière », est depuis longtemps liée au romantisme. Plusieurs films, émissions de télé et romans contiennent des scènes se déroulant au cœur de Paris, la ville de l'amour éternel. De plus, fiction ou réalité, nombreuses sont les images et actions romantiques captées dans les rues de Paris : demandes en mariage, voyages de noces, escapades amoureuses, célébrations d'un anniversaire matrimonial, etc.

Premier constat intéressant pour les personnes en situation de handicap : depuis la *Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées*, Paris fait des progrès constants en accessibilité. Bien qu'il y ait encore beaucoup à faire pour parler d'une ville accessible, les nouveaux bâtiments et services doivent prendre en compte

l'accessibilité. Entre autres, des rampes d'accès et des éléments d'adaptation sont installés à des bâtiments autrefois protégés.

Pour vous déplacer dans la ville par vos propres moyens, bien que plusieurs avenues haussmanniennes arborant une offre touristique intéressante soient larges avec de grands trottoirs et de l'espace pour circuler, la plupart des rues attenantes ont de petits trottoirs. Beaucoup d'endroits sont aussi très difficiles d'accès à cause des pavés (ex. : quartier Châtelet) ou du dénivelé (ex. : Buttes Chaumont, Montmartre...). Pour vous déplacer en transport en commun, vous trouverez un système qui rappelle celui de Montréal. La Régie autonome des transports parisiens (RATP) est très décriée localement, mais elle fait néanmoins des efforts. Les bus de Paris sont aujourd'hui potentiellement TOUS accessibles, car ils sont munis d'une rampe rétractable. Plusieurs abribus sont de plus équipés de prises USB, ce qui est bien pratique pour charger son téléphone cellulaire en voyage ! Comme à Montréal, le métro n'est pas accessible, à l'exception d'une ligne sur quatorze. Enfin, si vous voulez sortir de la ville, quasiment tous les trains de banlieue et leurs stations sont accessibles.

La personne en situation de handicap et son accompagnateur profitent souvent de la gratuité dans les attraits touristiques ainsi que des coupe-files (Musée du Louvre, Centre national d'art et de culture Georges-Pompidou, etc.)

Vous rêvez de chanter du Joe Dassin sur les Champs-Élysées, d'imaginer le mythique bossu Quasimodo dans la cathédrale Notre-Dame ou d'être photographié devant la tour Eiffel ? Que vous voyagiez seul ou en couple, si l'aspect romantique de Paris vous attire, de la planification et un sens de l'organisation vous offriront, pour l'amour de votre satisfaction, un voyage accessible à la fois plaisant et adapté à vos besoins.

Merci à Virginie Agurey, Virginie Barbaud, Laure Durand, Marco Leblanc et Maxime Pomerleau pour leur collaboration à cet article.

## CONSEILS ADAPTÉS

- Comme pour la majorité des pays européens, posez des questions supplémentaires lorsque vous choisissez un hébergement. La chambre pourrait être adaptée, mais l'ascenseur pour vous y rendre, trop étroit pour accepter votre aide à la mobilité, ou la salle de bain, trop petite pour votre usage. De plus, « occupation double » veut souvent dire deux lits simples.

- Faites attention au voltage ! Informez-vous dûment sur celui-ci et sur sa compatibilité avec le chargeur de votre aide à la mobilité motorisée. Assurez-vous également que votre lieu d'hébergement permette de charger vos batteries et qu'il y ait des prises appropriées sans trop de fluctuation électrique.

- Planifiez votre itinéraire autour des endroits touristiques. Ils risquent d'être plus accessibles que les petites rues de quartiers résidentiels.

- Faites affaire avec un agent de voyage ! Il saura vous accompagner pour vous permettre de combler vos besoins spécifiques. Vous trouverez dans la section « Services aux voyageurs » du site de Kéroul la liste des agents de voyage formés pour aider les personnes en situation de handicap.

## SOURCES D'INFORMATION POUR PLANIFIER VOTRE SÉJOUR

**Office du tourisme et des congrès parisinfo.com** – Pratique / Visiter Paris avec un handicap

**presse.parisinfo.com** – Vos outils / Nos cityguides

**jaccede.com**

**keroul.qc.ca**



Ci-haut : Tour Eiffel. Au milieu : Fontaine Stravinsky. En bas : Vue de Paris de la tour Eiffel. Photos : Maxime D.-Pomerleau.



## UN PLEIN CAHIER DE REVENDICATIONS

Par Nicolas Messier, conseiller principal en intégration – volet défense des droits



Nicolas Messier cumule près de dix ans d'expérience en tant que conseiller principal en intégration chez MÉMO-Qc. Tétraplégique incomplet depuis 1999 des suites d'un accident de plongeur et diplômé de la Faculté des arts et des sciences, il travaille sur les dossiers collectifs de promotion des droits et de sensibilisation. Vous avez une lésion médullaire et croyez vivre une injustice? Communiquez avec Nicolas à [nmessier@moelleepiniere.com](mailto:nmessier@moelleepiniere.com).

Une des raisons d'être de Moelle épinière et motricité Québec (MÉMO-Qc) est d'améliorer la qualité de vie de ses membres en portant leurs besoins collectifs à l'attention des instances dirigeantes et en effectuant les revendications conséquentes pour qu'elles puissent y répondre plus adéquatement.

Devant le nombre important de dossiers collectifs actuels, MÉMO-Qc a jugé important de créer un cahier de revendications qui expose, de manière formelle, sa lecture de ces enjeux, les revendications qui y sont associées, de même que les engagements de l'organisme sur ces enjeux.

C'est donc avec beaucoup de fierté que nous vous annonçons que le travail que nous menons depuis plus d'un an visant à doter notre association d'un tel outil a porté fruit. Cet imposant document réunissant les positions officielles de MÉMO-Qc dans les différents dossiers collectifs sur lesquels son effectif intervient a été adopté par le conseil d'administration de l'organisme en décembre dernier et est maintenant disponible dans la section **Publications** de son site internet [moelleepiniere.com](http://moelleepiniere.com).

Comme nous en avons glissé un mot dans notre bulletin d'information électronique de novembre 2016, cet important projet a été mené par l'équipe du volet défense des droits de l'association avec la précieuse collaboration des membres du comité consultatif permanent (CCP) de MÉMO-Qc.

Afin d'élaborer un cahier de revendications reflétant véritablement les enjeux vécus par ses membres, MÉMO-Qc a recueilli leur opinion par l'entremise du CCP, un comité de travail dont les membres proviennent de divers horizons. Dans le cadre de cette réalisation, ce comité avait pour mission d'alimenter et de bonifier les réflexions, les orientations et les prises de position de l'organisme sur plusieurs sujets concernant les personnes ayant une lésion médullaire.

Merci de noter que la liste des dossiers traités dans ce document ne peut être considérée comme exhaustive et que certains sujets pourraient être ajoutés dans une version ultérieure. Nous pensons toutefois avoir su mettre de l'avant les grands enjeux qui affectent actuellement nos membres et espérons que vous vous y reconnaîtrez.

Si ce n'est déjà fait, nous vous invitons donc à aller consulter en ligne notre cahier de revendications ou encore à nous contacter pour en obtenir une copie papier. N'hésitez pas non plus à nous transmettre vos commentaires, questions et suggestions, car en bout de ligne c'est en votre nom que nous revendiquons!



## RRQ : MÉMO-QC AU FRONT POUR L'ÉQUITÉ

Par Amélie Tremblay, agente de communication

Si vous êtes membre de MÉMO-Qc, vous avez probablement déjà aperçu au moins un article sur ce que nous appelons familièrement le « dossier RRQ ». En effet, depuis 2012, notre organisme mène des représentations auprès de diverses instances afin de démontrer l'iniquité d'une modification du régime de retraite du Québec (RRQ) appliquée par Retraite Québec. Cette modification touche les bénéficiaires de la rente d'invalidité (RI) ayant moins de 65 ans et vivant avec une limitation attestée par l'équipe d'évaluation médicale de la RRQ après le 1<sup>er</sup> janvier 1999.

Lors de chaque représentation que nous avons faite auprès d'instances gouvernementales, on nous a répondu qu'il fallait attendre la consultation publique afin de faire valoir la position de l'organisme. Cette consultation devait initialement se tenir en 2015 et a été depuis repoussée à plusieurs reprises. Elle a finalement été lancée presque en cachette, le 21 décembre 2016, en plein congé des Fêtes sans annonce ni couverture médiatique, sans appel à mémoire officiel et avec des délais extrêmement courts ne permettant pas la mobilisation citoyenne. De plus, seuls les groupes invités le jour du lancement devaient être entendus en auditions publiques du 17 au 19 janvier 2017.

« Dans sa forme actuelle, cette consultation particulière est antidémocratique et ne permet pas à la population de s'exprimer pleinement sur ces importants enjeux qui auront un impact majeur sur l'ensemble de la société québécoise! », s'est indigné notre directeur général Walter Zelaya. MÉMO-Qc a dénoncé vertement le processus de consultation de la Commission des

finances publiques (CFP). Nous avons publié un communiqué de presse le 16 janvier qui a été diffusé à travers le Québec. Nous avons aussi réclamé un prolongement des auditions et un élargissement des invitations pour s'y exprimer auprès du ministre Carlos J. Leitão et des membres des partis d'opposition.

### UNE SITUATION PRÉOCCUPANTE

Il va sans dire que nous sommes très déçus de ne pas avoir été invités compte tenu de l'ensemble de nos représentations et interventions dans ce dossier au cours des dernières années, dont l'avis étoffé sur la question du RRI, du RRQ et des personnes handicapées que nous avons transmis aux instances gouvernementales concernées en 2016. Si l'iniquité n'est pas corrigée dans le RRQ, ce sont des milliers de Québécoises et de Québécois vivant d'une rente d'invalidité qui seront appauvris de façon éhontée. À 65 ans, ces personnes verront leurs prestations amputées de 30 % – 36 % à partir de 2018. Des gens vivant souvent déjà dans une situation précaire seront donc encore plus vulnérabilisés, ce qui nous préoccupe profondément.

Malgré les délais très serrés, MÉMO-Qc a réussi à mobiliser de nombreux individus et organismes qui ont déposé un mémoire sur le sujet auprès de la CFP. Plus de 70 mémoires ont ainsi été déposés entre les 17 et 20 janvier derniers. Nombreux également ont été les gens qui ont dénoncé, comme nous, ce processus inacceptable. Nous avons finalement pu participer à la consultation, en tant qu'organisme membre de la COPHAN, mais le temps qui nous était alloué était fort limité. Malgré tout, notre conseiller principal en intégration – volet défense des droits, Nicolas Messier, a présenté le dossier de façon claire et concise et a fait passer le message que le mouvement des personnes handicapées ne se résignerait pas. En réponse à nos revendications concernant une consultation plus longue et plus inclusive, le ministre Leitão nous a répondu lors des auditions publiques que : « Ce n'est pas la fin du processus, ce n'est que le début d'un processus [...] nous allons continuer nos échanges avant d'arriver à un consensus, ça ne prendra pas des années, mais ça prendra quand même quelques mois de plus pour pouvoir faire ça comme il faut. » Nous le prenons donc aux mots et nous nous préparons à continuer le débat sur le sujet.

Merci à tous les gens qui se sont mobilisés avec nous! Les prochains mois seront décisifs et nous aurons besoin de travailler ensemble pour faire changer les choses. Restez à l'affût pour vous joindre à nous dans ce processus. Pour en savoir plus : [moelleepiniere.com](http://moelleepiniere.com) / **Articles et nouvelles / Défense des droits / Urgent : Appel à dépôt de mémoire concernant une mesure discriminatoire de Retraite Québec envers [...]**.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS



**RÉGION DE QUÉBEC - chaque mardi :** Volleyball à l'IRDPO



**RÉGION DE MONTRÉAL - 14 février :** Initiation à la plongée

**RÉGION DE MONTRÉAL - 21 février :** Club de cuisine (information et inscription : Bethsa Leconte au 514-527-4527, poste 2779 ou à [bleconte@moelleepiniere.com](mailto:bleconte@moelleepiniere.com))

**RÉGION DE MONTRÉAL - 28 février :** Café-rencontre à l'IRGLM



**RÉGION DE QUÉBEC - 2 mars :** Déjeuner à l'IRDPO

**RÉGION DE MONTRÉAL - 2 mars :** Canadiens vs Predators à la Cage aux Sports (Place Versailles)



**RÉGION DE MONTRÉAL - 18 avril :** Café-rencontre à l'IRGLM

**RÉGION DE MONTRÉAL - Date à déterminer :** Cabane à sucre

**RÉGION DE QUÉBEC - Date à déterminer :** Cabane à sucre

## TAX TIME

By Jacques Comeau, integration counselor

It seems a bit strange to be talking about taxes in this issue talking about love. But the reality is that it's time to fill out those dreaded tax forms. Here are some sites and paths to get important fiscal information for disabled persons. Maybe you'll be lucky and get a refund. Now that's something we all love!

### Canada Revenue Agency

[cra-arc.gc.ca](http://cra-arc.gc.ca)

Home / Individuals and Families / Information for... / Persons with Disabilities / Tax Credits and Deductions for Persons with Disabilities

[cra-arc.gc.ca/E/pub/tg/rc4064/](http://cra-arc.gc.ca/E/pub/tg/rc4064/)

Guide RC4064 – Disability-Related Information (2016)

### Financial Consumer Agency of Canada

[fcac-acfc.gc.ca](http://fcac-acfc.gc.ca)

Home / For Consumers / Life Event / Living with a Disability / Tax Credits and Registered Programs for People with Disabilities

### Revenu Québec

[revenuquebec.ca](http://revenuquebec.ca)

Home / Citizens / Common Situations / Information for / Persons with Disabilities

## C'EST LE TEMPS DE L'IMPÔT

Ça peut sembler étrange de parler d'impôt dans ce numéro sur l'amour, mais la réalité nous rappelle qu'il est temps de remplir ces rebutants formulaires d'impôt. À cette fin, voici des sites et des chemins pour obtenir de l'information fiscale importante à l'intention des personnes handicapées. Profitez-en et peut-être aurez-vous le bonheur de recevoir... un amour de remboursement!

### Agence du revenu du Canada

[cra-arc.gc.ca/handicape/](http://cra-arc.gc.ca/handicape/)

Déductions et crédits d'impôt pour les personnes handicapées

[cra-arc.gc.ca/F/pub/tg/rc4064/](http://cra-arc.gc.ca/F/pub/tg/rc4064/)

Guide RC4064 – Renseignements relatifs aux personnes handicapées (2016)

### Agence de la consommation financière du Canada

[fcac-acfc.gc.ca](http://fcac-acfc.gc.ca)

Accueil / Pour les consommateurs / Événements de la vie / Vivre avec une invalidité / Les crédits d'impôt et les programmes enregistrés pour les personnes handicapées

### Revenu Québec

[revenuquebec.ca](http://revenuquebec.ca)

Accueil / Citoyens / Situations particulières / Clientèles / Personne handicapée

## CHAUDIÈRE-APPALACHES : LA SENSIBILISATION PORTE FRUIT

Toujours actif pour sensibiliser les gens et les organisations de sa région à la réalité des personnes en situation de handicap, Dominique Guay a fait remarquer, l'an dernier, aux gens de la MRC de La Nouvelle-Beauce que leur entrée n'était pas très pratique pour cette clientèle. Avec sa porte s'ouvrant vers l'extérieur et son seuil surélevé, elle exigeait en effet des personnes en fauteuil roulant une série de manœuvres bien coordonnées pour entrer dans l'édifice.

Sensibles au point soulevé par Dominique, les gens de la MRC ont rapidement pris les mesures afin de corriger la situation. Ladite entrée a maintenant deux nouveaux éléments : un ouvre-porte automatique et un seuil de porte de béton refait en pente douce, ce qui rend maintenant les lieux facilement accessibles aux personnes à mobilité réduite. Voilà un bel exemple qu'il suffit parfois d'un peu de sensibilisation auprès de gens de bonne volonté pour changer les choses. Bravo à Dominique et à la MRC de La Nouvelle-Beauce!



Dominique Guay devant l'entrée maintenant accessible de la MRC de La Nouvelle-Beauce.



**CARREFOUR 40-640**

**Gilles Marquis**  
Directeur  
Développement des affaires

☎ 514-248-0123

✉ [gmarquis@carrefour40640.toyota.ca](mailto:gmarquis@carrefour40640.toyota.ca)

🌐 [carrefourmv1.com](http://carrefourmv1.com)



100 Chemin Des Quarante-Arpents, Charlemagne, QC J5Z 0B5



DONATEURS

# MERCI À TOUS!

Nous utilisons cet espace pour remercier chaleureusement tous nos donateurs pour la période allant d'octobre 2015 à décembre 2016. Sans leur contribution, notre organisme ne pourrait continuer sa mission d'améliorer la qualité de vie des personnes blessées médullaires.

## Comment faire un don ?

En faisant un don à MÉMO-Qc, vous lui permettez de mieux accomplir sa mission et de redonner vie à la mobilité. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer avec nous ou consulter notre site Internet pour plus de détails.

Téléphone : 514 341-7272

Téléphone sans frais : 1 877 341-7272

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

Site Internet : [www.moelleepiniere.com](http://www.moelleepiniere.com)

## Vous déménagez ?

Communiquez avec nous pour nous donner votre nouvelle adresse, ou encore visitez notre section membres sur le site Internet pour faire les changements.

## Votre adresse courriel a changé ?

N'oubliez pas de nous en faire part!

### Dons personnels à MÉMO-Qc

- Adrienne Masse
- Anita Vassiliou
- Chantal Plante
- Christian Rasselet
- David White
- Dean Bergeron
- Denise Solomon
- Gaetan Bérard
- Gilead et Roslyn Kaplansky
- Gilles J. Beaulieu
- Jean-Claude Dufresne
- Jean-François Sylvestre
- Madeleine Morasse
- Marie-Blanche Rémillard
- Michel Bradette
- Nathalie Boëls
- Pierre Véronneau
- René Dallaire
- Robert Babin
- Rollande Labonté
- Shane N. Sweet
- Sophie De Corwin

### Dons corporatifs à MÉMO-Qc

- Curling Québec
- Desjardins Capital de risques
- Formation Qualitemps Inc.
- La Capitale

### Don en nature

- Maxime Béliveau

### Dons de parrainage d'une adhésion à MÉMO-Qc

- Patrice Brodeur
- Ghislain Campeau
- James Davis
- Katleen Doyle
- Rémi Murray
- Yvon Desjardins

### Dons In Memoriam

- Guy et Rita Paquet à la mémoire de Gaétan Hall
- Roger Chalifoux à la mémoire de Benoit Gendron
- Serge Legault à la mémoire de Gaétan Hall

### Dons pour les Journées québécoises des lésions médullaires 2016

- Chef de l'opposition officielle, Député de Rosemont, Monsieur Jean-François Lisée
- Député de D'arcy-McGee, Monsieur David Birnbaum
- Député de Verchères, Monsieur Stéphane Bergeron
- Députée de Jeanne-Mance-Viger, Madame Filomena Rotiroti
- Gilbert Bastings C.A.
- Jean-François Larouche
- Ministre de la Santé et des Services sociaux, Monsieur Gaétan Barette
- Ministre déléguée à la Réadaptation, à la Protection de la jeunesse et à la Santé publique, Madame Lucie Charlebois
- Ministre responsable des Affaires autochtones, Monsieur Geoffrey Kelley
- Premier ministre du Québec, Monsieur Philippe Couillard

### Dons personnels à la Fondation MÉMO-Qc

- André Louis-Seize
- Christian Lamarre
- Georges Aubé
- Jean-Noël Rousseau
- Keryn Chemtob
- Nancy Renaud

### Dons corporatifs à la Fondation MÉMO-Qc

- Centraide du Grand-Montréal
- Centraide Estrie
- Gestion Jean-Pierre Blais

## DOSSIER DU PROCHAIN *PARAQUAD* OPÉRATION CUISINE

Au printemps, le *Paraquad* entre dans l'univers de la cuisine et tout ce qui en découle. Préparation, nutrition, digestion, alouette! À cette fin, nous faisons appel à vous, chers membres, pour alimenter notre réflexion afin de vous combler.

Nous aimerions...

- savoir sous quel angle vous voudriez nous voir aborder la question ;
- connaître vos recettes de bonheur alimentaire ;
- découvrir vos trucs pour vous simplifier la vie en cuisine ;
- parler aux spécialistes qui ont su bien nourrir votre mieux-être digestif ;
- recevoir toute idée exquisite pouvant étoffer notre dossier.

Vous souhaitez contribuer? Envoyez vos suggestions, témoignages et autres commentaires à [communications@moelleepiniere.com](mailto:communications@moelleepiniere.com), en indiquant «**Dossier Cuisine**» dans la case «Objet / Sujet» de votre courriel.

Au plaisir de vous voir vous mettre à table avec nous pour concevoir ce numéro!



# PETITES ANNONCES

## À VENDRE DIVERS

**Appareil d'exercice Uppertone** – Excellente condition – comme neuf a servi 10 fois. Payé 4000 \$ – Prix de vente 1500 \$ – Négociable. Inclus manuel d'instruction. Aucune livraison. Contactez Jean-Pierre Gaucher au 450 405-2305 ou par courriel : jeanpierregaucher1958@gmail.com.

**Appareil d'exercice EASYSTAND 6000 GLIDER.** Appareil d'exercice pour tétraplégique. Excellente condition, comme neuf. Payé 6000 \$ – Prix de vente : 3000 \$ – Négociable. Inclut manuel d'instruction. Aucune livraison. Contactez Jean-Pierre Gaucher au 450 405-2305 ou par courriel : jeanpierregaucher1958@gmail.com.

**Planche de bain (1) avec poignée Aquasense,** prix demandé : 25 \$. Par courriel poirier.lorraine@hotmail.com.

**Base de lit électrique** grandeur Queen (pas de matelas). Contactez Lauréat Plourde au 418 276-8373 ou au 418 637-6356. Prix demandé : 500 \$.

**Lit électrique et sangle pour lève-personne.** Lit électrique d'hôpital utilisé une semaine avec matelas spécial : 650 \$. 2 sangles pour lève-personne sont aussi disponibles, une très grande et une moyenne : 125 \$/chacune. Contactez Réjean Ouellet au 450 372-6762 (par téléphone seulement).

## MOBILITÉ

Vanne adaptée GMC SAVANA DIÉSEL 2002, modèle 2500. Portière automatique ainsi que l'ascenseur. Siège du conducteur pivotant. Très bonne condition, peinture refaite en 2015. Prix à discuter avec Ghislaine Allard au 450 835-4501 ou Paul Allard 450 758-8339.

**Roulotte adaptée Harbor View 2017,** modèle HV28CKRB de 28 pieds, adaptée pour les personnes en fauteuil roulant. Accès sous le lavabo dans la salle de bain. Antenne télé et radio, lecteur DVD, télévision 32po et système de son 2 zones. Élévateur Ricon 800 lbs. Auvent électrique. Stabilisateur au 4 coins électrique. Pour plus d'information sur les équipements disponibles, veuillez communiquer avec M. Claude Benoit au 514 962-7901 ou par courriel benc1790@yahoo.ca. Le prix est négociable.

**Fauteuil roulant de loisirs Hippocampe** avec un ensemble de skis, le tout dans un étui. Il est comme neuf; très peu utilisé. Motif de la vente : déménagement. Payé 3822 \$ en 2010. Prix demandé : 3000 \$. Par courriel poirier.lorraine@hotmail.com.

## IMMOBILIER

**Maison adaptée à Saint-Raymond de portneuf.** <http://duproprio.com/maison-a-vendre-st-raymond-quebec-712124>. Grand bungalow 37 pieds x 37 pieds avec abri d'auto 16 pieds x 32 pieds avec toiles amovibles et porte motorisée pour l'hiver. Garage détaché sur dalle de béton 16 pieds x 16 pieds avec drain de plancher.

Secteur paisible, rue en cul-de-sac. Entrée indépendante pour le sous-sol. Immense atelier. Espace au sous-sol aménagé pour le bois de chauffage. Patio en tuiles de béton 12 pieds x 26 pieds. Chute à linge accessible par la chambre des maîtres et la salle de bain. UN CLEF EN MAIN! Rénovations : chauffe eau en 2016, toiture refaite en 2015, sous-sol aménagé en 2011, entretenu avec soin. Également inclus : auvent rétractable, plaque de cuisson, four encastré, poêle à bois, aspirateur central avec accessoires, échangeur d'air. \*Accessible en fauteuil roulant, avec ascenseur.\* Pour plus d'infos, contactez Éric Gilbert par courriel : ericgilbert97@gmail.com.

**Maison adaptée à St-Edouard-de-Maskinongé.** Seulement 149 000 \$. Belle propriété avec ascenseur, investissement de plus de 240 000 \$ depuis 2013, grand garage double, cuisine au goût du jour, bardeaux du toit 2012, thermopompe murale, Impeccable. No. Centris : 20141727, pour plus d'infos, contactez Louis Lambert, courtier immobilier pour Re/Max des Milles-Îles Inc., 514 919-9750.

## DIVERS

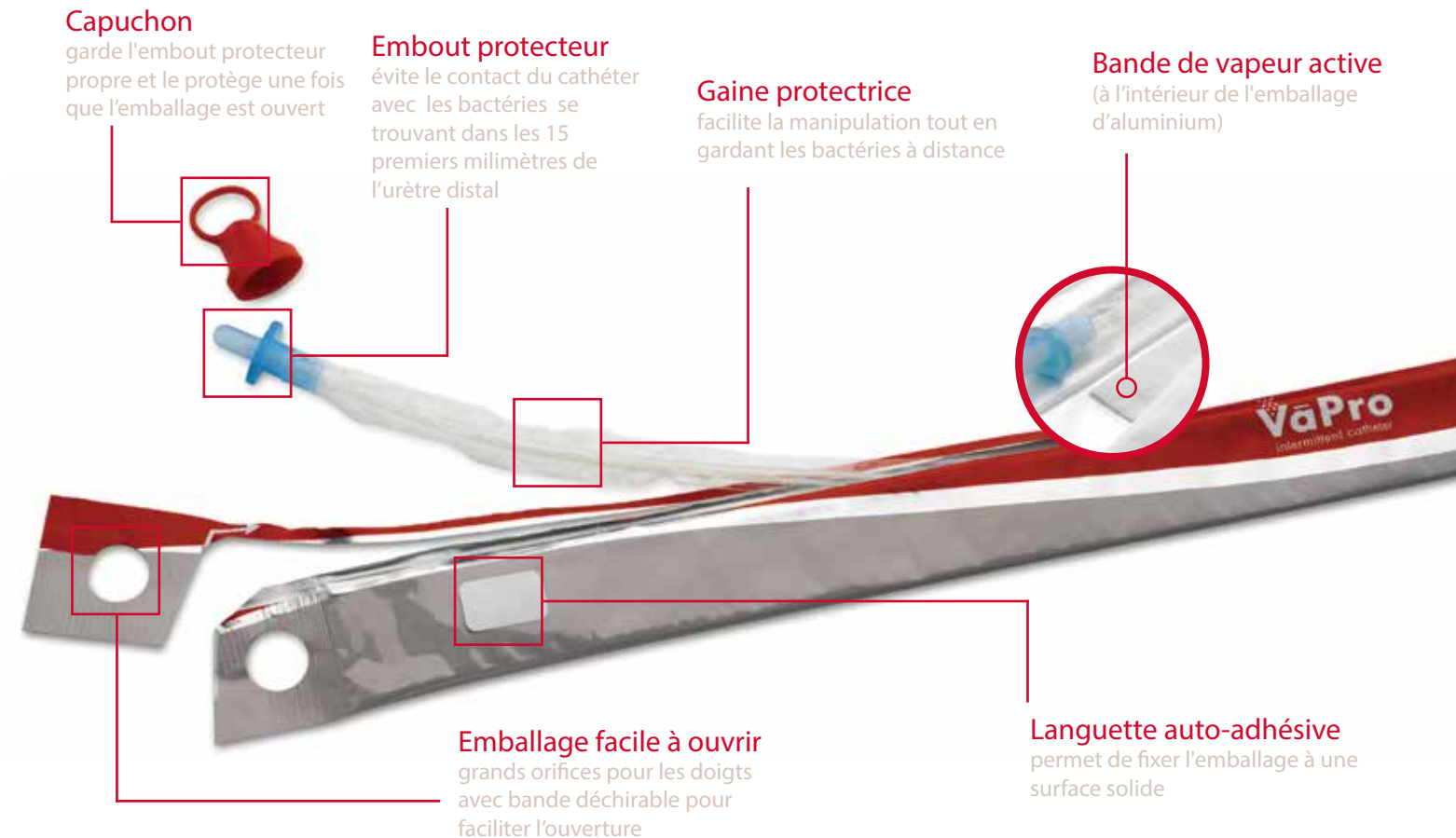
**Je m'appelle Chantal** et je travaille dans le domaine des cosmétiques et des soins du visage. Je vous offre un soin du visage gratuit et en plus je me déplace chez vous (selon l'accessibilité). Pour me joindre, composez le 450 933-8734 ou mon cellulaire 514 776-9834. Faites-vous plaisir en essayant les produits haut de gamme Mary Kay!

**NOUVEAU!**  
Cathéters avec gaine  
et embout protecteur  
Hollister



**VaPro**  
Cathéter intermittent sans contact

*Simple. Propre. Indépendance.*



### Insertion et retrait en toute simplicité

- Prêt à l'emploi grâce à la technologie vaprophile
- Lubrifié uniformément pour faciliter l'insertion
- Facilite l'insertion et le retrait grâce à des œillets ultra-doux

### Sans contact

- Le cathéter peut être saisi à n'importe quel endroit de la gaine protectrice
- L'embout protecteur permet de protéger la stérilité du cathéter, des bactéries se trouvant dans les 15 premiers millimètres de l'urètre distal, lors de l'insertion



95 Mary Street,  
Aurora, ON L4G 1G3

Pour plus d'information ou pour  
des échantillons gratuits, veuillez  
téléphoner au 1 800 263-7400.

Soins d'incontinence  
Les gens d'abord





# JACO & MOI

*En 1985, j'étais enrôlée comme technicienne en systèmes aéronautiques. Trois ans plus tard, j'ai eu un accident de voiture qui m'a laissé quadraplégique et utilisatrice d'un fauteuil roulant avec peu de mouvements du haut du bras... Mes objectifs de vie et de carrière ont été changés pour toujours ! Dépendante des autres pour compenser mes limitations physiques, le bras robotisé JACO a également changé ma vie, cette fois sur une note plus positive, me redonnant une partie de l'autonomie que j'avais perdue - me servir quelque chose à boire, ramasser des choses qui sont hors de portée, etc...*

*Isabelle*

**JACO EST UN BRAS ROBOTISÉ D'ASSISTANCE** qui permet l'accomplissement de différentes actions du quotidien selon les besoins et attentes de ses clients. Il s'installe principalement sur le côté d'un fauteuil roulant et reprend les configurations existantes de ce dernier tel un contrôle au menton, au pied, mini-joystick, etc... L'utilisation de JACO dans la vie quotidienne améliore la qualité de vie des gens vivant avec une perte de mobilité au haut du corps en augmentant l'autonomie et la confiance en soi.

*Pour un **essai gratuit**, contactez-nous dès maintenant !*

**KINOVA**  
ROBOTICS

→ 514-277-3777

[kinovarobotics.com](http://kinovarobotics.com)