

# PARAQUAD

Réinventer l'autonomie



Mes seins et mon  
Utérus comptent aussi!



Plus de 600 000 femmes au  
Québec n'ont pas accès aux  
Soins gynécologiques, oncologiques  
et périnataux.

 **FEMMES EN AVANT!**  
REGARD SUR LE HANDICAP ET  
LA CONDITION FÉMININE

 **PROMOTION  
DES DROITS**  
TOUT SUR LA PÉNALITÉ  
DISCRIMINATOIRE AU RRO

 **MÉMO EN  
ACTION**  
RETOUR SUR L'ÉDITION  
2023 DES JQLM

 **HOMMAGE À NOTRE  
DIRECTEUR**  
WALTER ZELAYA FÊTE SES 20 ANS  
À LA TÊTE DE MÉMO-QC





**Vous partez en vacances et avez besoin de cathéters intermittents?**  
 Les cathéters VaPro Plus Pocket<sup>MC</sup> offrent une protection 100% sans contact et sont munis d'un sac collecteur intégré de 1000 ml pour vos cathétérismes à la maison et sur la route

### Caractéristiques des sacs collecteurs

- Possèdent une valve anti-reflux pour prévenir le retour de l'urine vers le cathéter
- Offrent un volume de 1000 ml
- Gradués, pour faciliter la mesure de la quantité d'urine
- Transparents, pour permettre de visualiser la couleur de l'urine



### La vie avec des cathéters VaPro Plus Pocket



Balayez le code QR pour voir comment utiliser les cathéters VaPro Plus Pocket

Format	Longueur	No de produit	Boîte de
10 Fr	(40 cm)	<b>71104</b>	30
12 Fr	(40 cm)	<b>71124</b>	30
14 Fr	(40 cm)	<b>71144</b>	30
16 Fr	(40 cm)	<b>71164</b>	30

**Pour obtenir des échantillons gratuits, contactez [nicolas.levac@hollister.com](mailto:nicolas.levac@hollister.com)**



**VaPro Plus Pocket<sup>MC</sup>**  
 Cathéter intermittent sans contact



# SOMMAIRE



20

## 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  
Télééc. : 514 341-8884  
Courriel : [info@moelleepiniere.com](mailto:info@moelleepiniere.com)  
Site Internet : [www.moelleepiniere.com](http://www.moelleepiniere.com)

Tirage : 1200 exemplaires

## Dépôt légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2024

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

### Direction générale

Walter Zelaya

### Rédactrice en chef

Aline Vancompernelle

### Rédaction

Adèle Liliane Ngo Mben  
Nkoth  
Aline Vancompernelle  
Anabelle Grenon-Fortin  
Ariane Gauthier-  
Tremblay  
Caroline Lachance  
Cassandra Boyer  
Édouard Boucher  
Élyse Bilodeau  
Isabelle Ducharme  
Jenn Pechberty  
Jessica Picard  
Julie Montreuil  
Omar Lachheb  
Maria Anney  
Marie-Blanche Rémillard  
Marie-Hélène Tanguay

Marjorie Aunos  
Martine St-Yves  
Mélima Lévy

Samira Fezzani  
Vanessa-Anne Paré  
Véronique Pagé  
Virginie Archambault

### Correction d'épreuves

Lorraine Poirier  
Aline Vancompernelle  
Efrat Sterling

### Petites annonces

Kaouther Ben Amara

### Publicité

Aline Vancompernelle

### Conception graphique

[Julien-design.com](http://Julien-design.com)

### Infographie

Belvédère coop

### Impression / Distribution

Héon & Nadeau

### Cotisation annuelle :

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

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

<b>Éditorial</b> .....	4
<b>MÉMO-Qc en action</b> .....	7
Journées québécoises des lésions médullaires 2023.....	7
Intégration sociale.....	11
MÉMO-Qc en fête : retour sur les festivités de Noël 2023 .....	14
Service employabilité .....	16
Recherche.....	18
Défense des droits .....	18
<b>Hommage à notre directeur Walter Zelaya</b> .....	19
<b>Connaissez vos droits</b> .....	22
<b>Femmes en avant!</b> .....	23
Notre campagne nationale de sensibilisation .....	23
Qu'en dit la recherche? .....	27
Les femmes impliquées dans les organismes communautaires .....	31
Témoignages de mères .....	38
Témoignages de femmes impliquées dans leur carrière - Chronique emploi.....	45
Témoignage de femme impliquée dans le sport .....	48
Témoignage de femme impliquée dans la vie politique.....	51
<b>Chronique voyage – Être femme et voyager, pourquoi pas?</b> .....	53
<b>Chronique de Marie-Blanche Rémillard – Regard impressionniste sur la condition féminine et la situation de handicap</b> .....	55
<b>Promotion des droits et sensibilisation</b> .....	57
Pénalité discriminatoire au RRQ : une bataille gagnée et une guerre à finir! .....	57
Le conseiller du ministre de la Santé reçoit notre avis sur la réforme de la santé .....	60
Passer dans le journal, ça ouvre des portes! .....	61
<b>Fondation MÉMO-Qc</b> .....	62
<b>Donatrices et donateurs</b> .....	65
<b>Petites annonces</b> .....	68

Photo principale en couverture : Dominique Perron



# Pour une plus grande reconnaissance des droits des femmes en situation de handicap!

*Par Marjorie Aunos, Ph.D, maman en fauteuil roulant, auteure de Maman en Fauteuil Roulant : La Force de la Détermination Lorsqu'on est Parent et Paraplégique et porte-parole de notre campagne nationale de sensibilisation « Mes seins et mon utérus comptent aussi »*



**N**ous sommes près de 600 000 femmes en situation de handicap au Québec, dont 80% ont un handicap lié à la mobilité (OPHQ, 2021). Nous sommes des femmes provenant de tous les secteurs, toutes les communautés culturelles et tous les âges et pourtant, nous avons l'impression d'être invisibles.

Par contre, quelques rapports et recherches parlent de nous, comme le

rapport « Des Nouvelles d'Elles » édité par le Conseil du statut de la femme (2012). Et tous démontrent de grandes disparités sociales en comparaison aux hommes avec incapacité et encore, de plus grandes injustices en comparaison aux personnes sans incapacité.

Entre autres, nous savons que les femmes en situation de handicap vivent plus souvent dans de petits logements, non adaptés et qui requièrent des réparations majeures. Nous occupons aussi moins souvent un emploi que les femmes sans handicap et lorsque nous travaillons, c'est plus souvent dans un emploi à temps partiel nécessitant peu de qualifications et donc, moins bien rémunéré. Un tiers d'entre nous aurait d'ailleurs un revenu annuel de moins de 15 000\$ par année et un autre tiers, entre 15 000\$ et 30 000\$. Cela revient à dire que les deux tiers d'entre nous (et nos familles) vivent sous le seuil de la pauvreté.

Nous sommes aussi plus nombreuses à utiliser le transport adapté que les hommes en situation de handicap. Et même si, en 2012, nous étions quatre fois moins souvent des mamans par rapport aux femmes sans handicap, nous aimerions bien trouver une solution pour pouvoir amener notre bébé avec nous dans le transport adapté.

Près du quart d'entre nous rapporte avoir été intimidée à l'école et nous sommes trois fois plus susceptibles d'avoir vécu un incident violent perpétré par un partenaire ou conjoint. La violence à laquelle nous faisons face est parfois envahissante et ancrée dans un système social qui ne tient pas compte de nos besoins particuliers.

Près de 80% d'entre nous consomment des médicaments sous ordonnance régulièrement, mais combien d'entre nous ont un médecin de famille qui s'assure que nous soyons vues par des spécialistes (ex. : physiatre, urologue, gynécologue, psychologue, psychiatre, etc.)? Combien d'entre nous avons la chance de travailler régulièrement avec une physiothérapeute ou ergothérapeute? Très peu ont le temps ou l'énergie de s'entraîner régulièrement dans un gym accessible. Il y en a si peu. Pourtant, s'activer physiquement entraînerait de nombreux bénéfices pour notre santé, qui est trop souvent affectée par plusieurs problèmes chroniques.

Et malgré tout cela, nous sommes des femmes impliquées dans notre société, actives, des mères de famille, des étudiantes, des professionnelles, des artistes ... Nous sommes vos sœurs, vos filles, vos voisines, vos collègues, mais surtout et avant tout, nous sommes des citoyennes à part entière.



Mais voilà, malgré notre connaissance des facteurs de risques et de nos vulnérabilités particulières, les services ne se sont pas adaptés à notre réalité. Nous vivons dans l'angle mort des services de santé.

Nous garder invisibles a un coût, autant humain que financier.

Un rapport publié par DAWN Canada en 2013 souligne que « les femmes en situation de handicap sont moins susceptibles que les femmes qui ne le sont pas d'avoir régulièrement droit à des examens pelviens et des mammographies » (DAWN-RAFH, 2014, p.26). Et plus la situation de handicap est importante, moins souvent ces femmes seront auscultées selon les standards de soins offerts à toutes les autres femmes sans incapacités (Lofters et al., 2014).

Dans mon cas, je suis sans gynécologue depuis que le mien a pris sa retraite il y a quatre ans. Et lorsque j'ai eu besoin de faire faire une mammographie à la suite de la découverte d'une masse dans mon sein droit, j'ai dû reprendre l'examen trois fois en raison d'un mauvais positionnement qui menait à des résultats non concluants. Dans ma situation, le coût a d'abord été humain puisque, ayant des antécédents familiaux de cancer qui ont mené à plusieurs décès, et étant mère monoparentale d'un jeune garçon, mon niveau d'anxiété est resté élevé pendant plusieurs mois. Mais le coût financier d'un examen est multiplié par trois, tout comme le coût l'aurait été si j'avais été diagnostiquée tardivement. Nous savons qu'un diagnostic tardif de cancer est souvent lié à un moins bon pronostic et donc, à un taux de survie moins élevé.

Les causes de cette violence systémique sont connues :

1) le manque de cliniques et équipements adaptés (ex. : tables d'examen gynécologique, chaise pour mammographie) ;

2) le manque de connaissances du personnel et le manque de procédures adaptées à notre condition (ex. : techniques de transfert, impact de certains médicaments ou conditions sur la santé générale, besoins d'accommodements, préjugés et stéréotypes) ;

3) le manque de visibilité des équipes spécialisées qui sont prêtes à accueillir toutes les femmes, peu importe leur handicap ou leurs besoins particuliers.

Il est triste de constater que peu de choses ont changé depuis le rapport de DAWN Canada il y a 10 ans.

Grâce à une collaboration entre MÉMO-Qc et Action Cancer du Sein Québec, nos voix ont été amplifiées et entendues, non seulement grâce à une vidéo préparée par MÉMO-Qc au printemps dernier, mais aussi devant le bureau du ministre Dubé le 9 novembre dernier et auprès de groupes de concertation sur la condition féminine en octobre. Il est nécessaire de continuer nos actions pour s'assurer que nos droits soient respectés.

C'est assez! Nous ne resterons pas invisibles!

En tant que femmes et citoyennes, nous demandons à être vues, reconnues et considérées!

## Références :

DAWN-RAFH Canada (2013). Femmes en situation de handicap et cancer du sein : une analyse de contexte – Problèmes identifiés, stratégies et prochaines étapes recommandées. Document rédigé par Doris Rajan (DAWN Canada) et préparé pour le Réseau canadien du cancer du sein. ISBN 978-0-9920288-0-0. [www.dawncanada.net](http://www.dawncanada.net)

Conseil du statut de la femme (2012). Des nouvelles d'elles : Les femmes handicapées du Québec. Dépôt Légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec. ISBN : 978-2-550-65612-8 (version électronique). Disponible : [www.placealegalite.gouv.qc.ca](http://www.placealegalite.gouv.qc.ca)

Lofters, A., Guilcher, S., Glazier, R. H., Jaglal, S., Voth, J. & Bayoumi, A. M. (2014). Screening for cervical cancer in women with disability and multimorbidity: a retrospective cohort study in Ontario, Canada. CMAJ OPEN, 2(4), E240-E247. DOI:10.9778/cmajo.20140003

Angus, J., Seto, L., Barry, N., Cechetto, N., Chandani, S., Devaney, J., Fernando, S., Muraca, L., & Odette, F. (2011). Access to Cancer Screening for Women with Mobility Disabilities. J. Canc Educ. DOI 10.1007/s13187-011-0273-4



# For a greater representation of the rights of women with disabilities!

We are nearly 600 000 women who have a disability in Quebec, of which, 80% who have a physical disability (OPHQ, 2021). We are women from different sectors of life, from all cultural communities and of different ages, and still, we feel invisible.

However, a few reports and research studies do speak of us, like the report entitled "Des Nouvelles d'Elles" edited by the Conseil du statut de la femme (2012). A common thread amongst these reports is the great social disparities in comparison to men with disabilities and the even greater injustices in comparison to people without a disability.

Amongst other things, we know that women with disabilities more often live in smaller, non-accessible apartments that require some major repairs. Fewer of us are employed (in comparison to women without a disability), and when we work, it is more often in a part-time job that require fewer qualifications and thus, with a lower pay. One third of us actually live on less than 15 000\$ per year, and another third, between 15 000\$ and 30 000\$. This means that two-thirds of us (and our families) are under the poverty line.

More of us use adapted transport in comparison to men with disabilities. And even though in 2012 we were four times less likely to be mothers than women without disabilities, we still very much hope to find a solution so that we can take our baby with us on adapted transport.

Nearly a quarter of us report having been bullied at school, and we are three times more likely to have had a violent incident perpetrated by a partner or spouse. The violence we face is sometimes pervasive and rooted in a social system that doesn't take our particular needs into account.

Nearly 80% of us take prescription medication on a regular basis, but how many of us have a family doctor who ensures that we are seen by specialists (e.g.: physiatrist, urologist, gynecologist, psychologist, psychiatrist, etc.)? How many of us are lucky enough to work regularly with a physiotherapist or occupational therapist? Very few have the time or energy to train regularly at an accessible gym. There are so few of them. And yet, being physically active has many benefits for our health, which is all too often affected by a number of chronic problems.

And despite of this, we are women who are active, involved in our society; women who are mothers, students, professionals, artists... We are your mothers, your sisters, your daughters, your neighbors, your colleagues, but above all, we are full-fledged citizens.

Despite society being fully aware of all these risk factors and

our particular vulnerabilities, services have not adapted to our reality. We live and languish in a health service blind spot.

Keeping us invisible has a cost, both human and financial.

A report published by DAWN Canada in 2013 points out that "women with disabilities are less likely than women without disabilities to receive regular pelvic exams and mammograms" (DAWN-RAFH, 2014, p.26). And the more severe the disability, the less often will these women be auscultated according to the standard of care offered to all other women without disabilities (Lofters et al., 2014).

In my case, I've been without a gynecologist since mine retired four years ago. And when I needed a mammogram following the discovery of a lump in my right breast, I had to repeat the examination three times due to poor positioning, which led to inconclusive results. In my situation, the cost was first and foremost human: having a family history of cancer leading to several deaths, and being a single mother of a young son, my anxiety level remained high for several months. But the financial cost of an examination is multiplied by three, just as it would have been if I'd been diagnosed late. We know that a late diagnosis of cancer is often associated with a poorer prognosis, and therefore a lower survival rate.

The causes of this systemic violence are well known:

- 1) Lack of adapted clinics and equipment (e.g. gynecological examination tables, mammography chair);
- 2) Lack of staff knowledge and adapted procedures (e.g., transfer techniques, impact of certain medications or conditions on general health, accommodation needs, prejudice and stereotypes);
- 3) Lack of visibility of specialized teams ready to welcome all women, whatever their disability or special needs.

Sadly, little has changed since DAWN Canada's report 10 years ago.

Thanks to a collaboration between MÉMO-Qc and Action Cancer du Sein Québec, our voices have been amplified and heard, not only through a video prepared by MÉMO-Qc last spring, but also in front of Minister Dubé's office on November 9 and with women's groups in October. We must continue our actions to ensure that our rights are respected.

Enough is enough! We will not remain invisible!

As women and citizens, we demand to be seen, recognized and considered!



# Journées québécoises des lésions médullaires 2023 : une 7<sup>e</sup> édition réussie

**D**u 25 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2023 s’est tenue la 7<sup>e</sup> édition des *Journées québécoises des lésions médullaires* (JQLM). Mises sur pied pour la première fois en 2015, les JQLM ont pour objectif de faire connaître les besoins, réussites et enjeux que vivent les personnes lésées médullaires ou ayant un autre type de limitation physique ou neurologique dans une perspective d’éducation, de formation et de sensibilisation. Elles visent à rassembler les différents publics concernés par les lésions médullaires et les autres situations de handicap en leur permettant d’échanger et de réfléchir autour de ces questions.

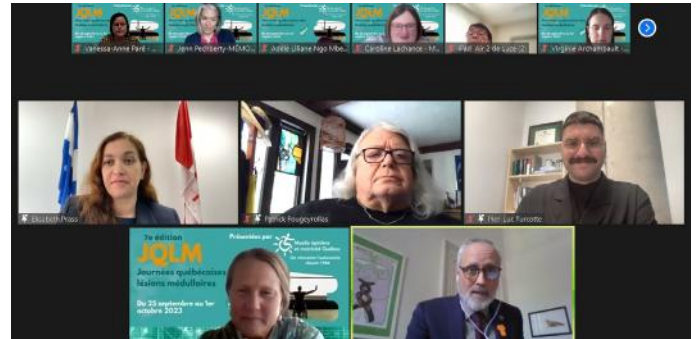
Cette année, ce sont douze activités, webinaires et événements qui ont été offerts, dont six par des partenaires et bénévoles de MÉMO-Qc, totalisant près de 575 personnes présentes. Elles comptaient plusieurs membres, bénévoles et employés de MÉMO-Qc, de nombreux partenaires du milieu communautaire, de la santé et de l’employabilité, des chercheurs, des partenaires financiers, des proches aidants ainsi que des allié(e)s de la grande communauté des personnes en situation de handicap.

## DES WEBINAIRES SUR DES SUJETS VARIÉS

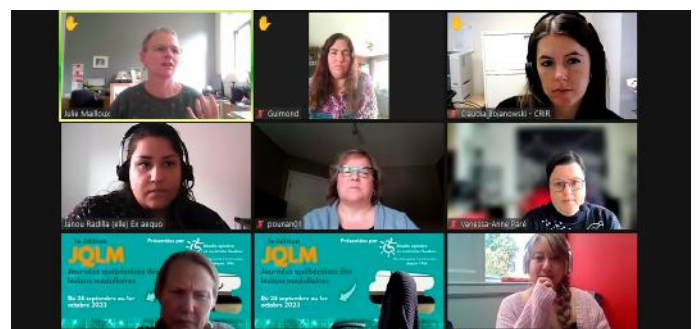
Les webinaires, que la pandémie a contribué à populariser en les rendant accessibles à tous, occupent une place importante au sein des JQLM depuis quelques années. Le format virtuel, apprécié par un grand nombre de personnes, convient particulièrement aux rencontres répondant à un objectif d’information ou de formation. Il permet de rassembler les gens peu importe où ils se trouvent, tout en rendant possible une écoute en différé.

Entre autres sujets, la 7<sup>e</sup> édition des JQLM a permis, à travers ses sept webinaires :

- D’aborder la question de la résistance bactérienne et des infections urinaires chez les utilisateurs de cathéters (webinaire offert en collaboration avec Hollister).
- De vulgariser les grandes lignes de différents projets de recherche prometteurs, ayant comme objectif l’amélioration des différentes sphères de la vie des personnes lésées médullaires ou vivant d’autres situations de handicap.



- De présenter l’état de la situation concernant le manque de soins et de services vécu par certaines personnes en situation de handicap et leur souhait de recourir à l’aide médicale à mourir par dépit.
- D’offrir une tribune à quatre entrepreneurs dynamiques en situation de handicap afin qu’ils partagent leur parcours et donnent le goût à d’autres de suivre leurs traces.
- De soulever les enjeux relatifs aux logements accessibles et abordables dans un contexte de crise du logement (une invitation d’Ex aequo en collaboration avec Société Logique).
- D’aborder les perspectives et les obstacles relatifs au rôle parental chez les personnes en situation de handicap (une seconde invitation d’Ex aequo).
- Enfin, d’offrir un espace de discussion bienveillant afin de permettre aux personnes aux prises avec des problèmes d’élimination intestinale de briser la honte et de trouver des moyens de gérer cette facette importante de leur quotidien.







### LOCCASION DE SE RASSEMBLER ET DE CÉLÉBRER

En plus des webinaires, quatre activités en personne ont eu lieu dans le cadre des JQLM. Deux repas-partage organisés par notre conseiller pair bénévole Dominic Piché se sont tenus à Val-d'Or et à Rouyn-Noranda en Abitibi. Un atelier de méditation pleine conscience a également été offert par l'IRGLM dans une perspective d'aider les gens à mieux gérer la douleur associée à leur condition. Enfin, un défilé de la mobilité, présenté à Sherbrooke par le Centre québécois d'entraînement adapté FSWC Québec, est venu clôturer cette belle semaine.



### UN 3<sup>E</sup> SALON DES INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES ATTENDU DEPUIS LONGTEMPS



Cette année, l'événement-phare des JQLM fut sans contredit le 3<sup>e</sup> Salon des innovations technologiques, qui s'est tenu le samedi 30 septembre à l'auditorium de l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPO). Fort du succès de ses deux éditions précédentes, dont la dernière remontait à 2019, l'événement s'est échelonné sur une journée entière au lieu d'une demi-journée, réunissant près de 200 personnes



en provenance de différentes régions du Québec. Près d'une vingtaine d'exposants ont contribué au succès de cette journée, dont l'objectif était de faire connaître différentes innovations permettant d'améliorer le quotidien des personnes en situation de handicap dans toutes les sphères de leur vie, qu'il s'agisse de mobilité, d'alimentation, de gestes du quotidien, de sports et de plein-air, de l'exercice du rôle parental, de l'amélioration ou du maintien de la condition physique, de l'élimination vésicale, etc. L'événement a bénéficié d'une couverture médiatique de TVA Nouvelles Québec.

### MERCI À NOS NOMBREUX COMMANDITAIRES, COLLABORATEURS ET PARTENAIRES!

Si la 7<sup>e</sup> édition des Journées québécoises des lésions médullaires a connu un aussi grand succès, c'est en partie grâce aux efforts d'une équipe de travail dédiée, mais aussi grâce au soutien indispensable de nos nombreux partenaires financiers et collaborateurs.

Commanditaires officiels et partenaires financiers des JQLM (par ordre alphabétique)

Atlas Médic  
Coloplast  
Fondation Martin-Matte  
Hollister  
Kinova  
Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale – Ministre responsable de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire  
Ministère de l'Enseignement supérieur  
Ministère des Transports et de la Mobilité  
MOOVE  
Secrétariat du Conseil du trésor  
TrackZ Mobilité  
TVR Technologies

Collaborateurs individuels, institutions, organismes et entreprises (par ordre alphabétique)

**Dre Andréane Richard-Denis** (Hôpital Sacré-Cœur) – chercheuse invitée

**Atlas Médic** – exposant au Salon des innovations technologiques



Moelle épinière et motricité Québec  
Réinventer l'autonomie PRÉSENTE

# LE SALON 2023

## DES INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES DE QUÉBEC

SAMEDI 30 SEPTEMBRE, DE 10H30 À 16H30  
IRDPO, 525 boul. Wilfrid-Hamel, Québec.

Venez découvrir une vaste sélection d'innovations technologiques conçues pour les personnes lésées médullaires ou autres personnes à mobilité réduite et assister à des démonstrations.  
Des membres de Moelle épinière et motricité Québec ainsi que des professionnels de la réadaptation seront sur place pour répondre à vos questions.

7<sup>e</sup> édition  
**JQLM**  
Journées québécoises des lésions médullaires  
Du 25 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2023

### LISTE DES EXPOSANTS ET COMMANDITAIRES À VENIR

**B-Temia** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Caroline Charrette** (IRDPO, CIRRISS, ULaval, CIUSSS-CN) – chercheuse invitée

**Centre québécois d'entraînement adapté FSWC Québec** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Charles Moreau** (membre de MÉMO-Qc, en collaboration avec Hollister) – présentateur

**Christian Thibault** (CIUSSS-CN) – chercheur invité

**Christine Thibeault** (membre et conseillère paire bénévole à MÉMO-Qc) – exposante au Salon des innovations technologiques



**CIRRIS** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Clinique Parents Plus** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Coloplast** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Convatec** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Dany Lamontagne** (Hollister) – présentateur

**Dominic Piché** (membre et conseiller pair bénévole à MÉMO-Qc) – organisation de deux activités

**Dorothy Barthélemy** (CRIR, UdeM) – chercheuse invitée

**Elisabeth Prass** (Parti libéral du Québec) – panéliste

**Evo-Concept** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Francis Courchesne** (membre de MÉMO-Qc) – exposant au Salon des innovations technologiques

**François Bernier** (membre de MÉMO-Qc) – entrepreneur invité

**Go Rampe** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Hollister** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPO)** – hôte du Salon des innovations technologiques

**Institut de réadaptation Gingras-Lindsay de Montréal (IRGLM)** – soutien à l'organisation de plusieurs activités

**Janou Radilla** (Ex aequo) – organisation d'un webinaire

**Josée Dubois** (IRGLM, ergothérapeute) – contribution à un groupe de discussion

**Kinova** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Marjorie Aunos** (membre de MÉMO-Qc) – entrepreneuse invitée

**Mathieu Lamarche** (membre de MÉMO-Qc) – entrepreneur invité

**Mélanie Bérubé** (CHU de Québec, ULaval) – chercheuse invitée

**MOOVE** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Nadia Lamquaddam** (IRGLM, infirmière clinicienne ASI) – contribution à un groupe de discussion

**Noriko Imaizumi** (FSWC Québec) – organisation d'un événement

**O'sijja SUP adapté Québec** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Patrick Fougeyrollas** (RIPPH) – panéliste

**Permobil** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Pier-Luc Turcotte** (UOttawa, ergothérapeute)

**Quan Nha Hong** (CRIR, UdeM) – chercheuse invitée

**Shane N. Sweet** (CRIR, McGill) – chercheur invité

**Société Logique** – collaboration à un webinaire d'Ex aequo

**Sooraya Peerally (Ex aequo)** – organisation d'un webinaire

**Stéphane Braney** (membre de MÉMO-Qc) – entrepreneur invité

**Tarik Alam** (Hollister) – présentateur

**TrackZ Mobilité** – exposant au Salon des innovations technologiques

**Dre Véronique Girodias** (IRGLM, neuropsychologue) – animation d'un atelier

**Vincent Marissal** (Québec solidaire) – panéliste

**Zero Limit'** – exposant au Salon des innovations technologiques

C'est un rendez-vous en 2024 pour la 8<sup>e</sup> édition des JQLM!



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

Reconnaitre  
le potentiel,  
et non les  
limites...



Commanditaire majeur



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

- Programme intensif spécifiquement conçu pour les blessés médullaires
- Efficacité démontrée depuis plus d'une décennie
- Programme personnalisé avec exercices hors du fauteuil roulant
- Offert par des kinésithérapeutes hautement qualifiés qui ont votre bien-être à cœur
- Contribue à regagner de l'autonomie



- Programme de stimulation électrique fonctionnelle
- Programme pour enfants

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





# Intégration sociale

## UN NOUVEAU CONSEILLER PAIR BÉNÉVOLE EN ABITIBI

ETIENNE MAYER – ABITIBI-TÉMISCAMINGUE (VILLE DE ROUYN-NORANDA)

Étienne vit avec une tétraplégie incomplète au niveau de la vertèbre C6 depuis le 27 juin 2020, à la suite d'un accident de plongeon au bout d'un quai. Il était, et est toujours, une boule d'énergie qui a de la difficulté à rester en place. Il adore les activités extérieures, surtout en nature. Il est particulièrement amateur de chasse et de pêche et ce n'est pas son handicap qui l'empêche de faire toutes ces activités! Beau temps, mauvais temps, il n'hésite surtout pas à sortir son TrackZ afin de parcourir des kilomètres les cheveux dans le vent, toujours à repousser ses limites et à explorer toutes les possibilités qui lui sont offertes. Il n'abandonne jamais et croque la vie à pleines dents, malgré les embûches du quotidien qui peuvent arriver.

Étienne est un ancien mécanicien qui travaillait dans les mines du Nord du Québec. À la suite de son accident, il s'est trouvé une passion pour les imprimantes 3D. Cela lui permet de s'occuper dans ses temps libres et de pouvoir adapter toutes sortes d'objets afin de rendre son quotidien plus facile.

Étienne a réalisé que le simple fait de vivre sa vie à fond malgré son handicap pouvait lui apporter autant de bien à lui qu'aux gens qui l'entourent. S'il a choisi de s'impliquer comme conseiller pair bénévole, c'est qu'il a tout de suite voulu s'investir dans une cause où il pourrait vraiment soutenir et aider directement des gens qui ont besoin d'un petit coup de pouce à la suite d'un accident semblable au sien, afin de pouvoir vivre leur vie pleinement – car malgré tout, la vie continue et elle mérite d'être vécue à fond et sans restriction!



Étienne Mayer, notre nouveau conseiller pair bénévole.

## MÉMO-QC EN ACTION DANS L'OUEST | RÉTROSPECTIVE DES ACTIVITÉS

MERCREDI 6 SEPTEMBRE – PIQUE-NIQUE DE LA RENTRÉE À MONTRÉAL

Toute nouvelle occasion est souvent prétexte de rassemblement et d'échange pour l'équipe d'intégration sociale et la période de la rentrée n'échappe pas à la règle! Malgré les dernières journées chaudes de l'année, cette fois-ci, les membres ont été invités à se joindre à nous, à l'ombre des arbres du parc Giuseppe-Garibaldi, non loin des bureaux de MÉMO-Qc. Munis de vaporisateurs d'eau et de popsicles pour braver la canicule, nous étions près d'une quinzaine à partager nos récits de vacances, des conseils ou encore échanger des tranches de vie, le temps d'un pique-nique. Ces moments sont précieux, utiles et toujours appréciés de tous.



## RETOUR SUR LES CAFÉS-RENCONTRES DANS LES CENTRES DE RÉADAPTATION

L'un des mandats phares de l'équipe d'intégration sociale est le développement de partenariats avec les centres de réadaptation régionaux. Il est primordial de consolider ce filet de sécurité que l'équipe de conseillers principaux en intégration, d'organiseurs communautaires (de l'ouest et de l'est du Québec) ainsi que les conseillers pairs bénévoles (à travers la province), travaillent à mettre en place dès le début du cheminement des personnes concernées en réadaptation. En effet, une fois sortis du réseau de la santé, c'est une toute autre réalité qui les attend la plupart du temps.

C'est donc en ce sens que nous mettons en place des cafés-rencontres thématiques à l'IRGLM, à l'Hôpital juif de réadaptation de Laval, à l'URFI de Boucherville, mais aussi à l'IRDPO, soit pour la clientèle en interne, soit pour celle à l'externe, selon le cas, afin d'offrir l'opportunité de créer des liens avec les membres et leur permettre de partager les éventuels enjeux ou préoccupations entre personnes qui vivent des situations similaires.



En octobre dernier, une petite délégation est allée présenter les services offerts par MÉMO-Qc aux équipes de l'URFI et de l'externe du Centre de réadaptation de l'Estrie à Sherbrooke et nous espérons pouvoir consolider les liens déjà établis avec eux dans un avenir proche.

## DIMANCHE 22 OCTOBRE – FESTIVAL INTERNATIONAL DE CINÉMA ADAPTÉ DE MONTRÉAL (FICAM 2023)

Près d'une dizaine de personnes de MÉMO-Qc, dont sept membres, ont partagé une expérience cinématographique et esthétique en assistant à la journée de clôture du Festival international de cinéma adapté de Montréal (FICAM) qui s'est tenue le 22 octobre, à l'Institut national de l'image et du son. Des courts et moyens métrages portant sur la déficience visuelle et motrice, en provenance de différents pays, ont été présentés, dont les deux capsules récentes de sensibilisation de MÉMO-Qc, *Mes seins et mon utérus comptent aussi!* ainsi que *Parentalité et accessibilité*, réalisées et produites par Ben Leclair.



## DIMANCHE 29 OCTOBRE – BRUNCH-PARTAGE DANS LES LAURENTIDES | SAINTE-THÉRÈSE

Le brunch de l'automne à Sainte-Thérèse est en voie de devenir une tradition annuelle à MÉMO-Qc. Dimanche 29 octobre, près d'une dizaine de personnes en provenance des Laurentides, de Lanaudière, de Laval et de Montréal ont répondu à l'appel lancé par Mark Beggs, conseiller en intégration. Le but de ces rencontres est de permettre aux personnes lésées médullaires ou vivant d'autres situations de handicap de se rassembler et de tisser des liens autour d'un bon déjeuner réconfortant. Les conversations se sont prolongées à la sortie du restaurant, comme on peut le voir sur cette photo!



## MARDI 14 NOVEMBRE - SORTIE AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONTRÉAL (MBAM)

Nous étions plus d'une dizaine à découvrir quelques-unes des expositions disponibles au Musée des beaux-arts de Montréal, notamment POP la vie, petite exposition temporaire mettant en lumière la culture du POP Art, née en Grande-Bretagne et aux États-Unis dans les années 1950 et qui a pris un réel envol dans les années 1960.

Nous avons également pu profiter de l'exposition principale Marisol : Une rétrospective, organisée par le Buffalo AKG Art Museum. Cette grande exposition itinérante présente la rétrospective la plus exhaustive jamais consacrée à l'artiste visionnaire.

Les sorties culturelles sont une occasion de rassemblement autour d'intérêts communs et sont toujours très appréciées de tous, d'autant plus qu'une gratuité est offerte aux personnes en situation de handicap ainsi qu'à leur accompagnateur et ce, en tout temps. Alors pourquoi ne pas en profiter?





## 29 NOVEMBRE - SOUPER PARTAGE À LA CAGE À MONTRÉAL – MATCH DES CANADIENS CONTRE LES BLUE JACKETS

Une fois de plus, les adeptes de hockey ont pu se rassembler autour d'un bon repas à l'occasion d'un souper-partage organisé à la Cage aux sports de la place Versailles, le mercredi 29 novembre. Nous étions près d'une quinzaine à passer un bon moment entre personnes vivant une réalité similaire, tout en regardant le match du Canadien de Montréal affrontant les Blue Jackets de Columbus.

## MÉMO-QC EN ACTION DANS L'EST | RÉTROSPECTIVE DES ACTIVITÉS

### MERCREDI 6 SEPTEMBRE – VISITE DU MUSÉE DES PREMIÈRES NATIONS

Mercredi 6 septembre, nous sommes allés visiter le Musée des Premières Nations situé sur réserve de Wendake. Notre guide, Éric, étant un passionné et s'adaptant bien aux questions nombreuses de notre groupe, a su nous en apprendre énormément sur ce peuple fascinant au travers de sa langue, ses coutumes, sa spiritualité et son contexte géopolitique. Ce plongeon au cœur des origines de la nation Wendat s'est terminé par une immersion dans son histoire avec la visite commentée d'une réplique d'une maison longue. Nous sommes tous repartis enrichis par nos découvertes sur ce peuple, si riche en luttes, traditions, inventions, culture et histoire!



## VENDREDI 20 OCTOBRE - SOUPER D'HALLOWEEN À QUÉBEC

Le 20 octobre avait lieu notre souper d'Halloween à Québec. Une cinquantaine de personnes ont pu déguster les délicieux hamburgers de porc effiloché de notre «chef» Éric Gilbert (conseiller pair bénévole). Tirages de prix de présences, musique, jeux et concours de costumes étaient au rendez-vous! La soirée fut festive et a permis de se retrouver, tout ça dans une ambiance halloweenesque et vêtus de nos plus beaux costumes!



### 8 NOVEMBRE - VISITE DE L'EXPOSITION: « VOIR LA NUIT » AU MUSÉE NATIONAL DES BEAUX-ARTS DU QUÉBEC

Le 8 novembre dernier, nous sommes allés au Musée national des beaux-arts du Québec pour visiter l'exposition « Voir la nuit ». C'est dans une atmosphère enveloppante et intime que nous avons été guidés par nos sens et nos émotions afin de partager nos interprétations personnelles des œuvres présentées. L'expérience a su nous montrer que c'est dans la pénombre que la lumière est belle.





# MÉMO-Qc en fête : retour sur les festivités de Noël 2023

Les 7 et 8 décembre ont marqué le coup d'envoi de la période des festivités à MÉMO-Qc, avec les tant attendus dîner et cocktail dînatoire de Noël, qui se sont tenus respectivement à Québec et Montréal. Nous avons passé des moments formidables en très bonne compagnie, au cours desquels toutes et tous ont pu festoyer dans une ambiance chaleureuse et amicale.

Lors de ces événements, nous avons eu la chance de croiser un peu plus d'une centaine de membres choyés et heureux, de même que quelques partenaires précieux. Le Père Noël, accompagné de la Mère Noël et de leurs fidèles compagnons, les lutins (grands et petits), avaient même apporté des cadeaux pour les membres présents!

Les festivités se sont poursuivies le 15 décembre du côté de Sherbrooke, à l'occasion d'un souper de Noël pour les membres de la région. Le même jour, un café-causerie durant lequel un goûter spécial a été servi s'est tenu à l'Hôpital juif de réadaptation de Laval. Des petits-déjeuners, soupers et cafés-rencontres à saveur festive sont également prévus en décembre et en janvier, respectivement à l'IRDPO, l'IRGLM ainsi qu'à l'URFI de Boucherville.

## 7 DÉCEMBRE - DÎNER DE NOËL À QUÉBEC



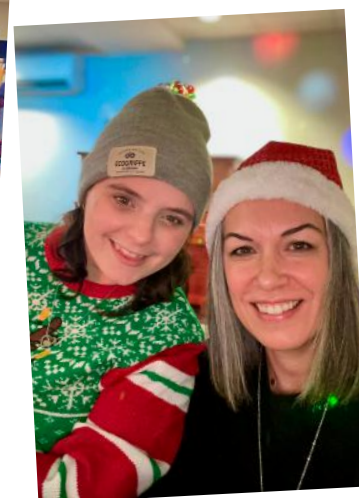


8 DÉCEMBRE - COCKTAIL DÎNATOIRE DE NOËL À MONTRÉAL



15 DÉCEMBRE - SOUPER DE NOËL À SHERBROOKE

Crédit photos : Dominique Perron photographe







## SERVICE D'EMPLOYABILITÉ

### 30 SEPTEMBRE - SALON DE L'AUTISME À MONTRÉAL

Notre service d'employabilité était présent ce samedi 30 septembre au salon de l'autisme tenu au centre « À pas de géant ». Nos deux conseillers, Sonia Roy et Rudy Carlier, ont renseigné et échangé avec une cinquantaine de personnes venues visiter notre kiosque et découvrir nos services dans le nouveau centre « À pas de géant » situé sur la rue Molson à Montréal.

Vous êtes un chercheur d'emploi, un employeur, un professionnel de la santé ou un intervenant? Il nous fera plaisir de collaborer avec vous pour un meilleur accompagnement en emploi ou un retour aux études des personnes TSA.



### MARDI 24 OCTOBRE

Notre équipe d'employabilité était représentée par nos deux collègues, Sonia Roy et Rudy Carlier, aux portes ouvertes qui se sont déroulées le 24 octobre à l'entreprise adaptée qui fournit des services adaptés, Axia services.

Une belle occasion de faire découvrir l'entreprise à certains de nos participants, mais aussi de promouvoir nos services auprès de futurs clients.



### JEUDI 26 OCTOBRE

Notre agent d'intégration et de maintien en emploi, Rudy Carlier, était de passage à l'entreprise adaptée qui fournit des services adaptés, Groupe AFFI (Les Abeilles, filiale du Groupe AFFI) lors de son événement portes ouvertes. Il a pu découvrir l'usine lors d'une intéressante visite guidée.



### JEUDI 26 OCTOBRE

Samira Fezzani, coordonnatrice du service d'employabilité, et Rudy Carlier, agent d'intégration et de maintien à l'emploi, ont participé à la soirée portes ouvertes dans le cadre de l'initiative Angus Destination Neuroinclusive (ADN) lancée officiellement dans la soirée. Les deux collègues ont apprécié la visite guidée du centre « À pas de géant » et la présentation animée par les membres du centre.







CONÇUS POUR  
**LES HIVERS  
QUÉBÉCOIS**



**TRACKZ**

**Contactez-nous pour connaître votre rabais**  
*Lecteur Paraquad*

---

trackzmobility.com • 1 877 566-3749



# Recherche

## PORTES OUVERTES DES ESPACES DE RECHERCHE DE L'IURDPM

Vendredi 17 novembre, dans le cadre de la semaine de la mission universitaire, notre agente de recherche et de liaison, Virginie Archambault, a eu la chance de se rendre aux portes ouvertes de l'IURDPM, l'Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal, au Pavillon Gingras de l'IRGLM, afin de visiter leurs espaces de laboratoires de recherche. Des équipes de recherche ont présenté le fonctionnement et les utilisations des différents appareils technologiques ainsi que les différents

projets de recherche en cours ou à venir. En tant que partenaire de l'IURDPM et du CRIR, MÉMO-Qc était ravi de pouvoir observer et comprendre de quelle manière sont mises en œuvre les différentes études auxquelles ses membres participent. Nous avons même été en mesure d'essayer le prototype d'un simulateur de fauteuil roulant. Ce fut un après-midi instructif et parsemé de discussions enrichissantes avec des collaborateurs du milieu de la recherche qu'il nous tardait de rencontrer en personne!



## Défense des droits

### RENCONTRE AVEC LE DÉPUTÉ GRANDMONT SUR LE TRANSPORT ACCESSIBLE ET ADAPTÉ

En août dernier, MÉMO-Qc a rencontré Étienne Grandmont, porte-parole de l'opposition en matière d'affaires municipales et en matière de transports et de mobilité à l'Assemblée nationale, afin de lui présenter les différents enjeux liés à la mobilité des personnes en situation de handicap (PSH).

Cette rencontre a permis de lui présenter les difficultés de nos membres concernant l'accès au transport collectif de la ville de Québec et surtout, les problèmes liés au service de transport adapté. Nous n'avons pas eu à le convaincre que ce service est essentiel pour l'autonomie

et la participation sociale de nos membres et que la priorisation des motifs de transport dans l'attribution des services aux usagers est une atteinte à leur vie privée. Nous lui avons présenté nos revendications visant l'amélioration de ce service pour la ville de Québec et pour l'ensemble du territoire de la province.

Nous avons aussi discuté d'enjeux liés à l'accessibilité universelle et à l'adaptation du domicile. M. Grandmont nous a informés de consultations à venir en ce sens. Il agira comme relais pour rappeler à certains ministres nos demandes de rencontre.

### COMITÉ DE SUIVI DES USAGERS ET USAGÈRES DU STAC : POUR DES SERVICES ADAPTÉS À NOS BESOINS

Plusieurs membres de MÉMO-Qc utilisent le transport adapté qui est moteur d'autonomie. Pour en apprendre davantage sur leurs besoins, nous avons organisé, en collaboration avec le Carrefour familial des personnes handicapées (CFPH) et le Comité d'action des personnes vivant des situations de handicap (CAPVISH), une consultation sur le Service de transport adapté de la Capitale (STAC).

Le 17 avril 2023, trente usagers et usagères, principalement avec une déficience motrice, ont participé à cette consultation sur les problématiques rencontrées dans l'utilisation des services du STAC.

À la suite de cette consultation, un comité de suivi des usagers et usagères du STAC a été créé. Il réunit Édouard Boucher (organisateur communautaire pour les régions de Québec et de l'Est du Québec à MÉMO-Qc), Anne-Sophie Verreault (co-directrice au CFPH) et Dominique Salgado (directeur général au CAPVISH) ainsi que deux membres représentants de chaque groupe. Stéphane Bréard et Vincent Tremblay ont généreusement accepté de représenter les membres de MÉMO-Qc dans ce comité. Ce comité a pour objectif d'agir afin d'améliorer la qualité des services du STAC à partir des besoins et suggestions de nos membres.

Les points de convergence de ce comité sont : l'obsolescence des demandes de transport en fonction de leur motif, la lourdeur administrative des services (les demandes de transport devant être faites dans un certain délai et ne laissant pas place aux imprévus et aux urgences), un service de plaintes inadéquat et un manque de transparence de la part du STAC auprès des usagers et usagères.

Depuis mai 2023, le comité de suivi a participé aux CA du Réseau de transport de la Capitale (RTC) afin de poser les questions soulevées par les usagers et usagères. Des couvertures médiatiques ont également découlé des actions du comité notamment, concernant les craintes par rapport à la grève du RTC durant le Festival d'été de Québec.

Le comité a également demandé à être consulté par le STAC afin que les décisions puissent être prises avec l'apport des usagers et usagères qui sont les personnes les plus concernées. Depuis quelques mois, nous observons une diminution des refus de transport et des retards; ce qui nous réjouit grandement. D'autres consultations seront organisées par le comité afin de prendre de nouveau le pouls des usagers et usagères du STAC.





20 ANS À LA TÊTE DE MÉMO-QC

# Hommage à un homme de cœur et de conviction

Par Martine St-Yves, membre actuelle du conseil d'administration et ancienne présidente du CA de MÉMO-Qc, de 1998 à 2013



Il y a 20 ans, j'ai eu le privilège de faire partie du comité de sélection qui a choisi Walter comme directeur général de notre organisation. Je suis très fière d'avoir participé à ce qui fût une des meilleures décisions de notre association. Je le côtoie depuis ce temps et il me surprend encore par la passion qui l'anime lorsqu'il défend nos droits et par son dévouement sans limite à la cause des blessés médullaires. C'est avec une fougue et une détermination incomparables qu'il défend nos intérêts, parfois même au détriment de sa propre santé, il faut bien le dire.

Par sa curiosité, son engagement et sa rigueur, il fait avancer les dossiers et s'assure que tous ceux qui gravitent

autour de l'organisation comprennent bien les enjeux et travaillent dans le même sens.

Ne tolérant pas les inégalités, ni la discrimination et refusant en tout temps de se plier à l'injustice, Walter ne se gêne jamais pour solliciter directement toute personne qui est en position de faire changer les choses. Il provoque les rencontres et s'assure d'obtenir des résultats concrets. Cela ne l'empêche pas de demeurer respectueux en tout temps. Sa diplomatie légendaire fait en sorte qu'il donne son opinion, percutante pour certains, mais toujours dans le plus grand respect de chacun. Il est impossible de lister toutes ses réalisations des vingt dernières années, mais un fait incontournable demeure : MÉMO est devenue, sous sa direction, une organisation reconnue, respectée et en bonne santé financière, matérielle et humaine!

Walter a aussi su s'entourer de gens compétents et de cœur qui forment maintenant une grande famille dédiée à la cause des blessés médullaires. Il s'est assuré d'obtenir de bonnes conditions pour tous et ce, dans le but d'assurer la pérennité de l'organisation. Ses efforts ont également créé un fort sentiment d'appartenance ; ce qui est un impératif pour assurer le succès d'une organisation communautaire comme la nôtre. C'est un peu comme pour sa propre famille : Walter occupe clairement (mais sans surprise aucune) la place centrale au sein d'une famille qui est dispersée un peu partout à travers le monde, et il a vraiment à cœur le bien-être de toutes ses sœurs et tous ses frères, ainsi que de ses nombreuses nièces et ses nombreux neveux.

Walter est une personne compétente, intègre et dévouée sur qui l'on peut compter en tout temps, et dont la loyauté n'a d'égal que son sens aigu du devoir. Avec les années, il est devenu un pilier de MÉMO et nous souhaitons qu'il reste encore longtemps avec nous.

Avant de terminer, je ne peux passer sous silence une amitié indéfectible qui s'est développée entre nous au fil des ans. Étant quelqu'un de cœur, Walter s'investit autant personnellement que professionnellement. Merci au gestionnaire et au professionnel, mais merci aussi (et surtout) à l'ami sur qui l'on peut toujours compter.





20 ANS À LA TÊTE DE MÉMO-QC

# Hommage à l'unique Walter Zelaya

Par Marie-Blanche Rémillard, membre de MÉMO depuis 45 ans et présidente du conseil d'administration depuis 10 ans



*Crédit photo : Dominique Perron*

**M**artine St-Yves, ex-présidente et membre du conseil d'administration de MÉMO-Qc depuis plus de 20 ans, témoigne de façon éloquente de la croissance continue de l'organisme sous la houlette de Walter. Au moment de l'arrivée en poste de notre nouveau directeur-général en 2003, je fais la connaissance d'un homme sûr de lui, sans prétention, drôle, rassurant et transparent dans ses interventions au sein d'un organisme à l'égo passablement délabré. J'aime bien comparer le rôle de Walter à celui de berger dans les Alpes ou de capitaine de navire. Le berger aime son troupeau et il souhaite avant tout sa sécurité et sa fertilité. Le capitaine,

quant à lui, doit souvent naviguer avec une visibilité restreinte, éviter les autres embarcations ainsi que les récifs et les obstacles de tout acabit. J'évoquerais aussi l'image du bon régisseur qui respecte le « propriétaire » d'un domaine de jadis, le tient bien informé, en toute transparence, et s'assure de sa participation intelligente à la prise de décision.

Les épisodes de travail avec Walter me sont toujours apparus stimulants, enrichissants, pour tout dire, formidablement intéressants. Je pense à tous les adjectifs dont il aurait pu être affublé. On pourrait le dire prompt, ce qui est la nécessaire contrepartie de la passion qui l'anime et qui ne se dément pas. On pourrait aussi le qualifier d'homme fidèle, qui ne tangué, ni ne se défile face aux dangers et aux maux qui affligent ses proches, les personnes en situation de handicap, les collègues et l'organisme même. À la dernière assemblée générale, j'étais à côté de lui et je l'ai entendu intervenir avec véhémence, la même véhémence qu'au début. Il a encore réussi à m'impressionner.

En butte à des problèmes de santé, souvent le prix à payer pour le dévouement à l'égard de notre organisme, Walter a su ajuster son implication, concevoir aussi des alliances et des tactiques pour maintenir notre performance. De même, au cours des années, il a contribué largement à embaucher et à soutenir des gestionnaires et des employés de grand talent. Nous avons à MÉMO-Qc une superbe équipe dont je suis très fière et c'est en grande partie grâce au flair de Walter et à son intérêt pour le bien-être des gens qui l'entourent.

Oui, j'aime beaucoup cet homme complexe et extraordinairement polyvalent. Je considère que MÉMO-Qc est extraordinairement fortuné de l'avoir déniché et d'avoir, de plus, réussi à le conserver pendant 20 ans. Je lui souhaite tout le bonheur du monde et plusieurs autres années de succès avec nous.





# Au conseil d'administration et à l'équipe, Walter nous inspire ces mots :



Sens politique  
Exactitude  
Résilience  
Éloquence  
Persévérance  
Intelligence  
Passion  
Fougue  
Équité  
Audace  
Cœur  
Humour  
Authenticité  
Solidarité  
Perspicacité  
Intensité  
Honnêteté  
Inclusion  
Optimisme  
Dévouement  
Courage  
Don de soi  
Enthousiasme  
Vision  
Intégrité  
Ténacité  
Engagement  
Empathie  
Détermination



## CONNAISSEZ VOS DROITS

# Séquelles ou blessures « catastrophiques » après un accident de la route : Recevez-vous le montant d'indemnisation de la SAAQ auquel vous avez droit?



## PROTECTEUR DU CITOYEN

1 800-463-5070

[protecteurducitoyen.qc.ca](http://protecteurducitoyen.qc.ca)

### AUGMENTATION DES MONTANTS

Depuis juillet 2022, la *Loi sur l'assurance automobile du Québec* prévoit une hausse de l'indemnité de remplacement de revenu pour les personnes accidentées qui font partie des « blessés de nature catastrophique ».

On parle ici de personnes qui, après un accident de la route, gardent des séquelles ou des blessures particulièrement graves, comme, notamment, une personne qui devient tétraplégique (paralysie des quatre membres).

Si c'est votre cas ou celui d'un proche, retenez que l'indemnité de remplacement de revenu pour cette catégorie d'accidentés peut être maintenant établie selon un nouveau barème. Il s'agit du « revenu brut minimal basé sur la rémunération hebdomadaire des travailleurs du Québec ». Cette nouvelle base de calcul peut avoir pour effet d'augmenter les montants versés.

### LE PROTECTEUR DU CITOYEN PEUT VOUS AIDER

Le Protecteur du citoyen veille au respect des droits des personnes qui font affaire avec les services publics du gouvernement du Québec, tels que la SAAQ.

En 2023, il a traité la plainte d'une personne devenue paraplégique à la suite d'un accident de la route qui estimait qu'elle ne touchait pas l'indemnité due. L'enquête du Protecteur du citoyen lui a donné raison et le montant est passé d'environ 37 000 \$ à près de 54 000 \$.

Le Protecteur du citoyen a aussi demandé à la SAAQ de faire des vérifications dans d'autres dossiers d'accidentés très graves. Les recherches ont permis d'identifier des cas où les montants ont dû être augmentés.

Si vous êtes aux prises avec des blessures ou des séquelles dites « catastrophiques » au sens de la loi, assurez-vous que l'indemnité que vous recevez a bien été fixée selon le nouveau barème. Au besoin, communiquez avec la SAAQ pour vous renseigner.

Si vous n'obtenez pas de la SAAQ les services auxquels vous avez droit – que ce soit concernant votre indemnité de revenu ou pour toute autre raison – communiquez avec le Protecteur du citoyen. Ces services sont faciles d'accès et gratuits.





## Notre campagne nationale de sensibilisation *Mes seins et mon utérus comptent aussi!*

Par Adèle Liliane Ngo Mben Nkoth, organisatrice communautaire au volet défense des droits



Crédit photo : Dominique Perron

Depuis près d'un an, l'un des dossiers prioritaires de MÈMO-Qc est de mettre en lumière les inégalités d'accès dans l'obtention des services gynécologiques, oncologiques et périnataux pour les femmes en situation de handicap dans le système de santé québécois. Au sein de notre équipe, nous avons dorénavant un Comité femmes et handicap qui travaille sur cette problématique.

MÈMO-Qc a produit et diffusé la vidéo intitulée **Mes seins et mon utérus comptent aussi!** au mois de mars dernier. Cette vidéo vise à sensibiliser les élus, les leaders politiques et sociaux ainsi que la société en général au manque d'accès aux soins de santé spécifiques aux femmes qui vivent avec un handicap. Des femmes y témoignent de l'absence d'équipements adaptés et des délais inacceptables pour passer une mammographie ou une échographie. Elles dénoncent aussi la condescendance, la méconnaissance et l'ignorance du corps médical (non spécialisé) à leurs réalités particulières. La vidéo a particulièrement touché l'équipe d'Action Cancer du sein Québec (ACSQ) avec qui nous avons mené conjointement la campagne de sensibilisation nationale qui vient de se terminer et dont la porte-parole a été Marjorie Aunos, une des participantes à la vidéo.

La campagne s'étalait du 2 octobre au 9 novembre, octobre étant le mois de la sensibilisation au cancer du sein. La vidéo a été lancée par la diffusion d'un communiqué conjoint de MÈMO-Qc et d'ACSQ signé par plus d'une vingtaine de groupe féministes dont le G13 et ce, grâce au travail de notre partenaire. Le G13 est un collectif composé d'une vingtaine de groupes et regroupements féministes présents dans tout le Québec

et qui œuvre à la défense des droits des femmes au Québec et au Canada (pour voir la liste de signataires, consultez notre communiqué de presse sur la page d'accueil du site internet de MÈMO-Qc). Hormis les groupes féministes pour femmes en situation de handicap avec lesquels nous avons l'habitude de travailler, c'est une première pour MÈMO-Qc de travailler avec un groupe féministe et en plus d'avoir, grâce à lui, le soutien et l'appui des groupes féministes locaux, régionaux et nationaux.

L'implication d'ACSQ nous a permis de faire la promotion de la campagne le 14 septembre, lors du lancement de MontréalFéministes, événement organisé par la Table des groupes de femmes de Montréal. Toujours grâce à l'ACSQ, le 19 octobre, MÈMO-QC, ACSQ et Marjorie Aunos ont fait une présentation devant le Comité régional en santé et bien-être des femmes de Montréal qui regroupe des personnes de plusieurs CIUSSS de Montréal. Les personnes qui y assistaient étaient des membres du personnel de services régionaux « diversité et inclusion » et des personnes responsables de programmes de santé publique de CIUSSS. Nous leur avons présenté la mission de nos organismes, les enjeux rencontrés par les femmes en situation de handicap et des pistes de solution. Nous y avons également diffusé le témoignage préalablement enregistré de Sarah Limoges, une des participantes à la vidéo.

Durant ce mois d'octobre, nous avons dénoncé les injustices qui touchent les femmes en situation de handicap par trois actions : l'envoi de cartes à quatre ministres, l'envoi de vignettes via les réseaux sociaux et un de rassemblement à la fin de la campagne.

Pour ce qui est des deux premières actions, nous avons ciblé quatre ministres, Martine Biron, ministre responsable de la Condition féminine, Sonia Bélanger, ministre responsable des Aînées et ministre déléguée à la Santé, Christian Dubé, ministre de la Santé et Lionel Carmant, ministre responsable des Services sociaux. Nous avons convié nos partenaires, nos alliés et toute la population à envoyer une carte présentant nos revendications à ces



La vidéo est disponible sur notre page YouTube MÈMO-Quebec



ministres. Plus de 300 cartes venant de partout au Québec leur ont été envoyées par courriel. Au moins une dizaine de groupes communautaires et majoritairement des groupes féministes ont dénoncé ces inégalités et affiché leur soutien à la campagne en publiant des vignettes (des photos) d'elles arborant nos revendications sur les réseaux sociaux.



Crédit photos : Dominique Perron

Enfin, le point culminant de la campagne a eu lieu à l'occasion d'un rassemblement, sous la neige du 9 novembre en matinée, devant les bureaux montréalais du ministre de la Santé, Christian Dubé. Cette action avait un double objectif. Le premier était de dénoncer haut et fort les inégalités que les femmes en situation de handicap subissent au quotidien et le second, de déposer physiquement toutes les cartes qui ont été envoyées électroniquement pendant la campagne. Malheureusement, le second objectif n'a pas été atteint. En effet, la sécurité et la police nous ont bloqué l'accès aux bureaux du ministère, prétextant que personne n'était présent pour nous recevoir. Néanmoins, nous poursuivons des démarches afin de les lui remettre et nous continuons à recueillir des signatures. Notons que durant tout le mois, nous avons écrit des lettres aux quatre ministres en espérant en rencontrer au moins un. Hélas, ces lettres sont toutes restées sans réponse. Nous avons multiplié les relances auprès du cabinet de M. Dubé jusqu'aux dernières heures précédant la manifestation, sans succès.



La manifestation du 9 novembre sous la neige

Près d'une quarantaine de personnes étaient présentes à la manifestation : des membres, des employés de MÉMO-Qc et d'ACSQ, ainsi que nos alliés. Nous ne saurions terminer sans souligner la présence de représentantes politique de

Québec solidaire, notamment Charline Robert-Lamy attachée politique de Ruba Ghazal et Marie-Ève Rousseau attachée politique de Vincent Marissal. Méganne Perry Mélançon, porte-parole nationale du Parti Québécois en matière de condition féminine et sa collègue, était également présente.



Une petite quarantaine de militants et militantes se sont mobilisés

Au regard des actions que nous avons menées pendant ce mois, nous sommes profondément reconnaissants du travail de notre partenaire, ACSQ, à mobiliser les groupes féministes et du travail de Mme Aunos tout au long de cette campagne. Nous sommes aussi très reconnaissants du soutien et de l'appui des groupes communautaires féministes, des personnes en situation de handicap ainsi que de la population en général. Nous savons que l'opinion publique appuie et soutient ces femmes. La présence de deux partis de l'opposition nous montre également que ce dossier est d'actualité. Nous poursuivons le travail de sensibilisation, tout en menant des représentations au sein des instances concernées afin que les femmes en situation de handicap obtiennent les soins qui répondent à leurs besoins spécifiques.

## MANIFESTATION DU 9 NOVEMBRE 2023

### Groupes présents

Moelle épinière et motricité Québec (MÉMO-Qc)

Action cancer du sein Québec (ACSQ)

Ex aequo

Regroupement des usagers de transport adapté de Montréal (RUTA-MTL)

Action des femmes handicapées de Montréal (AFH-MTL)

Réseau des Tables régionales de groupes de femmes du Québec

Réseau d'action des femmes en santé et services sociaux (RAFSSS)

L'R des centres de femmes du Québec

Table des groupes de femmes de Montréal

Relais-femmes

### Partis politiques

**Québec solidaire** : Charline Robert-Lamy, attachée politique de Ruba Ghazal et Marie-Ève Rousseau, attachée politique de Vincent Marissal.

**Parti québécois** : Méganne Perry Mélançon, porte-parole nationale en matière de condition féminine.

*Merci à toutes et tous pour votre soutien!*





## Maria Anney : C'est le gouvernement que j'invite à la responsabilisation!

Questions d'Aline Vancompernelle et texte de Maria Anney, directrice générale d'Action cancer du sein du Québec (ACSQ)

**Tout d'abord, un grand merci à vous d'avoir accepté d'être notre partenaire pour la campagne nationale de sensibilisation aux soins de santé des femmes en situation de handicap. Qu'est-ce qui vous a poussé à rejoindre notre mouvement?**

C'est avec plaisir et en position d'alliées que nous avons rejoint cette cause incontournable. Notre engagement repose sur plusieurs motivations et convictions profondes. Action cancer du sein du Québec (ACSQ) est un organisme féministe en santé qui a pour mission la prévention du cancer du sein avec une préoccupation particulière pour les facteurs environnementaux qui font augmenter les risques pour cette maladie. Nous croyons que le travail pour la justice sociale inclut la justice en matière de

santé et d'environnement. Nous privilégions également une approche en prévention centrée sur des communautés en santé et dénonçons les inégalités sociales en santé et toutes formes de discriminations en santé.



Crédit photos : Dominique Perron

Nous ne pouvons accepter que des femmes en situation de handicap soient confrontées à des inégalités dans l'accès aux soins gynécologiques, oncologiques et périnataux.

Toute collaboration qui nous permettrait de rendre visible les défis que doivent affronter les femmes en situation de handicap pour accéder à des services de dépistage du cancer du sein et tout autre soin de santé nous paraît primordiale. Collaborer avec MÉMO-Qc est aussi enrichissant et dynamisant, et nous sommes honorées de nous tenir à vos côtés.

Notre collaboration vise à susciter des changements positifs par la force du nombre, la synergie de plusieurs groupes. C'est pour cette raison que nous nous sommes jointes à vous. Ensemble, nous pourrions mobiliser l'opinion publique en faveur de cette cause cruciale. Mais je tiens à dire que nous nous positionnons en alliées car nous savons que la vigueur des mouvements composés de femmes, les premières concernées par leur propre cause, a su prouver son *leadership* historique. Je pense à des groupes tels que DisAbleD Women's Network (DAWN Canada) / Réseau d'action des femmes handicapées du Canada (RAFH Canada) et Action Femmes et Handicap de Montréal, des groupes qui font progresser l'équité dans les soins de santé des femmes en situation de handicap.



Maria Anney et son groupe à la manifestation du 9 novembre.



Crédit photo : Dominique Perron

## Pourquoi la cause est-elle importante à vos yeux et à celui de votre organisme?

Mettre en lumière les enjeux d'iniquité en santé rencontrés par les femmes ayant un handicap revêt une importance capitale à nos yeux et au sein de notre organisme pour plusieurs raisons essentielles. La première des raisons est le fait que, depuis plusieurs années, plusieurs constats qui justifient nos revendications dans le cadre de cette campagne, n'ont pas connu d'amélioration.

Le caractère encore peu suffisant des travaux de recherche en santé et en santé communautaire ciblant les besoins particuliers des femmes en situation de handicap est criant depuis plusieurs décennies. En plus de cela et plus largement, le sujet des questions d'accessibilité est préoccupant.

La santé est un droit fondamental et le fait de recevoir des soins équitables et accessibles est une question de justice et de dignité, selon ACSQ. S'engager pour une telle cause, c'est, pour nous, exposer des discriminations systémiques qui persistent et qui devraient cesser!

## Que pourrait-on faire pour améliorer les soins de santé dispensés aux femmes en situation de handicap?

Notre liste de revendications communes est explicite. J'invite tous nos membres, citoyen.nes et allie.es à les partager et les intégrer dans leurs actions et plaidoyers.

Pour ne mentionner que le dépistage du cancer du sein pour les femmes ayant divers types de handicap, nous souhaitons dire que les femmes ayant des « limitations d'activité » rencontrent des barrières encore aujourd'hui. Plusieurs obstacles sont à mettre en lumière : les bâtiments peu accessibles, l'inadaptation des dispositifs pour la mammographie, les appréhensions des

professionnels de santé, etc. Plusieurs témoignages indiquent même le stress et les douleurs occasionnées par les gestes effectués pendant une mammographie.

Les améliorations passent par des changements de pratiques en soin de santé. Il y a également des responsabilités collectives à prendre pour catalyser une transformation sociale, influencer les politiques. Il faut aussi que le gouvernement fasse confiance à l'expertise de ces femmes, les premières concernées et à leurs alliées pour le développement de plans gouvernementaux ou de stratégies de santé. C'est ce que nous espérons pour l'avenir.

## Que suggérez-vous aux femmes en situation de handicap qui ont envie de défendre leurs droits sur la question?

Nous ne sommes pas les meilleures pour parler au nom de ces femmes qui, sur le terrain, luttent pour défendre leurs droits. Plusieurs initiatives par, pour et avec les femmes concernées sont dynamiques et ont un impact depuis plusieurs années. Leurs luttes s'inscrivent depuis toujours dans le mouvement en santé et le mouvement des femmes. Je pense qu'il nous faut changer la perspective et poser la question autrement... C'est plutôt le gouvernement que j'invite à la responsabilisation!





QU'EN DIT LA RECHERCHE?

# Mieux comprendre la réalité des femmes handicapées par l'intersectionnalité

## Entretien avec la Professeure Dominique Masson

Par Virginie Archambault



Dominique Masson est professeure émérite à l'Institut d'études féministes et de genre et au Département de sociologie et d'anthropologie de l'Université d'Ottawa. Elle vient de prendre sa retraite, mais continue à faire de la recherche sur la représentation des femmes et des filles handicapées dans les arènes onusiennes dans le cadre du projet de recherche Genre, Handicap et Développement inclusif (GHDI) / Engendering Disability Inclusive Development (EDID) dirigé par la professeure Deborah Stienstra (Université Guelph) et financé par une subvention partenariale du CRSH. Elle s'intéresse tout particulièrement aux mouvements de femmes, incluant les mouvements de femmes handicapées, à la sociologie des mouvements sociaux et aux méthodologies qualitatives.

**Qu'est-ce que l'approche féministe intersectionnelle et comment peut-elle être utilisée pour analyser les oppressions que vivent les femmes handicapées?**

Tout d'abord, commençons par expliquer le mot « intersectionnalité ». Celui-ci a été inventé par une juriste féministe noire américaine du nom de Kimberlé Williams Crenshaw qui l'a utilisé pour la première fois dans l'un de ses articles en 1989. Elle y dénonce l'incapacité du système de justice américain à comprendre les discriminations vécues par les femmes racisées, en lien avec des inégalités raciales et de genre qui sont imbriquées l'une dans l'autre.



*Crédits photo : Marla Aufmuth / TED Talk*

Avant Crenshaw, plusieurs militantes féministes issues de milieux plus marginalisés, soit des femmes noires, vivant dans la précarité ou homosexuelles, avançaient que les revendications du mouvement féministe les rejoignaient, mais ne collaient pas suffisamment à ce qu'elles vivaient. Elles voulaient que leurs expériences de vie et les revendications basées sur celles-ci soient prises en compte. Ce n'était toutefois pas possible puisque le mouvement féministe de cette époque basait ses revendications uniquement sur les inégalités de genre.

L'intersectionnalité est donc issue de savoirs militants de la part de femmes de groupes marginalisés, pour qui réfléchir en termes d'oppression de genre n'était pas suffisant pour comprendre, analyser et agir sur la complexité et la spécificité de leurs expériences. Ce terme permet d'analyser comment divers systèmes d'oppression fonctionnent ensemble pour produire des expériences spécifiques aux groupes sociaux marginalisés.

Adopter une approche intersectionnelle permet de révéler que les expériences des femmes handicapées ne sont pas les mêmes que celles des hommes handicapés, ni les mêmes que celles des femmes qui n'ont



pas de handicap. L'intersectionnalité permet ainsi de briser la vision homogène que l'on peut avoir du groupe que constitue « les femmes » et du groupe que constitue les « personnes » handicapées, pour faire ressortir que les femmes handicapées ne vivent pas les mêmes réalités.

Par exemple, plusieurs organisations telles qu'Action des femmes handicapées (Montréal) et DAWN Canada dénoncent, depuis plusieurs décennies, le manque d'accessibilité des services de santé sexuelle et reproductive destinés aux femmes. Elles soutiennent également qu'elles sont plus susceptibles de vivre de la violence conjugale et sexuelle. Pourtant, les services de santé sexuelle et reproductive et ceux destinés aux victimes de violence sont souvent plus difficilement accessibles aux femmes handicapées.

Utiliser l'approche intersectionnelle pour mieux comprendre les expériences des femmes handicapées ne se limite pas à essayer de voir les effets conjoints de l'oppression de genre et de l'oppression sur la base des capacités. Nous pouvons y intégrer d'autres questions. Dans le cas des femmes autochtones handicapées, par exemple, nous devons nous demander quel système d'oppression vient se joindre au genre et au capacitisme pour produire leur situation particulière. Ainsi, il nous faut examiner l'héritage du colonialisme dans la production genrée du handicap chez celles-ci. Il y a ainsi un travail à faire pour intégrer cette approche dans l'étude de populations opprimées à plus d'un titre. Les voix des femmes autochtones handicapées engagées dans la défense de leurs droits se font de plus en plus entendre à l'échelle internationale, notamment par le biais d'associations telles que le "National Indigenous Disabled Woman Association - Nepal" (NIDWAN) et le "Indigenous Persons With Disabilities Global Network" (IPWDGN).

**En nous intéressant davantage aux enjeux que vivent les femmes handicapées au Québec dans les dernières années, nous avons réalisé qu'il y avait très peu de données et d'écrits universitaires sur le sujet. Comment pouvez-vous expliquer ce phénomène selon vous?**

Tout d'abord, il y a le fait que la francophonie représente un petit bassin d'interlocuteur(rice)s et de chercheur(se)s, comparativement au bassin de chercheur(se)s anglophones ou qui publient en anglais.

Également, la proportion de femmes handicapées ou sourdes qui accèdent aux études supérieures et à des postes de professeures/chercheuses est plus faible pour des raisons d'oppressions multiples. Il y a

ainsi moins de chercheuses directement concernées qui s'intéressent à cette question, bien que cela commence à changer. Par exemple, ma collègue Véronique Leduc du Département de communications de l'UQAM est la première femme sourde embauchée comme professeure-chercheuse dans une université au Québec.

La sensibilité aux questions de genre constitue une autre raison puisqu'elle est encore peu diffusée dans le secteur des études du handicap, de même qu'il y a encore peu de sensibilité aux questions du handicap en études féministes. Nous espérons que des chercheur(se)s sensibles aux approches intersectionnelles viendront diversifier les études portant sur les personnes handicapées en y intégrant une préoccupation pour les inégalités de genre, ainsi que pour les expériences des femmes handicapées autochtones, racisées ou issues d'autres groupes minorisés.

**Le capacitisme étant un concept théorique grandement utilisé de nos jours, notamment dans le milieu des personnes handicapées au Québec, pouvez-vous nous parler de son évolution à travers les dernières décennies? Et pourquoi est-il pertinent à l'analyse de la réalité des femmes handicapées?**

Il y a une diversité de termes et de définitions utilisés pour décrire l'oppression vécue par les personnes handicapées. Le « capacitisme » (en anglais *ableism*) est un terme dans lequel les organisations de personnes et de femmes handicapées se reconnaissent. Dans les années 70, le mouvement des personnes handicapées souhaitait rompre avec l'explication dominante des difficultés reliées au handicap à ce moment, soit le modèle médical. Essentiellement, ce modèle soutient que si une personne est incapable de participer à la vie sociale, de communiquer avec les autres, de se déplacer, d'occuper un emploi ou d'aller à l'école, c'est fondamentalement en raison de sa déficience. Les militants et militantes du début du mouvement des personnes handicapées vont remettre ce modèle en question en affirmant que c'est plutôt la société qui dresse des barrières et refuse d'accommoder leurs incapacités. Si ces barrières étaient abattues, elles pourraient contribuer autant à la société que les personnes sans incapacités.

Le mouvement des personnes handicapées va donc mettre de l'avant l'idée que le handicap (c'est-à-dire pour eux : les barrières) est social et qu'il est produit par un système d'oppression. C'est pourquoi nous voyons apparaître les mots « handicapisme », « validisme », capacitisme et plusieurs autres. Chacun de ces mots a plusieurs définitions. Certaines se concentrent sur les



préjugés et les stéréotypes que subissent les personnes handicapées, tandis que d'autres se concentrent sur les discriminations vécues dans les relations interpersonnelles et les relations avec les institutions. D'ailleurs, en 2017, la militante et chercheuse Laurence Parent a publié un article sur le sujet dans le Canadian Journal of Disability studies qui s'intitule : « Ableism/ disablism : on dit ça comment en français? » qui s'intéresse à la manière dont ces termes ont été traduits et définis par plusieurs auteurs.



Image de la photo couverture d'une entrevue disponible sur la page [Youtube de KLARC](#).

Pour ma part, les réflexions qui m'ont le plus inspirée sont celles qui proposent de voir le capacitisme comme un système d'oppression fondé dans l'idée que notre société se fait des capacités qui seraient « normales ». Anita Silvers, une philosophe pionnière des études critiques du handicap, questionne cette idée de normalité en nous demandant, par exemple : qui a dit qu'il est plus normal de se déplacer avec ses jambes qu'avec un fauteuil roulant? Qui a dit qu'il est plus normal de communiquer avec ses cordes vocales qu'avec les mains? Pour la théoricienne Rosemarie Garland-Thomson, lorsque la « normalité » est définie de manière étroite, elle donne de la valeur et des privilèges aux personnes dont les corps sont conformes à la norme (les personnes « valides ») au détriment des personnes qui vivent avec des incapacités. Selon ces autrices, le capacitisme comme système d'oppression ne se limite pas à des présupposés, des stéréotypes et des formes de discrimination. Pour elles, c'est toute la société – les représentations sociales, les relations interpersonnelles, les institutions, le cadre bâti, etc. – qui est structurée sur les bases d'une « normalité » sans incapacités. Pourtant, nous disent-elles, la véritable normalité de l'expérience humaine, c'est que les capacités forment un continuum qui varie entre les personnes et elles fluctuent durant toute notre existence. C'est sur la base de cette conception large de la normalité et sur le respect des différences qu'il

nous faudrait repenser l'organisation de la société.

**À travers l'étude<sup>1</sup> que vous avez menée auprès d'Action des femmes handicapées (Montréal), vous avez décrit comment la théorie de l'intersectionnalité a influencé la mission et l'identité de l'organisme. Pouvez-vous nous en parler?**

Action des femmes handicapées (Montréal) a été fondée peu de temps après l'organisation pancanadienne DAWN Canada par Maria Barile et d'autres femmes handicapées, qui trouvaient important d'avoir une organisation au Québec. Parmi les pionnières de l'organisme, se trouvaient non seulement des femmes handicapées blanches, mais aussi des femmes handicapées issues des communautés culturelles. Il y avait ainsi un terreau fertile à l'utilisation de langages déjà existants à cette époque, soit ceux de la double et de la triple oppression, et éventuellement de l'oppression multiple. Elles se questionnaient donc déjà sur les relations entre différents systèmes d'oppression dans les vies des femmes handicapées. Lorsque j'ai mené ma recherche, l'intersectionnalité faisait partie de l'énoncé de leur mission, car elles s'y reconnaissaient et cela permettait à leur organisation d'être plus inclusive. Elles pouvaient ainsi tenir compte de toute la variété des expériences des femmes handicapées, quels que soient leur orientation sexuelle, leur appartenance ethnique et religieuse, leur statut socio-économique et leur type d'incapacité. La diversité des expériences des femmes qui constituent leur organisation est ainsi reconnue et elles s'unissent dans leurs différences multiples. Cela demande toutefois de faire un travail afin de reconnaître comment certaines catégories de femmes handicapées, les femmes racisées par exemple, sont affectées différemment dans leur rapport à l'emploi, au transport adapté et plusieurs autres aspects. Il s'agissait d'un défi qu'elles tentaient de relever au moment où cette étude est parue.



Image retrouvée sur leur site internet : <https://afhm.org/>

**Vous avez aussi fait des recherches sur les mobilisations des femmes handicapées en Haïti. Y a-t-il des différences marquantes entre l'activisme intersectionnel des femmes handicapées en Haïti et au Québec? Est-ce les mêmes enjeux qui sont au cœur de leurs luttes?**

<sup>1</sup> Masson, Dominique, « Enjeux et défis d'une politique féministe intersectionnelle - L'expérience d'Action des femmes handicapées (Montréal) », *L'Homme & la Société*, 2015/4 (n° 198), p. 171-194. DOI : 10.3917/lhs.198.0171.



Tous les pays n'offrent pas les mêmes conditions d'existence que le Canada. La situation d'Haïti reflète en partie les conditions d'existence des femmes handicapées dans plusieurs pays du Sud.

Ainsi, il est difficile pour les femmes handicapées en Haïti d'avoir accès à l'éducation, puisque l'éducation y est majoritairement privatisée et coûte cher aux parents. Au Québec, nous avons un système d'éducation public et les pratiques d'inclusion des élèves handicapés sont plus répandues. L'inclusion des filles et des femmes handicapées dans le système d'éducation n'est pas acquise en Haïti.

Plusieurs des difficultés que vivent les femmes handicapées en Haïti ont des similarités avec celles soulignées par Action des femmes handicapées (Montréal), telles que la violence conjugale et sexuelle, l'accès à l'emploi et la santé sexuelle et reproductive. La pratique des stérilisations forcées est encore présente en Haïti, comme c'est le cas dans plusieurs autres pays, ce qui constitue l'une de leurs luttes.

Les difficultés d'accès à la justice sont également présentes, particulièrement dans le cas des violences conjugales et sexuelles. Les femmes handicapées haïtiennes mentionnent que les policiers ne les croient pas lorsqu'elles dénoncent une agression. De plus, les services de justice en Haïti ne sont pas accessibles : l'accès à des interprètes en langue des signes est inexistant et les membres du système judiciaire ne sont pas formés pour recevoir des femmes handicapées qui souhaiteraient formuler une plainte. La mobilité des personnes se déplaçant en fauteuil roulant est également une différence majeure, puisque les trottoirs sont habituellement occupés par des vendeurs ambulants, qu'il y a beaucoup de trous et presque pas de feux de circulation. C'est un environnement difficile pour les personnes qui ont des incapacités motrices, visuelles et auditives. Enfin, les militantes que nous avons rencontrées en Haïti dénoncent le fait que les femmes handicapées sont exclues des décisions politiques qui les concernent, de même que des politiques publiques concernant les droits des femmes et les droits des personnes handicapées.

Ajoutons que les dernières élections en Haïti datent de 2016. Il n'y a actuellement plus de gouvernement élu et le président gouverne par décret. Il est ainsi très difficile de faire avancer les droits dans ces conditions. La situation sécuritaire s'est également dégradée et constitue une grande difficulté pour les personnes handicapées et la population en général. Près de 80% de la capitale, Port-au-Prince, serait présentement sous le contrôle des gangs armés qui kidnappent, violent et rançonnent des citoyens et citoyennes. La population est enfermée chez soi, et les femmes handicapées ne font pas exception. Le sentiment d'insécurité est donc une différence majeure entre Haïti et le Québec, ce qui affecte grandement le quotidien des femmes handicapées haïtiennes.



Crédits photos de Reginald Louissaint Jr, Agence France-Presse

### **Selon les diverses études que vous avez menées ou auxquelles vous avez participé, que pourriez-vous nous dire quant au rôle des alliés des femmes handicapées dans l'avancement de leur cause?**

Au moment de ma rencontre avec l'organisme Action des femmes handicapées (Montréal), elles essayaient de transformer les organisations féministes, les organisations de personnes handicapées et les organisations de minorités ethnoculturelles comme étant des alliées. Elles souhaitaient que ces organisations fassent place à la parole et aux revendications des femmes handicapées dans leurs agendas.

Les femmes handicapées cherchent aussi des alliés auprès des institutions. Je participe présentement au projet de recherche GHDI/EDID qui cherche à développer les capacités de recherche des organisations représentant les femmes handicapées pour soutenir leurs demandes auprès des institutions onusiennes et des représentants des gouvernements en espérant contribuer ainsi à changer les politiques publiques. Il y a plusieurs volets au projet GHDI/EDID, soit celui d'Haïti, d'Afrique du Sud, du Vietnam, du Canada et Transnational. Je suis responsable de ce dernier volet. Nous étudions la façon dont des représentantes des femmes handicapées expriment leurs revendications dans des arènes de l'ONU. Celles-ci y trouvent des alliés auprès de certains gouvernements, comme celui du Canada et de la Finlande, d'ambassadeurs, de membres de comités de suivi de conventions comme la CPDH et la CEDEF et des responsables du dossier « genre et handicap », comme par exemple à UNIFEM.

L'élément à retenir pour agir en tant qu'allié-e-s des femmes handicapées est d'abord d'écouter leur parole et ce qu'elles ont à dire. Car, comme les autres activistes handicapés, elles veulent représenter leurs intérêts elles-mêmes et que les propositions de transformation proviennent des femmes handicapées comme groupe social ayant des expériences spécifiques. Il est également important pour celles et ceux qui désireraient agir en allié-e-s de s'informer auprès des militantes handicapées et de leurs organisations pour savoir comment soutenir les luttes, car ce sont elles qui savent ce dont elles ont besoin comme action de la part de leurs alliés!





## S'il fallait résumer les avancées dans la lutte pour les droits des femmes en situation de handicap, ce serait : le communautaire

Par Cassandra Boyer, agente de développement à Action Femmes et handicap



### Trente-sept ans de militantisme plus tard - Qu'en est-il de la reconnaissance de la spécificité des besoins des femmes en situation de handicap?

Rappelons que l'organisation Action Femmes et Handicap (AFH), anciennement Action des Femmes Handicapées - Montréal (AFHM) a vu le jour en 1986, soit au tournant de la troisième vague du féminisme, moment où le féminisme contemporain se voulant intersectionnel. L'absence de considération pour les femmes en situation de handicap au sein du mouvement est rapidement remarquée par ces dernières. Alors que les enjeux liés au capacitisme systémique ne sont pas pris en considération par les groupes de femmes; ce n'est pas tellement mieux du côté du militantisme pour les personnes en situation de handicap. En effet, ce mouvement émergent traite la question du handicap sans tenir compte de l'analyse différenciée selon le genre. Il ne faudrait pas oublier que les postes de gestion sont principalement occupés par des hommes. Les revendications avancées par les femmes en situation de handicap concernant, par exemple, le respect de leurs droits reproductifs ou entourant la violence physique et/ou sexuelle qu'elles subissent ne sont pas prises au sérieux par les militants masculins (Masson 2015). C'est donc dans une ultime tentative de sortir les femmes en situation de handicap de l'invisibilité et d'enfin faire entendre la voix de ces femmes qu'Action Femmes et Handicap est née.

Dès sa fondation, les revendications d'Action Femmes et Handicap sont regroupées en quatre grands dossiers, soit celui de la violence, de la santé, de la parentalité et, finalement, celui portant sur les enjeux socio-économiques. Pour AFH, l'année 2022-2023 a été marquée par la conclusion du projet Du « Je » au « Nous », entrepris en 2019. Ce fut, pour nous, l'occasion de consulter nos membres, de voir où elles en étaient, quels étaient leurs besoins les plus criants. Les différentes rencontres que nous avons organisées nous ont confirmé ce que nous constatons depuis déjà plusieurs années : bien que les enjeux reliés à chacun de ces dossiers évoluent au fur et à mesure que notre société se transforme, trois décennies plus tard, nous constatons que nos principales revendications restent d'actualité.



### Des enjeux qui perdurent, une lutte qui se complexifie

Trente-sept ans plus tard, si les personnes en position de pouvoir continuent de faire l'autruche, c'est qu'elles ne veulent pas voir. Peut-être parce que c'est plus simple comme ça? Peut-être parce qu'elles ne voient pas ce qu'elles ont à gagner? Peut-être est-ce tout ça en même temps? Qui saurait le dire?

Par contre, AFH peut affirmer encore aujourd'hui, que certaines femmes ont du mal à obtenir des soins adéquats et adaptés à leur situation, que ce soit à domicile ou à l'hôpital.

AFH peut affirmer que, pendant que celles et ceux qui auraient le pouvoir d'agir semblent ne rien voir, des femmes restent dans des milieux où elles sont victimes de violence faute de ressources adaptées. Encore aujourd'hui, des femmes sont découragées de devenir mère car leur capacité à devenir mère est remise en question et leur sexualité reste tout autant tabou.

De plus, la pleine participation citoyenne des femmes en situation de handicap reste limitée par tous les obstacles qui se dressent entre elles et le marché de l'emploi. La précarité financière dans laquelle elles se retrouvent faute d'emploi les place dans l'obligation de vivre dans un logement qui met à risque leur sécurité. En effet, la crise du logement ne les épargne pas non plus. À une différence près : non seulement, elles doivent trouver un logement qui est dans leurs moyens, mais ce logement doit être adapté ou adaptable.



Ainsi, non seulement nos enjeux restent d'actualité, mais de nouvelles réalités émergentes accentuent les difficultés que nous avons déjà pour faire reconnaître les droits des femmes en situation de handicap.

En effet, bien que les membres d'AFH soient majoritairement des femmes vivant avec des handicaps visibles, de nouvelles forces se lèvent. Des femmes aux prises avec un handicap invisible rejoignent nos rangs. Bien qu'il y ait eu quelques avancées à ce sujet ces dernières années, il est indéniable que nous ne mesurons toujours pas l'ampleur de la complexité que représentent les handicaps invisibles. Imaginez, même après 37 ans, il reste difficile pour une femme en fauteuil roulant de faire valoir le fait que son domicile doit être adapté pour qu'elle puisse s'y déplacer en toute sécurité. Alors, comment faire valoir qu'il faudrait que, dans son immeuble, une femme atteinte de sensibilité chimique multiple arrête, ou du moins, diminue l'utilisation de purificateur d'air? Mais, malgré sa complexité, AFH ne laissera aucune consœur derrière. Nous nous sommes engagées à faire valoir les droits des femmes en situation de handicap, tout handicap compris, et nous n'avons pas l'intention de déroger de la vision qu'avaient nos fondatrices en 1986. Après tout, donner de la visibilité à celles qui n'en ont pas, n'est-ce pas là le fondement même de notre organisation?

Oui, la lutte est difficile et promet de l'être davantage dans les prochaines années ou, devrais-je dire, différente. Oui, les avancées se font au compte-gouttes, mais nous continuerons à nous battre et nous nous assurerons que la lutte pour les droits des femmes en situation de handicap se poursuive tant et aussi longtemps qu'il le faudra.

Et, maintenant, nous ne nous battons plus seules!

## **Des avancées qui se font au compte-gouttes, mais des avancées malgré tout**

Si j'avais à résumer en un seul mot les avancées notables dans la lutte pour les droits des femmes en situation de handicap, ce serait : le communautaire.

En effet, tant dans le mouvement féministe que dans le mouvement de défense des droits des personnes en situation de handicap, on assiste à une montée de la reconnaissance et de la prise en compte de l'intersection du genre et du handicap. La preuve : **ce numéro du Paraquad!**

Une avancée majeure des dernières années est l'accessibilité des maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence. Lors de nos journées d'études des 8 et 9 mars 2023, Louise Lafortune du Regroupement des maisons d'hébergement en violence conjugale (RMFVVC) a fait un compte rendu du projet d'accessibilité adopté par le regroupement dans la dernière année. Un sondage réalisé auprès des maisons

auquel 32 maisons ont répondu (sur 44, au moment de réaliser l'enquête) met en évidence que la volonté est là et que des pas ont été faits au niveau de l'accessibilité physique, mais que beaucoup de travail reste encore à faire quant à l'accessibilité des services et la formation des intervenantes. (Action Femmes et Handicap 2023).

## **Que reste-t-il à faire pour aider la cause des femmes en situation de handicap?**

Comme il a été démontré plus haut, nous avons encore beaucoup de chemin à faire. Mais, sans la reconnaissance des instances décisionnelles de la province ou encore, du pays, les avancées continueront de se faire au compte-gouttes. L'absence d'analyse différenciée selon le genre dans les études menées sur les conditions de vie des personnes en situation de handicap cache les impacts de se retrouver à l'intersection du genre et du handicap.

### **« OK, MAIS EN QUOI EST-CE DIFFÉRENT DE CE QUE VIVENT LES HOMMES EN SITUATION DE HANDICAP? »**

Voilà une question que, en tant que militantes pour les droits des femmes en situation de handicap, nous entendons souvent!

Ne vous y méprenez pas, nous ne la jugeons pas du tout. À vrai dire, si la question ne se posait pas, ça voudrait dire que nous aurions déjà la reconnaissance pour laquelle nous nous battons depuis 1986. Et, comme ce n'est pas près d'être le cas, c'est avec plaisir que nous l'expliquerons encore et encore. Mais avant, sachez que ce n'est pas parce que nous croyons à une analyse différenciée selon le genre, que nous affirmons que les enjeux vécus par les hommes en situation de handicap sont moins importants que ceux des femmes.

Bien au contraire, c'est justement ça, l'intersectionnalité : l'idée qu'il n'existe pas de hiérarchisation des formes d'oppression. Nous ne sommes pas victime du capacitisme systémique plus que nous le sommes du sexisme systémique et vice et versa. Par contre, les formes d'oppressions s'entrecroisent formant une double, voire une triple discrimination. Ces intersections ne sont pas sans conséquences et c'est pourquoi il est important de les considérer si nous voulons vivre ensemble dans une société inclusive.

Action Femmes et Handicap (2023, 28 mars). Violence et femmes en situation de handicap : où en sommes-nous avec l'accessibilité des ressources d'aide? <https://afhm.org/violence-et-femmes-en-situation-de-handicap-ou-en-sommes-nous/>

Masson, D. (2015). Enjeux et défis d'une politique féministe intersectionnelle - L'expérience d'Action des femmes handicapées (Montréal). *L'Homme & la Société*, 198, 171-194. <https://doi.org/10.3917/lhs.198.0171>





## Maude Massicotte de DéfPhys Sans Limite : « Croire aux femmes, écouter leurs besoins, leurs histoires »

Par Aline Vancompernelle

**M**aude Massicotte n'est pas devenue entrepreneure par choix mais par nécessité. En 2015, elle a fondé DéfPhys Sans Limite : au départ un organisme constitué en personne morale et depuis 2021, c'est un OBNL. Il s'adresse aux jeunes qui vivent les mêmes problématiques. « En étant moi-même en situation de handicap, je vivais une injustice sociale. À la majorité, le gouvernement coupe les allocations que les parents recevaient pour avoir du répit, du gardiennage ou de l'aide à la maison. De plus, les personnes, comme moi, qui sont semi-autonomes, au travail, aux études ou faisant du bénévolat et qui veulent avoir une vie sociale, elles doivent déboursier pour embaucher une personne qui pourra les accompagner et payer tous les frais relatifs à cette personne (nourriture, transport et etc.). Cela commence à faire beaucoup. Trouver ces personnes qui souhaitent effectuer ce travail, ce n'est une mince affaire! Alors certaines personnes ne sortent pas, elles finissent par s'isoler chez elles parce qu'elles ne veulent pas sortir nécessairement avec leurs proches. Quand on commence la vie de jeune adulte, on veut s'épanouir et être avec des personnes de son âge. DéfPhys Sans Limite, c'est parti de là. »



La fondatrice de DéfPhys Sans Limite se bat contre l'injustice sociale.

### AIDER LES FEMMES VULNÉRABLES

L'objectif de Maude Massicotte était de pouvoir s'épanouir en toute autonomie et de le faire entourée de personnes de son âge. L'organisme s'adresse à des adultes de 18 ans et plus. « Tant mieux pour les personnes qui vont dans un centre de jour ou un centre de loisirs adapté et si ça répond à un besoin pour certaines personnes en situation de handicap », explique la directrice de DéfPhys Sans Limite. Ceci dit, ces types de milieux axés sur les sorties et les loisirs, ne correspondent pas forcément à tout le monde. « Et ces endroits sont dotés de règles rigides, qui ne conviennent pas en termes d'horaires, ni en termes de personnel, notamment. Nul besoin d'un accompagnement spécialisé ou d'une préposée pour pallier aux difficultés motrices de certaines personnes qui sont semi-autonomes », ajoute-t-elle.

Depuis deux ans que l'organisme est devenu une OBNL, Maude et DéfPhys Sans Limite ont cherché à se faire connaître, « mais je ne suis pas prise au sérieux parce que je parais très jeune, même si j'ai 31 ans. Quand je suis invitée, je me demande chaque fois si c'est pour un besoin de diversité ou une réelle volonté de parler de mes connaissances et mes compétences dans le milieu du handicap ».



Maude Massicotte



La directrice reconnaît les défis que rencontrent les femmes au quotidien, leur vulnérabilité, et encore plus si elles sont perçues comme ayant un handicap. « Elles sont vues comme étant des personnes malades, dans un corps malade, il y a encore plus d'oppression. Les femmes veulent être en sécurité dans leur ville, au travail, avec leurs proches et leurs amis, elles veulent pouvoir se promener librement. Les besoins touchent à la fois la sphère professionnelle et personnelle. »

« Il faut commencer à croire aux femmes, à les écouter. »

## DE NOMBREUX BESOINS PARTICULIERS ENCORE À COMBLER

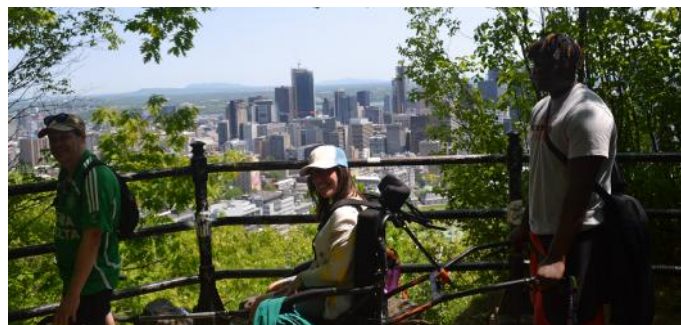
Dans de nombreux domaines, les femmes en situation de handicap vivent des défis : les déplacements en transport adapté qui ne sont pas aussi sécuritaires que ce que l'on imagine, les difficultés d'accès à un logement accessible, plusieurs formes de violences (conjugale, familiale, institutionnelle et bien d'autres), le manque d'accès à l'éducation, la discrimination à l'emploi, le manque de représentativité dans les instances décisionnelles comme les conseils d'administration. « C'est dans toutes les sphères de la vie qu'il faut se battre pour avoir sa place et obtenir les besoins de base auxquels nous avons droit », dénonce Maude.



### DéfPhys Sans Limite ouvre des portes aux jeunes en situation de handicap

La directrice de DéfPhys Sans Limite reconnaît aussi que, parfois, certaines actions sont mises en place au profit des personnes en situation de handicap mais personne n'en assure la promotion : « De très beaux programmes et services dont nous pourrions bénéficier. Je prends un exemple très concret : une piscine refaite et complètement accessible avec un vestiaire universel et un ascenseur qui va dans l'eau mais personne ne le sait. Même chose pour des bureaux de vote. En tant que personne en situation de handicap, nous devons fournir l'effort pour trouver l'information alors que tout pourrait être sur un site internet. Il faut alors téléphoner, laisser

un message. Planifier une sortie devient lourd à gérer », s'exaspère Maude Massicotte. Et prévoir des plans A, B, C avant toute action engendre une grosse fatigue mentale. L'imprévu ne se gère pas bien en situation de handicap. Alors les femmes peuvent se retirer de leur participation citoyenne, être découragées, tomber malades et/ou en dépression. Il est facile et rapide de tomber dans l'oubli, de se négliger, selon Maude.



### Une randonnée au Mont-Royal

## UN ORGANISME DE RENCONTRES, D'ÉCHANGES ET DE RESSOURCES

DéfPhys Sans Limite cherche donc à offrir des réponses aux questions de ses membres. Par exemple, concernant le paiement d'un premier loyer à l'entrée dans un premier logement. Les personnes en situation de handicap font face à beaucoup de bureaucratie, en ce qui concerne le logement, le travail ou de la solidarité sociale, l'accès à des aides financières (REEL, crédit d'impôt) et à des services à domicile. Selon Maude Massicotte, il est vite facile d'abandonner : « Et les organismes qui peuvent aider sont débordés, les CSLC aussi, le cercle vicieux n'en finit plus ».

« Les femmes veulent être en sécurité. Elles veulent pouvoir se promener librement. »

L'organisme propose des rencontres, des échanges, un carnet de ressources, un beau réseau. Et le but est de permettre une pleine participation sociale sans nécessairement être encadré par des personnes du milieu médical, du personnel en réadaptation. « À DéfPhys Sans Limite, on cherche beaucoup à avoir une meilleure cohésion entre citoyens pour avoir un meilleur vivre ensemble. »

Maude Massicotte se bat pour une meilleure équité, un traitement juste, une meilleure inclusion et davantage de moyens offerts aux femmes en situation de handicap. « Il faut commencer à croire aux femmes, à les écouter. Elles ont toutes des besoins différents, des histoires différentes. En tant que femmes, on va vouloir retourner dans des endroits où les gens sont accueillants et sensibilisés. C'est important que les femmes se sentent en sécurité dans leur quartier, dans leur logement », détaille la jeune femme. Elle se bat aussi pour que les organismes arrêtent de travailler en silo au sein de la ville.





## « Seule on avance, mais ensemble on va plus loin! »

Questions d'Aline Vancompennolle et texte de Marie-Hélène Tanguay

Marie-Hélène Tanguay, la coordonnatrice de DéfPhys Sans Limite, nous parle de son parcours et nous livre la vision qu'elle a des femmes en situation de handicap aujourd'hui et des luttes qu'il reste encore à mener pour une pleine participation sociale.

**Vous êtes coordinatrice de projet à DéfPhys sans limite, en quoi cela consiste-t-il et pourquoi avez-vous choisi ce poste?**

Je souligne ma première année en tant que coordonnatrice chez DéfPhys. J'ai choisi cet organisme car la mission correspond à mes valeurs. Après quelques années dans le milieu communautaire, l'organisme m'a interpellé par la vision des membres face à la société. Cette vision se démarque par son ouverture et sa légèreté. Sa participation sociale et citoyenne est au cœur de sa mission.

**Ce numéro s'intéresse plus particulièrement aux femmes. Comment décririez-vous la situation des jeunes femmes que vous accompagnez? (Sont-elles en détresse, en quête de lien social ou au contraire satisfaites de leur situation mais en recherche de nouvelles activités et rencontres?)**

Les jeunes femmes qui font partie de DéfPhys Sans Limite veulent accroître leur autonomie, leur participation sociale et citoyenne. DéfPhys répond à leurs besoins en créant des occasions de partages, d'expériences innovantes et un sentiment d'appartenance.

**Pourriez-vous également nous parler de belles réussites que vous avez vues depuis que vous êtes à DéfPhys sans limite?**

Depuis mon arrivée en poste chez DéfPhys, une de mes plus grandes réussites est la création de ponts entre la communauté des personnes en situation de handicap et les différents organismes montréalais. Aussi, je crois que ma force



Marie-Hélène, 2<sup>e</sup> à gauche, fête sa première année en tant que coordonnatrice de l'organisme.

est de garder un lien entre nos différents partenaires et nos membres.

**La situation des jeunes femmes que vous accompagnez a-t-elle évoluée au fil des années?**

Depuis ces trois dernières années, je trouve que les femmes en situation de handicap prennent de plus en plus de place dans la société en prenant part à différents débats. Elles participent davantage aux représentations publiques et nous sommes en émancipation sociale.

**Selon vous, quelles sont les étapes qu'il reste encore à franchir pour que les femmes en situation de handicap se sentent pleinement autonomes, fières d'elles, en totale maîtrise de leur vie, de leur destinée et pleinement intégrée à la société et la communauté dans laquelle elles vivent?**

Je crois qu'il reste beaucoup d'étapes à franchir pour faire reconnaître l'apport des femmes en situation de handicap. Toutefois si on ne travaille pas en silo et si on s'unit avec d'autres organismes qui luttent pour les droits des femmes à travers le Québec, c'est à ce moment-là que les femmes, avec ou sans handicap, développent une solidarité pour faire avancer l'accessibilité aux services et les autres batailles à mener.

Car ensemble, nous sommes plus fortes!

J'invite donc les femmes en situation de handicap à prendre conscience de leurs enjeux et à ne pas hésiter à prendre part au débat politique.

Je termine en disant, seule on avance mais ensemble, on va plus loin!



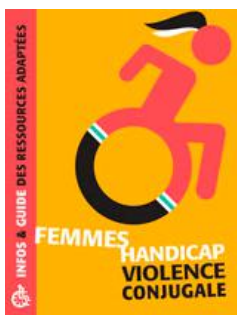
# Les personnes handicapées victimes de violence conjugale, une réalité malheureusement ignorée

Par Julie Montreuil, Carrefour famille personne handicapée



En 2014, le gouvernement canadien publiait des statistiques alarmantes : la proportion de femmes avec incapacité qui ont déclaré être victimes de violence conjugale, qu'il s'agisse d'actes de violence physique ou sexuelle, au cours des cinq années précédant l'enquête représentait plus du double de celles des personnes sans incapacité (6,2 % c. 2,7 %)<sup>2</sup>.

Dans son plan d'action de 2018-2023 le Secrétariat de la condition féminine a fait appel à des projets concernant la violence conjugale. Devant l'ampleur de la problématique, le Carrefour familial des personnes handicapées (CFPH) a développé un projet comprenant deux volets. Le premier volet était une recherche qualitative auprès des femmes qui ont été victimes de violence pour comprendre les enjeux spécifiques aux femmes en situation de handicap.



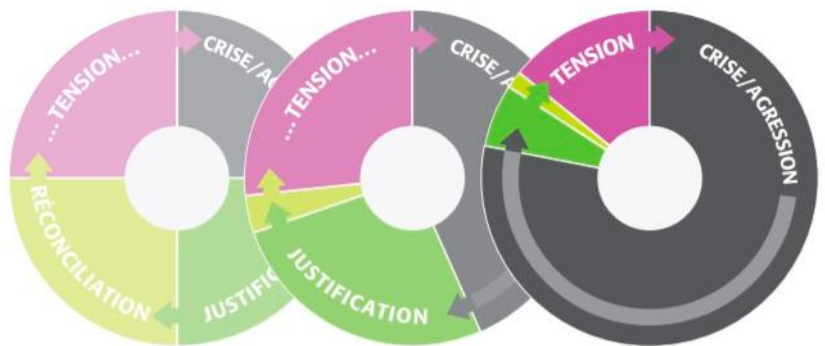
Un guide pour les femmes et un autre pour leurs proches ont été conçus (disponibles en contactant julie.montreuil@cfph.org).

Dans le deuxième volet, nous avons créé des capsules vidéo de sensibilisation

pour les femmes et leurs proches ainsi que des formations pour des intervenant.e.s. De plus, des travaux sont en cours avec différents acteurs institutionnels et communautaires pour élaborer un moyen de libération de la violence pour les femmes en situation de handicap.

Les statistiques démontrent que, bien que les victimes soient majoritairement des femmes, les hommes en situation de handicap vivent aussi plus de violence conjugale que les autres hommes. Le handicap serait en soi un facteur influençant les risques d'être victime. Cette vulnérabilité peut être associée à la dépendance au conjoint dans la sphère privée. Plus la personne est isolée, sans réseau social, sans travail, sans moyen de transport, sans famille ou sans services externes, moins elle a accès à des ressources pour se détacher et devenir autonome.

Petit à petit, elle aura tendance à intégrer que la violence est une normalité, ce qui fait place à l'augmentation de la fréquence et de l'intensité des agressions. Ces agressions peuvent être verbales, psychologiques, physiques, sexuelles et financières.



Bien sûr, il est important de faire la distinction entre l'utilisation des particularités de la personne handicapée pour garder cette personne sous son contrôle et l'épuisement du proche aidant. Cependant, au-delà de la violence verbale ou psychologique, la violence physique prend aussi des allures de maltraitance ou de négligence.

Voici des exemples de violence physique nommées lors de notre recherche auprès de femmes victimes de violence conjugale :

- Confisquer ou mettre hors de portée le téléphone, les médicaments ou une aide technique.
- Refuser de donner le bain, le repas, les médicaments ou ne pas respecter la posologie.

<sup>2</sup> Statistique Canada (2018). *La victimisation avec violence chez les femmes ayant une incapacité, 2014*. Ottawa : Centre canadien de la statistique juridique, Statistique Canada.



- Pousser le fauteuil dans une pente ou l'escalier.

La violence sexuelle est la moins dénoncée en raison des tabous entourant la sexualité des personnes handicapées. Cependant, elle est aussi présente. Voici des exemples plus spécifiques aux femmes en situation de handicap :

- Insister ou obliger à avoir des rapports sexuels, même quand l'état de la personne ne le permet pas.
- Imposer des performances au-delà des limites de la conjointe ou du conjoint.
- Profiter du fait que la personne ne puisse pas bouger ou se lever pour avoir des rapports sans consentement.



Souvent, sous le prétexte que la personne est diminuée physiquement, le partenaire prendra le contrôle des finances en prétextant que la personne n'est pas en mesure de les gérer :

- Refuser d'acheter une aide technique, une orthèse ou un déambulateur, ce qui permettrait l'autonomie de la personne.

- Exiger de l'argent en échange d'un transport.

## IL EXISTE, HEUREUSEMENT, DES MOYENS DE QUITTER UN MILIEU VIOLENT

Le service de police de la Ville de Québec a un protocole 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, afin que la personne à mobilité réduite non-transférable puisse quitter son milieu en situation de crise.

Les maisons d'hébergement ont le devoir d'accommoder toute personne qui en a besoin. Dans le cas où une maison d'hébergement refuserait des accommodements pour des services essentiels, veuillez contacter Julie Montreuil au Carrefour famille personnes handicapées au 418-522-1251.

« Le CFPH peut vous accompagner et vous diriger vers des ressources spécialisées. »

L'aide financière d'urgence peut être utilisée pour vous diriger vers un lieu sécuritaire ou pour avoir des soins hors de votre domicile. Vous pouvez consulter des outils, dont nos guides et nos capsules vidéo, sur notre site web [www.cfph.org](http://www.cfph.org). Nous pouvons aussi vous accompagner et vous diriger vers des ressources spécialisées.

De même, le CFPH offre des formations à toutes les intervenantes et aux organismes pour mieux comprendre la réalité des femmes en situation de handicap dans un contexte de violence conjugale.



## EN TOUT TEMPS

Il est aussi possible de faire appel à SOS Violence conjugale au 1-800-363-9010 ou de consulter leur site au <https://sosviolenceconjugale.ca/fr>



# Tout était prêt... jusqu'à mon accouchement

Par Véronique Pagé, Directrice Service aux membres et aux interventions psychosociales de Viomax

**Je vous invite à vivre un bout de mon histoire de maman qui vit avec une limitation et vous assure que devoir s'adapter à son nouveau rôle de parent à travers la réalité du handicap, ce n'est pas de l'incompétence parentale!**



Crédit photo : KIM Côté

**P**our ceux qui me connaissent de près ou de loin, vous savez que j'ai toujours été portée par le désir de changer les mentalités et de sensibiliser le commun des mortels aux différences.

Aujourd'hui, j'aimerais partager un bout de mon histoire de maman qui vit avec une limitation. Il y a 11 ans, Martin et moi prenions la plus importante décision de notre vie : celle de donner la vie à un autre être humain! Cette décision fut très bien pesée et réfléchie. Après 11 ans de fréquentation, nous étions prêts à devenir parents! Je sais, on n'est pas vite...!

Tout ça pour dire que c'était planifié, réfléchi et désiré.

Étant né avec la paralysie cérébrale, je savais très bien que je devais me préparer à tous les défis qui allaient se pointer en lien avec ma limitation. J'ai donc fait des tests de prégrossesse et consulté la Clinique Parents Plus pour que tout mon environnement soit fonctionnel pour prendre soin de mon bébé de façon autonome. Et j'avais la chance d'avoir le support de mes proches.

Tout était donc prêt et, comme tous parents, nous avions hâte au grand jour! Celui où nous allions enfin accueillir notre bébé et découvrir le sexe, car nous avions décidé de ne pas connaître le sexe avant le jour de l'accouchement.

Ma grossesse a été EXTRAORDINAIRE! Je n'ai pas eu de douleur, plus de spasme... une forme incroyable. Je me suis rendue à la salle d'accouchement en marchant, malgré le fait que nous avions prévu d'avoir un nouveau fauteuil roulant manuel bien adapté à mes besoins.

J'ai eu une gynécologue EXCEPTIONNELLE qui a eu un énorme respect et beaucoup de bienveillance. Nous avons beaucoup parlé de l'accouchement. Nous avons préparé tout ce que nous pouvions pour favoriser un accouchement naturel sans péridural, puisque ce n'était pas souhaitable dans ma condition. Elle m'avait avisé que si je devais avoir une césarienne, la récupération serait plus longue pour moi, et que je ne pourrais pas marcher pendant un bout, afin de ne pas trop solliciter mes abdominaux.



**Je ne m'étais jamais sentie aussi handicapée!**



Voilà que tout était prêt! Cependant, mon utérus m'a joué des tours. Comme il restait toujours contracté entre les contractions qui étaient aux minutes, le cœur du bébé s'est retrouvé en détresse et ils ont dû faire une césarienne d'urgence sous anesthésie générale.

Ces minutes d'angoisse où on doit m'endormir sans même me dire un mot parce que les minutes comptent, sans mon conjoint à côté de moi et sans le bonheur d'entendre mon bébé naître, je n'oublierai jamais ça! Et j'ai pleuré longtemps lorsque je le racontais, comme si je revivais chaque fois ce moment de peur et de vulnérabilité.

Les jours qui ont suivi à l'hôpital ont été extrêmement difficiles. Moi qui avais pris le temps de tout prévoir, j'étais déstabilisée par les émotions en montagnes russes, par la douleur, par la fatigue et je ne pouvais presque pas bouger. Mon médecin qui, comme toujours a été d'un grand soutien, nous a dit, à Martin et moi, que la réhabilitation serait probablement longue et, avec un petit sourire, elle avait annoncé à mon « chum » qu'il serait bien occupé dans les prochaines semaines.





Nous avons donc convenu tous les trois que bébé William passerait les nuits à l'infirmierie pour que Martin dorme quelques nuits en attendant mon retour à la maison. Jusque-là, tout allait bien et je sentais qu'on essayait de me mettre dans des conditions gagnantes.

La suite ne fut pas aussi simple, car un accouchement, ce n'est pas une maladie! Césarienne ou pas, pas de passe-droit... Paralysie cérébrale ou pas! D'ailleurs, je pense que les infirmières n'ont jamais vu ce diagnostic à mon dossier ou bien, elles ne se sont jamais demandé ce que ça pouvait impliquer. De ma chambre, qui était juste en face du poste des infirmières, j'entendais leurs commentaires lorsque Martin allait porter William dans son petit lit pour la nuit, à 23 heures avant de me quitter.

J'entendais : « Qu'est-ce qu'il fait ici ce bébé-là? » Et l'autre infirmière répondait : « Il est là pour que le papa se repose, voyons! Le pauvre petit, il est fatigué! » Je vous laisse imaginer sur quel ton c'était lancé!

Le lendemain matin, on me ramenait William vers 5h45 alors que Martin n'était, bien sûr, pas encore revenu, et William se trouvait dans son petit lit beaucoup trop haut pour que je puisse le prendre; ce qui fait que je devais sonner pour qu'on me le donne et ça pouvait prendre 30 minutes avant qu'on vienne! Tout ce temps, mon bébé pleurait sans que je ne puisse rien faire, et c'est sans compter la fois où on m'a oublié dans une chaise d'allaitement assez loin de mon lit, avec William dans mes bras. Je ne pouvais pas me déplacer, me lever, aller à la salle de bain... Et ça a duré des heures!

J'avais 34 ans quand j'ai accouché et après 34 ans de vie avec ma limitation, je ne m'étais jamais sentie aussi handicapée! Je ne vous parle pas de tous les regards et les sous-entendus...

Devoir s'adapter à son nouveau rôle de parent à travers

*Véronique Pagé et William*

la réalité du handicap, ce n'est pas de l'incompétence parentale! Si le personnel soignant avait été sensibilisé, imaginez tout ce qui aurait pu être évité. On a beau tout faire pour que notre environnement à la maison soit adapté, le séjour à l'hôpital fait aussi partie de l'expérience de devenir parents. Et les premiers jours de vie font aussi partie de l'accueil de ce nouveau petit être humain! Pour ma part, j'ai tellement pleuré pendant les premiers jours à l'hôpital.

J'avais le sentiment qu'on m'avait un peu volé les premières minutes de vie de mon fils, celles qui devaient être vécues dans la joie.

Des histoires comme la mienne, il y en a d'autres. Quand je les entends, je suis toujours aussi outrée de constater que le personnel soignant ne soit pas plus sensibilisé et que l'accompagnement des nouveaux parents ne commence pas au jour 1 de vie du bébé. Je suis portée par le désir d'accompagner les futurs parents et de continuer à changer les mentalités.

« Si le personnel soignant avait été sensibilisé, imaginez tout ce qui aurait pu être évité. »



# Caroline Lachance : Le handicap n'affecte pas l'amour et l'affection entre un enfant et ses parents

Questions d'Aline Vancompernelle. Texte de Caroline Lachance, conseillère principale en intégration (Est du Québec)



Caroline et sa fille

**Si je me souviens bien, tu as été enceinte sans être en situation de handicap. Était-ce un souhait de longue date de devenir maman?**

Oui, c'était un souhait de longue date. Et comme tout ce qui a de la valeur dans ma vie, j'ai dû faire preuve de patience. En fait, comme j'ai des ovaires polykystiques, tomber enceinte a été très difficile. Avoir des ovaires polykystiques amène son lot de désagréments : prise de poids rapide et difficile à perdre, pilosité faciale, menstruations irrégulières et douloureuses, mais le pire pour moi : une difficulté à concevoir. Cela a pris cinq ans, un suivi médical serré et de la médication pour que mon souhait se concrétise.

Je te dirais que ça été des années très difficiles, beaucoup d'essais et de découragement aussi. Toutes mes

amies tombaient enceintes sans complication. Ma cousine était à son cinquième enfant et moi, j'étais un jardin stérile. Et puis, alors que je ne m'y attendais plus, que je passais un énième test de grossesse, j'ai vu les deux petites barres sur ce bout de plastique! Je n'y ai pas cru avant de voir battre son cœur, même si j'ai dû refaire au moins huit tests, tous positifs!

**Comment t'es-tu sentie quand ta fille est née, qu'as-tu éprouvé?**

Deux choses, un amour incommensurable, comme je n'avais jamais ressenti, et une énorme angoisse. Ce petit être si fragile dépendait maintenant de moi. Serais-je à la hauteur de cette tâche? Puis, je me suis dit qu'on allait apprendre l'une de l'autre. À l'hôpital, je lui ai improvisé une chanson sur une musique de Phil Collins : « Pourquoi tu pleures, tout ira très bien, dépose ta main dans ma main. J'écarterais pour toi tous les dangers, ne pleure pas, je suis là ». Pour être là, j'étais là (rire). Mon conjoint avait de la difficulté à s'en occuper, j'étais une vraie lionne avec ma fille!

**Quel âge avait ta fille quand tu as eu ton accident? La lésion médullaire a changé toute ta vie, c'est certain. Qu'est-ce que cela a changé en tant que mère, à la fois physiquement dans ta vie quotidienne et aussi mentalement?**

Ma fille n'avait pas un an quand j'ai eu ma lésion. Mon dieu que c'était dur. Dans la lésion, tout est difficile, mais pour moi, le pire, c'était d'avoir l'impression d'abandonner mon enfant dans une période où elle changeait si vite, où elle avait besoin de sa maman. J'avais sa photo à l'hôpital et je la regardais tous les jours en pleurant. Je me sentais tellement démunie. J'ai même dit à mon conjoint qu'il pouvait partir, que la petite ne se souviendrait pas de moi et qu'il pouvait refaire sa vie... Heureusement, il ne m'a pas écouté (rire).

En revenant à la maison, je voulais recommencer mon rôle de mère comme avant la lésion. J'ai constaté que c'était impossible. Je n'étais pas capable, par exemple, de la prendre dans mes bras pour la monter à l'étage la coucher ou lui donner son bain. Disons que de laisser plus de place à mon conjoint pour certaines tâches a été salubre, mais j'ai dû apprendre le lâcher-prise et on a eu une distribution plus juste des soins donnés à Emma-Rose.

Je dirais qu'en revenant à la maison, en sortant de l'IRDPO, je me sentais perdue et démunie. Mon estime de moi en avait pris un coup. Ayant une mère très malade adolescente, je me disais que ce n'était pas ce que je voulais pour ma fille. J'avais des rêves avec elle, plein de choses que je ne pouvais plus faire comme aller glisser, prendre des marches avec elle, etc.





J'ai dû apprendre à voir ce que j'étais encore capable de faire et valoriser ces moments avec ma cocotte. Par exemple, si mon conjoint la montait, je pouvais lui donner son bain et jouer avec elle, la bercer avant le dodo, dessiner avec elle, etc. J'ai dû apprendre à voir ce que je pouvais encore faire et lui redonner de la valeur. Redonner de la valeur à mon rôle de mère.

### Comment la vie familiale s'est-elle organisée au fil des années?

Disons que mon conjoint a dû prendre plus de place au niveau des tâches ménagères plus difficiles pour moi et j'ai dû lâcher-prise sur le fait que ce ne serait pas fait à ma manière.

On s'est planifié une journée « bouffe » où on fait les repas de la semaine en famille. Moi, je coupe les légumes et je m'occupe de la cuisson au four. Mon conjoint s'occupe de tout ce qui est dur pour moi, comme mettre et sortir les plats du four. Ma belle-fille et ma fille nous aident en lavant les légumes ou en coupant, décortiquant certaines choses. Ça devient un beau moment ensemble et pour le reste de la semaine, on a qu'à faire réchauffer les plats ce qui facilite les choses si un soir, je suis seule avec les cocottes.

On a fait des compromis, des adaptations au fil du temps. Tout ne s'est pas passé en douceur. On a beaucoup appris et grandit là-dedans comme couple et comme famille. Disons que nous avons appris à mieux communiquer nos besoins.

### Quelle relation as-tu créé avec ta fille?

Nous sommes très proches. On se dit toujours qu'on s'aime, on se fait des beaux câlins et on partage des moments riches ensemble. On fait des activités que je suis capable de faire avec elle (bricolage, natation, cuisine). On se parle beaucoup. La communication l'aide à comprendre mes limitations. Bien sûr, j'ai dû imaginer pour qu'une enfant de 5 ans comprenne. Par contre, ma lésion lui a apporté une belle ouverture à la différence.

### Penses-tu que cette relation aurait été différente si tu n'avais pas eu ton accident?

Sans doute. Quand j'ai connu mon conjoint, sa fille avait 3 ans. J'ai fait beaucoup de choses avec Kéliane que je ne peux pas faire de la même manière avec Emma. Par contre, au niveau de la profondeur, je ne pense pas que notre relation aurait été différente.



### Peux-tu être présente pour ta fille comme tu le souhaiterais (je pense à l'accompagner dans des endroits difficiles d'accès, etc.)? As-tu rencontré des défis en étant en situation de handicap?

Je dirais que l'accessibilité, c'est le plus difficile dans notre relation. Pas évident de marcher sur une plage ou au parc quand tu n'as pas d'équilibre. Mes cannes ne me sont pas trop utiles dans ce cas-là car elles s'enfoncent dans le sable. Même chose quand il y a plusieurs marches, étroites, hautes et/ou sans main courante. Dans ce cas-là, c'est son père qui doit aller vivre le moment avec elle et ça me brise le cœur de ne pas pouvoir être présente.

### Tu es une femme active et tu travailles à plein temps. Est-ce important pour ton équilibre aussi en tant que mère? As-tu toujours été active ou as-tu pris du temps pour ta fille, ta famille?

Quand je suis revenue au travail (je ne travaillais pas pour MÉMO-Qc à l'époque), j'ai essayé de revenir à 35 heures



semaine rapidement. Il y avait une cause monétaire à ce choix. Comme je suis devenue blessée médullaire à la fin de mon congé de maternité (une ou deux semaines après mon retour au travail) et qu'au début de ma réadaptation, j'avais des économies, je n'ai pas eu d'aide financière pendant plusieurs mois.



Pendant un an et demi, ça fonctionnait bien. J'étais fatiguée mais je réussissais à maintenir mes rôles de mère et de travailleuse, quoique celui de mère pas super bien à cause de la fatigue et de la douleur. Et puis, il y a eu la pandémie donc, plus de garderie. Comme je travaillais de nuit, j'étais en télétravail et mon conjoint travaillait de jour. Je n'avais plus de temps pour dormir, plus de patience et j'étais épuisée. Une nuit, je suis allée serrer Emma-Rose dans mes bras et lui ai promis qu'elle serait ma priorité. J'ai pris la décision de démissionner de cet emploi que j'adorais et pour lequel je travaillais depuis 10 ans. Ça a été un grand saut dans le vide!

J'ai priorisé ma fille, ma santé mentale et physique par rapport au travail. Mon conjoint a retiré un placement et j'ai pris quelques mois off pour redéfinir mes objectifs de travail. Ça a été une bénédiction pour ma famille et moi. Nous avons créé et recréé des liens forts. En remettant mes priorités aux bonnes places, la vie s'est chargée de la suite.

Une fois bien reposée, mon ancienne ergothérapeute en externe m'a fait parvenir l'offre d'emploi de MÉMO-Qc. J'y suis depuis maintenant plus de 3 ans.

## Pour toi, quelle est la recette de la conciliation maternité et handicap?

Apprendre que la vie ne se vit pas juste dans le

mouvement. Ma fille a de belles valeurs comme le partage. Elle parle à tous, sans jugement. Je le sais car elle est venue souvent avec moi dans de nombreuses activités avec des personnes en situation d'handicap présentant parfois des difformités et elle parle à chacune d'entre elles comme si le handicap était juste « normal ». Elle a une grande confiance en elle et est très fonceuse. Elle a développé tout ça malgré mon handicap et peut-être même un peu à cause de lui.

Il faut lâcher prise de vouloir être la mère parfaite. Parce que l'imperfection, ça fait grandir nos enfants et parfois même, ça les fait devenir de meilleures personnes, plus aidantes, plus empathiques, plus proches de l'autre. Mon handicap n'a pas nui à ma fille, contrairement à ce que je pensais. On a développé sa communication grâce à lui. Emma-Rose est capable d'expliquer des choses très complexes pour un enfant de 5 ans. C'est ce que toutes ses éducatrices et son professeur me disent.

Il y a toujours des choses aussi pour nous aider à pallier à nos difficultés dans l'éducation. Pour moi, ça a été de créer un partenariat avec son père pour qu'il lui donne ce que moi, je ne peux lui offrir. Il y a aussi les cours. Comme je ne peux pas danser avec elle, elle suit des cours de danse. On doit se rappeler que l'essentiel pour être une bonne mère, une fois qu'on a répondu aux besoins de bases, c'est de montrer à nos enfants qu'on les aime, qu'on a confiance en eux. C'est comme ça qu'ils développent leur sentiment de sécurité. L'amour et l'affection entre un enfant et ses parents ne sont pas affectés par le handicap des parents.







## TÉMOIGNAGES DE MÈRES

# Jessica Picard : « Avec ma fille, nous sommes une équipe. Ensemble, on réussit tout »

Questions d'Aline Vancompernelle. Texte de Jessica Picard, conseillère principale en intégration (Est du Québec)



Jessica et sa fille

### Était-ce un souhait de longue date de devenir maman?

J'ai toujours voulu être maman, je croyais le devenir pas mal plus tôt, mais la vie en a décidé autrement. Dans ma condition, ça me faisait extrêmement peur. À 30 ans, j'avais fait le deuil de devenir maman, je m'étais dit que j'allais gâter mes petits neveux et que c'était correct comme ça. Finalement, je suis tombée enceinte.

### Avais-tu des doutes sur ta capacité à tomber enceinte ou as-tu toujours su que cela était possible?

J'ai toujours su que c'était possible, mais je trouvais que c'était trop gros pour une personne tétraplégique de s'occuper d'un enfant. Je m'en croyais incapable. Et aussi, je n'avais pas trouvé la personne avec qui j'avais le désir de fonder une famille jusqu'à ce que je rencontre le père de ma fille.

### Comment s'est passé la grossesse?

J'ai eu une très belle grossesse. Aucune complication, excepté le diabète gestationnel. Évidemment, j'ai dû m'adapter au fur et à mesure que la « bedaine » grossissait, mais ça n'a pas été un très gros problème. J'ai eu une bonne prise de poids mais malgré ça, j'ai réussi à faire mes transferts jusqu'à la fin, avec un peu d'aide. Mon conjoint m'aidait pour l'habillage, mais sans plus. J'ai adoré être enceinte, même malgré les nausées du premier trimestre.

### Comment s'est passé l'accouchement?

L'accouchement a été assez difficile. Je pense qu'il y a eu un manque de connaissance de ma condition à l'hôpital. Je n'aime pas repenser à ça car j'ai énormément souffert physiquement et émotionnellement. L'important, c'est que ma fille soit en bonne santé. Malgré les complications vécues, je serais ouverte à recommencer car l'amour inconditionnel qui m'unit à ma fille réussit très bien à me faire tout oublier. Je pense cependant qu'il y a un travail de sensibilisation à faire auprès du personnel hospitalier afin d'éviter que d'autres femmes vivent ce que j'ai vécu.

### Comment cela s'est-il passé avec les médecins et le personnel soignant durant la grossesse et l'accouchement? As-tu rencontré des défis et/ou de la méconnaissance?

Pendant ma grossesse tout s'est bien déroulé. Le personnel était à l'écoute et je n'ai rien à dire vraiment. J'ai été hospitalisé deux semaines avant l'accouchement en prévention de contractions précoces. J'étais dans l'unité de grossesse à risque et j'ai reçu un très bon service. On était à l'écoute de mes besoins. J'ai eu de la chance car mon poids plume permettait à mon conjoint de me prendre dans ses bras pour les échographies et les pesées. Je crois que si cela n'avait pas été possible, ça aurait été plus compliqué.

L'accouchement et l'après-accouchement ont été différents. C'était une équipe différente. Des décisions ont été prises en ne prenant pas en considération la condition spécifique et unique d'une personne blessée médullaire, car chaque blessé médullaire est différent, même avec un même niveau de lésion. J'ai également fait face à des difficultés dans l'unité post-partum où le personnel était complètement ignorant de ma condition. Nous avons dû nous fâcher à plusieurs reprises.

### Comment t'es-tu sentie quand ta fille est née, qu'as-tu éprouvé?

Je n'ai aucun mot pour exprimer ce sentiment. Ma fille est ma plus belle réussite et ma plus grande fierté. Quand je l'ai eue dans les bras, je ne voulais plus la lâcher.



## Comment la vie familiale s'est-elle organisée au début et au fil des années?

Puisque j'étais encore aux études, c'est mon conjoint qui a eu le long congé. Le premier mois a été difficile pour moi car j'étais très limitée à cause de la cicatrice de la césarienne et de mes douleurs. Nous avons eu de l'aide à la maison. Et un mois et demi après l'arrivée de ma fille, la pandémie a commencé. Ça a été extrêmement difficile.

Lorsque ma fille a été capable de bien tenir sa tête, c'est devenu plus facile. Je pouvais utiliser une veste à harnais que le Programme Parents plus m'a prêtée. Je pouvais donc plus facilement et plus aisément prendre ma fille. Je suis devenue rapidement autonome dans tous les soins. Mon conjoint a recommencé à travailler plus tôt que prévu et il n'était pas très présent. J'ai pris la dure décision de me séparer quand ma fille a eu 2 ans. Ça a été toute une réorganisation, mais c'était pour le mieux. Ensemble, nous nous sommes adaptées l'une à l'autre.

## Quelle relation as-tu créée avec ta fille?

Nous avons une complicité qui est différente, je crois. Nous avons dû apprendre ensemble à nous adapter. Nous avons une relation de confiance assez forte. Nous avons toutes les deux un caractère qui fera des flammèches, mais notre relation et l'amour nous tiendra, car ensemble nous sommes une équipe!

## Penses-tu que cette relation aurait été différente si tu n'avais pas de lésion médullaire?

Oui, ayant une certaine limitation fonctionnelle, je dois faire confiance à ma fille et à ses capacités. Cela m'a permis d'être moins au-devant d'elle et de la laisser essayer davantage. Par exemple, elle a été capable de s'habiller et même fermer ses « zippers » assez tôt, environ à 21 mois, tout simplement parce que moi je n'étais pas très rapide. Je prenais le temps avec elle de lui expliquer et de la laisser faire, de toute manière, c'était aussi long! On dit souvent que nous sommes une équipe et qu'ensemble, on réussit tout. Elle le dit régulièrement d'ailleurs!

## Peux-tu être présente pour ta fille comme tu le souhaiterais (je pense à l'accompagner dans des endroits difficiles d'accès, etc.)? As-tu rencontré des défis en étant en situation de handicap?

C'est quelque chose que je trouve parfois difficile. Il y a plein de choses que j'aurais aimé faire avec elle, mais malheureusement, je ne peux pas. C'est quelqu'un d'autre qui en profite! Toutefois, ce n'est pas si négatif, car ça permet à ma fille de construire des liens avec d'autres personnes comme ma mère, mon frère, mes amies, etc. Même si je ne le fais pas avec elle, si ce n'est possible d'être présente pour la regarder j'y vais, mais sinon, je demande à la personne qui l'accompagne de prendre des photos et je lui laisse le plaisir de me raconter son activité. C'est un compromis et lorsqu'elle

me raconte, elle est souvent très contente.

## Tu es une femme active et tu travailles à plein temps. Est-ce important pour ton équilibre aussi en tant que mère? As-tu toujours été active ou as-tu pris du temps pour ta fille, ta famille?

J'ai commencé à travailler quand ma fille avait 18 mois. J'en avais besoin. Je suis quelqu'un qui a besoin de socialiser et de sortir. Je n'aime pas rester à la maison. Ma tête est toujours en train de chercher de nouveaux défis. Je suis comme ça. C'est ça qui m'a sauvée en quelque sorte après l'accident. Quand j'essaie d'arrêter un peu, mon moral flanche. Par contre, j'adore passer des moments tranquilles avec ma fille à la maison, la fin de semaine, pour faire la popote et jouer. Ce sont des moments extrêmement précieux.



## Tu élèves ta fille seule maintenant. Comment est-ce au quotidien d'être une mère célibataire en situation de handicap?

Ce n'est pas facile, mais on s'adapte. Il me faut de l'organisation et accepter l'aide de ceux qui m'entourent. J'ai eu des moments où j'ai eu envie de tout abandonner, mais j'ai tenu bon et je tiendrai toujours bon. Ça m'a appris aussi à lâcher prise sur certaines choses et à me focaliser sur l'essentiel. Je n'aurais jamais pensé réussir. Quand je m'imaginai seule, j'angoissais. Mais il faut croire qu'il n'y a rien à mon épreuve!

## Pour toi, quelle est la recette de la conciliation maternité et handicap?

Une bonne communication. Ma fille a maintenant 3 ans et demi (bientôt 4) et je lui parle beaucoup, je lui explique tout. Elle comprend bien malgré son jeune âge. On s'adapte ensemble. Un enfant, c'est très résilient et ça vit au jour le jour. Ça nous remet les priorités aux bonnes places.

Il faut aussi accepter que je ne suis pas surhumaine, accepter de recevoir de l'aide. C'était quelque chose que je ne faisais pas avant, mais j'ai vite compris que pour le bien de ma fille et le mien, parfois, il faut accepter de demander.

Il faut aussi apprendre à bien s'organiser. Tout un défi pour moi qui suis souvent spontanée.





# Une carrière modèle, faite de persévérance et de détermination

Par Aline Vancompennolle



**D**ès la petite enfance, Hafsa Chaar a été poussée, soutenue pour briller intellectuellement. Si son corps ne lui permettait pas de se mouvoir comme les autres enfants, son esprit s'est aiguisé, un peu plus chaque jour, tout au long de sa vie. Jusqu'à occuper, à 61 ans, un poste à responsabilités, celui d'ingénieure, chargée de projet à SNC Lavalin. Une fonction qu'elle occupe très humblement, comme elle le dit, car pour elle l'esprit d'équipe prime. Une fonction qu'elle occupe aussi avec le leadership, la compétence, la détermination et la persévérance qui la caractérisent.

« La vie a été clémente pour moi, je n'ai jamais été déçue », déclare Hafsa Chaar, le sourire aux lèvres. Atteinte du Spina Bifida depuis la naissance, Hafsa a pourtant eu à faire face à de nombreux défis dès son plus jeune âge. Elle a notamment subi une opération dans l'enfance car elle ne ressentait aucune sensation dans les deux pieds. Si elle ne pouvait pas suivre sa sœur et ses deux frères dans leurs jeux, elle a toujours considéré avoir eu sa place dans sa famille. « J'étais toujours bien entourée par mes grands-parents, mes cousins, mes cousines. Personne ne me voyait comme différente », se souvient-elle. Et ses parents, son père et sa mère, étaient très présents et l'ont toujours poussée, soutenue, « un support extraordinaire », qualifie-t-elle. Et pour Hafsa, c'est ce qui a fait toute la différence.

## DES JEUX INTELLECTUELS DÈS L'ENFANCE

Ses parents lui donnaient des jeux qui ont stimulé son intellect : casse-têtes, Scrabble, Monopoly. Les jeux de société et les livres ont fait partie intégrante de son enfance. « Je n'avais pas de défis physiques mais j'ai beaucoup lu. J'avais une bibliothèque très riche. Je ne m'ennuyais jamais. Je peux finir un livre en deux jours. », raconte la douée Hafsa.

L'ingénieure est née et a passé sa jeunesse au Liban. Elle a étudié et débuté sa carrière à Beyrouth. Douée comme elle était intellectuellement, elle a très bien réussi dans ses études. Et quand il a fallu choisir, à la fin du secondaire, quelle serait la suite, elle avait deux choix : médecine ou génie. « Mes parents m'ont encouragée à étudier en génie car les études étaient plus courtes et je pouvais débiter ma carrière plus vite. J'ai commencé mes études en génie et j'ai bien aimé », décrit-elle.



*Hafsa trouve une belle force dans le travail en équipe.*

## UNE CARRIÈRE DANS UN MILIEU MASCULIN

Dans les années 80 et 90, au Liban, le génie était un milieu très masculin. À l'Université américaine de Beyrouth où Hafsa étudiait à la maîtrise, seules trois femmes étaient inscrites au programme contre 90 hommes; ce qui la rendait « très fière » à l'époque. Pendant les dix premières années après sa graduation, Hafsa a travaillé au Liban avant de venir s'installer avec sa famille au Québec, en 1995. Au Moyen-Orient, l'ingénieure se souvient d'un contexte macho mais pourtant, elle dit avoir été bien accueillie, vivant peu de contraintes ou de discrimination : « Les gars étaient très ouverts. Ils aimaient que les femmes posent des questions. Ils aiment le challenge et le leadership. »

Selon Hafsa, qui parle d'expérience, dans son métier, il faut avoir du leadership, il faut savoir bien expliquer, être compétente, prendre en



charge la situation, prouver qu'une femme est capable de faire la même chose qu'un homme. Et encore aujourd'hui, dans ses divers emplois au Québec, et depuis 6 ans à SNC Lavalin, Hafsa doit sans cesse se prouver. Chaque fois qu'elle change de projet, chaque fois qu'elle a un nouveau client, elle doit se prouver, « en plus, j'ai une double contrainte, une triple contrainte même : je suis une femme, immigrante, en situation de handicap. »

(aujourd'hui, les chiffres se situent entre 20 et 25%).

Hafsa encourage également les parents de joueurs juniors en situation de handicap qu'elle croise dans son club de parahockey : « Je leur dis que si les enfants sont bien entourés, ils vont réussir à 100%. Si l'enfant ne voit plus son handicap, ça va devenir une force, il va mettre les bouchées doubles. »

## ÊTRE ENTOURÉE ET PRENDRE SOIN DE SOI

Sa famille et le sport sont les deux autres passions d'Hafsa. Elle vit au Québec avec sa mère, sa sœur et son neveu qui sont très importants pour elle. Pour ce qui est du sport, son assiduité dans deux ligues de parahockey, à Montréal et Laval depuis 2002, et son intérêt pour le ski alpin adapté depuis 2009, lui donnent la forme nécessaire pour rester en bonne santé et se déplacer en fauteuil manuel. La pratique du hockey lui donne beaucoup de force dans les bras. Le premier but d'Hafsa est de rester en bonne santé pour pouvoir prendre soin des gens qui l'entourent et continuer à exercer son métier qu'elle aime passionnément. Elle s'y sent bien entourée et reçoit de l'appréciation.

Et finalement, c'est ça qui compte. « Ce n'est pas le titre qui compte, c'est d'être bien entourée et appréciée qui est le plus important. »

## HAFSA LA MILITANTE, ENGAGÉE POUR LES AUTRES

Hafsa s'engage depuis plusieurs années pour la cause des personnes en situation de handicap. Celle des femmes lui tient particulièrement à cœur. « Les femmes en situation de handicap s'expriment maintenant dans tous les domaines : les femmes enceintes, les femmes monoparentales, les femmes de carrière. Les idées ont percé et les femmes vont de l'avant avec une mission et une parole. Elles demandent des droits. Il y a 10 ans, personne n'en parlait, maintenant, il y a des pétitions et d'autres actions », se réjouit la militante.

Elle reconnaît cependant que beaucoup de droits ne sont pas encore acquis, qu'il reste encore du travail, travail qu'elle entreprend notamment avec MÉMO-Qc au sein du Comité consultatif et du Comité de sensibilisation aux droits et besoins des personnes en situation de handicap.

Pour Hafsa, les changements se font progressivement et il est important d'aller jusqu'au bout, sans force, doucement, comme elle le fait au travail. C'est l'engagement et la persévérance qui comptent. Pour Hafsa qui pense aux autres, à la relève, il est important de s'engager, de relever des défis pour améliorer la vie des autres. Il ne peut en être autrement, c'est ainsi qu'elle vit, qu'elle aime la vie, et qu'elle a été éduquée.



## LE FAUTEUIL DISPARAÎT

Certaines fois, le fauteuil n'apparaît pas immédiatement. Avec la pandémie, son dernier grand projet a commencé virtuellement. Son client a été surpris quand il l'a vue pour la première fois puisque, sur l'écran, le fauteuil ne se voit pas. « Il ne s'attendait pas à me voir en fauteuil roulant. Mais il l'a très bien pris et j'ai appris à me prouver. Maintenant, il ne voit pas la femme en fauteuil mais il voit la femme à la hauteur », raconte Hafsa, la sourire aux lèvres, apparaissant à la fois humble et fière.

Depuis son enfance, Hafsa a toujours fréquenté des écoles régulières. Ses parents avaient les mêmes attentes de résultats envers elle qu'ils ont eues avec leurs autres enfants. Ils n'en attendaient pas moins, en étant exigeants « mais pas durs ». Cela a forgé le caractère d'Hafsa qui a été bien préparée pour être une femme de carrière et ne s'est jamais sentie discriminée. Aujourd'hui, l'ingénieure est ambassadrice de l'Ordre des ingénieurs du Québec et œuvre dans les écoles pour encourager les filles à se lancer dans l'ingénierie. La mission qui a été fixée est de recenser 30% de femmes ingénieures au Québec en 2030





## Laurence Perrault Rousseau : Entre douceur et audace

Par Mélissa Lévy, conseillère d'orientation au service employabilité



Laurence Perrault Rousseau

### SUIVRE SES RÊVES

De l'autre côté de l'écran, c'est une jeune femme à l'œil brillant et à l'esprit vif qui me regarde. Éloquente, juste. Avec toute la douceur du monde dans la voix, elle me raconte son parcours professionnel en tant que femme en situation de handicap sur le marché du travail. Elle est aux prises avec plusieurs problématiques de santé sérieuses comme le spina bifida et l'hydrocéphalie. Elle a fait le choix d'un chien d'assistance au lieu d'une canne. Son chien fait partie d'elle et ce choix a changé sa vie en mieux. Très tôt, elle a dû développer la patience, la ténacité et la confiance en ses capacités. « Malgré tout, j'ai été chanceuse », me dira-telle peu de temps après le début de notre rencontre.

Celle qui est maintenant coordonnatrice pour l'organisme Action Femmes et handicap a longtemps rêvé de décrocher un emploi d'été à l'adolescence, mais plusieurs chirurgies à travers les années ont freiné ses élans. Elle a toujours su qu'une fougue l'habitait et qu'une force tranquille allait la guider. Cette fougue lui a permis de suivre ses rêves et d'aller à la rencontre de son premier amour : le théâtre. Au début de la vingtaine, après avoir obtenu un diplôme d'études collégiales en théâtre, un baccalauréat en arts dramatiques et avoir été placière pendant quelques temps dans une salle de spectacles, elle a fondé sa propre compagnie de théâtre! « Devenir

entrepreneur au début de ma carrière m'a tellement appris, notamment le sens de l'organisation et le leadership! » Deux compétences qui l'ont accompagnée pour la suite de son parcours et qui l'ont facilité. Après cette incursion dans le monde du théâtre, Laurence a œuvré dans le domaine communautaire. Elle a d'abord été chargée de projets et ensuite directrice à l'Association québécoise pour l'équité et l'inclusion au post-secondaire, chargée de projets en employabilité chez Vie autonome, adjointe de développement à l'Association québécoise pour la voile adaptée et enfin, coordonnatrice pour l'organisme Action Femmes et handicap depuis peu.

La chance dont elle a fait mention en début de rencontre est celle d'avoir pu développer une grande aisance à s'exprimer, de l'entregent ainsi qu'une personnalité forte et affirmée très rapidement dans son parcours. Elle a toujours su approcher avec humilité, douceur et audace, simplement, avec authenticité. Elle a aussi cette capacité à créer rapidement des liens et à les préserver à travers le temps. Cela lui a certainement servi puisqu'elle me confie ne pas avoir eu à chercher des emplois souvent depuis le début de sa carrière. « On est venus me chercher. Les emplois sont venus à moi! », dit-elle avec un brin d'humour.

Elle reconnaît cependant que, pour les personnes en situation de handicap, chercher un emploi peut s'avérer être compliqué. Même si elle s'est fait offrir des emplois à plusieurs reprises, il y a quand même des moments dans sa vie où elle a eu à se chercher un emploi. Elle a aussi essuyé des refus. Elle a vu l'incompréhension dans les yeux de certains employeurs qui ne voulaient pas que son chien d'assistance l'accompagne sur son lieu d'emploi ou d'autres qui craignaient que certaines adaptations de travail soient trop coûteuses, même s'il y avait une subvention prévue à cet effet. « C'est compliqué de trouver un emploi quand on est une personne en situation de handicap. Parfois on n'ose pas sortir d'une situation d'emploi plus difficile même si on en a envie parce qu'on a peur de ne pas trouver autre chose rapidement ». Elle me confie que cela lui est arrivé. Il y a certaines situations qu'elle n'aurait pas dû endurer, mais desquelles elle n'est pas sortie de peur de ne pas retrouver autre chose. Cette crainte d'avoir de la difficulté à se replacer professionnellement en raison du handicap et de la perception des autres est toujours présente. Et cela, malgré elle, malgré les gens qui ont cru en elle et malgré la reconnaissance de ses compétences par ses pairs. Cette résistance a un prix, celui de l'épuisement et des conséquences qu'il engendre.

### SAISIR ET ACCEPTER SES LIMITES

Laurence a travaillé fort toute sa vie, que ce soit pour trouver du confort dans la maladie, pour développer sa compagnie de théâtre puis pour diriger une organisation sans but lucratif. Elle a investi son temps et toutes ses énergies dans ses emplois. Passionnée, elle se donne sans compter : « Quand je me donne, je me donne, j'y vais à fond. Par



contre, j'ai appris avec les expériences à reconnaître mes limites. Ce n'est pas facile et, parfois, c'est frustrant ». Elle a vécu une situation d'épuisement professionnel dans le passé. Elle en est sortie maintenant et elle reconnaît qu'elle en garde certaines fragilités. Comme pour nous tous, le temps qui passe affecte ses capacités physiques et amène son lot de complications et lui demande une grande dose de sagesse. « Pour les personnes en situation de handicap, la machine s'use plus vite. Mes limites physiques, je les vois et je n'ai pas le choix de les accepter, même si c'est difficile parfois. » C'est le travail d'une vie. Bien sûr, elle aurait aimé avoir plus d'endurance physique, prendre plus de responsabilités, relever encore plus de défis professionnels. Rappelons-le, c'est une authentique, une fougueuse qui aime la vie et foncer.

Ce dont elle est fière cependant, c'est d'avoir appris à s'observer et à repérer les signes de l'épuisement avant qu'il ne s'installe. Saisir les signaux subtils des idées moins claires et du corps qui se fatigue. Elle est devenue plus indulgente envers elle-même. Elle a appris à s'entourer de personnes qui lui sont complémentaires. « Nous avons tous nos limites. L'idée, c'est de s'entourer de gens qui présentent des limites différentes des nôtres, de sorte à devenir complémentaires. » Encore une fois, nuance et

sagesse se conjuguent dans ses propos. Savoir s'entourer de bonnes personnes est un art qu'elle maîtrise. Elle a également affiné sa capacité d'exprimer ses besoins clairement et à mettre clairement ses limites face aux demandes des autres.

À toutes les jeunes personnes en situation de handicap qui en sont à leurs débuts sur le marché du travail, Laurence leur conseille d'apprendre à s'écouter et à ne pas laisser les autres dicter leurs limites, de les définir elles-mêmes : « Il faut se donner le droit de se définir soi-même. » Elle aurait aussi envie de leur dire de ne pas avoir peur de foncer et même d'oser suivre leurs rêves, même s'ils sont audacieux : « Il faut foncer. Il ne faut pas attendre que les autres nous ouvrent la porte. Il faut l'ouvrir nous-même. » Elle reconnaît qu'il faut faire preuve de réalisme quant à ses capacités; ce qu'elle accepte tout en prenant des risques et laissant aller son côté « funky », comme elle le dit. Entre douceur et audace, elle mord dans la vie et suit ses rêves, question de rencontrer cette douce folie qui fait d'elle une femme forte, passionnée et pleine d'ardeur.



### TÉMOIGNAGE DE FEMME IMPLIQUÉE DANS LE SPORT

## Sofia Fassi Fehri : « Le fauteuil, c'est comme une paire de chaussures, ça permet d'avancer, c'est tout ». Dans son cas, disons plutôt, de foncer!

Par Aline Vancompernelle

**L**e sport lui a offert une deuxième famille, il lui a apporté l'autonomie, la force de porter son poids et il l'aide à socialiser, à se dépasser. Sofia Fassi Fehri, 34 ans, a toujours eu l'esprit fonceur, actif, aventurier, téméraire, curieux. Elle n'a pas hésité à quitter son Maroc natal en 2007, à l'âge de 18 ans, pour venir s'installer au Québec. Et même après son accident de moto qui lui a enlevé l'usage des jambes et a paralysé son épaule droite, en 2013, elle s'est relevée en se disant simplement : « Je ne peux pas remarquer mais qu'est-ce que je peux faire? »

Sofia fait partie de l'équipe nationale de basketball en fauteuil roulant depuis l'an dernier. Son engagement s'est fait tout



naturellement quand le coach de l'équipe canadienne, qui est aussi son coach dans l'équipe du Québec, lui a demandé si elle souhaitait participer à un camp d'entraînement avec l'équipe. Elle a dit « oui ». Pourquoi pas? Le sport faisant partie intégrante de sa vie depuis sa plus tendre enfance, s'entraîner 15 à 20 heures par semaine, entre la pratique du basket et le





Sofia s'entraîne 15 à 20 heures par semaine.  
Source : @missionphotographie

lifting au gym, ne lui fait aucunement peur. Au contraire, c'est un style de vie à part entière qu'elle a adopté et qui lui permet de se dépasser, de socialiser, de rencontrer des gens, de voyager (peut-être un peu trop à son goût ces derniers temps, car ses études comptent aussi).

« Le sport m'a beaucoup, beaucoup aidé après mon accident, c'est une des choses qui m'a le plus aidé. Je suis parvenue à être autonome. Je fais mes transferts facilement. J'ai un poids santé qui est facile à porter. J'ai rencontré des gens qui étaient rendus à une autre étape, des gens qui étaient depuis 10-15 ans en fauteuil, qui voient les choses avec une autre perspective. Et je me disais : "Si eux ont réussi à faire les choses, pourquoi pas moi?" » Sofia est têtue : « Si les gens me disent que quelque chose n'est pas possible, on me met au défi et je le fais. C'est comme ça que je suis partie en Grèce faire du kite surf adapté! »

## LE SPORT ET PAS SEULEMENT

Avant son accident, et dans sa jeunesse, le « foot » (soccer) était toute sa vie. « Je n'en ai pas fait en compétition mais j'avais le niveau. J'ai fait d'autres choix. » Ses choix ont été d'étudier et de voyager : un voyage humanitaire au Cameroun pendant 4-5 mois avec d'autres étudiants de Polytechnique ou encore un échange étudiant en Finlande, avant sa graduation au Bac en génie chimique, en juin 2013. Ce voyage-là, c'était juste avant son accident. Le mois suivant, en juillet, la vie de Sofia allait changer.

Tout semble s'être passé très vite. Un souper arrosé avec des amis. Un ami qu'elle force à emmener ailleurs pour continuer la soirée. Une voiture qui les renverse. Résultat : une paralysie de l'épaule droite et des deux jambes, toutes les côtes cassées. Elle ne s'est « pas ratée », comme elle dit. La chute a été dure. La nouvelle qu'elle ne remarquerait pas aussi. Mais l'important était de continuer et de se dire :

« Oui, mais qu'est-ce que je peux faire? Je veux retourner chez moi, être autonome et indépendante. »

L'indépendance et la bougeotte sont des caractéristiques de la famille Fassi Fehri. Le frère de Sofia était déjà au Québec avant son arrivée et ses sœurs sont venues l'aider après son accident. Ses deux sœurs jumelles, Meriam et Zineb, un an de moins de Sofia, ne sont jamais reparties, elles sont restées avec elle. Tout simplement.



La basketteuse a récemment appris qu'elle avait reçu une commandite de Canfund destinée aux athlètes qui lui apporte un bon coup de pouce pour continuer à pratiquer son sport.

## LE BASKET, EN FAMILLE

Meriam, Zineb et Sofia sont de vraies complices. Les jumelles suivent leur grande sœur dans toutes ses aventures : en voyage, en road trip aux États-Unis ou en tout inclus au Mexique, mais aussi dans le sport. « Après l'accident, je cherchais un autre sport. On m'a présenté différentes options dont l'athlétisme, mais j'ai vite abandonné. J'ai aussi fait du ski alpin, du ski nautique... Et le basket. Mes sœurs ont essayé le basket en fauteuil en même temps que moi et elles ont adoré, même plus que les autres sports qu'elles font debout. Ma sœur m'a même dit : "Si tu n'en fais pas, moi je vais en faire". » Les trois complices ont finalement embarqué ensemble jusqu'au niveau provincial. Au national, Sofia y est allée seule car ses sœurs ne sont pas qualifiables, elles ne sont pas en fauteuil.

Une expérience olympique serait « l'idéal », selon Sofia. Les Jeux d'été de Paris sont proches mais l'équipe canadienne n'est pas encore qualifiée. La sélection se fait environ deux mois à l'avance. Il reste deux chances de qualification, la première en novembre, aux Jeux parapanaméricains au Chili, et la seconde, en avril, au Japon. Quand Sofia parlait de voyages...

Nous souhaitons bonne chance à l'équipe!



## SES ÉTUDES, UN CHOIX RÉFLÉCHI ET ENGAGÉ

Sofia est une touche-à-tout. Elle a obtenu un Bac en génie chimique, un DESS en administration des affaires et un certificat en informatique. « Mais je n'aimais pas », explique-t-elle. Alors, l'étudiante s'est lancée dans un nouveau cursus à l'Université de Montréal : l'ergothérapie. « Beaucoup de monde est déconnecté de la réalité dans le milieu de la santé. J'ai vu des gens sortir de réadaptation avec des fauteuils énormes qui n'étaient pas adaptés pour eux. J'aimerais faire des changements de l'intérieur du système ». L'esprit rebelle de Sofia lui donne envie de changer le monde et d'apporter un souffle nouveau à l'enseignement qu'elle reçoit, notamment en proposant des cours pratiques et des rencontres avec des personnes en situation de handicap, pour prendre conscience des réalités qu'elles vivent au quotidien.



Sofia aime s'adonner à de nombreux sports et relève tous les défis.  
Crédit photo : Voisines et Photographes

## EN VOYAGE

Sofia voyage rarement seule. Ses sœurs l'accompagnent et la suivent dans ses « délires ». « C'est vrai qu'il faut prendre en considération le fauteuil. Je m'assure que l'hôtel est au moins accessible. Pour le reste, je me débrouille s'il y a une baignoire ou une douche. Je loue une voiture pour faciliter les déplacements. Et pour les visites, je vérifie si elles sont accessibles. Je connais mes limites quand même, je ne descendrai pas 50 marches. Je laisse mes sœurs y aller et je les attends. »

## SOFIA DANS LA COMMUNAUTÉ LGBTQ+

Faire des rencontres quand on est en fauteuil, ce n'est pas la chose la plus difficile mais « c'est différent ». Dans la communauté LGBTQ+, certainement comme ailleurs. Juste après son accident, il n'était pas question de chercher à faire des rencontres, l'esprit de Sofia n'y était pas. Mais petit à petit, elle s'y est remise. En général, elle fait des rencontres dans ses groupes d'amis, « quand quelqu'un me voit, au début, la personne voit le fauteuil mais quand on commence à discuter et qu'on apprend à se connaître alors, elle oublie facilement le fauteuil ». Dans un bar, l'approche est plus difficile : « Je n'irais pas aborder quelqu'un assis au bar par exemple. Mais je le vois tout de suite, si la fille ne veut pas rencontrer quelqu'un en fauteuil. Et, de toute façon, c'est bien, parce que je ne voudrais pas rencontrer quelqu'un qui ne veut pas être avec une personne en fauteuil! »

Question sorties, Sofia aime prendre l'initiative et, heureusement, parce qu'elle raconte que c'est elle qui doit être proactive et « pas mal tout organiser ». Pas beaucoup de choix en étant en fauteuil. Mais la jeune femme rit en disant ne pas se spécialiser dans les relations longues, « pas seulement depuis l'accident! »

## L'IMPORTANCE DE L'HUMOUR

L'humour a toujours été un très bon outil d'approche pour Sofia. Elle reconnaît que les gens sont plus curieux et plus ouverts qu'avant concernant le fauteuil. Mais elle sent aussi toujours un petit malaise, une petite gêne. Là, l'humour peut faire des miracles, même avec les autres étudiants, à l'université. « J'aime rire. Si quelqu'un fait une blague sur le fait que je suis en fauteuil, c'est une victoire pour moi! Ça veut dire que le fauteuil n'a plus d'importance. Si la personne est capable d'en rigoler, ça veut dire qu'il n'y a plus de malaise », se réjouit naturellement Sofia. Et elle conclut sagement : « Le fauteuil, c'est juste comme une paire de chaussures, ça permet d'avancer, c'est tout. »





## Conseillère municipale, le nouveau chapeau de Christine Thibeault

Par Aline Vancompernelle



Christine Thibeault

**C**hristine Thibeault, conseillère paire bénévole à MÉMO-Qc, a toujours été une fonceuse, une touche-à-tout. Depuis mars 2023, elle revêt une nouvelle casquette, celle de conseillère municipale à Normandin.

La ville de Normandin est une petite municipalité de 3100 habitants près du lac Saint-Jean. Autant dire qu'en région, tout le monde se connaît, et Christine Thibeault est d'autant plus repérable avec son fauteuil roulant. Mais plus que son apparence, c'est surtout son implication depuis plus de 18 ans dans sa communauté qui a valu à Christine sa notoriété à Normandin. « Durant toutes ces années, j'ai prêté main-forte entre autres au Club Optimiste de Normandin, au Club de patinage artistique Les Étoiles sur Glace, au Festival Dédé Fortin et à Opération Nez rouge. J'ai également été animatrice de catéchèse. Je suis toujours animatrice d'ateliers de scrapbooking à l'école primaire Sainte-Marie ainsi que conférencière. Je suis également conseillère pair bénévole pour MÉMO-Qc pour les personnes à mobilité réduite secteur Lac-Saint-Jean », détaille l'insatiable Christine.

Nul doute que son amie, ancienne conseillère municipale elle-même, ait pensé à elle pour occuper le poste. « L'aventure a commencé quand une amie m'a accompagnée à une sortie avec un organisme. Elle a vu la réalité de ma situation et elle a commencé à voir les choses différemment. Ma façon de voir la vie lui a plu. Elle a pensé que j'apporterai des couleurs au conseil de ville », se souvient celle qui allait bientôt devenir candidate.



Christine Thibeault avec le conseil.

La décision n'a cependant pas été facile à prendre. Christine, qui d'habitude ne réfléchit pas longtemps avant de foncer, n'est pas très branchée politique. Elle a demandé conseil autour d'elle, à son père et à un ancien conseiller. Ils lui ont donné une « tape dans le dos », même son père, hésitant au départ. Finalement, certains arguments l'ont décidée : le maire de Normandin était un jeune maire dans le début de la quarantaine, la direction générale venait de changer et Christine connaissait déjà quatre conseillers. Il était temps d'embarquer dans le changement et, pourquoi pas, de faire une différence et d'aider la cause des personnes à mobilité réduite. Christine évoque trois foyers de personnes âgées à Normandin.

### « J'AI VU DE LA FIERTÉ DANS LES YEUX DE MON PÈRE. »

Christine s'est donc lancée dans une campagne électorale. En plein hiver. En région. Avec un véhicule brisé. Des embûches qui n'ont pas démonté la candidate, accompagnée pas mal partout par son père. « J'ai fait campagne quand même. Je ne pouvais pas faire du porte-à-porte alors j'ai composé un texte. Dans le texte, je me présentais, je disais que j'avais fait plusieurs années de bénévolat, je parlais de mon parcours. Je l'ai imprimé et envoyé par la poste. J'ai payé tous les frais d'envoi », raconte Christine.



Et la méthode a payé puisque, le 28 février, Christine Thibeault a gagné son élection. Avec plus de 60% des voix, elle est devenue conseillère municipale. « J'étais bien contente! »

Il n'a pas fallu longtemps pour que la nouvelle élue apporte ses couleurs au conseil municipal car, en fauteuil roulant, il faut s'adapter. Dans les deux sens. Christine s'est adaptée à la configuration des réunions et de la salle. Et le conseil, lui, s'est adapté à Christine : l'ouverture des portes, une table pliante dans la salle du conseil, une place sur l'estrade de deux marches à côté des autres. À l'égal des autres. Tout ça, avec beaucoup d'humour. Quand ils doivent me monter sur l'estrade, je demande : « Alors, c'est qui mes hommes à soir? »

## L'EXPÉRIENCE D'UNE JOURNÉE EN FAUTEUIL

Une des belles réussites de Christine depuis son arrivée au conseil, c'est l'activité d'intégration qu'elle a organisée avec le conseil de ville pendant la semaine des personnes handicapées au mois de juin. Elle s'est fait prêter 10 fauteuils roulants dans lesquels ont embarqué le maire et les conseillers municipaux et c'était parti pour un tour! Depuis le parc du centre-ville, Christine leur a tracé un trajet semé d'embûches : traverser la rue, aller au guichet automatique, se rendre à la salle communautaire et tester les salles de bain. Les obstacles étaient nombreux et la réaction des élus immédiate : ils ont voulu changer les choses. « Corriger » les choses.



*Le conseil a testé l'accessibilité de la ville.*

Christine Thibeault a choisi de s'investir dans sa ville car elle connaissait l'ouverture, le respect dans les discussions et l'opinion de chacun, et elle ne s'est pas trompée : « Les membres du conseil m'ont remerciée pour cette expérience et ils ont compris ma réalité. Maintenant, ils



*Le conseil au parc.*

voient tous les endroits qui ne sont pas accessibles. Avec eux, je me sens comme une personne à part entière. Ils ne voient pas le fauteuil ou le handicap, ils me voient moi. »

Magnifique preuve de son intégration, le conseil a décidé de refaire l'accessibilité de l'hôtel de ville pour l'accueillir. Et sa plus grande joie, c'est que la décision vienne de ses collègues. Elle n'a rien eu à demander. L'initiative est partie d'eux.

## UNE BELLE FIERTÉ, AU SOMMET

C'est avec son fauteuil roulant que Christine a dû s'habituer à vivre depuis 16 ans. Depuis son accident sur les routes enneigées. Et personne ne s'y trompe, comme elle le dit, le fauteuil roulant est désormais le prolongement de son corps. Il ne l'arrête pas, il ne l'a jamais arrêté. Ses trois enfants, qui étaient tout jeunes lors de l'accident l'ont même récemment évoqué à la télé, sur AMI télé : « Si ma mère n'avait pas de handicap, je ne serais pas la personne que je suis aujourd'hui. »

Avec des fils très protecteurs, une fille qui surveille de loin, une famille et des amis très présents autour d'elle, Christine Thibeault est aujourd'hui comblée et heureuse dans sa petite ville où l'inclusion est facile. Elle sait qu'elle a sa place dans la communauté. Même si la douceur d'une épaule, d'un compagnon le soir à ses côtés, ne serait pas de trop. Elle évoque la difficulté de rencontrer des hommes, en étant dans la quarantaine, en fauteuil roulant : « Moi, j'aime plaire, j'aime être bien habillée. Je me sens femme et féminine mais c'est vrai qu'il a fallu accepter que mon physique ait changé, que j'avais une bedaine, des rondeurs. Les hommes vont voir le fauteuil avant de voir la personne. »

Si Christine s'était racontée, il y a 16 ans, tout ce qu'elle a fait depuis son accident, elle se serait « envoyée promener » comme elle dit. Il y a 16 ans, elle avait besoin d'un modèle. Maintenant, la nouvelle conseillère municipale a l'impression d'être au sommet et redonne aux autres, après avoir tant reçu, notamment de la population de Normandin après son accident. « Je n'aurais jamais cru que j'aurais pris ce chemin-là. Oui, j'ai des limites physiques mais je fais les choses quand même. Mes amis me disent qu'ils ne sont pas capables de me suivre. Il faut se faire confiance, faire confiance à la vie. Continuer de 'rouler' en avant. Je suis un bélier, je fonce dans le tas et je réfléchis après! »

## LES SOINS GYNÉCOLOGIQUES EN RÉGION

« J'ai fait une demande de stérilet. J'avais une femme médecin. Dans son bureau, la table d'examen était trop haute. J'ai dû attendre un an pour obtenir un rendez-vous avec une gynécologue à 1h30 de route. En région, on est habitué à se déplacer pour avoir des services à l'extérieur. Ça prend des démarches supplémentaires quand on est en fauteuil roulant. Il faut être patient. »





## Être femme et voyager, pourquoi pas?

Par Isabelle Ducharme



Cette détermination et cette volonté de contribuer à l'évolution de la reconnaissance de la capacité des femmes à contribuer à la société au même titre que les hommes ne m'ont pas quittée depuis mon accident, elles l'ont peut-être même un peu exacerbée. Maintenant que je suis tétraplégique, je travaille à l'intégration sociale des personnes en situation de handicap, avec une teinte de féminisme. Je ne vous apprend rien en vous disant que la société a beaucoup à apprendre de la force des deux.

Alors oui, je suis fière :

- d'avoir été la première étudiante qui se déplaçait avec un fauteuil roulant pour faire ses études en tourisme au Collège Lasalle à Montréal et d'avoir créé un précédent pour préparer l'arrivée d'autres étudiant.es en situation de handicap après moi,
- d'avoir siégé sur plus d'un conseil d'administration alors qu'on parle encore aujourd'hui de la minorité de femmes présentes en poste de gouvernance et
- d'être invitée à donner des conférences de sensibilisation-motivation et de planification touristique

Ça m'a pris du temps, mais aujourd'hui, je me permets d'être fière. Je suis également enchantée de prendre connaissance des accomplissements des femmes aujourd'hui, doublement si elles sont en situation de handicap, et de partager les défis qu'elles relèvent, des plus grands aux plus petits.

J'arrive donc à cette question du voyage. Tellement de personnes se demandent s'il leur est possible de voyager, mais encore plus lorsqu'elles sont en situation de handicap... Et une femme, de surcroît! Pourtant, peu importe

**F**emme de tête et de cœur, interpellée depuis toujours par le droit des femmes et la capacité de faire tout ce qu'elle veut, ce numéro était un incontournable pour moi. J'ai passé ma vie à relever des défis qu'on m'a imposés ou que je me suis donnés. Certains de ces défis ont été présentés et relevés parce que je suis une femme, comme celui de me prouver que j'étais capable de passer à travers l'entraînement de base des Forces armées canadiennes. J'avais besoin de me prouver que j'étais capable et je dois avouer qu'une grande partie du défi était de démontrer qu'une femme était capable! Je n'étais certes pas la première, mais à l'époque, il n'y avait pas beaucoup de femmes techniciennes sur les moteurs d'avion!



En vacances à Cancun



notre situation personnelle, il y a une panoplie d'options qui se présentent à nous. Il est certain que les premières questions sont rattachées au budget, au temps disponible et à ce qui nous intéresse. Notre degré d'autonomie et nos limitations fonctionnelles doivent également être au cœur de nos réflexions et des choix d'activités touristiques.

À titre d'exemple, comme je suis tétraplégique dépendante de quelqu'un pour me lever et me coucher, je sais que, dès que je veux faire une escapade ou un voyage qui implique une nuitée et plus, je dois absolument partir avec quelqu'un pour m'accompagner. Comme je suis aussi une personne qui aime bien faire des activités à mon rythme, je ne me gêne pas de faire des activités touristiques et culturelles agrémentées d'expériences gastronomiques, seule. Je ne manque pas d'opportunités à Montréal, mais j'apprécie également prendre le train pour faire un aller-retour à Québec ou utiliser les services du transport adapté de la STM pour aller faire des activités à Montréal ou dans la périphérie nord et sud dans la zone de couverture qui m'est offerte.

J'ai des coups de cœur pour certaines activités touristiques à l'international, mais également pour me promener seule, en toute sécurité. L'Espagne est un pays très développé en termes d'accessibilité. C'est d'ailleurs le seul endroit où j'ai eu le bonheur d'utiliser le métro pour me rendre à la plage! Plus près du Québec, il y a bien sûr l'ensemble des grandes villes touristiques des États-Unis, mais plus particulièrement pour moi, le centre touristique de Las Vegas. Un des rares endroits où je peux laisser ma préposée ou les personnes qui m'accompagnent se prélasser à la piscine pendant que je me promène en solo et visite la splendeur du Strip, sans oublier les salles de spectacle qui ont des places de choix réservées pour les personnes qui se déplacent avec une aide à la mobilité. Pour ce qui est des destinations ensoleillées

prisées par les Québécois, j'ai une préférence pour la région du Yucatan au Mexique, parce que je connais la directrice de Cancún accessible, une entreprise de transport adapté, de location d'équipement médical et de tours guidés.

Seule ou accompagnée, avec des amis ou des membres de la famille, les opportunités de faire des activités touristiques sont présentes, il suffit d'en profiter!

## Quelques trucs pour voyager en toute sécurité :

- S'informer sur l'inclusion et l'accessibilité présentes sur le lieu de destination avant le départ.
- Utiliser les services de transport adapté ou de taxis une fois arrivés à destination. Vous serez embarqués et débarqués au bon endroit.
- S'assurer d'avoir un contact en cas d'urgence, sur place et à distance. Si vous voyagez seule, garder un contact régulier avec votre famille ou vos amis question de s'assurer que tout va bien.
- Faire affaire avec un agent de voyage expérimenté dans la préparation d'un voyage avec une personne en situation de handicap. Cette personne pourra vous aider à préparer votre voyage, mais également à trouver des solutions en cas de pépin.
- Pour les personnes que le voyage insécurise, la croisière peut être une option intéressante et rassurante. Il n'y a pas de barrière de langue, il y a un service médical sur place et pas de soucis de salubrité de l'hébergement ou des restaurants. Tout en profitant d'escales dans des endroits que vous pouvez choisir en fonction de vos goûts et de vos intérêts.

## Voici quelques références pour vous inspirer :

Les récits de voyage présents sur le blogue de Kéroul présentent les aventures touristiques de personnes en situation de handicap, dont certaines sont des femmes qui se déplacent à l'aide d'une aide à la mobilité : <https://voyageaccessible.com>

### Les aventures au Québec :

Fondation des sports adaptés : <https://sportsadaptes.ca/>

Bivouaq : <https://www.bivouaq.ca/>

### Les aventures à l'international :

Wheel the World : <https://wheeltheworld.com/>

### Les services d'accompagnement à destination :

Cancún/région du Yucatan : <https://www.cancunaccessible.com>

Portugal : <https://www.tourism-for-all.com/en/home/>



*Ici au Portugal*





# Regard impressionniste sur la condition féminine et la situation de handicap

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.

Ce matin, en jetant un coup d'œil aux plus récentes nouvelles, je pousse un soupir de soulagement. Ce n'est pas que la situation en Ukraine, dans les territoires de Gaza ou en Haïti se soit sensiblement améliorée! Non, c'est qu'un des pays les plus développés d'Amérique du Sud, l'Argentine, n'ait pas élu hier un président d'extrême droite comme l'avaient fait, il n'y a pas si longtemps, le Brésil avec Bolsonaro et les États-Unis avec Trump. Les jeux ne sont pas encore faits puisqu'il y aura en novembre un deuxième tour. Et ce sont principalement les grands acquis sociaux, notamment en matière de condition féminine et de lutte à la pauvreté qui sont en jeu là-bas. Je frémis à l'idée de tout ce qui pourrait arriver aux personnes avec des incapacités dans de tels contextes.

Les mots « femme » et « handicap » recourent de grandes généralités puisqu'il y a de nombreuses façons de vivre ces réalités, selon l'époque, l'importance des atteintes physiques ou mentales, la société dans laquelle on vit, le contexte familial, le niveau d'éducation, l'argent dont on dispose et, non moins importante variable, notre personnalité, elle-même forgée par nos expériences et notre bagage génétique. Je reviens à ces considérations, somme toute relativement banales, parce que je cherche les pistes dans mon propre vécu. C'est un vécu de femme blanche de 72 ans, diplômée universitaire, issue d'une famille de gens pauvres et cultivés, retraitée de la fonction publique québécoise, en couple depuis plus de 30 ans avec un homme remarquable, propriétaire de son condo, paralysée partiellement des membres inférieurs depuis 46 ans à la suite d'un acte criminel, aînée d'une famille de six sœurs, dotée d'un excellent réseau social, anxieuse, créatrice, paresseuse, procrastinatrice, curieuse, préoccupée du sort de ses semblables ainsi que de celui de l'environnement. Je devrais ajouter que, jusqu'à il y a 7 mois, je figurais dans la catégorie « obèse », en fonction de mon indice de masse corporelle. Depuis, j'ai considérablement maigri, je me sens plus légère, plus mobile et plus jolie aussi. Cette question de poids pourrait revenir un jour dans un autre Paraquod dont le thème serait Image corporelle et handicap. Il faut cependant reconnaître que la question d'image corporelle n'est pas entièrement étrangère au thème du présent Paraquod.

Je parle souvent à mes sœurs des sujets sur lesquels je m'appête à écrire. Mes sœurs conseillères sont respectivement âgées de 71, 69 et 61 ans. Une est aux prises avec un cancer récalcitrant et les deux autres ont de nombreuses atteintes arthrosiques. Ce sont des femmes beaucoup plus organisées et énergiques que moi, malgré les maux qui s'accumulent. Je pose aussi des questions précises ou à large spectre à quelques bonnes amies de longue date. Je me dis qu'en tant que femmes, nous devrions avoir des expériences communes en matière de féminité. Je ne parle pas ici précisément de féminité biologique



mais plutôt du genre féminin, en accord avec la théorie du genre dont il est souvent question ces temps-ci et qui me fait beaucoup réfléchir, tout particulièrement à la suite de la lecture de la remarquable trilogie de science-fiction d'Ann Leckie, en français *Les Chroniques du Radch*.

Pendant presque toute ma prime jeunesse, je n'ai pas eu conscience de ma condition féminine et de ce qu'elle pouvait avoir comme effets sur moi. Je n'avais pas de frère, donc pas de moyen de comparer la différence des attentes manifestées à l'endroit des unes et des autres. Les romans que j'affectionnais particulièrement avaient toujours des garçons ou des hommes comme héros et je m'identifiais totalement à eux. S'il surgissait par quelque hasard une héroïne, j'avais quasiment l'impression qu'elle n'était pas à sa place, qu'elle perturbait l'intrigue. C'est la conversion de ma mère au féminisme qui m'a subitement réveillée. J'ai lu les livres qu'elle lisait, notamment *Les bons sentiments*, *Toilettes pour femmes* et *Telle mère, telle fille*, de Marilyn French. Ces lectures m'ont permis d'emprunter la lunette féministe pour regarder divers aspects du monde. Je ne pouvais plus considérer sans sourciller le statut de femme au foyer, la condition de dépendance financière, la différence de critères comportementaux, etc... Je voyais mieux à l'extérieur mais, comme par hasard, je restais passablement inconsciente de ce qui aurait pu marquer ma propre vie. À l'époque, je ne pensais pas à me marier, je faisais des études qui étaient auparavant réservées aux hommes (le cours dit « classique » d'une durée de 8 ans menant directement du cours primaire à l'université). J'avais choisi comme premier champ d'étude la philosophie, domaine dans lequel les femmes étaient minoritaires. Puis, en arts visuels, mon second champ d'études, les étudiants hommes et femmes étaient à quasi égalité; les étudiants les plus talentueux aussi. Malgré un contexte plus propice à l'épanouissement des femmes que celui dans lequel avait évolué les femmes de la génération de ma mère, j'étais obsédée par le désir de trouver un amoureux. Pour ce, j'avais légèrement accru mes concessions à l'image de la féminité. Mon désir d'avoir raison, de tenir le haut du pavé dans la conversation nuisaient cependant (selon quelques amies) à ma capacité d'attraction.

À l'âge de 26 ans, j'ai un accident qui me laisse de grandes incapacités et à la suite duquel je dois apprendre à vivre en fauteuil roulant et à gérer toutes sortes de problèmes de fonctionnement. Si j'avais cru au tout début de ma condition de femme paraplégique que ma vie de femme séduisante allait s'arrêter avant même de commencer, je me trompais. J'émetts depuis peu l'hypothèse que cette condition de femme paraplégique, donc de femme vulnérable et à protéger (selon l'opinion couramment répandue), compensait en bonne partie mon verbe trop haut et mon rôle d'avocate du diable.

Je pense que je joue encore au jeu de la gentille mais assez intelligente princesse. Et je dois avouer que peu à peu je suis devenue une personne plus dépendante, moins débrouillarde. Je sais que je ne peux me sortir de cet état sans faire de grands efforts, ce que je ne suis plus sûre de pouvoir ou même de vouloir faire. Et si le principal moyen pour mon conjoint d'exprimer son amour était de me protéger, de me rendre des services, d'anticiper mes besoins!!!! Et s'il allait m'aimer moins si je clamais plus fort ma volonté d'indépendance. Ah! la! la! Quels soucis! Quels scrupules! Vous direz, chers lecteurs, que mes problèmes de femme en situation de handicap sont bien légers comparés à ceux d'autres femmes dans le monde, vivant seules, démunies financièrement, malades, aux prises avec des incapacités plus pénalisantes. Dans tous les cas, ce qui est en jeu, c'est la capacité d'une femme d'exprimer son plein potentiel et, dans de nombreuses situations, de vivre au-delà des limites de sa maison et de ses voiles!!! Qu'est-ce-que mes sœurs et moi aurions pu faire de nos vies si nous n'avions pas été des femmes? Un peu plus? Beaucoup mieux? Difficile à dire! Il y a toujours un « plus loin » apparemment à notre portée, mais qui ne vient pas nécessairement avec son « tout inclus » de sang-froid et de détermination.

J'ai eu la chance de rencontrer, et parfois de connaître, des hommes et des femmes en situation de handicap, des personnes le plus souvent formidables. J'ai eu tendance à considérer qu'ils et elles affrontaient à peu près les mêmes obstacles, en matière de transport, d'accessibilité, de services à domicile et d'accès aux soins de santé en général. J'ai eu moi-même un désir d'enfants qui ne s'est pas matérialisé et je n'ai pu vivre viscéralement la grossesse, l'accouchement et les soins aux tout-petits. Je n'ai pu expérimenter la parentalité, notamment la monoparentalité, que par le biais de témoignages d'amis. J'ai traversé les mammographies, toujours aussi inconfortables et douloureuses. Je me souviens d'être tombée dans les bras de ma docteure en essayant de me hisser sur une table trop haute pour un examen gynécologique de routine. Je lui ai fait peur, je le sais. Peut-être mal! Je crains de faire mal à tellement de gens qui m'ont tirée, poussée, descendue, montée, placée et déplacée. Et plus je prenais du poids, plus j'avais peur que les gens, proches-aidants, connaissances ou inconnus, se blessent en m'aidant. J'ai, bien imprimés dans ma tête, les vécus, partagés ou non de femmes amies. Leurs vécus angoissants et douloureux hantent la chanceuse que je suis. De même, leur détermination, leur optimisme et leur humanisme m'animent et m'inspirent depuis si longtemps.

Je lève mon verre (d'eau) à toutes les femmes en situation de handicap, au Québec... et dans le monde!





## Pénalité discriminatoire au RRQ : une bataille gagnée et une guerre à finir!

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

Après un combat de 5 ans devant le Tribunal administratif du Québec (TAQ), les personnes âgées prestataires d'une rente d'invalidité ont enfin eu gain de cause le 28 juillet 2023. Le TAQ a officiellement reconnu le caractère discriminatoire de la pénalité appliquée aux rentes de retraite des personnes recevant une rente d'invalidité. Les réjouissances ont cependant été de courte durée car l'affaire a été contestée par le procureur général du Québec et nous craignons que cette saga judiciaire ne s'éternise pour encore plusieurs années. Face à cet acharnement juridique injustifié, MÉMO-Qc, plusieurs groupes défendant les intérêts des personnes en situation de handicap et plusieurs élus ont mis en œuvre diverses actions. Cet article vise à mettre en lumière les faits nouveaux et à venir depuis l'annonce de la contestation judiciaire par la CAQ.

Rappelons d'abord les grandes lignes de la décision émise par le TAQ en juillet 2023. Elle déclare inapplicable pour les cinq personnes parties au litige la disposition de la *Loi sur le Régime de Rentes du Québec* (la Loi) qui ampute près du quart des rentes de retraite des personnes recevant une rente d'invalidité entre 60 et 65 ans. Bien que ce jugement ne s'applique qu'aux cinq individus concernés, il devait pouvoir servir d'autorité judiciaire (de jurisprudence) pour toutes les autres personnes recevant une rente d'invalidité jusqu'à ce que la pénalité soit retirée de la Loi.

Après réception de la décision, l'équipe de défense des droits de MÉMO-Qc a publié un communiqué de presse et a directement écrit au Premier ministre ainsi qu'à ses ministres des Finances et de la Justice pour les sensibiliser à l'importance de faire preuve de

déférence vis-à-vis du jugement du TAQ. Malheureusement, le 28 août, le procureur général a contesté la décision et a demandé un contrôle judiciaire soit, l'équivalent d'un appel.

Cela laisse envisager encore plusieurs années de procédures devant les tribunaux; ce qui est très problématique. Ce jugement est le résultat d'une décennie de démarches politiques comme judiciaires tenues à bout de bras par MÉMO-Qc, son procureur, Me André Laporte, par les procureurs Me Sophie Mongeon, Me Julius Grey ainsi que par celles de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse. Les victimes de la pénalité parties à ce litige sont toutes âgées et atteintes de limitations graves, pour qui la prolongation des procédures est difficilement concevable.

C'est ce que nous a confié Mme Arguin Bergeron, conjointe de M. Bergeron qui est membre de MÉMO-Qc et qui est une des victimes représentées au TAQ. Effectivement, M. McLean, qui s'impliquait dans le combat contre la pénalité depuis le début est décédé en 2022 et c'est désormais sa conjointe et son fils qui le représentent devant les tribunaux. Les délais et les procédures laissent craindre que les victimes ne voient pas les bénéfices du jugement de leur vivant.

La nouvelle du pourvoi en contrôle judiciaire, bien que décevante, a insufflé un élan qui s'est ressenti dans les actions des derniers mois. Le 11 septembre 2023, en réponse à la pression populaire, le ministre des Finances, Éric Girard, a rencontré les représentants de MÉMO-Qc et de trois autres regroupements impliqués dans le dossier. Toutes les cartes ont été données au ministre pour l'aider à intervenir diligemment. Les représentants des groupes ont dressé un portrait général de la pénalité et des démarches juridiques en illustrant le tout par des exemples concrets. M. Girard est resté fermé à l'idée de reculer dans la procédure judiciaire et ne souhaite pas modifier la pénalité à court terme. Il a cependant semblé sensible à la cause.

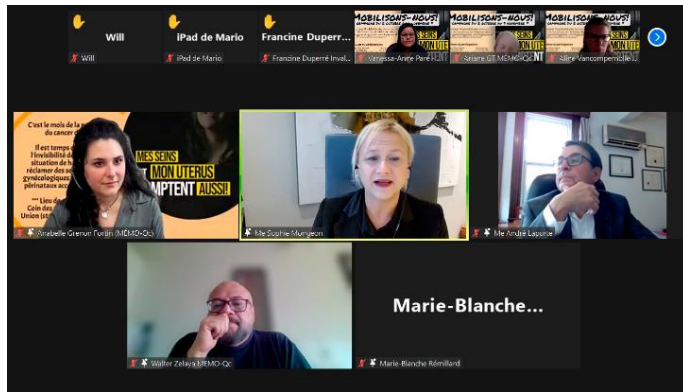
Les représentations politiques se sont poursuivies et tous les regroupements politiques de l'opposition à l'Assemblée nationale se sont successivement positionnés publiquement contre la pénalité. Si bien que le 31 octobre 2023, tous ont parlé d'une même voix lors d'une conférence de presse réunissant MÉMO-Qc, Mme Linda Caron





(Parti libéral du Québec), M. Haroun Bouazzi (Québec solidaire), M. Joël Arseneau (Parti Québécois) ainsi que les représentants de la Confédération des organismes de personnes handicapées du Québec (COPHAN), des Invalides au front et du Regroupement des activistes pour l'inclusion au Québec (RAPLIQ).

Vous pouvez consulter la conférence en cliquant sur le lien suivant : <https://www.assnat.qc.ca/fr/video-audio/archives-parlementaires/activites-presse/AudioVideo-101599.html?support=video>



Entre-temps, le 25 octobre, nous avons tenu une conférence d'information avec comme invités principaux deux avocats impliqués dans les procédures au TAQ : Me André Laporte qui a représenté M. Bergeron pour MÉMO-Qc et Me Sophie Mongeon qui est notamment reconnue pour avoir cofondé le groupe des Invalides au front. Une participation exceptionnelle et une période de questions dynamique ont bien illustré l'intérêt populaire pour le dossier.

Vous pouvez par ailleurs revoir la conférence en cliquant sur le lien suivant : [https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch\\_permalink&v=6727569027334279](https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=6727569027334279)

Le dossier des pénalités discriminatoires bénéficie présentement d'un élan sans précédent et nous sommes persuadés que la pression vis-à-vis du gouvernement doit être maintenue pour que les procédures judiciaires ainsi que la pénalité soient abandonnées. Pour cela, MÉMO-Qc et les autres groupes concernés persévéreront tant sur les fronts juridique et administratif que le front politique, les fronts médiatiques et populaires!

## Monsieur le Premier ministre, qui paiera pour votre acharnement judiciaire?

**B**ien que le gouvernement bénéficie de fonds inépuisables pour financer la contestation du jugement du TAQ, ce n'est pas le cas des cinq personnes victimes de la pénalité qui devront se défendre. Le recours au tribunal administratif a essentiellement été financé par MÉMO-Qc et dépendait grandement de la bonne volonté de plusieurs avocats. Malheureusement, il ne sera pas possible de recourir à cette formule dans le cadre du contrôle judiciaire. C'est la raison pour laquelle une levée de fonds a été lancée.

Les montants anticipés par MÉMO-Qc pour le recours judiciaire exclusivement, qui s'est étiré de 2018 à 2023, ont été largement dépassés et la conjoncture financière de l'organisme ne lui permettra pas de déboursier à nouveau de telles sommes. De plus, les frais du contrôle judiciaire seront supérieurs à ceux requis

au TAQ car, alors qu'aucun frais judiciaire n'était demandé par ce tribunal, les procédures à la Cour supérieure du Québec sont coûteuses.

Pour éviter que les cinq personnes parties au litige financent elles-mêmes cette saga judiciaire qui, en définitive, bénéficiera à plusieurs milliers de personnes, une levée de fond a été lancée en septembre dernier. Cette action a été initiée au nom du groupe des Invalides au front, par Me Mongeon, procureur de deux victimes représentées au TAQ et figure très impliquée dans ce dossier, et par Kevin McLean, fils de Richard McLean qui s'est battu toute sa vie pour l'abolition de la pénalité jusqu'à son décès en 2022. C'est maintenant sa conjointe et son fils qui portent le flambeau.

Dans l'éventualité où les sommes accumulées ne seraient pas complètement dépensées, elles seront redistribuées à des organismes œuvrant à la défense des personnes en situation de handicap.

Le succès de cette levée de fond est important pour la réussite du recours, mais aussi pour envoyer un message clair au gouvernement sur l'appui de la population dans ce dossier.

Voici le lien pour participer ou solliciter l'appui de donateurs : <https://www.gofundme.com/f/les-invalides-au-front>





## ET MOI, QUE PUIS- JE FAIRE POUR L'AVANCEMENT DU DOSSIER?

Les groupes représentant les intérêts des personnes en situation de handicap sont très actifs dans ce dossier, mais ce n'est que par la mobilisation de tout le monde que nous obtiendrons des résultats. La pression populaire est la clé pour faire reculer le gouvernement et voici comment vous et votre entourage pouvez peser dans la balance :

### 1. Le front politique :

- a) Signez la pétition sur le site de l'Assemblée nationale. C'est la seule façon de faire entendre votre voix de façon officielle auprès des élus. Elle est disponible au lien suivant : <https://www.assnat.qc.ca/en/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-10509/index.html>

Ou via la page d'accueil du site web de MÉMO-Qc.

- b) Écrivez à votre député, peu importe son parti politique, pour lui demander d'intervenir auprès du ministre des Finances pour qu'il mette fin aux procédures judiciaires et à la pénalité.

### 2. Le front médiatique et populaire :

- a) Martelez vos médias locaux et nationaux avec vos témoignages en mentionnant les groupes communautaires qui s'intéressent au dossier. Plus le dossier sera présent dans l'actualité, plus le gouvernement se sentira forcé d'intervenir.
- b) Restez informé et informez votre entourage. Rejoignez des communautés dédiées au dossier comme le groupe Facebook Les invalides au front (<https://www.facebook.com/groups/444597854008035/>) et diffusez les articles et le contenu qui traite du dossier.

### 3. Le front administratif et juridique:

- a) Dénoncez la discrimination à vos instances administratives. Lorsque vous subissez la pénalité, faites une demande de révision à Retraite Québec et faites une contestation au Tribunal administratif du Québec même si votre demande est hors délais. Si votre assureur vous force à demander votre rente d'invalidité, faites une plainte à l'autorité des marchés financiers! L'objectif est d'engorger massivement les instances et d'absorber des ressources administratives pour forcer le gouvernement à nous considérer.
- b) Une levée de fonds est présentement lancée pour financer la défense des dossiers et des personnes qui sont forcées de se battre en contrôle judiciaire. Soutenez ces démarches! Diffusez le lien de la levée de fonds et donnez en grand nombre : <https://www.gofundme.com/f/les-invalides-au-front>



Si ce dossier vous touche, vous avez des questions ou vous souhaitez savoir comment vous impliquer, contacter Anabelle Grenon Fortin, organisatrice communautaire en défense de droits à MÉMO-Qc au [agrenonfortin@moelleepiniere.com](mailto:agrenonfortin@moelleepiniere.com) ou par téléphone au 514-341-7272 poste 219



## Le conseiller du ministre de la Santé reçoit notre avis sur la réforme de la santé

Par Ariane Gauthier-Tremblay, organisatrice communautaire au volet défense des droits chez MÉMO-Qc

Le 8 septembre 2023, MÉMO-Qc a présenté ses recommandations sur le projet de loi 15 « Loi visant à rendre le système de santé et de services sociaux plus efficace » (PL15) aux conseillers du ministre de la Santé et du ministre responsable des Services Sociaux, également responsable des personnes en situation de handicap. Cette rencontre faisait suite au dépôt d'une série de recommandations élaborées avec nos partenaires et rassemblées dans le document MÉMO-Qc recommandations sur le PL15 disponible sur notre site internet ([www.moelleepiniere.com](http://www.moelleepiniere.com)).

Nous remercions notre présidente, Marie-Blanche Rémillard, ainsi que nos partenaires qui ont pris part aux réflexions ayant mené à l'élaboration du document : RIPPH, Ex aequo et CAPVISH.

Lors de la rencontre avec les conseillers, plusieurs préoccupations ont été abordées :

### 1) Le caractère public, gratuit, universel et accessible de notre système de santé

Nous avons rappelé notre inquiétude face à la grande place faite au privé dans le projet de loi. En France comme en Ontario, la privatisation des services de santé s'est traduite par l'enrichissement de certains et d'une perte d'accès aux soins pour la population. L'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) présente plusieurs publications sur son site ([iris-recherche.qc.ca](http://iris-recherche.qc.ca)) à ce sujet.

MÉMO-Qc a rappelé que le législateur a la responsabilité de maintenir le système de santé qui a été bâti depuis des décennies dans une visée de justice sociale et de réduction des inégalités.

### 2) L'accessibilité universelle

MÉMO-Qc a plaidé pour l'obligation pour tous les prestataires de services de santé et de services sociaux de respecter les principes d'accessibilité universelle; d'être équipés d'infrastructures, d'équipements et de matériel adaptés; d'être en mesure

d'offrir des aides techniques appropriées et d'avoir les ressources humaines formées ainsi que des protocoles d'intervention spécifiques afin de répondre adéquatement aux besoins des personnes en situation de handicap (PSH).

Cette recommandation est directement reliée aux travaux du comité de sensibilisation aux droits et besoins des PSH de MÉMO-Qc (CSDBPSH).

### 3) Les services sociaux

MÉMO-Qc a rappelé l'importance des services sociaux en tant que partie intégrante du système de santé. Ceci réfère, entre autres, aux services d'intégration sociale, à la prévention en santé mentale et à la prise en compte des multiples rôles sociaux des PSH (travailleurs, parents, étudiants, bénévoles, etc.).

### 4) La prise en compte des personnes en situation de handicap

MÉMO-Qc a déploré le processus de consultation qui a exclu les personnes handicapées qui représentent 15% de la population et qui ont besoin quotidiennement du système de santé. Toutes les réformes passées ont ignoré leurs besoins et ont effrité les services qui leur sont destinés.

MÉMO-Qc recommande un comité aviseur national et un tel comité dans chaque région afin de témoigner de la réalité du terrain et de formuler des recommandations.

### 5) La nomination d'un ministre responsable

MÉMO-Qc recommande la nomination d'un ministre responsable des personnes handicapées et des services de réadaptation pour planifier, coordonner et évaluer l'ensemble des programmes et des services offerts sur tout le territoire du Québec aux PSH et à leurs proches aidants et ce, en communication avec les organisations qui les représentent.

Nous demandons aussi la réaffirmation du principe de gratuité et l'harmonisation des programmes pour une couverture à la hauteur des besoins réels.

Nous avons aussi demandé la consolidation des services spécialisés et de traumatologie pour une prise en charge optimale des besoins spécifiques des personnes lésées médullaires (PLM) : plaies de pression, urologie, hyper-réflexie, etc.

Nous avons aussi insisté pour que la disponibilité des ressources soit assurée et avons proposé des solutions en ce sens comme la révision de la rémunération des médecins.

### DES GAINS SIGNIFICATIFS

MÉMO-Qc croit que cette rencontre a permis d'établir des liens de communication directs avec ces deux ministres; liens que nous n'étions pas parvenus à établir depuis l'arrivée de la CAQ au pouvoir. Bien que certains principes soient l'objet de divergence, nous avons trouvé écoute et intérêt pour d'autres enjeux sur lesquels les conseillers n'avaient pas été interpellés ou dont ils n'avaient pas connaissance. L'accès à l'équipe de ces ministres sera donc simplifié à l'avenir.



## DES SUITES À VENIR

L'attachée du ministre responsable des Services Sociaux nous a convié à une deuxième rencontre afin de préciser nos

recommandations en lien avec les services sociaux et ceux en intégration sociale destinée au PSH. Nous nous y préparons!

# Passer dans le journal, ça ouvre des portes!

Par Ariane Gauthier-Tremblay, organisatrice communautaire en défense des droits

Plusieurs membres hésitent à porter plainte ou à aller vers les médias pour faire connaître des situations inacceptables qu'ils et qu'elles vivent. Voici une des belles expériences pour lesquelles avoir recours aux médias nous a aidé à rencontrer d'autres personnes clés pour faire avancer nos recommandations.

On se rappelle des deux articles parus à l'automne 2022 dans lesquels Samuel Bilodeau dénonçait le manque de ressources matérielles et humaines à l'urgence de Lévis. MÉMO-Qc y avait également fait valoir la nécessité de former le personnel soignant et d'établir des protocoles d'accueil des personnes lésées médullaires (LM) pour leur assurer les soins requis pour leurs besoins spécifiques.

Quelques semaines plus tard, nous avons reçu une invitation de la part de Stéphanie Lachance, députée de Bellechasse, circonscription où habite Samuel. En juillet, nous avons donc, Samuel et moi, rencontré deux attachés de la députée afin de parler des besoins particuliers des LM autant dans les établissements de santé qu'en ce qui concerne les soins à domicile. Nous avons également parlé de l'accès au matériel d'élimination. Samuel qui est indemnisé par la SAAQ a déploré les iniquités qui existent dans les programmes (frais remboursés et remplacement de revenu) selon l'agent payeur.

Nous avons insisté sur des solutions structurantes et nous nous sommes promis une deuxième rencontre pour aborder les enjeux d'accessibilité universelle et de transport adapté dans les régions rurales.

Par la suite, et à la demande de la députée, une autre invitation nous est parvenue. La direction générale des affaires universitaires, médicales, infirmières et pharmaceutiques (DGAUMIP) du ministère

de la Santé et de Services sociaux nous a rencontrés afin d'en savoir plus sur MÉMO-Qc et sur les besoins de ses membres.

Le 11 novembre, nous leur avons parlé des pertes dans la qualité et l'accès aux services dédiés aux LM, tant dans les centres d'expertise pour blessés médullaires (CEBM) que dans les autres établissements de santé. Nous leur avons aussi exposé la récurrence et la gravité des problèmes de plaies de pression de nos membres et le manque d'expertise pour les soigner. Nous leur avons également signalé les problèmes liés au soutien à domicile ainsi que les manques du programme d'aides matérielles pour les fonctions d'élimination (PAMFÉ) et de celui du remboursement des aides à la mobilité. Nous leur avons rappelé la nécessité d'avoir des protocoles d'accueil spécifiques aux LM dans les établissements de santé ainsi que des protocoles de transfert entre les CEBM et les centres de réadaptation et les CLSC en région.

Nous avons obtenu une écoute de la part de ces directrices qui connaissent le réseau pour y avoir travaillé comme infirmières et ergothérapeutes. Elles se sont engagées à relayer le contenu de notre rencontre auprès d'autres acteurs clés dans l'organisation du système de santé.

Le 7 novembre, nous avons reçu une invitation à présenter à l'équipe de coordination réseau de traumatologie du Ministère de la Santé et des Services sociaux nos constats sur l'organisation actuelle des services destinés aux LM, de la prévention à la réintégration sociale, ainsi que nos recommandations pour améliorer les différents maillons de cette organisation. Une invitation que notre directeur, Walter Zelaya, a qualifiée « d'une ouverture intéressante que nous ne pouvons pas laisser passer afin d'influencer positivement les processus hospitaliers pour les personnes aux LM ». Notre équipe de défense de droit se met donc à la tâche!

MÉMO-Qc tient à remercier Samuel Bilodeau qui s'est rendu disponible pour ces rencontres avec les médias et avec l'équipe de sa députée, Stéphanie Lachance, qui nous ont ouvert des portes qui nous étaient inaccessibles jusque-là. Un beau travail d'équipe qui porte fruit!

leSoleil

### Des poches de soluté en guise d'oreillers

Par Elisabeth Fleury, Le Soleil | 27 novembre 2022



Personne n'aime aller à l'hôpital, et c'est particulièrement vrai pour les personnes qui vivent avec une blessure à la moelle épinière, dont la condition nécessite des soins spécifiques pas toujours accessibles. Sans sa mère à son chevet, Samuel Bilodeau se demande dans quel état il serait accablé de son récent séjour à l'Hôtel-Dieu de Lévis.



FONDATION MÈMO-QC

# Aidez-nous à changer des vies!

Le 16 novembre, la Fondation Moelle épinière et motricité Québec lançait sa campagne de financement 2023-2024 sous le thème « Merci de changer des vies avec nous! » L'objectif de cette campagne est d'amasser 100 000 \$ pour déployer ses actions au bénéfice des personnes vivant avec des limitations motrices.

À la barre de cette campagne, nous sommes fiers d'avoir comme porte-parole : Mathieu Lamarche, président-fondateur du Groupe GDI. Monsieur Lamarche, entrepreneur tétraplégique, invite toute la population à travers la province à générer un élan de solidarité autour de cette campagne en faisant un don et en encourageant leurs amis et leur famille à faire la même chose.

Vous pouvez contribuer à la campagne en ligne ou encore par chèque ou carte de crédit. Pour faire un don, consulter des témoignages ou avoir plus d'information sur la campagne, visitez le site : [fondationmoelleepiniere.com](http://fondationmoelleepiniere.com).



Bonjour,

Je m'adresse aujourd'hui à vous à titre de porte-parole de la campagne de financement 2023-2024 de la **Fondation Moelle épinière et motricité Québec** (MÈMO-Qc), un organisme qui a pour mission le mieux-être des personnes en situation de handicap. Étant moi-même une personne tétraplégique, j'ai évidemment aussi cette cause à cœur. Ce qui m'amène, par la présente, à faire appel à votre solidarité afin que vous vous joigniez à moi pour changer des vies en soutenant les actions de la Fondation.

Comme vous le savez ou pouvez l'imaginer, vivre avec un handicap n'est pas simple. Encore en 2023, le manque d'accessibilité, les services adaptés limités ou défaillants, l'isolement social, le taux de chômage élevé et la précarité financière sont des réalités encore trop courantes auxquelles sont confrontées au quotidien les personnes en situation de handicap. Ajoutez-y l'inflation galopante liée au contexte économique actuel et la vulnérabilité d'un grand pourcentage de cette population et le tout augmente encore d'un cran.

## MERCI DE CHANGER DES VIES AVEC NOUS!

Faire un don à la Fondation MÈMO-Qc, c'est appuyer un organisme qui s'active **depuis 1946** à réinventer et soutenir l'autonomie et la participation socioéconomique des personnes en situation de handicap. En participant à la campagne, vous posez donc un geste concret pour améliorer leur qualité de vie et favoriser leur pleine intégration dans la société. Vous permettez à la Fondation MÈMO-Qc de répondre favorablement à un plus grand nombre de demandes avec ses programmes de soutien. Par votre générosité, vous faites ainsi une différence et contribuez à changer des vies durablement.

## OBJECTIF DE LA CAMPAGNE: 100 000\$

Les **dons amassés** par la Fondation MÈMO-Qc serviront entièrement à offrir du soutien financier pour aider des personnes en situation de handicap à améliorer leur qualité de vie. En 2021 et 2022, **61 personnes** vivant avec un handicap ont reçu du soutien de la Fondation pour une **aide totale de 95 000\$**, soit une moyenne de **1 557\$ par bénéficiaire**. Ce soutien a fait une différence marquante dans la vie de chacune de ces personnes. La Fondation MÈMO-Qc compte aider encore plus de gens avec sa nouvelle campagne.

Vous pouvez contribuer à la campagne en ligne via CanaDon ou PayPal ou encore par chèque ou carte de crédit. Pour faire un don, consulter des témoignages ou avoir plus d'information sur la campagne, visitez le site [fondationmoelleepiniere.com](http://fondationmoelleepiniere.com).

Au nom de la communauté des personnes en situation de handicap, je vous remercie à l'avance de votre générosité afin de changer des vies avec nous.



**Mathieu Lamarche**

Président-fondateur  
Groupe GDI

Porte-parole de la campagne  
de financement 2023-2024  
de la Fondation MÈMO-Qc

**JE DONNE**





FONDATION MÈMO-QC

## Mathieu Lamarche, un entrepreneur à succès touche-à-tout

**M**athieu Lamarche est un entrepreneur de 47 ans qui a fondé et dirigé plusieurs entreprises dans différents domaines. Il dirige actuellement Groupe GDI (développement et gestion immobilière), Construction GDI (construction résidentielle et commerciale), diverses sociétés immobilières et GoClico Technologies (location de voitures électriques en autopartage).

À l'âge de 15 ans, il démarre sa carrière d'entrepreneur en signant des contrats de déneigement et d'entretien paysager dans son quartier et en engageant des amis pour l'aider. De 17 à 21 ans, il compétitionne en course de moto en circuit routier et, malgré son inexpérience, termine sur le podium de plusieurs courses. À la suite d'un grave accident sur le circuit de Saint-Eustache où trois motos lui passent sur le corps, Mathieu arrête la compétition pour débiter des études universitaires en finance. Il fonde aussi avec des amis le groupe de musique Redcore.

Mathieu est le bassiste et gérant du groupe qui connaît une croissance fulgurante. Redcore produit plus d'un spectacle par semaine, enregistre deux albums et ses vidéoclips tournent à Musique Plus plusieurs fois par jour. Il fonde alors l'entreprise Les Disques Amalgame qui gère plusieurs groupes de musique québécois, en plus de Redcore. Le groupe connaît un immense succès, avec des ventes de disques importantes, des tournées au Canada et en France ainsi qu'un spectacle au Parc des Îles devant plus de 45 000 personnes.

En 2000, à l'âge de 25 ans, Mathieu quitte le groupe pour se concentrer sur ses études et sur sa carrière d'analyste financier. Après avoir terminé son baccalauréat en 2001, il est admis à la maîtrise à l'université française Sophia-Antipolis. Avant son départ pour la France en juin 2002, il est impliqué dans un grave accident de moto qui le laisse tétraplégique.

Après deux ans de réadaptation, il retourne à l'université pour obtenir une maîtrise en finance à HEC. Il crée aussi une entreprise de production d'événements, Les Productions InMotion. Pendant deux ans cette entreprise organise divers événements, entre autres, sur des bateaux de croisière.

En 2010, il se lance dans l'industrie de la construction en créant le Groupe GDI. La compagnie bâtit et revend des maisons unifamiliales. De 2010 à 2023, elle connaît une croissance exponentielle dans la construction d'immeubles multi-logements locatifs, passant de 6 logements à des projets de construction de 322 unités. Aujourd'hui, Groupe GDI est un joueur important au Québec dans le développement immobilier avec plus de 30 employés et des projets de plus de 100 millions de dollars. En parallèle, en 2017, Mathieu Lamarche a fondé l'entreprise de location de voitures électriques en autopartage GoClico Technologies.

### OÙ VONT VOS DONNS?



Les 3 programmes de soutien de la Fondation MÈMO-Qc ont pour mission d'aider financièrement des personnes handicapées à combler un besoin important (service de santé, équipement, aide technique ou autre), partiellement ou non couvert par les institutions gouvernementales. Pour plus de détails, visitez [fondationmoellepiniere.com](http://fondationmoellepiniere.com)



FAIRE UN DON



FONDATION M  MO-QC

## Découvrez les témoignages de Claudia et Alexandre



« J'aimerais grandement remercier la Fondation M  MO-QC pour son soutien financier. L'aspect financier fait partie des nombreux obstacles que nous devons surmonter lorsque nous

subissons une blessure à la moelle épinière. Gr  ce à votre don, nous avons pu construire une rampe d'accès, ce qui me fait une deuxième sortie accessible pour ma maison et m'aide grandement à me sentir en sécurité. Merci à la Fondation M  MO-QC! »

**Claudia Duchesne, Saguenay-Lac-Saint-Jean**



« J'ai pu profiter du programme d'aide pour l'achat d'une roue FreeWheel pour pouvoir me déplacer sur toutes sortes de surface et m'aider à me propulser. Sans cette roue, je ne pourrais pas

accompagner mon fils quand il court dans toutes les directions sur le gazon. Je suis tellement heureux de pouvoir être près de lui au parc quand il s'amuse dans le sable! Merci à la Fondation M  MO-QC! Gr  ce à vous, je peux vivre pleinement des moments inoubliables avec mon fils et avoir la liberté d'aller où je veux avec la FreeWheel. »

**Alexandre Thibault, Montr  gie**

### COMMENT FAIRE UN DON

Vous avez le choix. Votre don, petit ou grand, fera une différence réelle pour les personnes en situation de handicap.

**\*\*\*Trois options s'offrent à vous\*\*\***

- 1) En ligne :** Il vous suffit de remplir notre [formulaire](#). Il nous parviendra automatiquement et vous recevrez immédiatement une confirmation de votre don
- 2) Par la poste :** si vous privilégiez cette option, il vous suffit de télécharger le [formulaire](#) conçu à cet effet et faire parvenir votre chèque libellé au nom de la Fondation Moelle épinière et motricité Québec au 6020, rue Jean-Talon Est, bureau 400, Montréal, Québec, H1S 3B1
- 3) Par téléphone :** Vous pouvez joindre la Fondation moelle épinière et motricité Québec en composant le 514 341-7272 (région de Montréal) 1 877 341-7272 (sans frais)

\* Un r  cu pour fins d'impôt vous sera remis automatiquement pour un don de 20 \$ et plus.





## DONATRICES ET DONATEURS

# Merci de votre soutien et de votre générosité!

**N**ous utilisons cet espace pour exprimer chaleureusement notre reconnaissance envers toutes les personnes, organisations et entreprises qui ont soutenu la Fondation Moelle épinière et motricité Québec ou l'association MÉMO-Qc durant la période allant de janvier 2022 à juin 2023. Vos précieuses contributions permettent à notre organisation de poursuivre sa mission fondamentale qui est de réinventer et de soutenir l'autonomie afin d'améliorer la qualité de vie des personnes en situation de handicap et plus spécifiquement celles vivant avec une lésion de la moelle épinière.

### COMMENT FAIRE UN DON

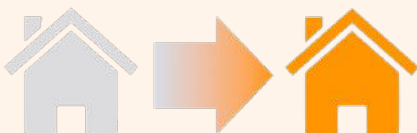
Vous pouvez faire un don à la Fondation Moelle épinière et motricité Québec ou à l'association MÉMO-Qc par téléphone ou par Internet. Le cas échéant, merci de communiquer avec nous ou de consulter notre site internet.

Téléphone : 514 341-7272

Téléphone sans frais : 1 877 341-7272

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

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



### VOUS DÉMÉNAGEZ ?

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

### VOUS CHANGEZ DE COURRIEL ?

N'oubliez pas de nous aviser!

### Dons in memoriam

- Manon Albert, à la mémoire de J-M Lévesque
- Marielle Beaulieu, à la mémoire de Jean-Marie Beaulieu
- Sylvie Beaulieu, à la mémoire de J-M Lévesque
- Michel Bernard, à la mémoire de Diane Lacasse
- Bruno Bernucci, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Salvatore Catallozi, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Marcello Di Cesare, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Odette Drapeau, à la mémoire de J-M Lévesque
- Anne Gaudreault, à la mémoire de Gilles Grenon
- Marcel Jacques, à la mémoire de Diane Lacasse
- Benoit Lagacé, à la mémoire de J-M Lévesque
- Nicole Lacasse, à la mémoire de Diane Lacasse
- Louise Langevin, à la mémoire d'Étienne Drouin
- Daniel Laurin, à la mémoire de Jean-Guy Blais
- Nick Farella, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Steven McDonald, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Christine Millar, à la mémoire de Patrick Mascres
- Céline Noreau, à la mémoire de Jean-Guy Blais
- Pauline Ouellet, à la mémoire de J-M Lévesque
- Anna Palestini, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- André Poulin, à la mémoire de Diane Lacasse
- Brigitte Poulin et Normand Rodrigue, à la mémoire de Diane Lacasse
- Arline Ritz, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Martin Rose, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Benoit Thibault, à la mémoire de J-M Lévesque
- France Thibault, à la mémoire de J-M Lévesque
- Isabelle Thibault, à la mémoire de J-M Lévesque
- Hélène Turcot, à la mémoire de Jean-Guy Blais
- CPE Premier Pas de La Tuque, à la mémoire de Jean-Guy Blais
- Demolition Plus Team, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Gestion Jean-Pierre Blais, à la mémoire de Jean-Guy Blais

### Legs

- Robert Babin

## Dons de parrainage :

- Mark C. Boundy
- Sylvie Delisle
- Yvon Desjardins
- André Durocher
- Lucie Dupont
- Brigitte Filiatrault
- Michel Fortin
- Ingeborg Fulford
- Cindy Gabriel
- Chantale Hamelin
- Gaétan Jolibois
- Michel Lachaine
- Leonardo Landivar-Loor
- Denis Lefebvre
- Vivianne Massicotte
- François Mathieu
- Nativita Moreau
- Chantal Plante
- Lorraine Poirier
- Marcel St-Denis

## Don en nature :

- Abdelmajid Arekmane
- Marco Pilotto
- Christine Thibeault
- Lieberman Tranchemontagne

## Dons corporatifs

- Fondation J.-Rodolphe-La Haye
- Fondation Mirella et Lino Saputo
- Gestion Conseil Mario Côté
- Kinova
- TVR Technologies

## Dons personnels

- Xavier Arsenault
- Jonathan Audet
- Nathalie Badeau
- Christian Bélanger
- Assustina Bernucci
- Léo Bouchard
- Patrick Bouchard
- Michel Brault
- Benedetto Busciglio
- Ada Buttino
- Marc Carrière
- Roger Chalifoux
- Paul Charbonneau
- Francine Côté
- Julie Côté
- Luc Côté
- Marie-Chantale Côté
- Luis M. Cristancho
- René Daigle
- René Dallaire
- Audrey D'Assylvas
- Sophie DeCorwin
- Charles Dery
- Isabelle Ducharme
- Charles Duguay
- Luc Filiatreault
- Michel Fortin
- Yves Forand
- Jacques Gariépy
- Carl Girard
- Cyrille Girouard
- Louise Gratton
- Loredana Guerrera
- Claire Gouger
- Eric Isbister
- Gilead Kaplansky
- Laval Laflamme
- Raymonde Lagarde
- Stéphan Lalonde
- Daniel Lamer
- Karine Lapierre
- Jean-François Larouche
- Michèle Lavoie
- Eric Lenczner
- Hélène Levasseur
- Pierre-Yves Lévesque
- Georges A Lortie
- Daniel Marchand
- Sylvain Marchand
- France Martin
- Adrienne Masse
- Lyse Massé
- François Mathieu
- Lyna Michel
- Janie Morissette
- Claude Paré
- Vanessa-Anne Paré
- Jules Parent
- Claude Potvin
- Karine Rondeau
- Mario Shink
- Gilles St-Hilaire
- Paula Stone
- Samantha Surkis
- Lyne Tessier
- Hélène Théberge
- Joëlle Thibault
- Marie Trudeau
- Marie Turcotte
- Sihem Youbi
- Walter Zelaya

## Ministères (JQLM 2023) :

- Ministre des Transports et Vice-première ministre, Geneviève Guilbault
- Ministre responsable de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire, Chantal Rouleau



## Dons liés à la campagne *Mardi je donne*

- Nazi Aridi
- Eric Asselin
- Stéphane Asselin
- Georges Aubé
- Mamadou Lamine Ba
- Eric Baillie
- Lynne Barrette
- Dorothy Barthelemy
- Eric Beaudoin
- Guylaine Beaulac
- Erick Beauséjour
- Nicholas Bédard
- Cynthia Bergeron
- Elyse Bilodeau
- Josée Bilodeau
- Véronique Boivin
- Michel Bradette
- Jocelyne Breton
- Nathalie Bussière
- Annie Cadieux
- Rudy Carlier
- Robert Charron
- Ahmed Chihane
- Jean-Pierre Crine
- Rajiv Das
- Michel David
- Sylvain Decelles
- Francine Deshaies
- André Desrosiers
- Elena Dinu
- Jean-Paul Dumont
- Jérôme Elissalde
- Louis-Philippe Ethier
- Julie Ferron
- Samira Fezzani
- Hélène Filteau
- Raymond Fortin
- Éric Fraser
- Sylvain Gamache
- Raymond Gareau
- Cindy Gauthier
- Guillaume Gauthier
- Ariane Gauthier-Tremblay
- Marie-Josée Gauvin
- Renée Gauvin
- Etienne Giguère
- Mireille Giguère
- Carl Girard
- Jacques Guerdain
- Bernard Guimbal
- Sylvain Guindon
- Roger Hardy
- Nathalie Heppell
- Sylvie Hudon
- Nathalie Hugues
- Jean-Claude Jegou
- Robert Lacerte
- Caroline Lachance
- Eric Lachapelle
- Omar Lachheb
- Christian Lamarre
- Karine Laplante
- Denise Larin
- Patrice Laurin
- René Laurin
- Caroline Leblanc
- Hélène Legendre
- Louis-Michel Malouin
- Elisabeth Mascary
- Dominic Mercier
- Nathalie Michaud
- Philippe-Antoine Moysan
- Jacqueline Murray
- Guy Namer
- Denis Nantel
- Walid Nassef
- Nadine Nehme
- Adèle Liliane Ngo Mben Nkoth
- Bernadette Ngo Nkouth
- Martine Nolin
- Claudette Nuckle
- Fany O'Bomsawin
- Elisa P. Serret
- Claude Paré
- Vanessa-Anne Paré
- Dominique Perron
- Sébastien Perron
- Lorraine Poirier
- Danielle Poulin
- Marie-Blanche Rémillard
- Dorcas Robertson Andje
- Denise Roose
- Sonia Roy
- Stéphane Séguin
- Christian Séguin
- Pascale Séguin
- Réal Séguin
- Suzanne Séguin
- Louise Simard
- Johanne Simon
- Jérôme St-Gelais
- Nathalie St-Gelais
- Michel Themens
- Ruth Tremblay
- Linda Trudeau
- Marie Trudeau
- Ion Valceanu
- Precious Vicente
- Sylvain Villeneuve
- Walter Zelaya



## Nouvelle conversion, entrée latérale pour la **Kia Carnival**

- fourgonnettes adaptées
- adaptations
- service

 **savaria**<sub>MD</sub>

4350 Autoroute-13 Laval Québec

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

**1.800.668.8705**

**Fabriquée  
au Québec**





## À VENDRE

### Marchette

**Descriptif :** Largeur : 17 po, hauteur : ajustable 30 à 36 po.

**Localité :** Saint-Alphonse-Rodriguez

**Prix :** 75,00 \$

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

### Pédalier pour les bras et les jambes

**Descriptif :** Pédalier pour les bras et les jambes ou l'un ou l'autre. Permet à la personne de rester dans son fauteuil roulant et de faire de l'exercice. 35 pouces de long/32 1/2 de large 48 1/2 de haut.

**Localité :** Ste-Clotilde

**Prix :** 400,00 \$

**Contact :** Robert St-Jacques  
514 821-8383  
[Info@laituest-jacques.ca](mailto:Info@laituest-jacques.ca)

### Déambulateur à vendre

**Descriptif :** Déambulateur largeur : 16po. Hauteur sol/siège 24 po. Poignées ajustables de 26 à 32 po.

**Localité :** Saint-Alphonse-Rodriguez

**Prix :** 85,00 \$

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

### Vélo à main Quickie Shark

**Descriptif :** Quickie Shark en très bon état. Tune-up fait chaque année, pneus presque neuf Schwalbe Durano. Ajustable dans de multiples positions. Position très confortable tout en pouvant être performant. Vélo qui nécessite très peu d'entretien et vraiment fiable.

**Localité :** St-Basile-le-Grand

**Prix :** 900,00 \$ négociable

**Contact :** Francis Courchesne  
514 605-6200  
[francis.courchesne@gmail.com](mailto:francis.courchesne@gmail.com)

### Fauteuil roulant Quickie GT

**Descriptif :** Quickie GT est l'un des fauteuils roulants en aluminium les plus légers au monde : le fauteuil de base avec cadre de 16 X 16 po et roues arrière à rayons de 24 po pèse à peine 20,5 lb. Ce fauteuil roulant d'une légèreté sans égale est doté de multiples dispositifs à réglages brevetés qui lui donnent la flexibilité nécessaire pour répondre à une vaste diversité de besoins. Assise 14 1/2 pouces en largeur par 14 pouces de profondeur.

**Localité :** Ville de Québec

**Prix :** 1 899,00 \$

**Contact :** François Dubé  
418 955-9653  
[francois.dube1@icloud.com](mailto:francois.dube1@icloud.com)

### Vélo à bras Top End XLT Pro

**Descriptif :** Le vélo à bras Top End, Excelsior XLT Pro est doté d'un cadre et d'une fourche au carbone. Le siège, le dossier et les repose-jambes sont réglables pour un ajustement parfait. Les manivelles sont réglables. 27 vitesses et système de changement de vitesse/freinage à main à action rapide. Repose-jambes multi réglables avec sangles de sécurité, frein de stationnement.

**Localité :** Ville de Québec

**Prix :** 2 600,00 \$

**Contact :** François Dubé  
418 955-9653  
[francois.dube1@icloud.com](mailto:francois.dube1@icloud.com)

### Lève-personne

**Descriptif :** Élévateur conçu pour entrer dans la baignoire, de marque Lève-O-Tech d'Ergolab, avec ou sans assistance et sans effort. Que ce soit lors du transfert au siège ou des déplacements latéraux et horizontaux, les dispositifs de sûreté de l'appareil assurent en tout temps la sécurité de l'utilisateur.

**Localité :** Ville de Québec

**Prix :** 825,00 \$

**Contact :** François Dubé  
418 955-9653  
[francois.dube1@icloud.com](mailto:francois.dube1@icloud.com)

### Gilet de sauvetage

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

**Localité :** Saint-Laurent

**Prix :** 100,00 \$

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

### Chaise électrique intérieure

**Descriptif :** Chaise escalier électrique intérieure, capacité supérieure de 350lb. Acheté neuf en 2020. Très peu utilisé. Rampe droite pour 6 marches. Télécommandé.

**Localité :** Trois Rivières

**Prix :** 4 000,00 \$

**Contact :** Diane Ottawa  
[dianeottawa@hotmail.com](mailto:dianeottawa@hotmail.com)

### Quickie Attitude Hybrid

**Descriptif :** Quickie Attitude Hybrid de couleur bleu foncé. Comme neuf, très peu utilisé. Batterie d'origine très bien entretenue.

**Localité :** Cowansville

**Prix :** 7 900,00 \$

**Contact :** Geneviève Lavoie  
514 805-6975  
[zerasu@gmail.com](mailto:zerasu@gmail.com)

### Chaise d'aisance Invacare Mariner

**Descriptif :** Fauteuil de douche et d'aisance Invacare Mariner avec roues de 5". Très peu servi, comme neuf.

**Localité :** Cowansville

**Prix :** 600,00 \$

**Contact :** Geneviève Lavoie  
514 805-6975  
[zerasu@gmail.com](mailto:zerasu@gmail.com)



## Vélo à mains de marque Top End

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

**Localité :** Terrebonne

**Prix :** 550,00 \$

**Contact :** André Larue

438 496-9835

[alarue632@gmail.com](mailto:alarue632@gmail.com)

## Bancs de bain

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

**Localité :** Saint-Alphonse-Rodriguez

**Prix :** 40,00 \$

**Contact :** Johanne Lépine

450 883-8448

[jlepine19@derytele.com](mailto:jlepine19@derytele.com)

## Fauteuils roulants

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

**Localité :** Montréal

**Prix :** À la demande

**Contact :** Phillipe Bedard

450 521-2600

[info@moove.store](mailto:info@moove.store)

## Smart drive

**Descriptif :** Appareil (dispositif d'assistance électrique pour fauteuil roulant manuel) à l'état neuf, car n'a servi que 3 fois.

**Localité :** Ville de Québec

**Prix :** 500,00 \$

**Contact :** Monique Martel

418 847-1919

[tempspaix609@hotmail.com](mailto:tempspaix609@hotmail.com)

## À LOUER

### Chalet à louer

**Descriptif :** Laissez-vous charmer par ce chalet entièrement équipé et adapté, situé directement sur le bord du Lac-Saint-Jean. L'accès privé à la plage et les nombreux arbres sur le terrain vous offriront un contact direct avec la nature. Le chalet vous offre une vue magnifique sur le Pekuakami \* (Lac-Saint-Jean), dont vous pourrez bénéficier dès le lever du soleil!

Complètement aménagé pour le confort et les déplacements des personnes à mobilité réduite, le chalet Dorémi comprend une rampe d'accès, un comptoir abaissé dans la cuisine, une salle de bain spacieuse avec douche sans seuil et comptoir abaissés, en plus d'avoir des cadrages de porte suffisamment larges permettant une circulation aisée pour tous les types de fauteuils roulants.

Un aménagement extérieur avec dalle de béton pour le foyer ainsi qu'un patio sécuritaire permet également aux personnes à mobilité de pouvoir profiter de l'extérieur et d'avoir une vue imprenable sur l'immense étendue d'eau que constitue le lac Saint-Jean, permettant ainsi à chaque membre de la famille de passer un séjour inoubliable!

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

**Localité :** 1768 Chemin du Lac, Saint-Félicien, QC

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

1000 \$ + frais ménage + taxes = 1 242,24 \$

Animaux acceptés : frais 20 \$/jour

Prix hors-saison : 130 \$/nuit + taxes

**Contact :** Christine Thibeault

418-274-7322

[chaletdoremi@gmail.com](mailto:chaletdoremi@gmail.com)

### Logement semi adapté

**Descriptif :** La coopérative d'habitation Prince-Arthur est à la recherche d'une ou d'un locataire à mobilité réduite et Autonome pour emménager le 1er octobre 2023. Des connaissances en comptabilité seraient appréciées. L'appartement est un 3 1/2 semi adapté 701 \$ par mois. Les personnes intéressées svp envoyer une lettre de présentation à l'adresse courriel ci-dessous.

**Localité :** Montréal

**Prix :** 701,00 \$

**Contact :** Audry Timo

[comite.bonvoisinageprincearthur@gmail.com](mailto:comite.bonvoisinageprincearthur@gmail.com)

## À VENDRE

### Condo

**Descriptif :** Aux lofts de la grande allée et rénové, localisé au 5e étage, ce spacieux condo lumineux avec fenestration en coin de 2 chambres à coucher offre un espace de vie ouvert et aéré, une vaste cuisine contemporaine luxueusement aménagée avec un grand îlot, une salle de bain avec une grande douche indépendante, des vues panoramiques complètement dégagées sur l'Île-des-Sœurs, le fleuve et le pont Champlain, 2 espaces de stationnement de choix au garage, un espace de rangement et une piscine extérieure ensoleillée. Un espace de vie confortable et à proximité de tout!

**Localité :** Verdun/Île-des-Sœurs

**Prix :** 538 000,00 \$

**Contact :** Caroline Desourdy

514 688-9936

[carolinedesourdy@hotmail.com](mailto:carolinedesourdy@hotmail.com)

Ça ne vous sert plus, mais c'est encore bon, utile, pratique?

Pensez aux petites annonces du Paraquad!

Toujours gratuites pour les membres

Profitez-en!



À votre service  
depuis **25 ANS**

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

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

Membre accrédité



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





Anthony,  
utilisateur de produits pour soins de la continence

Nécessitant peu de préparation, les cathéters **SpeediCath®** intégrant la **technologie de Revêtement à triple action™** réduisent la friction et les risques de lésions à l'urètre et vous aident à moins vous soucier des IVU<sup>1</sup>.

Essayez un cathéter **SpeediCath®** et obtenez un porte-gobelet **GRATUIT\*** pour votre fauteuil roulant!



Insistez pour en avoir **moins** et obtenez-en **plus** de votre cathéter!



Pour demander un échantillon GRATUIT\* de cathéter **SpeediCath®** intégrant la **technologie de Revêtement à triple action™**, balayez le **code QR** ou suivez le lien suivant : [visiter.coloplast.ca/porte-gobelet-gratuit](http://visiter.coloplast.ca/porte-gobelet-gratuit)

\*Certaines limites s'appliquent.

1. Comparativement aux cathéters sans enduit.

Anthony a été rémunéré par Coloplast pour avoir fourni son témoignage. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente. Consultez votre spécialiste de la santé pour savoir si ce produit vous convient.

Les cathéters SpeediCath® peuvent être prescrits à une patientèle pédiatrique (enfants jusqu'à l'âge de 21 ans) et aux adultes qui nécessitent un drainage de la vessie en raison d'une rétention urinaire ou d'un volume résiduel post-mictionnel. Lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser le produit. Appelez votre médecin si vous pensez avoir une infection des voies urinaires ou si vous êtes incapable d'insérer le cathéter dans la vessie. Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des risques, des complications éventuelles et du soutien à l'utilisation des produits, communiquez avec l'équipe de Coloplast Corp. au numéro 1 (866) 293-6349 ou consultez le site Web de l'entreprise à l'adresse [www.coloplast.ca](http://www.coloplast.ca).

Coloplast Canada, 2030 Bristol Circle, bureau 117 Oakville, (Ontario) L6H 0H2  
Le logo de Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © Coloplast 2023-11.  
Tous droits réservés Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Danemark. PM-29272

**90 %** des patients ont déclaré que les cathéters GentleCath<sup>MC</sup> Glide étaient plus confortables que leur cathéter habituel.<sup>1</sup>

**GentleCath**<sup>MC</sup>  
avec technologie FeelClean<sup>MC</sup>

# Les situations inconfortables font partie de la vie

Grâce à la technologie d'avant-garde FeelClean<sup>MC</sup>, votre cathéter n'en fera pas partie.



En séchant, les cathéters traditionnels peuvent coller<sup>2</sup>, ce qui rend leur retrait inconfortable. L'effet collant et les résidus résultant de l'utilisation de revêtements en PVP\* peuvent contribuer à ce manque de confort.



**Essayez la technologie FeelClean<sup>MC</sup> et découvrez un soulagement qui fait toute la différence. Demandez vos échantillons gratuits à [gentlecath.com](https://gentlecath.com)**

Toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.

\*Le PVP est utilisé dans la colle et c'est ce qui rend les cathéters collants lorsqu'ils séchent.

1. A Multi-Centre Clinical Investigation to Assess the Performance of GentleCath<sup>TM</sup> Glide intermittent catheters. Étude U378 GentleCath<sup>MC</sup> Glide rapport finale. Juillet 2018. Données *in vitro* internes. Convatec Inc. 2. WHR 16933 TA 1369 FeelClean Rapport phase 1.

2. Pollard D, Allen D, Irwin N J, Moore J V, McClelland N, McCoy C P. Evaluation of an Integrated Amphiphilic Surfactant as an Alternative to Traditional Polyvinylpyrrolidone Coatings for Hydrophilic Intermittent Urinary Catheters. Biotribology. 2022;32(Déc. 2022):100223.

MC indique une marque de commerce de Convatec Inc. © 2023 Convatec Inc. AP-59949-CAN-FREC-v1 (v1.0)



**convatec**

— toujours là pour vous —