

## Centre de documentation

Le centre de documentation du CRDITED MCQ - IU ne possède pas seulement des livres, mais également des documents audiovisuels. Parmi eux, se trouvent des vidéos éducatives, mais aussi des films tout public. Dans cette dernière catégorie, deux nouveautés vous sont présentées ce mois-ci : *Oscar et la dame rose* et *Temple Grandin*.



Josée Mac Donald

*Oscar et la dame rose* est l'histoire d'un petit garçon de 10 ans, malade, vivant à l'hôpital. Personne n'ose avouer au garçon la vérité sur son état de santé. Seule Rose, une dame venant lui rendre visite à l'hôpital, communiquera avec lui en toute franchise. Grâce à un petit jeu, elle lui fera vivre une vie entière en quelques jours. De là, naîtra une amitié sincère et unique qui changera leur destin.

*Temple Grandin* est la biographie de cette femme autiste qui a su faire sa place dans le monde. Le film raconte les moments importants de sa vie : son diagnostic, sa jeunesse et son adolescence dans le milieu scolaire, le soutien reçu par sa mère et son entourage ainsi que son entrée dans le monde des adultes. On y découvre une femme remplie de sensibilité et de compréhension du comportement animal. Cette affection particulière la poussera à suivre ses idées et à vaincre les obstacles dans le milieu du commerce du bétail.

Le film *Temple Grandin* n'est malheureusement disponible qu'en anglais. Par contre, les sous-titres français sont disponibles pour les personnes ne maîtrisant pas l'anglais.

Pour toute demande liée à l'emprunt de ces films ou de tout autre document, veuillez contacter Josée Mac Donald au 819-376-3984, poste 228.

## Mode d'emploi

### Accès aux services : comment ça fonctionne?

Comment obtient-on des services du CRDITED MCQ - Institut universitaire?

Tout d'abord, il faut savoir que les services du CRDITED MCQ - Institut universitaire sont offerts sur une base volontaire et accessibles sur référence.

Pour faire une demande, la personne présentant une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement, un proche ou un représentant légal doit s'adresser en premier lieu au Centre de santé et de services sociaux (CSSS-CLSC) de sa région.

Ainsi, le Centre de santé et des services sociaux s'assurera de l'admissibilité de la personne aux services du CRDITED MCQ - IU en complétant des formulaires d'accessibilité. Par la suite, il acheminera l'ensemble des documents requis pour la demande au secrétariat du Comité régional d'accès du CRDITED MCQ - IU.

Pour plus d'information sur l'accès aux services, consultez-le : [http://www.crditedmcq.qc.ca/centre-de-readaptation\\_acces-aux-services](http://www.crditedmcq.qc.ca/centre-de-readaptation_acces-aux-services).

Mode d'emploi est une nouvelle chronique faite sur mesure pour répondre à vos préoccupations et à vos questions concernant, entre autres, les services de l'établissement et les sujets en lien avec la déficience intellectuelle et les troubles envahissants du développement. Voici une première question concernant l'accès aux services.

**VOUS AVEZ DES QUESTIONS, L'AMALGAME TROUVERA LES RÉPONSES.**

**N'HÉSITEZ PAS À ÉCRIRE À [maude\\_bourgeois\\_csdi@sss.gouv.qc.ca](mailto:maude_bourgeois_csdi@sss.gouv.qc.ca)**

## Fondation LE PARRAINAGE

### Une Soirée Casino qui rapporte beaucoup!



Monsieur Robert Dessureault, président de SSP Télécom, Madame Cathy Wright, directrice de la Fondation Le Parrainage

L'ambiance était à son comble le 11 novembre dernier lors de la première Soirée casino au profit de la Fondation Le Parrainage.

En partenariat avec SSP Télécom, cette soirée, qui avait lieu à la salle *La Rose d'Or* à Trois-Rivières, a rassemblé près de 130 personnes autour des tables de jeux. Animée par une firme de casino professionnelle, les participants ont pu s'adonner à différents jeux de hasard dont le black jack, le poker et la roulette française.

Selon madame Cathy Wright, directrice de la Fondation : « Notre objectif financier était d'amasser 5 000\$ et nous sommes très heureux d'annoncer que nous l'avons dépassé avec un montant final de 6 339,31\$ .

La totalité de cette somme permettra à la Fondation de répondre positivement aux nombreuses demandes de soutien financier.

Pour en savoir davantage sur l'événement, rendez-vous au <http://www.crditedmcq.qc.ca/fondation>

### Prochain événement

Assemblée du conseil d'administration du CRDITED MCQ - IU : 14 décembre 2010

### À lire dans le prochain numéro

Retour sur la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle

Mois de l'autisme 2011 : Soyez à l'affût des activités se déroulant en Mauricie et au Centre-du-Québec.



Vol.5 No.3 Décembre 2010

### Mot de la directrice générale, madame Sylvie Dupras

## Décembre et la frénésie des fêtes!

Telle une bonne nouvelle que l'on attend impatientement, voici un autre numéro de l'Amalgame qui arrive dans votre boîte aux lettres. Ayant pour objectif de vous transmettre de l'information de qualité en fonction des sujets qui vous préoccupent, L'Amalgame de décembre 2010 vous propose une nouvelle chronique intitulée « Mode d'emploi ». Ce présent numéro vous fera également découvrir une jeune artiste au cœur de poète ainsi que deux nouveautés DVD du centre de documentation. Vous serez sûrement enchantés par la richesse des mots et la vision de madame Nicole Houle, nouvelle présidente du conseil d'administration de l'établissement qui signe sa première lettre dans ce bulletin. Encore un autre numéro à la fois éducatif, passionnant et intéressant à parcourir!

Je souhaite que cette période de l'année représente pour vous et les vôtres, du



temps de qualité avec les gens que vous appréciez.

Le conseil d'administration et l'équipe de direction se joignent à moi pour vous souhaiter

*Joyeuses fêtes!!!*



### Inscrivez-vous sur notre site Internet pour recevoir l'Amalgame par courriel!

Tel qu'annoncé dans le numéro de mai 2010, le site Internet du CRDITED MCQ - Institut universitaire a connu une refonte pour se mettre au goût du jour et être plus accessible. Si vous désirez recevoir ce bulletin par courriel pour le partager avec votre famille et vos amis, vous n'avez qu'à entrer votre adresse courriel à l'endroit indiqué sur le site et le tour est joué!

Bonne lecture!

N'oubliez pas que *L'Amalgame* est disponible dans l'onglet *Soif de connaissances* au bas de la page d'accueil du [www.crditedmcq.qc.ca](http://www.crditedmcq.qc.ca)

Bulletin d'information

**L'Amalgame**

3255, rue Foucher  
Trois-Rivières (Québec) G8Z 1M6  
Téléphone : 819 379-6868  
Télécopieur : 819 379-5155

Coordination  
Service des  
communications

DÉPÔT LÉGAL  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN : 1718-9225



## Dans ce numéro

Nouvelle chronique  
« Mode d'emploi »

Emmanuelle Brière,  
une adolescente au cœur de poète

Suggestions DVD  
du Centre de documentation

# Pamplemousse et médicaments : un cocktail peu recommandable



**Saviez-vous** que le pamplemousse et son jus peuvent avoir des effets graves, parfois mortels, lorsqu'on les consomme en combinaison avec certains médicaments ?

En effet, la consommation de pamplemousse et de son jus est déconseillée lors du traitement de certains problèmes de santé, notamment les suivants : angine de poitrine, anxiété, cancer, convulsions, dépression, dysfonction érectile, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, problèmes psychotiques, reflux gastro-intestinal, rejet d'un greffon, rythme cardiaque irrégulier et VIH/sida.

Le jus de pamplemousse, frais ou congelé, ainsi que le fruit lui-même peuvent inhiber l'enzyme responsable du métabolisme de plusieurs médicaments, ce qui a pour conséquence d'augmenter la concentration du médicament dans le sang. Cette augmentation peut entraîner des effets indésirables graves. Pour d'autres médicaments, le résultat sera une diminution de leur efficacité.

Une faible quantité de jus de pamplemousse (250ml ou 8oz) peut perturber le

métabolisme de plusieurs médicaments pendant une période de 24 à 72 heures. L'interaction que le pamplemousse peut provoquer n'est donc pas négligeable et le problème ne peut pas être évité en prenant le jus de pamplemousse et le médicament à différents moments de la journée.

En plus du pamplemousse, les oranges de Séville (amères) ainsi que les oranges tangelos (hybrides du pamplemousse) peuvent interagir avec les médicaments.

### Qu'en dit Santé Canada ?

Santé Canada propose les recommandations suivantes, afin de réduire les risques d'effets indésirables :

- Si vous prenez un médicament pour l'une ou l'autre des affections médicales

Le bulletin l'Amalgame vous présentera des capsules santé qui traiteront de différents sujets. Rédigés par une équipe multidisciplinaire du CRDITED MCQ - IU, vous découvrirez des sujets intéressants qui sauront certainement vous interpeller.

**POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS AU SUJET DE CET ARTICLE, VOUS POUVEZ CONSULTER LE SITE DE SANTÉ CANADA AU <http://hc-sc.gc.ca>**

susmentionnées, **abstenez-vous** de boire du jus de pamplemousse ou de manger du pamplemousse sous quelque forme que ce soit avant d'avoir consulté votre médecin et votre pharmacien à propos du risque de réaction indésirable;

- Évitez de prendre quelque médicament que ce soit en combinaison avec du jus de pamplemousse avant d'avoir consulté votre médecin ou votre pharmacien;
- Lisez attentivement les étiquettes des aliments et des produits de santé naturels que vous consommez afin de vous assurer qu'ils ne contiennent pas de pamplemousse ou d'orange de Séville ou encore, de jus provenant de ces agrumes;
- Avisez toujours immédiatement votre médecin où votre pharmacien de toute réaction indésirable à un médicament.

## Chronique du commissaire aux plaintes et à la qualité des services

Par Gérard Noël

### Comment faire une demande d'assistance si je veux faire connaître une insatisfaction ou porter plainte?

La Loi sur les services de santé et services sociaux confère au commissaire local aux plaintes et à la qualité des services un **devoir d'assistance** auprès des usagers qui désirent formuler une plainte ou faire connaître leurs insatisfactions auprès des personnes responsables d'offrir les services.

Avant de se prévaloir du mécanisme de plainte, il est suggéré de discuter de la situation avec les personnes concernées, soit l'intervenant ou le gestionnaire de services. Une telle démarche demande un certain courage et il se peut que l'usager ou son représentant ne se sente pas à l'aise

d'aller faire valoir ses droits auprès du gestionnaire ou de rencontrer les intervenants.

Dans un contexte semblable, l'usager ou son représentant peut demander l'assistance du commissaire local et celui-ci peut aller

chercher l'information requise ou faire les représentations nécessaires auprès du gestionnaire. Il peut accompagner l'usager ou son représentant lors de rencontres pour discuter de la situation avec les personnes concernées et contribuer à la recherche de solutions dans un esprit de conciliation.

Ce mécanisme est simple et peut permettre à l'usager de trouver satisfaction à ses attentes.



M. Gérard Noël

**CET ARTICLE VOUS A INTÉRESSÉ ET VOUS DÉSIREZ OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?**

Consultez la section *recours* du site Internet du CRDITED MCQ - IU au <http://www.crditedmcq.qc.ca/recours>

## Témoignage

par Caroline Paillée, stagiaire en communication

# Emmanuelle Brière, une adolescente au cœur de poète



Au cours du mois d'octobre dernier, L'Amalgame a rencontré Emmanuelle Brière, une adolescente de 16 ans qui s'est montrée très volubile, expressive et sympathique. Elle désire ardemment partager son projet et sa passion : la poésie!

### Emmanuelle, pourquoi as-tu décidé d'écrire des poèmes?

« Parce que j'écrivais des pensées assez souvent par rapport à ce que je vis. » Cette façon d'exprimer ses sentiments est née d'une suggestion de Jean, son intervenant, qui lui a proposé d'écrire des poèmes pour relater ce qu'elle vit. Emmanuelle affirmait aussi qu'elle écrit

« pour montrer qu'une jeune déficiente de 16 ans peut écrire des poèmes même si elle n'a pas la concentration maximale ».

### Comment te sens-tu lorsque tu écris des poèmes?

« Je me sens tellement bien lorsque j'écris! C'est comme si mes poèmes pouvaient créer des moments de joie aux personnes qui le lisent, parce que ce n'est pas tout le monde qui est capable d'exprimer ses émotions de cette façon. »

### Quelles sont tes inspirations et quels thèmes abordes-tu dans tes poèmes?

Pour rédiger ses textes, elle s'inspire de sa famille, de l'école et de ses sentiments amoureux. D'ailleurs, selon elle : « L'amour me donne des ailes, me pousse à écrire plus ».

Très sensibles et matures, ses poèmes nous parlent de l'amour, de la tristesse et du deuil.

A cet égard, Emmanuelle mentionnait: « il y a quelques années, j'ai vécu un deuil en perdant mon grand-père. Depuis, quand je suis triste, au lieu de m'isoler ou de m'apitoyer sur mon sort, j'écris. Plutôt que de penser qu'il n'est plus là et que je ne pourrai plus le revoir, je me dis qu'en écrivant, lui qui est en haut, va peut-être lire mes poèmes ».

Cette jeune fille ambitieuse et débrouillarde désire concevoir un recueil où l'on retrouverait entre 30 et 40 poèmes rattachés à différents thèmes. Dégageant beaucoup d'enthousiasme et d'assurance vis-à-vis son avenir, elle nous a confié qu'elle aimerait devenir journaliste ou comédienne.

**L'Amalgame souhaite la féliciter pour ses belles réalisations et lui souhaite bon succès dans tout ce qu'elle entreprendra!**

Emmanuelle a eu la gentillesse de partager un de ses poèmes.

*Des larmes coulent sur ton absence. Je ne cesse de penser à toi. L'après-midi s'enneige.*

*Déboulent nos paroles. Personne ne decode nos signes. Langage de notre Amour.*

*Comment briser l'ennui. Ton rire, Alain Égayé mon esprit.*

## Conseil d'administration

# Message de la présidente

Lors de la séance de l'assemblée du conseil d'administration en octobre dernier, les administrateurs du CRDITED MCQ - IU ont procédé à la nomination de madame Nicole Houle à la présidence du conseil d'administration de l'établissement. Suite à sa nomination, madame Houle a rédigé une lettre à l'attention du personnel. Touché par la beauté de ces écrits, L'Amalgame souhaitait vous en partager un extrait :

« C'est avec beaucoup de plaisir que j'ai accepté de relever le défi de la présidence du conseil d'administration du CRDITED MCQ - IU. Au fil des années, mes différents engagements, que ce soit dans mon travail de ressource, au niveau communautaire ou au sein même de l'établissement, ont été une grande source d'enrichissement pour moi. J'aborde donc ce nouveau rôle dans un esprit de continuité, tant au niveau de l'implication que de l'enthousiasme.



La personne présentant une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement demeure le cœur de nos priorités. Nos rêves ont souvent contribué à ce qu'elle puisse vivre les siens...et mêmes ceux que l'on croyait les siens. Je souhaite que notre savoir et notre agir soient toujours au service de ses choix, de ses projets et de son mieux-être, dans le respect de son individualité, de son cheminement personnel et de sa réalité quotidienne. L'usager a une place particulière dans l'établissement. Il est l'objet de toutes nos attentions, mais il est aussi le sujet de sa propre vie.

Je ressens une grande humilité en pensant à l'envergure de la cause que nous portons tous, chacun à notre manière et dans nos rôles respectifs. Les personnes que nous desservons comptent sur nous afin de préserver et améliorer leur qualité de vie, et aussi, afin de prendre leur juste place dans la société, une place qui leur permettra de mieux jouer leur rôle de citoyen à part entière.

Ce qui m'anime aujourd'hui est une émotion qui s'appelle la confiance. Confiance en la personne présentant une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement, en ses capacités, son audace et son pouvoir de sublimer l'impossible. Confiance en nous, collaborateurs généreux et inventifs, engagés dans la réflexion et l'action, mais surtout engagés de cœur. Confiance en la vie qui grandit, qui nous étonne et nous nourrit. Il n'en tient qu'à nous de grandir ensemble. »