



# CONNEXIONS

## Infolettre de Lésion Cérébrale Canada

Alors que l'été touche à sa fin et que nous entrons dans l'automne, nous proposons à notre communauté de nombreuses nouvelles façons de participer à nos activités. De la défense des droits à des événements éducatifs gratuits, nous avons un automne bien rempli devant nous. Nous organisons un webinaire gratuit en ligne avec nos partenaires du programme de recherche sur les commotions cérébrales Transcendent (Transcendent Concussion Research Program), nous recueillons des signatures pour le projet de loi C-206 et nous avons quelques témoignages personnels intéressants à partager avec notre communauté. Prenez le temps de les lire et n'oubliez pas de nous suivre sur les réseaux sociaux pour rester au courant de nos activités !

L'équipe de Lésion Cérébrale Canada

---

### **Dans ce numéro...**

Participez à notre événement en ligne gratuit pendant la Semaine de sensibilisation aux commotions cérébrales (en anglais).....page 2

Pleine conscience : un article de Jessie Smith.....page 3

Le point sur le projet de loi C-206.....page 6

Prestation canadienne pour personnes handicapées : ce que vous devez savoir.....page 8

Témoignages sur les lésions cérébrales : Amanda S.....page 9

Consultez notre catalogue de cours en ligne.....page 11

## Speakers



**Sydney Low**  
Lived Experience  
Ambassador and Host



**Dr. Roger Zemek**  
CHEO Research Institute



**Dr. Rébecca Robillard**  
University of Ottawa



**Dr. Noah Silverberg**  
University of  
British Columbia

## VIRTUAL WEBINAR

# THE INVISIBLE INJURY:

MANAGING HEADACHES,  
SLEEP, & MENTAL HEALTH  
SYMPTOMS AFTER  
A CONCUSSION

**THURSDAY  
SEPTEMBER 25**

12:00 - 1:30 PM EST

Are you or someone you know  
struggling with concussion  
symptoms? Hear from the experts!

*Sign up for free via  
the link or scan here:*

[https://redcap.link/  
6157p3a3](https://redcap.link/6157p3a3)



## CONCUSSION AWARENESS WEEK 2025

SEPT 22-26 COME LEARN ONLINE WITH US!

# Longueur, lenteur, profondeur : la pleine conscience pour les lésions cérébrales

Un article de Jessie Smith

Bonjour, je m'appelle Jessie. Je suis une survivante de lésion cérébrale et enseignante en pleine conscience. Après mon accident de voiture en 2013, les gentilles personnes du GF Strong Rehab Centre à Vancouver m'ont suggéré de m'initier à la pleine conscience. J'ai rapidement découvert que la pleine conscience était à la fois une aide et un obstacle. J'ai fondé Mindful Concussion afin de pouvoir partager avec d'autres les leçons que j'ai apprises à mes dépens. Je souhaite que les survivants et les professionnels qui s'occupent de nous comprennent les merveilleux bienfaits de la pleine conscience. En même temps, je souhaite que les autres évitent la douleur, la panique, la dissociation et la honte que j'ai ressenties lorsque j'ai commencé à apprendre la pleine conscience pour soigner ma lésion cérébrale.



J'ai découvert le pouvoir de la pleine conscience pour les lésions cérébrales grâce à un lien que j'ai trouvé sur Brainstreams, le site web de la BC Brain Injury Association. La vidéo m'a montré comment prendre des respirations longues, lentes et profondes, où l'expiration est plus longue que l'inspiration. J'ai ressenti un tel soulagement lorsque mon cerveau fatigué a enfin trouvé un endroit où se poser : le calme ondulant de ma respiration.

J'ai également trouvé du réconfort dans la nature. J'ai fait de longues promenades nourrissantes, lentes et profondes, à l'extérieur, m'imprégnant et m'enfonçant dans toute la beauté qui m'entourait. Je me suis littéralement arrêtée pour « sentir les roses ». J'ai contemplé leurs couleurs vives, j'ai touché leurs pétales doux et j'ai laissé cette beauté envahir mon âme.

Les postures longues, lentes et profondes du yin et du yoga réparateur m'ont également aidée à libérer les problèmes « enfouis dans mes tissus » et à calmer mon système nerveux épuisé.

Dans chacune de ces pratiques - respiration, temps passé dans la nature et yoga doux - j'ai ressenti une grande autonomie. J'avais découvert des outils auxquels je pouvais recourir pour détourner mon esprit de mes symptômes et de ma situation, et aider mon attention à se poser plutôt sur des objets sains et enrichissants.

# Longueur, lenteur, profondeur : la pleine conscience pour les lésions cérébrales

Un article de Jessie Smith

Plus tard, j'ai appris des pratiques plus approfondies qui m'ont aidée à vivre avec l'inconfort de mes symptômes. Lorsque j'ai cessé de lutter contre mes symptômes, j'ai senti ma souffrance s'atténuer. J'ai appris que je pouvais gérer mes symptômes ; lutter contre eux représentait la moitié du chemin.

Au lieu de cette dissipation, certaines pratiques ont conduit à une intensification de mes symptômes. Les pratiques qui me demandaient d'être très attentive étaient trop cognitives. C'était épuisant ! D'autres, qui me demandaient d'être profondément et longuement attentive à mon corps, déclenchaient des crises de panique ou une dissociation. J'avais honte de ne pas pouvoir faire ce que les autres étudiants semblaient faire avec facilité.

Au fil du temps, j'ai appris à adapter la pleine conscience aux lésions cérébrales afin que les survivants puissent obtenir de l'aide sans entraves.

Je suis devenue enseignante certifiée en pleine conscience grâce au Centre pour la pleine conscience de l'Université de Californie, et j'ai fondé *Mindful Concussion* afin de partager mes leçons avec d'autres. J'espère que les survivants recevront une prescription pour la pleine conscience, mais avec une mise en garde.

Mon mentor, David Treleaven, de *Trauma Sensitive Mindfulness*, m'a encouragée à écrire, et il rédige actuellement la préface de mon prochain livre : Le pouvoir et les dangers de la pleine conscience pour les lésions cérébrales (*The Power and Perils of Mindfulness for Brain Injury*). Cet automne, je lancerai une campagne sur les réseaux sociaux intitulée Une phrase tirée d'une page (*Phrase From A Page*), dans laquelle je partagerai des extraits du brouillon du livre. Je souhaite recueillir les commentaires d'autres survivants et professionnels avant que le livre ne soit imprimé ! Je serais honorée que vous suiviez cette campagne et partagiez vos impressions.

- [My Facebook](#)
- [My LinkedIn](#)



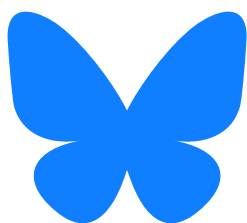
## Votre histoire peut faire la différence

### Participez à la série **Histoires de lésions cérébrales**

Les personnes vivant avec une lésion cérébrale et leurs familles partagent leurs histoires personnelles avec Lésion cérébrale Canada afin d'aider les autres à apprendre, à se sentir soutenus et à leur donner de l'espoir. Où que vous soyez au Canada et où que vous en soyez dans votre cheminement vers le rétablissement, nous aimerions entendre votre voix.

[Partager mon histoire aujourd'hui](#)

## Nous sommes sur Bluesky !



### Branchez-vous sur notre plus récent réseau social

Lésion Cérébrale Canada est maintenant sur Bluesky ! Joignez-vous à nous sur notre tout nouveau média social pour des mises à jour, de nouvelles ressources et plus encore.

[Suivez-nous sur Bluesky](#)

## Visitez **Lésions cérébrales et adolescents (BRITE)**, notre nouveau site web de ressources



Britecanada.ca est notre nouveau site web de ressources spécialement créé pour les enfants. Le site vise à aider les jeunes à prendre en charge leur propre apprentissage en ce qui concerne les commotions cérébrales, les lésions cérébrales et le rétablissement. Ce site web est disponible en anglais et en français, et de nouvelles informations y sont ajoutées régulièrement.

Si votre enfant est atteint d'une lésion cérébrale, encouragez-le à consulter le site [britecanada.ca](http://britecanada.ca) ou à partager son histoire sur notre page communautaire.

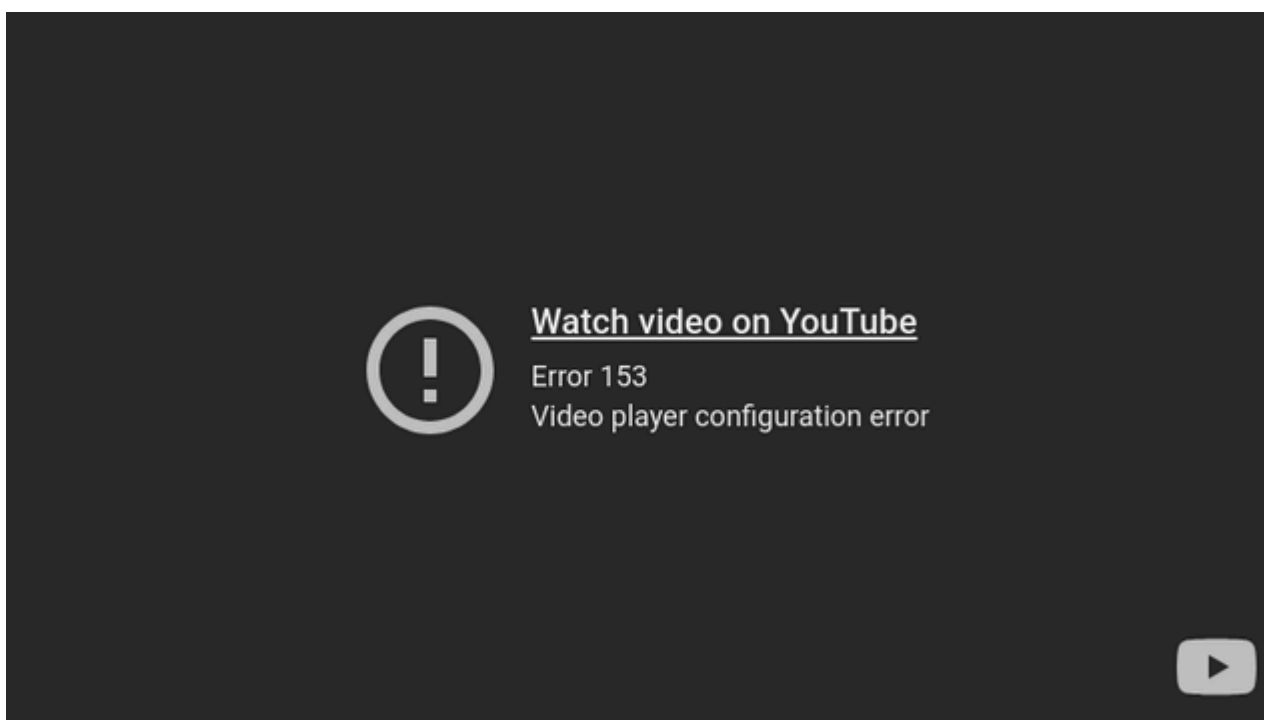
[En savoir plus](#)

## Signez la pétition pour le projet de loi C-206

Nous sommes ravis d'annoncer que le 10 juin 2025, le député Gord Johns (Courtenay-Alberni) a présenté le projet de loi d'initiative parlementaire C-206, Loi visant à établir une stratégie nationale sur les lésions cérébrales. La première lecture est terminée et nous demandons actuellement aux Canadiens de signer la pétition 6620, qui exhorte le gouvernement du Canada à adopter la stratégie et à améliorer la situation de millions de Canadiens, en réduisant les répercussions sociales et économiques à long terme des lésions cérébrales.

[Signez la pétition](#)

**Regardez le député Gord Johns présenter le projet de loi C-206  
(en anglais)**



## En savoir plus sur la promotion d'une stratégie nationale

Le projet de loi C-206 est le dernier chapitre dans la promotion d'une stratégie nationale. Pour en savoir plus sur le travail accompli et sur la manière dont vous pouvez continuer à soutenir cette initiative, consultez notre site web.

[Visitez notre site web](#)

# Merci pour votre soutien pendant le Mois de la sensibilisation aux lésions cérébrales

**Nous n'aurions pas pu y arriver sans vous !**

En juin dernier, nous avons lancé la toute première campagne en ligne « Au-delà de la blessure » (Beyond the Injury). Cette campagne encourageait les Canadiens à s'inscrire comme collecteurs de fonds et à contribuer à la sensibilisation aux lésions cérébrales. Grâce au travail acharné de toutes les personnes impliquées, nous avons pu recueillir plus de 25 000 dollars pour financer nos activités de sensibilisation et de défense des droits des personnes atteintes de lésions cérébrales pour l'année à venir. Nous avons rencontré beaucoup de nouvelles personnes, travaillé avec de nombreux Canadiens influents et formé des partenariats que nous avons hâte d'explorer. Nous avons déjà plein d'idées pour la suite (et nous pensons déjà au Mois de la sensibilisation aux lésions cérébrales 2026 !).

Du fond du cœur, merci pour votre soutien continu. Vous avez fait de la campagne « Au-delà de la blessure » un succès, et nous n'aurions pas pu faire ce travail sans vous.

## **Classer les lésions cérébrales modérées à graves dans la catégorie des maladies chroniques**

Une collaboration importante entre Lésion cérébrale Canada et le Consortium canadien de recherche sur les traumatismes cérébraux (CCRT) demande que les lésions cérébrales modérées à graves soient officiellement classées comme une maladie chronique au Canada.

Cette mesure permettrait d'améliorer considérablement les stratégies et les politiques nationales en matière de soins de santé, ainsi que les résultats pour les patients.

[Lire la prise de position](#)

## **« Une place à la table » recherche des candidats**

La Fondation canadienne pour les personnes handicapées physiques recherche des participants pour son projet « Une place à la table », dont l'objectif est de mettre en relation des entreprises et des personnes handicapées et les inclure dans leurs conseils d'administration.

[En savoir plus \(en anglais\)](#)



## **Les demandes pour la Prestation canadienne pour personnes handicapées sont ouvertes**

**Si vous recevez le crédit d'impôt pour personnes handicapées, vous pourriez être admissible**

La Prestation canadienne pour personnes handicapées offre un soutien financier pouvant atteindre 200 \$ par mois aux personnes handicapées à faible revenu admissibles. Les personnes doivent être âgées de 18 à 64 ans. Le premier mois d'admissibilité était juin 2025. Si une personne est admissible à la prestation, les paiements commenceront le mois suivant la réception et l'approbation de sa demande. Si la demande est approuvée en juillet 2025 ou plus tard et que le demandeur était admissible aux paiements pour les mois précédents, il recevra des paiements rétroactifs. Il n'y aura pas de paiements avant juin 2025.

### **Suis-je admissible ?**

Vous devez être admissible au crédit d'impôt pour personnes handicapées avant de pouvoir demander la Prestation canadienne pour personnes handicapées. Si vous y êtes admissible, vous aurez également besoin de fournir les informations suivantes :

- Numéro d'assurance sociale (NAS)
- Coordonnées bancaires pour le virement automatique, afin que vous puissiez recevoir les paiements

Vous avez peut-être déjà reçu une lettre par la poste au sujet de la Prestation canadienne pour personnes handicapées. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez tout de même présenter une demande. Vous devrez indiquer votre adresse postale et votre revenu net (ligne 23600) figurant sur votre avis de cotisation de 2024.

### **Quand puis-je présenter ma demande?**

Vous pouvez présenter votre demande à partir du 20 juin 2025.

### **Comment puis-je présenter ma demande?**

Les demandes peuvent être présentées en ligne par l'intermédiaire du portail de demande, par téléphone ou en personne à un centre Service Canada.

[Je souhaite en savoir plus sur la Prestation canadienne pour personnes handicapées.](#)

## L'histoire d'Amanda : « Faire preuve d'empathie peut faire toute la différence »



### Comment avez-vous subi votre lésion cérébrale ?

J'étais assise en avant dans la voiture d'un ami. Nous avons été percutés\* de mon côté par une camionnette qui arrivait en sens inverse alors que nous traversions un carrefour, en hiver (le 3 février 1996).

\*Collision où l'avant d'une voiture heurte le côté d'une autre voiture.

### Qu'est-ce qui vous a aidée tout au long de votre convalescence ?

J'ai eu de la chance et bénéficiais de ce qui est aujourd'hui considéré comme « la Cadillac des couvertures d'assurance » au moment de l'accident de voiture. J'avais également un avocat FORMIDABLE, qui avait lui-même souffert d'une commotion cérébrale, connaissait donc bien les lésions cérébrales et m'a apporté un soutien incroyable. Grâce à lui, j'ai pu bénéficier du meilleur accompagnement possible pour mon rétablissement. J'ai également eu beaucoup de chance de me trouver dans la région de Londres à ce moment-là, où il existait de nombreux services d'aide disponibles.

En ce qui concerne les thérapies spécifiques qui m'ont le plus aidée, je dirais qu'il y en a trois :

- Mon tuteur au lycée (qui m'a aidée à réapprendre à apprendre et à mettre en œuvre des stratégies de mémorisation);
- Mon psychologue chez Brainworks, qui m'a enseigné des stratégies de thérapie cognitivo-comportementale pour réguler mes émotions, gérer mes priorités quotidiennes et acquérir la confiance dont j'avais besoin pour m'affirmer dans le monde;
- Mon neuropsychologue, qui a accepté de me suivre même à l'âge adulte afin que je puisse comprendre comment ma lésion cérébrale pédiatrique évoluait avec le temps. Ce troisième détail a également été extrêmement important pour ma conscience personnelle et ma capacité à défendre mes droits et intérêts.

### Si vous pouviez revenir au moment où vous avez subi votre lésion cérébrale et vous dire une chose, quelle serait-elle ?

À 44 ans, après avoir vécu plus longtemps AVEC ma lésion cérébrale qu'sans, je me  
Tous droits réservés © Lésion Cérébrale Canada, 2025

## Amanda's Story: "Practicing empathy goes a long way"

serais simplement félicitée d'avoir insisté pour être indépendante et d'avoir acquis les connaissances nécessaires pour défendre mes droits et intérêts dans le système. J'étais souvent découragée par le fait que les gens ne me comprenaient pas, mais avec le recul, je me rends compte que cela était moins important que de me comprendre moi-même, d'accepter le fait d'avoir des besoins spécifiques et d'apprendre à les expliquer aux autres afin de pouvoir travailler en coopération avec mon entourage pour satisfaire mes propres besoins, tout en complétant les leurs.

### Que souhaiteriez-vous que les personnes qui ne souffrent pas de lésions cérébrales sachent ?

Les lésions cérébrales sont une menace grave et très réelle pour l'indépendance d'une personne. Qu'elles soient causées par une blessure physique, la toxicomanie ou toute autre cause, on doit se rappeler que le cerveau est à l'origine de toutes les fonctions du corps, y compris le bien-être émotionnel, les capacités intellectuelles ou cognitives, ainsi que toutes les fonctions autonomes invisibles comme le rythme cardiaque et la digestion. Si nous savons qu'un ami, une connaissance, un client ou un collègue souffre d'une lésion cérébrale, quelle qu'en soit la gravité, nous devons réfléchir à la manière dont cela pourrait affecter nos interactions avec lui. Faire preuve d'empathie est très utile. J'espère que davantage de médecins, d'infirmières, de spécialistes, de professionnels et de personnes de tous horizons, tant dans les rôles de soutien que dans la communauté en général, chercheront à comprendre les effets d'une « blessure invisible » telle qu'une lésion cérébrale, afin que ceux et celles d'entre nous qui subissent ces difficultés n'aient pas à se battre aussi durement pour être acceptés tels que nous sommes.



### Cours en ligne gratuits pour les aidants familiaux

Inscrivez-vous à nos cours électroniques gratuits et autoguidés pour les aidants familiaux sur les lésions cérébrales, la prestation de soins et plus encore.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui

# Consultez notre catalogue de formations en ligne

**Disponible en anglais et en français**

L'éducation est un élément important de la mission de Lésion cérébrale Canada, et nous sommes ravis de pouvoir offrir une variété de cours en ligne pour aider les gens à mieux comprendre les lésions cérébrales et soutenir les personnes dans leur communauté.

## Offre groupée 'Bâtir des communautés'

**Disponible en anglais et en français**

**30 \$ chacun ou les quatre pour 100 \$**

Nous avons lancé un ensemble de quatre cours destinés aux personnes qui travaillent dans leur communauté.

- Introduction à l'éthique pour les organisations communautaires
- Introduction aux soins tenant compte des traumatismes pour les organisations communautaires
- Inclusion, diversité, égalité, accessibilité et appartenance (IDEA+A) dans les espaces communautaires
- Santé mentale et bien-être des travailleurs communautaires

[Accéder à l'ensemble des cours](#)

## Notions de base sur les lésions cérébrales pour les professionnels de la santé

**Disponible en anglais et en français**

**65 \$ + TVH**

Notre tout premier cours - qui présente les notions de base - est indispensable pour toute personne travaillant dans le domaine des soins de santé ou des services sociaux et qui souhaite s'initier aux lésions cérébrales. Il comprend des vidéos d'experts et des stratégies de soutien pour améliorer la qualité des soins.

[Suivre le cours](#)

# Consultez notre catalogue de formations en ligne

**Disponible en anglais et en français**

## Lésions cérébrales et établissements de soins de longue durée

Disponible en anglais, version française à venir à l'automne 2025.

50 \$ + TVH

Les établissements de soins de longue durée accueillent de nombreux résidents de tous âges atteints de lésions cérébrales. Nous avons créé un cours spécialement destiné aux personnes qui travaillent dans les établissements de soins de longue durée, sur les lésions cérébrales et leur impact sur les résidents, leur environnement et votre rôle.


## Trouvez votre association locale des lésions cérébrales

Les associations provinciales et locales des lésions cérébrales sont présentes partout au Canada et sont prêtes à fournir du soutien, de l'information, de l'éducation, des outils de défense des droits, ainsi qu'une variété de programmes et de services.




**Trouvez votre association locale**

**Vous pourriez également être intéressé.e par :**

 [Infographies éducatives sur les lésions cérébrales, les commotions cérébrales et plus encore](#)

 [Faites un don à Lésion Cérébrale Canada](#)

 [Les professionnels de la santé peuvent s'inscrire à notre cours électronique sur les notions de base en matière de lésions cérébrales pour seulement 65 \\$ + TVH.](#)

### Suivez-nous :



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[YouTube](#)



[LinkedIn](#)



[Bluesky](#)

Avez-vous aimé cette infolettre ? Oui 😊 C'était bien 😊 Non 😞

### Avis de non-responsabilité

Le contenu de cette infolettre est présenté à titre d'information seulement. Les opinions exprimées dans l'infolettre de Lésion cérébrale Canada sont celles des auteurs respectifs et pas nécessairement celles de Lésion cérébrale Canada. Lésion cérébrale Canada ne sera pas tenue responsable des dommages ou des pertes subis de quelque façon que ce soit à la suite de l'utilisation par un lecteur ou toute autre personne de l'information, de l'opinion ou des produits exprimés, annoncés ou autrement contenus dans la présente infolettre.