



# CONNEXIONS

## Infolettre de Lésion Cérébrale Canada

Quelle année incroyable ! Après les cours en ligne, les nouvelles ressources, le projet de loi C-206 et les nombreux événements en personne, nous terminons l'année 2025 plus enthousiastes que jamais. Découvrez ce que nous avons accompli ces derniers mois, lisez sur ce qui nous attend et profitez de quelques conseils pour passer de bonnes fêtes de fin d'année. Nous tenons également à vous rappeler que nos bureaux seront fermés du 24 décembre 2025 au 2 janvier 2026. Tous les courriels et messages téléphoniques seront traités au début de la nouvelle année.

Merci pour votre soutien tout au long de l'année, et à bientôt, en 2026 !

L'équipe de Lésion Cérébrale Canada

---

### **Dans ce numéro...**

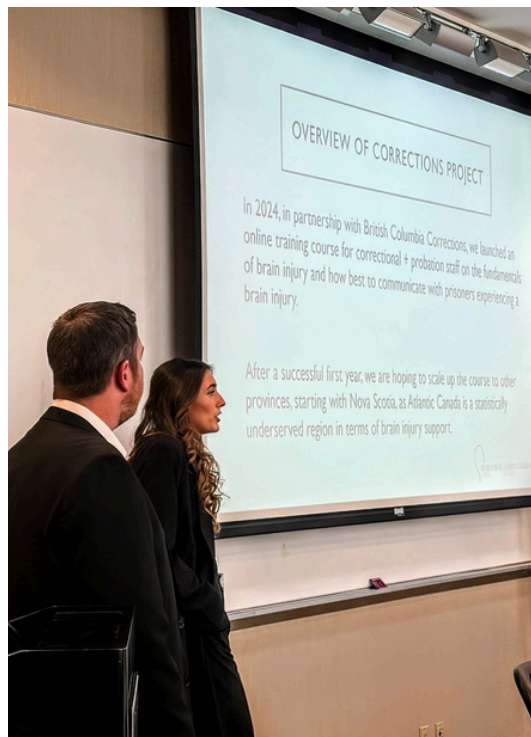
Lésion Cérébrale Canada dans la communauté .....	page 2
Sur la Colline du Parlement pour le projet de loi C-206 .....	page 4
Conseils pour passer des fêtes de fin d'année joyeuses et confortables .....	page 6
Notre bilan de l'année .....	page 9
Ce qui nous attend.....	page 9
Faites votre don avant le 31 décembre 2025 .....	page 10
Récits de lésions cérébrales : Ann D .....	page 11

# L'équipe de Lésion Cérébrale Canada dans la communauté

Lésion Cérébrale Canada a eu un automne chargé. Nous avons participé à de nombreux événements et conférences où nous avons eu le privilège de parler de nos programmes, de soutenir nos collaborateurs et de nous tenir informés des recherches et de la communauté.

## Assemblée générale annuelle de la Société John Howard Canada

En octobre, les membres de notre équipe se sont rendus en Nouvelle-Écosse pour rencontrer des organisations et faire une présentation lors de l'assemblée générale annuelle de la Société John Howard Canada. Nous avons parlé de notre programme pilote mené en collaboration avec le service correctionnel de la Colombie-Britannique, qui vise à former les agents pénitentiaires et les agents de libération conditionnelle/communautaires sur les notions de base en matière de lésions cérébrales. Les lésions cérébrales sont surreprésentées dans le système judiciaire, et nous travaillons d'arrache-pied pour recueillir les commentaires que nous avons reçus et étendre ce programme à d'autres provinces/territoires.



## Conférence de l'Association ontarienne des lésions cérébrales

Notre PDG Michelle et notre directeur des partenariats et du développement Garry se sont préparés pour deux journées bien remplies à la conférence de l'Association ontarienne des lésions cérébrales. Nous avons pu discuter avec de nombreuses personnes formidables de la communauté et partager sur nos activités avec des organisations de tout l'Ontario.

Michelle a fait une présentation sur le projet de loi C-206 et sur la manière dont la communauté peut contribuer à faire avancer ce dossier.



# L'équipe de Lésion Cérébrale Canada dans la communauté

## Événement Pathway to Peers

Rachel, notre responsable de l'éducation et de l'engagement, a passé un peu de temps en novembre à l'événement Pathway to Peers, un événement communautaire gratuit organisé par l'Association des lésés cérébraux de Nouvelle-Écosse et la Marche des Dix Sous du Canada. L'événement incluait des témoignages de personnes atteintes de lésions cérébrales, des présentations de Santé NS, et une table ronde. Nous avons pu rencontrer de nombreuses organisations dans le hall d'exposition et appris davantage sur leurs activités et les possibilités de se soutenir mutuellement.



## 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](#)

## 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](#)

# Projet de loi C-206 : Sur la colline du Parlement

## Lésion Cérébrale Canada et ses organisations partenaires ont organisé des réunions et une réception au Parlement

Le projet de loi C-206, Loi visant à établir une stratégie nationale sur les lésions cérébrales, a occupé une grande partie du travail de défense et de plaidoyer de notre organisation, et nous avons été ravis d'avoir l'occasion de rencontrer des organisations partenaires et des législateurs. En novembre dernier, notre PDG Michelle, ainsi que des représentants de plusieurs organisations à travers le Canada et des personnes atteintes de lésions cérébrales ont rencontré des députés. Nous avons également coorganisé une réception avec le parrain du projet de loi, Gord Johns, la sénatrice Flordeliz Osler, le sénateur Yuen Pau Woo et de nombreux autres défenseurs de la cause. Des personnes atteintes de lésions cérébrales, des membres de leurs familles, des membres du conseil d'administration et des politiciens se sont réunis pour discuter de l'impact des lésions cérébrales et de l'importance d'une stratégie nationale. Le fait de réunir autant de membres incroyables de la communauté dans une même salle a permis de rappeler avec force l'importance du projet de loi C-206. Nous nous engageons à travailler avec toutes les parties pour que cela devienne une réalité.



## En savoir plus sur la campagne en faveur d'une stratégie nationale

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

[Visitez notre site web](#)

## 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](#)

## Merci pour votre soutien lors du Mardi Je Donne (Giving Tuesday)

Le Mardi Je Donne a eu lieu le 2 décembre 2025. Il s'agit d'une journée consacrée aux dons caritatifs, et cette année, notre mission était de collecter des fonds afin de créer davantage de ressources en matière de santé mentale. Environ la moitié des personnes atteintes d'une lésion cérébrale souffrent de dépression au cours de la première année suivant leur accident, et elles peuvent être confrontées à de nombreux autres défis. De nombreuses ressources et aides en matière de santé mentale ne sont pas conçues pour soutenir les personnes ayant des besoins cognitifs complexes, ce qui peut rendre difficile la recherche d'outils efficaces. Grâce à vous, nous allons pouvoir mettre à disposition des ressources accessibles qui aideront les personnes à prendre soin de leur santé mentale et à trouver le soutien dont elles ont besoin.

## Conseils pour passer des fêtes de fin d'année joyeuses et confortables

Chaque décembre, nous aimons partager quelques conseils pour traverser cette période chargée. Le mois de décembre est une période de fêtes qui amène de nombreuses attentes en matière de participation à des événements ou à certaines traditions. Même si vous souhaitez célébrer autant que possible, il est important d'éviter que les fêtes ne deviennent une source de stress ou n'aggravent les symptômes d'une lésion cérébrale.

### Dites non si vous ne pouvez pas (ou ne voulez pas) faire quelque chose

Si vous acceptez toutes les invitations ou participez à tous les événements, vous vous retrouverez avec un emploi du temps surchargé. Cela peut entraîner une fatigue accrue et perturber votre routine, ce qui pourrait avoir un impact sur les symptômes de votre lésion cérébrale. Vous n'êtes pas obligé de tout refuser, car certaines activités sont vraiment importantes pour vous. Mais si vous recevez une invitation qui, selon vous, sera plus stressante qu'agréable, vous pouvez refuser.

Beaucoup de gens ont du mal à refuser des invitations (en particulier pendant les fêtes) parce qu'ils ne veulent pas blesser les autres. Mais dire non n'est pas nécessairement dédaigneux ou blessant. Voici quelques façons d'aborder la question :

**« Merci pour l'invitation, mais je ne peux pas me joindre à vous. J'apprécie que vous ayez pensé à moi. »**

**« J'apprécie l'invitation, mais j'ai beaucoup d'autres choses à faire à cette période et j'ai vraiment besoin de temps pour moi afin de trouver un équilibre. J'aimerais beaucoup vous retrouver au cours de la nouvelle année. »**

**« Merci d'avoir pensé à moi. Je ne pense pas pouvoir venir, mais je sais que vous allez vous amuser. Si vous le pouvez, envoyez-moi quelques photos ! »**

### Prévoyez des pauses dans votre emploi du temps

Réserver des plages horaires dans votre emploi du temps pour faire une pause est un moyen efficace de vous assurer que vous prenez le repos dont vous avez besoin.

**Par exemple :** vous avez une fête le vendredi soir, puis un dîner en famille le samedi soir. Vous souhaitez participer aux deux événements, mais vous savez que vous aurez besoin d'un peu plus de repos et d'un peu de temps pour vous retrouver seul. Bloquez le samedi matin et l'après-midi dans votre agenda comme période de repos afin de ne rien prévoir pendant ces moments-là.

## Conseils pour passer des fêtes de fin d'année joyeuses et confortables

Prendre une pause peut même consister à réserver 30 minutes pendant une célébration des fêtes pour aller vous asseoir tranquillement ou vous trouver dans un nouvel environnement. Soyez ouvert avec vos amis et votre famille sur ce dont vous avez besoin pour participer, et demandez-leur de vous aider à y accéder.

### Trouvez des environnements qui vous conviennent

Les événements festifs peuvent être bruyants, comporter beaucoup de lumières vives et se dérouler dans des environnements qui ne vous conviennent pas. Vous pouvez décider de participer à des événements qui sollicitent beaucoup vos sens, mais choisir de le faire pendant une période plus courte. Vous pouvez également discuter avec vos proches des environnements qui vous sont plus accessibles.

### Modifiez vos traditions

Pour beaucoup de gens, les traditions occupent une place importante dans la période des fêtes. Vous avez peut-être vos propres traditions préférées. Mais après une lésion cérébrale, il se peut que vous ne puissiez plus les respecter exactement de la même manière.

**Par exemple** : chaque année, vous organisez une grande fête chez vous pour tous vos amis. Mais la planification, la préparation, la cuisine et la décoration vous demandent beaucoup d'énergie mentale et physique. Vous êtes capable de cuisiner un plat sans problème, mais organiser et accueillir toute une fête pour un groupe de personnes n'est tout simplement pas quelque chose que vous souhaitez ou que vous êtes capable de faire cette année.

Vous pouvez ressentir un certain chagrin ou sentiment de perte face à une tradition comme celle-ci. Il est tout à fait naturel d'être déçu de ne pas pouvoir faire les choses de la même manière. Cependant, cela ne signifie pas que vous ne devez pas les faire du tout. Dans cet exemple, vous pourriez demander à l'un de vos amis de prendre en charge l'organisation et vous apporteriez un plat spécial que vous servez chaque année. Ce ne sera peut-être pas exactement la même chose, mais vous pourrez toujours passer du temps avec vos amis (et déguster de bons plats).

Adapter les traditions à votre situation vous permettra d'en profiter davantage et de mieux apprécier les fêtes.

## Conseils pour passer des fêtes de fin d'année joyeuses et confortables

Et n'oubliez pas : il n'y a rien de mal à abandonner les traditions qui ne vous conviennent plus. Vous voulez être au mieux de votre forme pendant les fêtes, et si certaines traditions vous stressent, il peut être utile de faire une pause cette année.



### Fixez-vous un budget

À cette période de l'année, de nombreuses fêtes s'accompagnent d'échanges de cadeaux. Cela peut coûter cher et être source de stress financier. L'un des meilleurs moyens de gérer vos dépenses pendant les fêtes est de vous fixer un budget qui vous permettra d'offrir des cadeaux sans stress. Vous trouverez sur notre site web quelques conseils pour établir votre budget.

### Discutez de vos besoins avec votre famille et vos amis

Beaucoup de gens essaient de tout faire pendant les fêtes, souvent seuls, car ils estiment qu'il est de leur responsabilité de rendre ces fêtes réussies. Mais les fêtes soulignent l'importance d'être ensemble. Si vous avez des inquiétudes concernant les fêtes ou si vous avez besoin d'aide, parlez-en à vos proches. Ils veulent vous soutenir et ont peut-être besoin que vous leur disiez ce que vous pouvez faire, ce que vous ne voulez pas faire et ce que vous ressentez.

Les fêtes de fin d'année sont une période merveilleuse, mais elles peuvent être très chargées et stressantes. Voici quelques conseils qui vous aideront à traverser cette période intense, à hiérarchiser vos envies et vos besoins, et à trouver un équilibre.

## Rétrospective 2025

Lorsque nous repensons à l'année 2025, nous constatons qu'il s'agit de l'une des plus importantes de l'histoire de notre organisation !

- Nous avons lancé 10 cours en anglais et en français.
- Nous avons organisé l'un des mois de sensibilisation aux lésions cérébrales les plus marquants.
- Nous avons développé de nouveaux partenariats avec des organisations communautaires.
- Nous avons mené à bien un projet de recherche pluriannuel sur l'accessibilité du processus électoral.
- Nous avons diffusé un message d'intérêt public à l'échelle nationale qui a été vu par des milliers de personnes.
- Nous avons présenté notre travail lors de plusieurs conférences et événements, ce qui nous a permis de rencontrer des membres de notre communauté.

## Que nous réserve 2026 ?

2026 sera une année importante, axée sur le développement de nos ressources actuelles et l'ajout de quelques nouvelles, telles que :

- Un outil de gestion des symptômes
- La transition de l'adolescence à l'âge adulte : un cours gratuit pour les aidants familiaux
- L'expansion de britecanada.ca
- De nouvelles ressources en matière de santé mentale

Restez à l'affût grâce à notre infolettre et à nos réseaux sociaux pour connaître les dernières nouvelles sur nos activités, nos projets à venir et les possibilités qui s'offrent à vous de participer à des programmes, à des recherches et plus encore.



### 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](#)



## **Vous avez jusqu'au 31 décembre 2025 pour faire un don et bénéficier d'un crédit d'impôt.**

Bien que n'importe quel moment de l'année soit propice aux dons, nous tenons à vous rappeler que le 31 décembre 2025 est la date limite pour bénéficier de crédits d'impôt pour l'année fiscale 2025. Lorsque vous faites un don à un organisme de bienfaisance enregistré tel que Lésion cérébrale Canada, vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt qui peut réduire le montant de vos impôts fédéraux et provinciaux.

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

### **Comment demander le crédit d'impôt pour dons de bienfaisance ?**

Une section de votre déclaration de revenus est réservée aux dons. Vous devrez conserver les reçus de chaque don effectué au cours de l'année afin de prouver que le don a bien été fait. Cela vous permettra également de connaître le montant total de vos dons au fil des ans.

- ➔ [Dons et cadeaux - Gouvernement du Canada](#)
- ➔ [Les dons de bienfaisance réduisent-ils le revenu imposable au Canada ?](#)

### **Lésion Cérébrale Canada Connect**

Trouvez des services pour les personnes atteintes de lésions cérébrales et les aidants naturels partout au Canada grâce à notre répertoire de services interactif. Et si vous offrez des services de soutien, inscrivez-vous dès aujourd'hui !

[\*\*Accéder au répertoire des services\*\*](#)



## **L'histoire d'Ann: J'aimerais que les gens sachent que chaque jour est différent et que la patience et la compréhension sont très importantes.**



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

Mon parcours relié aux lésions cérébrales a commencé à l'âge de 3 ans, lorsque j'ai contracté une méningite et lutté pendant deux semaines à l'hôpital pour me rétablir. Les séquelles ont entraîné des pertes de conscience, puis des crises épileptiques qui ont persisté jusqu'à l'âge de 16 ans, lorsque j'ai subi une opération chirurgicale qui a changé ma vie : l'ablation du lobe frontal droit. Ces

expériences m'ont donné une perspective unique, et m'ont rendue passionnée par la sensibilisation et le plaidoyer pour des personnes atteintes de lésions cérébrales.

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


Même si j'étais trop jeune pour comprendre pleinement l'impact de certaines thérapies ou stratégies pendant ma convalescence, je tiens à souligner le soutien incroyable que j'ai reçu de mon équipe médicale. Les médecins et les spécialistes qui m'ont soignée avant et après mon opération m'ont beaucoup aidé à traverser cette épreuve. Leur expertise et leur compassion ont changé ma vie pour toujours.

### **Que souhaiteriez-vous que les personnes qui n'ont pas subi de lésion cérébrale sachent ?**


En tant que personne vivant avec une lésion cérébrale, j'aimerais que les gens sachent que chaque jour est différent et que la patience et la compréhension sont très importantes. Même si les difficultés ne sont pas toujours visibles, elles sont bien réelles. En apportant votre soutien et en étant ouvert, vous pouvez faire une grande différence dans la vie des personnes touchées.

J'aimerais qu'il y ait plus de soutien disponible pour les patients atteints de lésions cérébrales, et ce, dès le moment où la lésion survient. Une intervention précoce et des soins continus peuvent faire une différence significative dans le rétablissement et la qualité de vie. Militons pour de meilleures ressources et de meilleurs services afin d'aider les personnes atteintes par des lésions cérébrales et leurs familles.

**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.