

PILE FACE



Fête de Noël à l'ADOO



SOMMAIRE

Mot de la directrice	3
Fête de Noël à l'ADOO	4-5
Journée internationale des personnes handicapées	6
Présentation sur le recours collectif contre les Clercs de Saint-Viateur	7
Mandalas	8-13
Albums de photos	14
Cabane à sucre	15

ÉQUIPE DU JOURNAL



MICHAEL MCGUIRE



MARIE-JOSÉE BLIER



RYAN MCGUIRE



BRENDA ROCHA



DIANE CANUEL

Visitez notre site Web :
www.adoo.ca

MOT DE LA DIRECTRICE



Chers membres,

2015 a été une année merveilleuse pour l'ADOO. Les différents projets réalisés en collaboration avec la ville de Gatineau et d'autres organismes communautaires pour continuer à améliorer la communication entre les personnes sourdes et malentendantes font preuve de notre engagement vers la communauté.

De plus, les différents changements au sein de l'équipe de travail, les nouvelles activités ainsi que les merveilleux moments d'échange entre les membres de notre communauté démontrent que notre organisme continue à aller de l'avant malgré, les changements politiques de nos jours. Il est remarquable de constater qu'à chaque activité, nous avons de plus en plus de participants et participantes. Nous avons également observé de nouveaux visages lors des activités ponctuelles, tels que la journée des portes ouvertes, l'assemblée générale, le BBQ de bienvenu, la fête de Noël, le souper spaghetti, entre autres.

Alors, pour 2016, nous sommes convaincus que ce sera encore une année pleine, d'agréables surprises et de très bons moments.

Déjà, le Nouvel An, nous fait penser que nous avons encore la chance d'être ensemble à nouveau et de continuer à nous améliorer individuellement, mais surtout collectivement. En conséquence, l'ADOO se prépare à accueillir de nouvelles activités de sport, plus de sorties avec nos membres, ainsi que l'anniversaire de notre organisme : le vingtième anniversaire de notre association. Eh oui 20 ans déjà! C'est pour cette raison également que tout au long de l'année 2016 nous allons ramasser des petits témoignages, des anecdotes, des photos et tout autre souvenir qui nous aiderons à nous rappeler tout le chemin que l'ADOO a parcouru avec la communauté sourde et malentendante. En conséquence, je vous invite à participer aux différentes activités qui auront lieu tout au long de l'année. Je vous assure, nous allons avoir du fun ensemble!

Alors, comme vous pouvez le constater l'ADOO continuera à travailler pour avoir encore plus d'activités de loisir, de sport, sans oublier bien sûr notre engagement vers la revendication auprès des autorités concernées, le respect des droits des PVAS.

Au plaisir de vous revoir parmi nous
Brenda Rocha T.S.



FÊTE DE NOËL À L'ADOO



L'ADOO a fait sa fête traditionnelle de Noël en célébrant avec les membres et les non-membres le dimanche 6 décembre 2015. Oui, nous savons que cela n'est pas habituel pour nous de fêter un dimanche. Pour ceux qui se posent la question : « Pourquoi fêter Noël un dimanche? » La raison est simple c'est qu'au début, nous voulions la faire samedi 12 décembre 2015 étant donné que la salle de l'ANO était disponible seulement pour cette date. Finalement après avoir su que le Centre des Loisirs des

Sourds de l'Outaouais (CLSO) organisait leur fête de Noël à la même date, nous voulions laisser la chance à nos membres de pouvoir participer à notre fête et à celle du CLSO. Alors, l'équipe de travail a regardé de nouveau l'horaire des disponibilités de la salle de l'ANO. Il n'y avait pas beaucoup de disponibilités donc nous n'avions pas d'autres choix que de prendre le dimanche 6 décembre.

À notre surprise, lors l'inscription, nous avons eu 54 participant-es (Adultes, enfants, membre du conseil d'administration et l'équipe de travail) une belle participation!

Lors de cette formidable soirée, qu'est-ce qui s'est passé? Il y avait un coin pour les enfants à se laisser aller, s'exprimer et montrer leur créativité en faisant de l'art par le coloriage, la peinture et le bricolage. Il y avait également un coin maquillage où nous pouvions les voir tous mignons avec des maquillages différents. Nous avons eu Bouchon, le clown en tant qu'invité spécial. Il a bien amusé les enfants en faisant des objets de toutes sortes avec les ballons. Il les taquinait et leur faisait des tours, sans compter qu'il a eu l'occasion de réunir les enfants



FÊTE DE NOËL À L'ADOO



en cercle pour conter une histoire de Noël avec des chansons et son accordéon. Il faisait même de la danse. Le Père Noël est venu les choyer en donnant des cadeaux par la suite. En plus, quelques membres ont été surpris de recevoir un cadeau de sa part. Le souper, servi par le traiteur, fut formidable, délicieux et a su bien remplir nos estomacs!

Il y a eu 4 jeux pour les adultes afin de courir la chance de gagner des prix. Il y avait 20 cadeaux. Le premier jeu fut pendant le souper qui s'appella « Défendu de dire ou signer « Oui » « Non » » même pas à hocher la tête. Chaque participant-e a eu une épingle à linge et dès que le jeu débuta, il fallait socialiser avec les autres en posant des questions ou les faire parler afin qu'ils disent/signent ou hochent par accident un « Oui » ou un « Non ». Les 4 personnes ayant ramassé le plus d'épingles ont mérité chacun un cadeau. Par la suite, pour les prochains cadeaux à gagner, les membres devaient regarder en dessous des chaises car il y avait seulement six (6) chaises magiques avec un collant du Père Noël pour gagner un cadeau. Il est arrivé que quelques membres ont été chanceux d'avoir plus que deux (2) cadeaux. Les deux derniers jeux, il fallait former cinq (5) équipes un de chaque équipe devenait le/ la gagnant-e. Le jeu s'appelait « Défaire le cadeau ultra-collant! » avec les mitaines de cuisine. L'objectif était de défaire le cadeau dont l'un des employés a emballé

avec beaucoup de ruban transparent. De plus, il n'était pas permis de le défaire avec les mains, seulement avec les mitaines. Quand on fermait la lumière, c'était le temps d'arrêter et de passer à la personne suivante pour continuer. Le tour continuait jusqu'à ce qu'une personne réussisse à l'ouvrir.

Finalement, le dernier jeu s'appelait « Erreur du lavage! » dont Marie-Josée a raconté une histoire que le Père Noël n'était pas doué pour faire le lavage... il était censé se concentrer sur les préparations des jouets mais hélas, il a décidé de faire le lavage des t-shirts de ses lutins. Après le lavage, normalement, on met du linge dans la sècheuse, vrai? Malheureusement, le Père Noël a tout plié les t-shirts mouillés et rangés dans le congélateur! Oups! Alors, la responsabilité aux équipes était de défaire le t-shirt gelé et le placer sur le support pour le laisser sécher à l'air. Les six (6) derniers cadeaux ont été à ceux qui ont réussi à aider le pauvre Père Noël, non doué, pour le lavage. Leçon apprise pour lui...

J'ai tellement vu des rires et du plaisir ensemble! Ça signifiait que les jeux étaient plaisants pour tout le monde et ceci pourrait être refait l'an prochain... bien sur de nouveaux jeux aussi!

Le conseil d'administration et l'équipe de travail de l'ADOO vous dit merci pour votre belle participation!





PRIX DAVID

Le 3 décembre 2015, pour honorer la journée internationale des personnes handicapées, le Regroupement des associations des personnes handicapées de l'Outaouais (RAPHO) a remis le Prix David pour rendre hommage aux bénévoles et aux organismes qui ont beaucoup investis de leur temps afin de réaliser des projets et de s'impliquer dans la communauté auprès des personnes handicapées.

L'équipe de travail de l'ADOO était présente sur place à la Maison du Citoyen à Gatineau pour participer à la présentation de la remise des prix. L'an dernier, l'ADOO a reçu le Prix David pour l'accessibilité.

Cette année le RAPHO a remis les prix aux organismes suivants :

Environnement humain	Mme Claire Campeau
Dépassement de soi	M. Jean-Michel Bélec
Inclusion	M. Tommy Gosselin,
Dépassement de soi	Mme Mylène Viens
Sensibilisation	Mme Line Meilleur
Dépassement de soi	M. André-Michel Lemay,
Accessibilité	Mixmédiart (organisme culturel)
À la mémoire de ...	Mme Suzanne Guérin
Prix de reconnaissance	M. Roger Côté

La journée internationale des personnes handicapées a été annoncée par les Nations Unies en 1992, le 3 décembre. La journée internationale des personnes handicapées a pour but de favoriser l'intégration, l'accès à la vie sociale et politique des personnes handicapées.

Michael

Présentation sur le recours collectif contre les Clercs de Saint-Viateur

Le 18 décembre dernier, le travailleur social Yvon Larivée est passé chez nous faire une présentation sur les dernières nouvelles concernant le recours collectif contre les Clercs de Saint-Viateur. On se rappelle qu'en 2012, la Cour supérieure du Québec a autorisé un recours collectif contre l'Institut Raymond-Dewar et la Congrégation des Clercs de Saint-Viateur relativement à des agressions physiques et sexuelles sur des enfants sourds.

Les Sourds qui ont été agressés sexuellement entre 1940 et 1982, alors qu'ils étaient enfants ont signé une entente de 20 millions \$ dans le cadre du recours collectif contre les Clercs de Saint-Viateur. Cette victoire va plus loin qu'un montant d'argent, c'est une réussite pour reconnaître les droits des personnes qui pendant des années ont été abusées dans un silence absolu. Ce sera plus de 150 personnes qui pourront recevoir une indemnisation, loin de faire oublier tout le mal qui a été fait mais aidera à commencer une guérison et de tourner la page. Cette somme d'argent est jusqu'à maintenant la plus élevée jamais payée par une congrégation religieuse ici au Québec.

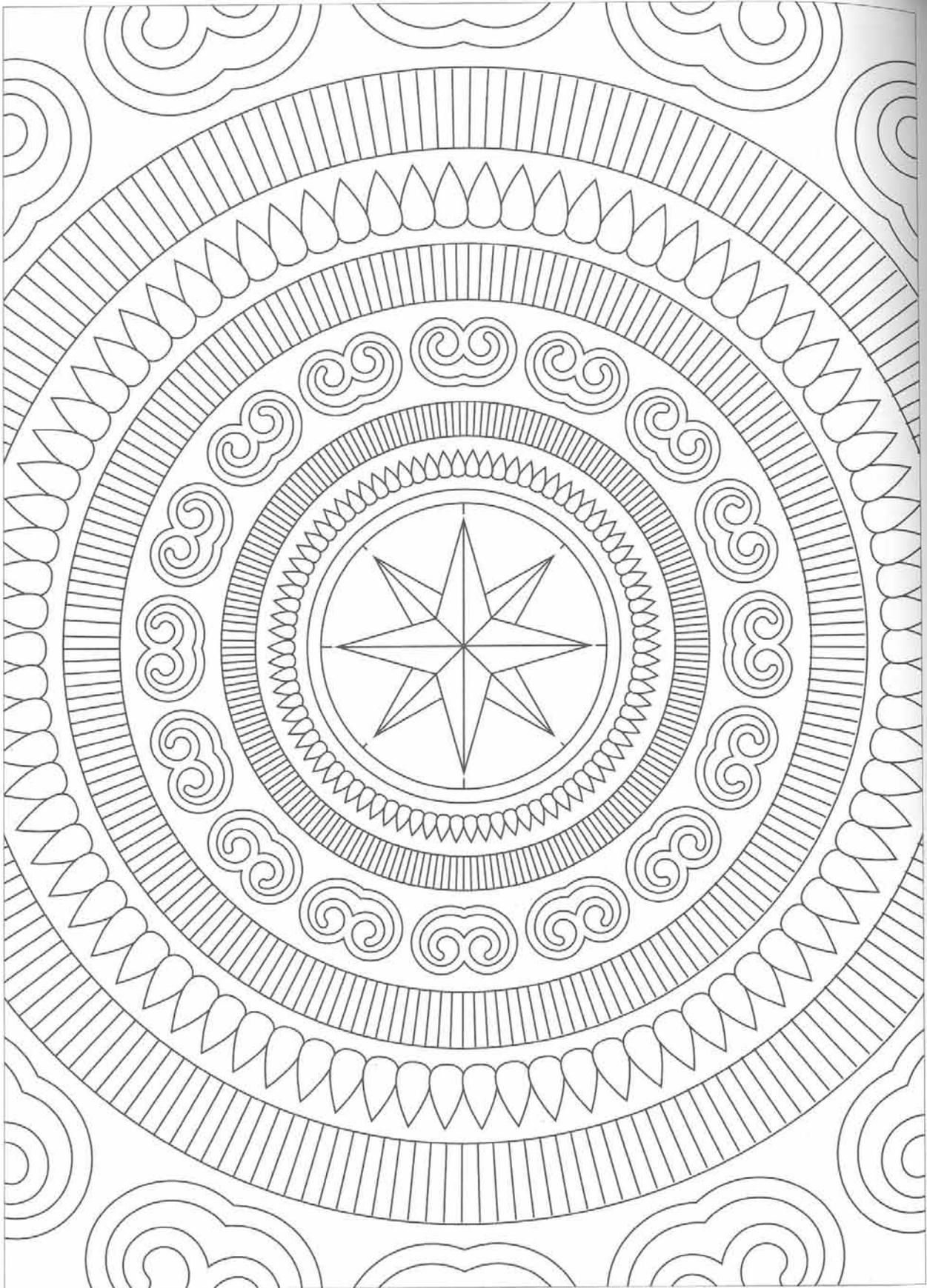
LES ÉTAPES À VENIR

Monsieur Larivée nous a expliqué les étapes qui doivent être faites à partir de la décision donnée par la Cour Supérieure du Québec. Dans les prochains jours, une entente de règlement devra être présentée au tribunal. Par la suite, un avis sera publié dans les journaux pour informer les personnes concernées que l'Entente de règlement a été approuvée par le tribunal et du délai dans lequel les réclamations devront être produites. Les membres auront 180 jours (6 mois) pour produire une réclamation. Afin de faciliter la bonne compréhension des démarches à suivre un formulaire de réclamation sera adapté aux personnes concernées. Par la suite, les victimes seront rencontrées de manière individuelle par l'Adjudicateur. Il est important de mentionner qu'aucune réclamation sera rejetée pour motif de prescription, mais ce sera à l'Adjudicateur de déterminer si la réclamation est valide et la catégorie de compensation dans laquelle se qualifie le réclamant. Pour plus d'information, nous vous invitons à nous contacter ou à contacter Monsieur Yvon Larivée

Brenda



MANDALAS



COLORIER, CE N'EST PAS QU'UN JEU

On aurait tort de penser que le coloriage est une activité réservée aux enfants. Si ses vertus apaisantes sont reconnues pour les petits, elles le sont également pour les plus grands. Avez-vous déjà constaté la vague de calme qui envahit un enfant lorsqu'on l'installe devant une planche à colorier et qu'on le laisse s'exprimer, simplement armé d'une boîte de crayons de couleur ? L'effet est aussi surprenant qu'instantané. L'enfant concentre son attention sur le dessin, observe les formes qu'il convient de remplir, choisit ses couleurs et colorie, le plus souvent dans le calme et le silence. Dès l'instant où un adulte s'est détaché de la connotation infantile associée par méconnaissance à cette activité, il se comporte en tout point de la même façon que l'enfant.

Pour s'en convaincre, il suffit de se jeter à l'eau et de constater sur notre énergie l'impact d'un moment consacré au coloriage. Imaginons que vous ayez passé une journée de travail stressante et éreintante. L'heure de rentrer chez vous a sonné et vous êtes installé dans le bus ou le train qui vous ramène à la maison. Lors de cet intermède entre occupations professionnelles et cadre domestique, il est impératif de soulager votre esprit et d'éliminer les tensions nerveuses qui raidissent votre corps. C'est un moment idéal pour lire ou écouter de la musique, mais aussi et surtout pour colorier.

En y réfléchissant un peu, on constate que cet espace de temps n'est pas le seul à pouvoir être dégagé au cours de la journée. Le coloriage devient ainsi une formidable porte d'entrée pour apprendre à aménager dans sa vie des moments réservés au bien-être.

ATTEINDRE LE CALME INTÉRIEUR, ÇA S'APPREND !

L'objet même de la méditation est de parvenir à se centrer sur son moi profond pour trouver la paix et l'harmonie, quelles que soient les difficultés rencontrées dans son quotidien. Si le résultat est certain, le chemin qui mène à cette paix est dessiné par un apprentissage long et rigoureux, qui doit être mis en pratique très régulièrement. Il n'est cependant pas un unique chemin pour y parvenir mais plusieurs, parmi lesquels le coloriage est l'un des plus simples à mettre en œuvre.

Pour aborder un coloriage à des fins méditatives, il est vivement recommandé d'établir un petit protocole, qui permettra d'accéder plus rapidement à ses bienfaits. Bien entendu, vous pouvez l'adapter au contexte et à votre fonctionnement personnel, à vos contraintes et à votre environnement. Nous vous en proposons un ici, mais chacun pourra appliquer sa propre recette pour atteindre l'apaisement.

✳ Commencez par choisir une posture facilitant la décontraction musculaire et évitant les tensions. Si vous êtes chez vous, vous pouvez opter pour la position du lotus, mais ce n'est pas une obligation, surtout si vous n'y êtes pas habitué. Si vous êtes assis dans un train, un autobus ou encore un avion, essayez de trouver une position commode permettant de dissiper autant que possible les tensions ressenties dans les mains et les épaules.

✳ Coupez-vous du reste du monde, isolez-vous dans votre bulle. Fermez les yeux quelques instants. Respirez profondément et concentrez votre attention sur les mouvements de votre ventre à chaque respiration. Cherchez en vous une image ou une couleur qui vous inspire calme et harmonie. Restez ainsi le temps nécessaire, puis rouvrez doucement les yeux en maintenant autant que possible votre attention sur cette énergie douce et positive qui vous a envahi.

✳ Si vous le souhaitez, vous pouvez écouter une musique relaxante, qui vous aidera à vous couper du monde extérieur pour vous centrer sur votre moi profond. Ouvrez maintenant votre livre et choisissez le coloriage qui vous inspire parmi les cent modèles proposés. Laissez-vous porter par votre intuition et par vos émotions. Laissez aussi votre curiosité s'exprimer.

✳ Il est vivement recommandé de faire des photocopies de vos planches. Vous en avez parfaitement le droit dès l'instant où vous effectuez ces copies à des fins personnelles. Cela vous permettra d'essayer différentes associations de couleurs pour un même dessin, et donc de constater que certaines sont plus efficaces que d'autres. De plus, c'est aussi le moyen de pouvoir recommencer un coloriage si vous avez commis une erreur.

✦ Disposez vos feutres ou vos crayons de couleur à portée de main, à côté de votre livre. Imprégnez-vous des couleurs en fixant quelques instants chaque crayon. Les couleurs sont des sources d'énergie qui influent sur notre comportement, sur notre perception du monde. Elles contribuent à modifier notre humeur et à donner de l'épaisseur à nos émotions. Les coloriages proposés ici ne sont pas dirigés, et le choix des couleurs est donc laissé à votre libre interprétation.

✦ Plongez-vous dans le dessin que vous vous apprêtez à colorier. Laissez-vous imprégner par ses motifs, sa structure et ses détails.

UNE INSPIRATION SANS BORNES

Comme vous le découvrirez au fil de cet ouvrage, les tatoos proposés ici puisent leur inspiration dans un répertoire sans frontière culturelle ou ethnique, car nous voulons que ce livre soit ouvert à toutes les influences. Compositions florales, mandalas, motifs tribaux, bouddhisme.... tous les modèles ont un point commun, celui de vous permettre de trouver la paix intérieure, d'être en harmonie avec la composition qui, petit à petit, prend forme au gré des couleurs que vous choisirez.

LA SYMBOLIQUE DES COULEURS

Nous l'avons dit, le coloriage est avant tout une activité de détente qui vise à amener la paix intérieure et permet de s'isoler quelques instants des turpitudes du quotidien. L'idée n'est donc pas de théoriser la pratique du coloriage, mais plutôt de laisser libre cours à l'imagination et à l'intuition.

À l'heure de choisir la couleur que vous souhaitez employer pour remplir un motif ou un espace, vous n'allez certes pas vous demander ce que vous cherchez à exprimer ; vous vous laisserez simplement guider par votre instinct pour obtenir une composition belle et équilibrée.

Cela étant, il est intéressant de se souvenir que le choix des couleurs n'est pas le seul fruit du hasard, et il est toujours possible, a posteriori, d'analyser une composition au regard de la palette de couleurs choisie. Au-delà de la culture de chacun, l'émotion perçue face à une composition graphique tient aussi aux options retenues par celui qui l'a réalisée.

La symbolique des couleurs est l'étude de l'effet produit par les couleurs sur la personne qui les regarde. Il n'est pas question de goûts, mais d'émotions. Les couleurs nous insufflent des sensations, ont un impact sur notre état émotionnel du moment.

Les couleurs primaires

Bleu Le bleu est l'une des couleurs les plus employées en Occident. Associé au rêve, le bleu est synonyme de paix et de tranquillité. C'est la couleur de l'eau, de ce qui est fluide et circule harmonieusement. Le bleu invite à plonger au cœur de soi pour trouver une paix profonde. On dit de lui qu'il favorise l'endormissement et fait baisser la tension artérielle. Il permet donc la détente du corps et de l'esprit.

Jaune Si le bleu est la couleur de l'eau, le jaune est celle du soleil et de la chaleur. Il marque la vie, l'exubérance, la lumière, le mouvement, l'explosion. Dans une composition, le jaune vif attire l'œil et prête un caractère joyeux à l'ensemble. S'il est fréquent de l'associer à l'amitié et à la richesse des relations humaines, c'est aussi une couleur qui change de signification selon les époques et les aires culturelles. Dans la Chine ancienne par exemple, le jaune symbolisait la fertilité, tandis qu'il était considéré comme la couleur de la trahison dans l'Occident du Moyen Âge.

Rouge S'il est une couleur qui illustre l'énergie dans toute sa puissance, c'est bien le rouge. C'est la couleur de l'amour, de la passion. Jamais elle ne laisse l'œil indifférent. Elle ne le laisse pas en paix et crée en nous un mouvement intérieur puissant. Le rouge est la teinte qui a le plus fort impact sur nos fonctions physiologiques. Essayez de dormir dans une chambre rouge, et vous verrez que le sommeil tardera à vous gagner. Le rouge, c'est surtout la couleur du sang ; interprété de manière positive, il est associé à la sexualité, et de manière négative, à la violence.

Les couleurs secondaires

Chacune des trois couleurs secondaires est obtenue par association de deux couleurs primaires.

Vert Né de l'association du bleu et du jaune, le vert est la couleur de la nature par excellence. Il est présent dans les prairies, dans les forêts ; c'est une couleur apaisante et rassurante. On dit du vert qu'il favorise la concentration et permet d'accéder au calme et à la sérénité. Pour s'en convaincre, il suffit de s'installer dans un champ au printemps, au sommet d'une colline dominant une vallée luxuriante. Le sentiment de paix et d'harmonie est alors palpable. Le vert est la couleur de la montée de la vie, de la croissance, de la quiétude. Il équilibre nos fonctions physiologiques, en ralentissant le rythme cardiaque notamment et en favorisant la respiration profonde et consciente. Couleur mythique, le vert est aussi associé à l'espérance, à la croyance et à la connaissance.

Orange Né de l'association du rouge et du jaune, l'orange est une couleur qui hérite de la puissance du rouge qui le compose. À l'image de celui-ci – le rouge est couleur du sang qui bat dans nos veines et qui exprime la vie, mais aussi celle du sang répandu, cause de mort –, l'orange est associé à des symboliques contrastées : selon le contexte, il peut représenter la luxure ou la fidélité. On le dit tonifiant et symbole d'optimisme. Contrairement au rouge, il peut constituer la dominante d'une composition. Si vous cherchez à exprimer la joie, n'hésitez pas, c'est de la couleur orange dont vous avez besoin.

Violet Mélange de rouge et de bleu, le violet est une couleur de contraste. En général, on l'aime ou on le déteste. Avec le violet, il n'y a pas deux poids deux mesures. Pour les uns, cette couleur est source de douceur, de paix, de sagesse [caractères qui émanent du bleu qui la compose], tandis que, pour les autres, elle incarne l'autorité, la puissance, la domination [caractères provenant du rouge]. Le violet est synonyme de créativité et de compassion. On le retrouve très fréquemment dans les compositions spirituelles, comme couleur de la tempérance.

Des valeurs plutôt que des couleurs

Blanc Le blanc, comme le noir, n'est pas une couleur mais une valeur. Il est obtenu en mélangeant la lumière de toutes les couleurs. Si vous avez déjà fait l'expérience du cercle chromatique, vous avez sûrement constaté que la rotation à grande vitesse de ce cercle monté sur un axe central produit du blanc. Le blanc crée l'espace, un sentiment d'unité et d'équilibre. On l'associe à la pureté, à la virginité, aux rites de passage [car le blanc, *candidus* en latin, est la couleur du candidat, c'est-à-dire de celui qui va changer de condition]. Dans le cadre d'un coloriage, vous pouvez laisser des espaces blancs pour ménager des respirations ou pour augmenter la sensation d'espace dans une composition. À l'excès, le blanc peut provoquer un sentiment de vide, il faut donc jauger subtilement son usage.

Noir Comme le blanc, le noir est considéré comme une valeur, non comme une couleur. Son usage induit la sobriété d'une composition, mais aussi son mystère. C'est une valeur hautement symbolique – associée notamment à l'obscurité des origines, à la fatalité, au deuil sans espoir, au renoncement, à la nuit et au gouffre –, qui pèse sur l'équilibre chromatique d'une composition. Lorsqu'il est employé avec excès, le noir confère à l'ensemble un sentiment de tristesse et de profondeur abyssale.

ALBUM DE PHOTOS

Déjeuner solidaire : PRÉSENTATION DU CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ OUTAOUAIS



SOUPER SPAGHETTI ET ANNONCE DES ACTIVITÉS DE L'ADOO - HIVER - PRINTEMPS 2016





L'ADOO S'EN VA À LA...

CABANE À SUCRE



1031, rue Pierre-Laporte
L'Ange-Gardien, QC
J8L 0E9

Samedi, le 12 mars 2016 à 11h30

Coût d'entrée (Pourboire inclus)

Adultes (12 ans et plus).....21.00\$

6 à 11 ans.....11.00\$

1 à 5 ans.....7.00\$

**Repas traditionnel
à VOLONTÉ!**

**RÉSERVEZ VOTRE PLACE ET PAYEZ
AVANT LE VENDREDI 4 MARS À 12H00**

Courriel : adoo@qc.aira.com

Skype : [adoo.outaouais](https://www.skype.com/join/adoo.outaouais)

Tél. (Voix et ATS) : (819) 770-9653





CONTACTEZ-NOUS!

Association de l'Ouïe de l'Outaouais
115, boul. Sacré-Cœur pièce 206
Gatineau (Québec) J8X 1C5
adoo@qc.aira.com
www.adoo.ca



Skype : [adoo.ouaouais](https://www.skype.com/user/adoo.ouaouais)
www.facebook.com/adoo.ouaouais

(819) 770-9653 (Voix et ATS)
(819) 770-1422 (Télec)