



# Si la vie m'était contée autrement

*Guide de réflexion pour les femmes  
sur les mouvements de la vie,  
les pertes et les rituels*

Sous la direction de  
**Johanne Marcotte et Renée Ouirmet**

Table communautaire d'information sur le dépistage  
du cancer du sein de Relais-femmes



# Si la vie m'était contée autrement

*Guide de réflexion pour les femmes  
sur les mouvements de la vie,  
les pertes et les rituels*

Sous la direction de  
**Johanne Marcotte** et **Renée Ouimet**

Table communautaire d'information sur le dépistage  
du cancer du sein de Relais-femmes

# Crédits

## **Direction du projet, recherche et rédaction**

Johanne Marcotte et Renée Ouimet, agentes de recherche et de communication en santé de la Table communautaire d'information sur le dépistage du cancer du sein de Relais-femmes

## **Collaboratrices**

Recherche : Lise Gratton

Concept et collaboration à la rédaction : Rachel Bélisle

Témoignage : Verena Stefan

Illustrations : Fanny

Révision linguistique et graphisme : Louise-Andrée Lauzière

## **Groupe aviseur au démarrage du projet**

Berthe Lacharité, Gilles Deslauriers, Ginette Lévesque, Karima Hallouche, Michel Desjardins, Nancy William

## **Groupe aviseur de lecture (version 2)**

Angela Stoika, Berthe Lacharité, Diane Parent, Estel Turcot, Ginette Bastien, Ginette Lévesque, Jacynthe Landry, Jeanne Francke, Lise Gratton, Louise-Andrée Lauzière, Michèle Ouimet, Michèle Tremblay, Micheline Bédard, Nancy William, Rose-Marie Mayetela, Suzanne Fournier, Yolande Provençal

## **Distribution**

Relais-femmes

Maison Parent-Roback

110, rue Sainte-Thérèse, bureau 301

Montréal (Québec)

H2Y 1E6

Téléphone : (514) 878-1212 / télécopieur : (514) 878-1060

Courrier électronique : [relaisf@cam.org](mailto:relaisf@cam.org)

*Ce projet a été rendu possible grâce au soutien financier de la Régie régionale Montréal-Centre, de La Province canadienne des Pères de Sainte-Croix, d'Alfred Dallaire inc. et de la Fédération des caisses populaires Desjardins de Montréal et de l'Ouest-du-Québec.*

© 2001 Relais-femmes

ISBN 2-9801739-9-1

# Préface

*PORTÉ, MÛRI, RÊVÉ DEPUIS QUELQUES ANNÉES DÉJÀ, CE LIVRET EST, POUR nous, l'aboutissement de multiples mouvements... Le fait d'aborder quotidiennement la santé des femmes et le dépistage du cancer du sein soulève des questions. Nous nous interrogeons sur la façon dont sont vécues les souffrances, les pertes, la mort, les fluctuations des états de santé. Nous remettons en question le fait que la maladie ne soit pas abordée dans tous ses sens, que la douleur soit trop souvent perçue comme un phénomène à calmer rapidement, la souffrance comme quelque chose à taire et la mort comme un événement à repousser à tout prix.*

*AU NIVEAU PERSONNEL, CETTE DÉMARCHE NOUS A PERMIS D'ENTRER EN contact avec des personnes et des lectures surprenantes, touchantes, bousculantes. Celles-ci surgissaient parfois dans notre vie, au moment des plus opportuns. Au cours de cette aventure, l'une et l'autre avons vécu des pertes fondamentales.*

*L'HISTOIRE DE CHAQUE VIE EST PARSEMÉE DE PERTES. PEUT-ÊTRE AVONS-nous intérêt à prendre davantage le temps de nous y arrêter, de les regarder, de faire face aux émotions qu'elles engendrent et d'y poser notre propre regard. En se les réappropriant, nous découvrirons peut-être les opportunités de guérison et de croissance qu'elles suggèrent. Voilà quelques-unes de nos réflexions!*

**Bon voyage!**

*Johanne et Renée*

*Post-scriptum : La journée de la finalisation du livret,  
mon père, Adrien, est mort.  
Bon voyage papa.*

*Johanne*

# Remerciements

MERCI À TOUTES LES PERSONNES QUI ONT PARTAGÉ AVEC NOUS LEURS CONNAISSANCES, leurs idées, leurs réflexions, leurs expériences et leurs émotions sur les mouvements de la vie.

NOUS VOULONS TÉMOIGNER NOTRE RECONNAISSANCE TOUTE PARTICULIÈRE À CELLES QUI ont accepté de s'impliquer dans le comité de lecture. Elles ont non seulement apporté leurs commentaires critiques sur le livret mais elles se sont investies profondément dans la démarche proposée. Leurs commentaires nous ont permis de préciser, de nuancer, d'ajuster nos propos. Nous voulons aussi remercier les femmes qui ont expérimenté certains des exercices de ce livret pendant des ateliers d'échange que nous avons animés au cours de l'année 2000. Leurs réactions et commentaires ont guidé plusieurs de nos choix.

LES PERSONNES QUI ONT PARTICIPÉ, À UNE OU L'AUTRE ÉTAPE DE CRÉATION DE CE livret, ont des expériences de travail et de vie différentes. Elles proviennent des milieux institutionnels ou communautaires. Elles sont des salariées syndiquées ou non syndiquées, certaines sont travailleuses autonomes, d'autres sont bénévoles ou sont sans emploi rémunéré. Ces personnes interviennent en santé mentale, en santé des femmes, en éducation populaire, en alphabétisation, dans les communautés ethnoculturelles, dans les cuisines collectives. Elles sont anthropologue, psychologue, infirmière, femme médecin, consultante pour les personnes qui vivent des pertes, des deuils et des morts. Certaines ont vécu une histoire de cancer du sein, d'autres ont vécu des départs et des morts subites.

TOUTES CES PERSONNES SE SONT SENTIES CONCERNÉES PAR LES MOUVEMENTS DE LA vie. Par leur participation à la création de ce livret, elles ont vu émerger une valse d'émotions tantôt heureuses, tantôt malheureuses. Nous souhaitons que cette expérience soit, pour elles, porteuse de sens, de douceur et de paix intérieure.

# Table des matières

Présentation ..... 6



Section 1 **Les mouvements de ma vie** ..... 7

Des événements qui provoquent des mouvements ..... 8

Lignes de vie ..... 9



Section 2 **Et la santé, dans tout ça?** ..... 11

La santé, ça va? ..... 12

Pour moi, la santé c'est... ..... 13

Influences possibles ..... 14

Apprendre à tenir compte de nos différences ..... 18

Une image vaut mille mots... ..... 19

Lettre à une amie ..... 22



Section 3 **Les pertes, la mort et les lendemains** ..... 23

Admettez-vous que...? ..... 24

Les mémoires du corps et du coeur ..... 25

Une femme raconte ..... 28

Un sens possible ..... 30



Section 4 **Nos deuils** ..... 31

Chaque deuil est unique ..... 32

Les couleurs du deuil ..... 33

Les rituels ..... 34

Des rituels parmi tant d'autres ..... 35

Créer un rituel ..... 36

Conclusion ..... 38

Lectures suggérées ..... 39

# Présentation

TOUTES, UN JOUR OU L'AUTRE, NOUS CONNAISSONS DES PÉRIODES DE CHANGEMENTS dans notre vie. Toutes, nous avons vécu des pertes, petites et grandes. Elles ont été anodines ou ont, tour à tour, ébranlé agréablement ou douloureusement notre existence et nos rapports au monde.



CE LIVRET NOUS FAIT VOYAGER À TRAVERS DES MOUVEMENTS de la vie. Il soulève des questions sur les façons de les voir et de les vivre, individuellement et collectivement. Il suscite des réflexions sur les variations de notre santé. Il explore également différentes manières de vivre des deuils et des rituels pouvant nous aider à poursuivre notre route.

VOUS POUVEZ UTILISER CE LIVRET SEULE, À DEUX OU EN GROUPE. VOUS pouvez choisir un exercice ou plusieurs, ne lire que les pages qui vous intéressent le plus ou le lire d'une couverture à l'autre. Un exercice peut très bien convenir à l'une mais ne rien dire ou même en choquer une autre. N'hésitez surtout pas à faire vos choix. Des émotions troublantes, même bouleversantes, peuvent surgir pendant les exercices. Vous pouvez en parler à des proches et consulter, si nécessaire, la liste des références à la fin du livret.

CE LIVRET A ÉTÉ PRÉPARÉ PAR LA TABLE COMMUNAUTAIRE D'INFORMATION SUR LE dépistage du cancer du sein de Relais-femmes. Cette table féministe a comme mandat de faire de l'information sur le dépistage du cancer du sein dans une approche globale de la santé des femmes.





section 1

## Les mouvements de ma vie

Ginette Reno, une des grandes chanteuses québécoises, partage avec ses admirateurs et admiratrices l'idée qu'elle se fait de la vie.

*La vie, c'est fait de tout, c'est fait de rien  
C'est la chanson du quotidien  
C'est un sourire ou une larme  
La vie, c'est un oiseau qui monte au ciel  
C'est un orage, un arc-en-ciel  
Des yeux d'enfant qui vous désarment...\**

### ***Et pour vous, qu'est-ce que la vie?***

- 🌀 Si la vie était de l'eau, comment la décririez-vous? Est-ce que ce serait un ruisseau, une mare à canards, une fontaine, un lac, un fleuve, un océan...?
- 🌀 Si la vie était du feu, comment la décririez-vous? Est-ce que ce serait un feu de joie, un paquet d'allumettes, un feu d'artifice, un volcan qui gronde...?
- 🌀 Si la vie était de l'air, comment la décririez-vous? Est-ce que ce serait une douce brise, un vent à écorner les boeufs, une tornade...?
- 🌀 Si la vie était de la terre, comment la décririez-vous? Est-ce que ce serait un désert, un sol sur lequel une ville a été construite, un champ de fraises, une montagne à escalader...?

### ***Et si la vie était la vie... comment la décririez-vous?***



Dans cette section, nous vous invitons à réfléchir sur votre manière de voir la vie et ses mouvements.

\* Paroles de M. Collet, musique : F. Bernard. Vous pouvez trouver le texte complet sur le web à cette adresse : <http://paroles.free.fr/text/V/GinRen56.htm>



# Des événements qui provoquent des mouvements

Voici un exercice qui peut vous aider à identifier comment les mouvements prennent place dans votre vie.

1 Avez-vous l'impression d'avoir des mouvements dans votre vie?

Pas du tout    Un peu    Assez    Toujours    Je ne sais pas

2 Dans la liste suivante, encerclez de 3 à 7 mots qui peuvent vous aider à parler des événements, agréables ou non, qui ont créé du mouvement dans votre vie.

<i>Amitié</i>	<i>Départ</i>	<i>Maladie</i>	<i>Sexe</i>
<i>Amour</i>	<i>Déménagement</i>	<i>Ménopause</i>	<i>Solitude</i>
<i>Animal</i>	<i>Douleurs</i>	<i>Naissance</i>	<i>Spiritualité</i>
<i>Argent</i>	<i>Études</i>	<i>Opération</i>	<i>Sport</i>
<i>Catastrophe</i>	<i>Famille</i>	<i>Placement</i>	<i>Travail</i>
<i>Cheveux</i>	<i>Grossesse</i>	<i>Plaisir</i>	<i>Tumeur</i>
<i>Chômage</i>	<i>Guerre</i>	<i>Peau</i>	<i>Vieillesse</i>
<i>Conflit</i>	<i>Immigration</i>	<i>Rencontre</i>	<i>Violence</i>
<i>Décès</i>	<i>Incendie</i>	<i>Rupture</i>	<i>Voyage</i>

3 Voici deux types de mouvements. Choisissez quelques événements ou décisions qui ont créé du mouvement dans votre vie et inscrivez-les, si possible, dans l'un ou l'autre des groupes.

🌀 GROUPE A : Mouvements que j'ai provoqués (ex. : décision d'avoir un enfant, rupture) :

\_\_\_\_\_

🌀 GROUPE B : Mouvements provoqués par l'extérieur (ex. : mise à pied, décès, verglas) :

\_\_\_\_\_

🌀 AUTRE GROUPE : \_\_\_\_\_

4 Avez-vous appris quelque chose des mouvements créés par ces événements ou décisions? Si oui, quoi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## Lignes de vie

Dans cet exercice, nous vous proposons d'explorer votre manière de voir la vie et ses mouvements, à partir de lignes droites, courbes, brisées...

..... **Manière de voir :** La vie est une seule ligne qui va de haut en bas et de bas en haut, selon les événements, les états d'âme, les rencontres...

*Voici un exemple de dessin de cette ligne.*



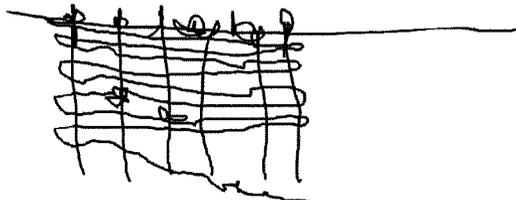
..... **Manière de voir :** La vie est faite de cycles (cercles) avec plusieurs lignes qui font des boucles en donnant de la consistance au centre ou qui restent ouvertes.

*Voici un exemple de dessin de ces boucles et lignes :*



..... **Manière de voir :** La vie est un tissage, pour certaines simple, pour d'autres plus élaboré avec une trame et des fils de couleurs qui tantôt se croisent, tantôt s'éloignent, tantôt se cassent...

*Voici un exemple de dessin d'un tissage :*





En vous inspirant des exemples de la page 9, nous vous invitons ici à dessiner, au plomb ou en couleur, votre manière de voir votre vie et ses mouvements.

Vous pouvez noter ici quelques-unes des réflexions que vous avez eues pendant que vous faisiez votre dessin.

---

---

---

Ensuite, vous pouvez partager vos réflexions avec d'autres personnes qui ont fait leur dessin. Voici des questions pour vous guider.

- 🕒 **Quelle est la place du mouvement dans vos dessins?**
  - 🕒 **Avez-vous la même conception de la vie que les autres membres du groupe?**
- 🕒 **Votre dessin ressemble-t-il à votre vie?**
  - 🕒 **La vie peut-elle être sans mouvement?**





section 2

## Et la santé, dans tout ça?



LES MOUVEMENTS DE LA VIE PETITS ET GRANDS, HEUREUX OU MALHEUREUX, INFLUENCENT notre état de santé. Ce dernier, lui-même, se modifie constamment. Parfois la santé est bonne, parfois on la perd pour quelques jours, quelques mois, quelques années... Au fil des ans et des expériences de vie, notre manière de voir la santé change.

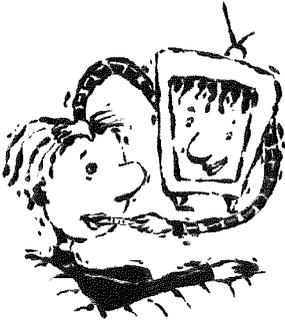
DEPUIS 100 ANS, ON A BEAUCOUP AMÉLIORÉ L'HYGIÈNE ET LES HABITUDES DE vie et les gens vivent plus vieux. Malgré cela, nous sommes toujours confrontées à la maladie. D'anciennes maladies disparaissent et de nouvelles apparaissent. On contrôle certaines bactéries tandis que d'autres deviennent de plus en plus résistantes. Plusieurs scientifiques nous font miroiter une vie de plus en plus longue à travers les vaccins, les antibiotiques, les chirurgies, les transplantations, les manipulations génétiques... Au nom de la santé, il se développe une industrie incroyable de produits et services. Tous les marchands de santé et les médias ont un discours qui ne manque pas de nous influencer.

UNE CERTITUDE DEMEURE : NOTRE VIE S'ARRÊTERA UN JOUR OU L'AUTRE QUE L'ON SOIT MALADE OU EN santé. Nous mourrons d'un cancer ou d'un accident, d'une grippe, du sida, d'une crise cardiaque. C'est difficile, c'est souffrant, ça fait mal, c'est angoissant ou c'est paisible mais on n'y peut rien. La mort fait partie de la vie. On peut faire tout ce qui est en notre pouvoir pour préserver notre santé et on ne s'en portera que mieux mais nous ne serons jamais immunisées ni contre la vie ni contre la mort. Rappelons-nous que des baleines sont malades, que certaines s'échouent sur la rive, que des phoques meurent, que des chevreuils se cassent des jambes, que des oiseaux se fracassent contre des fenêtres...



Nous vous invitons ici à découvrir ce qui peut influencer votre façon de voir et de vivre votre santé.

# La santé, ça va?



La santé est souvent au coeur de nos préoccupations quotidiennes. « La santé, ça va? » nous demande-t-on constamment. Pensons à toutes les conversations qui portent sur la santé. « Je me sens en pleine forme » dit la première. « Je suis fatiguée » dit la deuxième. « J'ai mal au dos » dit la troisième. « Je sors de l'hôpital » ajoute la quatrième.

Si vous êtes seule, nous vous proposons de vous rappeler des conversations que vous avez entendues récemment. Puis répondez aux questions suivantes.

Si vous êtes en groupe, faites un jeu de rôle où deux personnes se rencontrent et lient conversation en commençant par « La santé, ça va? ». Une troisième écoute sans parler. Jouer une conversation d'au moins 5 minutes. Faites un retour à partir des questions suivantes.

**1 Quand on parle de santé dans nos conversations de tous les jours, de quoi parle-t-on?**

- de malaise physique, de maladie ou de blessure
- de médicament, de traitement, d'opération ou de prothèse
- d'hôpital, de clinique ou de CLSC
- de médecin ou de personnel de la santé
- d'émotions comme la tristesse, la colère, la peur, la joie
- autres : \_\_\_\_\_

**2 Dans les conversations entendues, est-ce que les personnes ont parlé des mouvements ou des changements que leur état de santé provoque ou a provoqués?**

pas du tout

assez

un peu

beaucoup

**3 En quels termes en ont-elles parlé? \_\_\_\_\_**



## Influences possibles



Au cours de notre vie, plusieurs événements, rencontres, lectures, discussions peuvent nous amener à changer notre façon de voir la santé. Notre conjoint ou conjointe, nos enfants, nos proches, notre médecin, notre milieu culturel, notre religion, la publicité peuvent nous influencer.

*D'après vous, qui ou qu'est-ce qui a beaucoup influencé votre façon de voir la santé, la vôtre et celle de vos proches?*

Votre réponse : \_\_\_\_\_

---

**Voici maintenant une liste d'éléments qui influencent peut-être votre façon de voir votre santé et de vivre ses hauts et ses bas. Parmi ces éléments, lesquels influencent votre façon de voir la santé?**

### Devoir

Il existe une morale du corps et de l'esprit sain où les personnes malades se sentent souvent coupables de l'être. Dans une telle morale, la santé devient le devoir, la responsabilité des individus. On croit alors que la maladie est due uniquement à un manque de discipline alimentaire et physique, à une mauvaise gestion de son stress, de ses émotions... Pourtant, nous savons que d'autres facteurs que les habitudes de vie peuvent causer la maladie. Des facteurs biologiques, l'organisation des soins de santé, l'environnement, la pauvreté et autres conditions de vie jouent un rôle majeur dans la santé des gens.

### Famille

La famille est souvent le lieu où nous avons vécu nos premières émotions, appris nos premières habitudes de vie et développé nos premières croyances. Selon les familles, nous pouvons avoir appris que les changements, la maladie et les pertes étaient de simples réalités, des drames humains ou des avertissements divins. L'histoire médicale de notre famille peut aussi être la source de nombreuses croyances sur notre propre santé ou sur celle de nos enfants.

## Parmi ces éléments, lesquels influencent votre façon de voir la santé?

### Jeunesse

La jeunesse est souvent vue comme le temps de la vie où on est en pleine possession de ses moyens. Plusieurs personnes se disent en santé quand elles se sentent jeunes et vont définir leur santé en fonction de leur corps de 30 ans. Elles vont entreprendre des régimes et des entraînements, se plier à des interventions chirurgicales dans l'espoir de prolonger leur jeunesse. C'est en misant sur cet espoir que de nombreux produits et services sont offerts à la population et particulièrement aux femmes.

### Maladie

Pour les unes, la maladie est vue comme quelque chose d'anormal qu'il faut faire taire le plus rapidement possible. Pour d'autres, la maladie est quelque chose de normal qui fait partie de la vie. La maladie intervient souvent dans des moments clés pour aider l'organisme à s'adapter à un nouvel environnement, signaler un déséquilibre, un conflit, manifester un besoin de changement ou marquer une fin. La maladie nous permet, parfois, de poser des gestes, de partager des émotions et des pensées et de faire des demandes que nous ne nous serions pas autorisées autrement.

### Médecine

La médecine a pour mission de lutter pour la vie, ce qui lui donne un pouvoir extraordinaire sur la vie et la mort des gens. Plusieurs personnes voient la vie comme un état à préserver, à prolonger même artificiellement. La médecine clinique a comme première tâche d'interpréter les malaises, de poser un diagnostic et de prescrire, si possible, un traitement. On admet difficilement les limites de la médecine et du savoir médical. La mort est souvent vue comme un échec au savoir médical. Admettre les limites de la médecine peut permettre de se dégager de la dépendance vis-à-vis du pouvoir médical.

 *Si vous le désirez, notez ici d'autres éléments qui influencent votre regard sur la santé :* \_\_\_\_\_

**Parmi ces éléments, lesquels influencent votre façon de voir la santé?**

## **Ménopause**

La ménopause, les menstruations, la grossesse, l'accouchement sont souvent traités comme des maladies alors qu'il s'agit de faits naturels. Le vieillissement et la vieillesse peuvent aussi être traités comme des maladies à combattre, alors qu'il est tout à fait normal de vieillir.

## **Mort**

Les sociétés occidentales actuelles tentent de repousser la mort en niant un fait naturel, universel et incontournable. On isole souvent les personnes mourantes des autres, adultes et enfants.

## **Performance**

Plusieurs d'entre nous se sont fait dire depuis l'enfance qu'il fallait réussir en toute chose. Dans un système de performance, la perte et l'échec ne sont pas valorisés comme des expériences humaines faites d'apprentissages. Dans un tel système, la performance physique, sexuelle, intellectuelle, relationnelle, professionnelle, artistique ou autre est au centre de la vie. Ce qui fait obstacle à la performance est vu comme quelque chose de négatif qu'il faut combattre à tout prix.

## **Sein**

Le dépistage du cancer du sein : on en parle! Pour certaines femmes, il occupe une place importante dans le rapport à la santé. Le fait d'être « à risque » peut être la porte d'entrée dans le monde médical : visite annuelle de son médecin, auto-examen, mammographie régulière. Les femmes qui apprennent qu'elles ont le cancer du sein peuvent se sentir coupables de ne pas avoir respecté les conseils de prévention. Pendant le traitement, elles peuvent se sentir profondément frustrées par la façon dont le système médical les traite. En effet, encore trop souvent les interventions sont centrées sur la tumeur alors que c'est toute la vie des femmes qui est bouleversée.

 *Si vous le désirez, notez ici d'autres éléments qui influencent votre regard sur la santé :* \_\_\_\_\_

**Parmi ces éléments, lesquels influencent votre façon de voir la santé?**

## **Souffrance**

Les souffrances physiques et émotives peuvent avoir des répercussions sur notre vie. La douleur bouleverse les projets et beaucoup d'énergie se concentre sur le présent et l'immédiat. Pouvoir se dire à soi-même et aux autres : « j'ai mal », peut ouvrir la porte à une forme de libération.

## **Temps**

On ne laisse plus au corps le temps et l'espace pour son propre rythme. Toutefois, la guérison survient souvent quand on réussit à prendre le temps de s'accorder du repos, à l'esprit et au corps. Mais ce n'est pas toujours possible. Les maladies, les souffrances, les pertes et parfois l'amour amènent souvent à regarder le temps d'une autre façon que dans le monde de la productivité. Par exemple, des personnes atteintes de cancer peuvent prendre conscience de l'échéance de la vie. Les traitements médicaux bouleversent souvent le rapport au temps. Non seulement la maladie rend fréquemment les choses imprévisibles, mais le système de santé lui-même est fait d'attentes, de retards, de rendez-vous souvent reportés...

## **Travail**

La santé globale et le travail (rémunéré ou non) sont étroitement reliés. Les conditions de travail, le surplus de tâches, le sentiment d'impuissance ou d'inutilité dans son travail peuvent être à la source de nombreux maux. Aujourd'hui, la maladie semble presque avoir pris la relève de la grève comme forme de refus social. La santé peut être vue comme une condition à la plus grande productivité des travailleurs et des travailleuses et comme une condition d'embauche. Bien des gens commencent à se préoccuper de leur santé à partir du moment où ils rencontrent des difficultés à travailler. Dans notre culture, l'estime de soi passe souvent par l'exercice d'un travail rémunéré. La perte d'un emploi peut entraîner des changements importants dans ses états de santé.

 *Si vous le désirez, notez ici d'autres éléments qui influencent votre regard sur la santé :* \_\_\_\_\_

# Apprendre à tenir compte de nos différences

LA FAÇON DONT ON VIT ET VOIT SA SANTÉ peut être différente selon son sexe, ses capacités et incapacités physiques, son orientation sexuelle, sa grosseur, sa grandeur, son âge, la couleur de sa peau, le milieu et le pays d'où l'on vient, le système médical en place, etc.



LE SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE VARIE d'une personne à l'autre. Une personne peut être gravement malade et se sentir en paix. Une autre peut se sentir mal sans qu'il n'y ait une cause physique ou psychologique clairement identifiée.

NOS CORPS SONT MARQUÉS PAR NOS EXPÉRIENCES de vie. Quand le corps est regardé uniquement d'un point de vue médical, il devient souvent un objet découpé, détaché de l'expérience individuelle.



- 
- 
- Est-ce que
- vous avez
- un souve-
- nir d'un
- moment où
- vous vous
- êtes sentie diffé-
- rente des autres dans
- votre façon d'être en
- santé?
- 



Comment expliquez-vous cela?

---

---

---

---

---

---

## Une image vaut mille mots...

Les images peuvent nous aider à mettre des mots sur une expérience. Se plonger dans une image, un dessin, une photographie, un paysage peut déclencher des émotions et des réflexions. Cela peut aider aussi à nommer sa différence, à comprendre ce que l'on ressent.

.....  
• Vous trouverez aux pages 20 et 21 des illustrations d'une plante qui  
• pousse au Québec. Afin de vous préparer aux prochains exercices, •  
• prenez le temps de lire ce qui suit sur cette plante fascinante. •  
.....



La plante illustrée se nomme *asclépiade*. On la connaît aussi sous d'autres noms : herbe à coton, ouate végétale, petits cochons, etc. C'est une plante qui fleurit de juillet à août. L'asclépiade a une vie pleine de mouvements. Ses racines résistent aux grands froids de l'hiver.

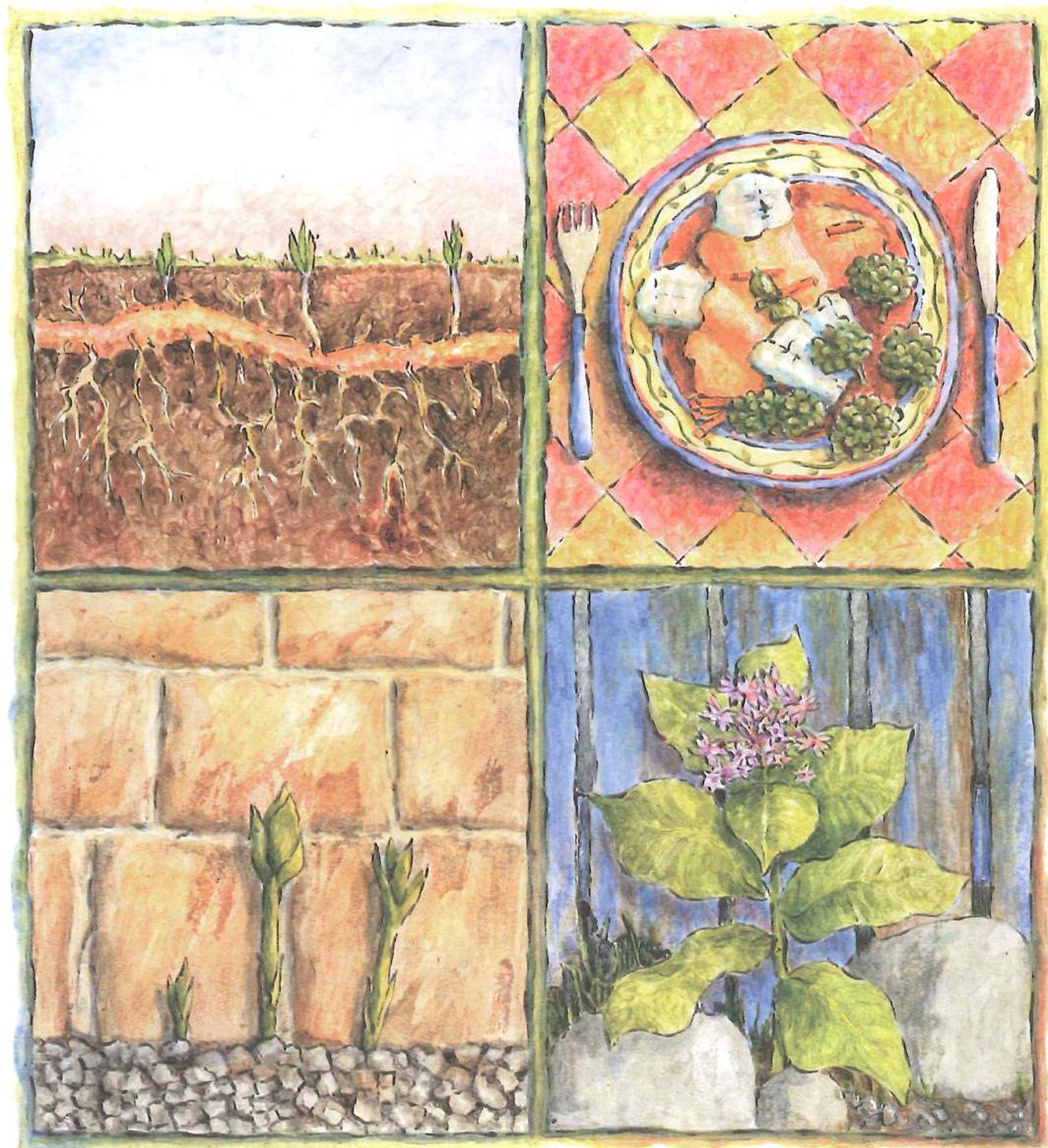
Elles sont vigoureuses et s'installent naturellement dans les champs, au bord des routes, blotties contre un mur, dans des jardins, etc. Il faut creuser pour parvenir à les déloger. Les premières pousses et les jeunes feuilles sont bonnes à manger.

Lorsque la fleur commence à se former, elle ressemble un peu à une tête de brocoli. On peut, elle aussi, la cueillir, la faire cuire et la servir comme un légume vert. Les fleurs ont un parfum sensuel et sucré. Elles sont groupées en boule et d'un rose léger. On peut en faire de magnifiques bouquets, mais ils se fanent rapidement. Les fruits de l'asclépiade forment une grosse coquille qui a, à l'intérieur, une multitude de graines avec du duvet blanc. Ces coquilles s'ouvrent à l'automne et les graines s'envolent à tout vent. Elles sont aussi appréciées dans les arrangements floraux et les couronnes de Noël. Le duvet peut être cueilli pour bourrer les oreillers ou autres objets d'artisanat. L'asclépiade contient un latex blanc et collant qui peut aider à soigner des coupures.\*

---

\* Pour en savoir plus sur l'asclépiade voir *Plantes sauvages des villes et des champs*, Fleurbec, 1980 et un article de Thérèse Romer paru dans le numéro de février/mars 1995 de la revue *Fleurs, plantes, jardins*.

**N**OUS VOUS INVITONS À CHOISIR UNE ILLUSTRATION QUI REFLÈTE LA FAÇON DONT VOUS vous sentez. Si vous faites l'exercice avec une autre ou plusieurs autres personnes, vous pouvez leur décrire comment cette illustration vous renvoie à vous-même.





## Lettre à une amie

En vous inspirant de l'illustration choisie, nous vous invitons maintenant à écrire un poème, une page de journal intime, une lettre... parlant de la façon dont vous vous sentez. Voici un exemple.

*Chère Anita,*

*Il est presque minuit. Je rentre d'une soirée organisée par Manon Potvin, tu sais cette femme qui travaille au port avec moi. Elle était au shower de Valérie. J'ai pensé à toi quand j'ai regardé une série de dessins sur l'herbe à coton. Oui, oui, celle dont le duvet blanc avait rempli le corps de nos poupées, Lucille et Greta!*



*Ce soir je me sens un peu comme cette coquille sèche pleine de duvet. J'ai réalisé que je tentais de repousser le temps où elle va éclater. Comme s'il fallait que je conserve la même forme physique que j'avais à 30, 40 ans. La jeunesse à tout prix! Comme si je devais tout faire pour éviter les rides, les raideurs dans les articulations. Comme si je ne voyais que l'enveloppe vide en oubliant de regarder ces fleurs qui continuent à vivre dans un mouvement sans fin, des graines qui feront de nouvelles racines, de nouvelles fleurs, de nouvelles coquilles, de nouvelles semences. Comme si avec une plante il y avait de l'infini et que pour l'être humain ça se terminait quand le coeur cesse de battre. Tu te souviens de nos poupées et de combien elles ont fait notre joie cet été 1950? Combien de souvenirs heureux ont enchanté nos soirées bien des années après? Est-ce que les fleurs ne continuaient pas à vivre dans nos poupées?*

*Oui, c'est vrai, je sens mon corps qui devient plus raide, plus sec, plus pesant. Pourtant je sais aussi que j'ai une force intérieure que je n'avais pas du tout à 30 ans. Je pense que si je la reconnaissais un peu plus, la retraite qui approche me ferait beaucoup moins peur.*

*Ta soeur et ton amie qui t'aime.*

*Simone*



### section 3

## Les pertes, la mort et les lendemains

CONNAISSEZ-VOUS L'EXPRESSION « APPRENDRE À PERDRE »? EST-CE QUE C'EST VOTRE MÈRE QUI VOUS L'À dite après qu'une copine particulièrement chanceuse ait empoché vos plus belles billes? Est-ce votre frère, imbattable au Monopoly, qui rachetait vos maisons les unes après les autres? Est-ce votre père, qui vous réconfortait après le départ d'une amie disparue suite à un déménagement? Pour la plupart d'entre nous la liste de nos pertes, depuis l'enfance, pourrait être longue. La vie nous fournit une quantité incroyable d'événements où quelque chose se défait, se brise, disparaît et où autre chose apparaît.

IL Y A DES PERTES QUI SONT VITE COMPENSÉES PAR DES ÉVÉNEMENTS HEUREUX. PAR EXEMPLE, UN COUPLE qui perd l'intimité connue avant la naissance d'un enfant peut vivre de nombreuses joies avec le poupon. Mais il y a aussi des événements où il est plus difficile d'en voir le bon côté, par exemple, un accident de la route où l'on perd l'usage de ses jambes, un divorce qui nous fait basculer dans la pauvreté, la mort du conjoint ou de la conjointe et des projets partagés.

IL Y A DES PERTES QUE L'ON OUBLIE TRÈS VITE, D'AUTRES DONT ON PREND LE TEMPS DE FAIRE LE DEUIL et puis celles qu'on met de côté sans tout à fait accepter ce qui est arrivé. Il y a celles qui passent, celles qui font naître ou alimentent l'impuissance, le sentiment d'injustice, la détresse psychologique. Il y a celles qui ouvrent de nouveaux horizons. Il y a sa propre mort qui...



Nous vous invitons maintenant à réfléchir sur les pertes qui ont marqué votre vie. Nous vous invitons aussi à réfléchir à des pertes potentielles, c'est-à-dire qui n'ont pas été vécues, des pertes qui vous préoccupent, qui sont comme une menace au-dessus de votre tête. Nous vous invitons aussi à examiner les liens qui peuvent exister entre ces pertes, réelles ou potentielles, et vos états d'être.

## Admettez-vous que...?

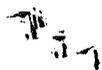
- ☞ On peut être malade à tout âge.
- ☞ On peut mourir à tout âge.
- ☞ Chaque choix demande d'accepter de perdre quelque chose.
- ☞ Les habitudes de vie exemplaires ne garantissent pas de vivre sans maladie.
- ☞ On peut perdre un ami, perdre son emploi, perdre sa maison, perdre un objet chargé de souvenirs, perdre son pays. On peut perdre un rêve, un désir nourri pendant des années. On peut perdre aussi l'estime de soi. On peut perdre un organe, un sein, un ovaire. On peut avoir le sentiment de perdre des années de vie suite à une maladie, un accident...
- ☞ On peut se sentir libérée suite à certaines pertes.
- ☞ Il y a différentes pertes. Il y a les pertes prévisibles et attendues dans le temps (ex. : perte d'un emploi à 65 ans), les pertes hors du temps, qui sont inattendues (ex. : perte d'un emploi suite à l'incendie de l'usine). Il y a des pertes que nous choisissons pour évoluer (ex. : déménagement), les pertes imposées contre notre volonté (ex. : mort d'un compagnon ou d'une compagne de vie).
- ☞ Les pertes douloureuses peuvent avoir un effet sur l'apparition de certains maux physiques et psychologiques, et de certaines maladies.
- ☞ On ne peut pas prédire quel effet à long terme peut avoir une perte puisque la personnalité des gens y joue un rôle majeur. Des personnes touchées par des pertes répétitives et douloureuses peuvent rester en bonne santé.
- ☞ Un jeune garçon dont le chien est mort de vieillesse et dont le frère a été tué dans un accident peut être plus profondément marqué par la perte de son animal favori.



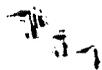
# Les mémoires du corps et du coeur



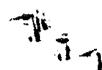
*Elle a 27 ans. Elle travaille au moulin à bois depuis bientôt 3 ans. Ce jour-là, la machine lui a coupé 4 doigts.*



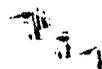
*Elle a 45 ans. Elle sait depuis 3 mois qu'elle a un cancer du foie. Elle sent qu'elle n'en a plus pour longtemps.*



*Elle a 23 ans. Elle a perdu son ventre lisse suite à une grossesse. Des vergetures tracent des sillons sur son ventre.*



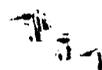
*Elle a 72 ans. Elle a des fuites d'urine lorsqu'elle rit ou éternue. Elle porte maintenant des serviettes protectrices pour faire ses multiples activités.*



*Elle a 39 ans. Ses yeux sont tristes, son corps est lourd depuis que la DPJ a placé son fils.*



*Elle a 16 ans. Ils lui ont fracassé la bouche à coups de pied. Elle a perdu plusieurs dents et son sourire.*



*Elle a 64 ans. Son médecin lui a expliqué que la tumeur était cancéreuse et qu'il fallait lui enlever une petite partie de son sein gauche.*



*Elle a 51 ans. Elle a pris 10 kilos depuis qu'elle a arrêté de fumer. Elle ne s'habitue pas à l'image qu'elle voit dans le miroir.*

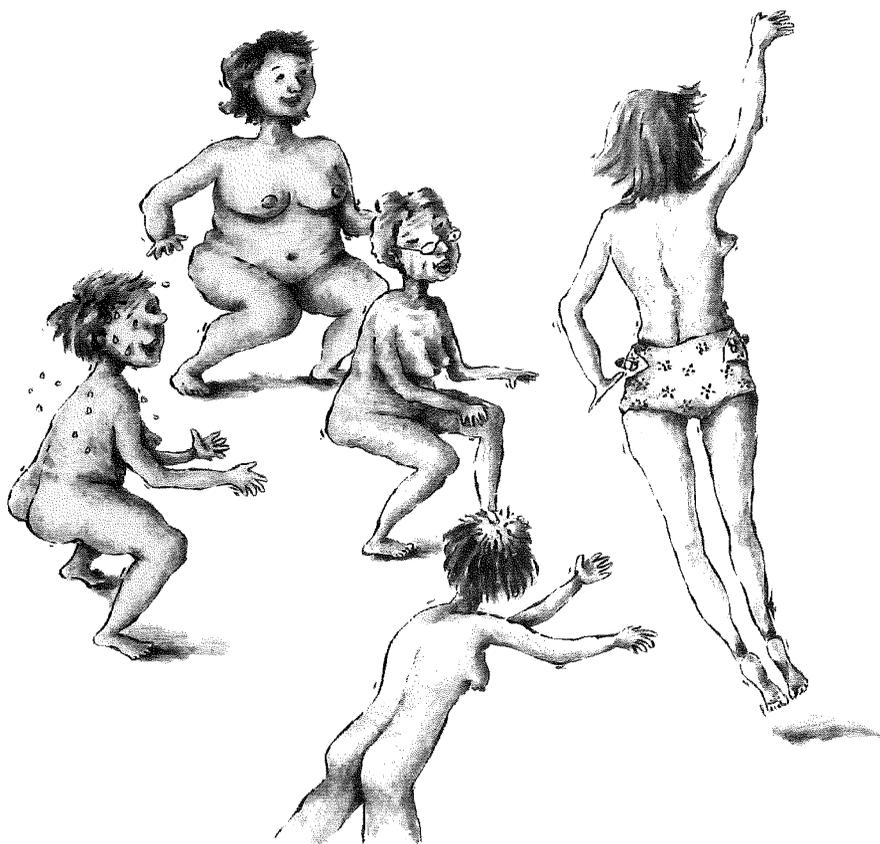
Voir son corps se transformer est une expérience souvent intense, particulièrement pour les femmes. Souvent la perte d'une partie de soi représente un souvenir particulièrement douloureux. C'est aussi avec cette réalité qu'il faut apprendre à vivre.

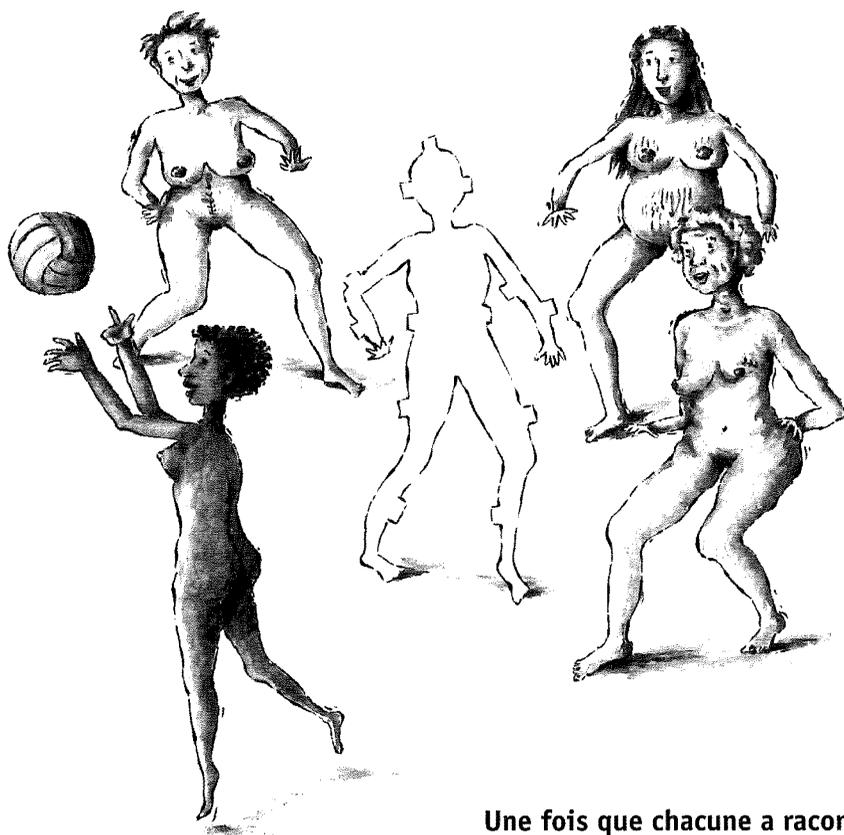


Nous vous proposons un exercice qui peut vous aider à clarifier vos sentiments face à une perte et à découvrir la confiance que vous avez en vous-même, dans vos proches et dans le système de santé, pour accepter et vivre avec ces pertes.

**V**OICI UNE ILLUSTRATION SURPRENANTE D'UN GROUPE DE FEMMES DE TOUS ÂGES QUI JOUENT AU volley-ball dans un camp de nudistes. La plupart d'entre elles ont vu leur corps se transformer et ont réappris à vivre avec. Il y a aussi un personnage en contour pour ajouter votre propre histoire, si vous le souhaitez.

Vous pouvez choisir un personnage de l'illustration et imaginer sa vie avant et après la perte. Si vous êtes en groupe, chaque personne raconte aux autres ce qu'a été la vie de cette femme avant et après la perte.





**Une fois que chacune a raconté l'histoire de son personnage, vous pouvez discuter à partir des questions suivantes.**

1. Quelles émotions éveillent cette perte?
2. Si vous aviez à vivre cette perte, à quoi devriez-vous renoncer?
3. Voyez-vous, dans cette perte, des gains possibles? Si oui, lesquels?
4. Quel support croyez-vous que vos proches pourraient vous apporter si vous aviez une perte semblable à vivre?
5. Quel support croyez-vous que le système de santé pourrait vous apporter si vous aviez une perte semblable à vivre?

Si vous le désirez, notez des réflexions que cet exercice vous a permis de faire.

---

---

## Une femme raconte



Nous vous invitons à lire ce témoignage, à haute voix ou en silence, en portant votre attention sur le sentiment de perte décrit par Verena et sur ce que la perte lui a fait vivre.

*Un jour, une chère amie vient me voir. Elle est d'origine juive-autrichienne, née à Montréal dans les années trente. Sa grand-mère lui parlait allemand pendant sa petite enfance.*

*Avec moi elle aime en parler quelques mots, aussi bien qu'elle se souvient. Lorsqu'elle arrive au milieu de l'après-midi je l'accueille avec un bon café et une tarte aux pommes. « Que c'est beau! » s'écrie-t-elle. « C'est comme ça que ma tante la servait autrefois! »*

*Je suis troublée parce que c'est la première fois depuis que je suis ici que quelqu'une reconnaît la tradition culinaire à laquelle j'appartiens. Elle a reconnu une part de mon identité en comparant ma tarte aux pommes à une coutume européenne et non pas à la réalité de mon nouveau pays. Je réalise tout d'un coup que, depuis plus de deux ans, je n'ai pas servi à personne une tarte aux pommes au milieu de l'après-midi. Chez nous, en Suisse et en Allemagne, on aime manger des gâteaux et des tartes l'après-midi. Ça fait partie du quotidien, du bien-être. Quand on arrête de faire la cuisine avec laquelle on est à l'aise, quand on arrête de partager sa propre bouffe avec d'autres parce que ça ne fait pas partie de la culture dominante, on perd beaucoup. On devient vulnérable. Cuisiner pour soi-même et pour les autres, offrir à manger, ça veut dire qu'on a une vie sociale, qu'on a du pouvoir.*

*Je m'ennuie beaucoup de mes amies allemandes et suisses. Ici je ne peux plus voyager comme avant. Un coup de téléphone, un billet de train et je serais en route pour Zurich ou Stuttgart ou Munich ou Berlin ou Zagreb et partout, il y aurait des amies, des voix, des visages, des chambres, des mots, des mémoires et des expériences communes. La chose la plus dure, c'est qu'il n'y a personne ici qui me connaît d'autrefois. J'ai développé des amitiés extraordinaires à Montréal, mais il n'y a personne à qui je peux dire : « Tu sais, en ce temps-là... il y a vingt ans, j'étais avec... tu te souviens, les grandes manifestations... » Si je raconte ma vie, mes amies d'ici ne peuvent pas*

*faire référence aux noms des personnes, des lieux, des événements. On perd la cartographie d'une vie qui s'est passée ailleurs... Pour quelque temps, on devient effectivement une no-body : on a perdu le code social et la langue.*

*C'est une déconstruction totale qui se passe quand on est immigrante. On devient immigrante d'un instant à l'autre au moment même où on pense : « Je pourrais, j'aimerais, je veux immigrer. » À ce moment-là on est déjà plus la même qu'on pensait être. L'immigration est une expérience bouleversante. C'est le désordre. Tout change. Même si on choisit librement d'immigrer, notre propre monde tombe en morceaux. Il y a bien sûr quelques fringues dont on n'a plus besoin et qu'on peut perdre comme ça... Et un jour on découvre qu'on a précisément décidé de devenir immigrante parce qu'on cherche une transformation complète.*

*Tout a commencé par l'extraordinaire rencontre avec ma grande amour que j'ai retrouvée à Montréal. Un jour, en été, je me suis retrouvée avec elle dans un petit magasin d'artisanat à Gaspé. On a jasé un peu avec le bonhomme du magasin : d'où on vient, si on aime la Gaspésie, etc. Et quand j'ai dit : « je suis suisse-allemande », il ne m'a pas comprise. Je l'ai répété deux fois et il m'a regardée de plus en plus consterné, jusqu'à ce que mon amoureuse dise, elle aussi : « elle est suisse-allemande. »*

*« Ah! » il crie. « T'es "suissallemande"! Moi j'ai compris : tu es "seule au monde"! »*

Verena

Après avoir lu le témoignage qui précède, vous pouvez répondre aux questions suivantes et en discuter.

- 🌀 Qu'est-ce qui attire votre attention dans ce témoignage?
- 🌀 Est-ce que ce que raconte Verena vous fait penser à quelque chose que vous avez déjà vécu ou ressenti par le passé?
- 🌀 Selon votre expérience, une perte a-t-elle toujours un sens? Si oui, qu'est-ce qui vous a aidée à donner du sens à une perte? Sinon, qu'est-ce qui vous a aidée à survivre à une perte à laquelle vous n'avez trouvé aucun sens?

# Un sens possible

Donner du sens à une perte n'est pas toujours facile. Ce n'est pas toujours possible non plus, ni nécessaire. Parfois nous nous disons : « C'est ça la vie ». Même quand nous sommes très malades ou profondément blessées, le sens que nous parvenons à donner à une perte, à une maladie, peut nous aider à nous détacher et à favoriser un passage vers autre chose.

Voici quelques exemples de sens que nous pouvons donner à une perte, à une maladie.

- 🕒 **Un apprentissage qui a été utile dans les années qui ont suivi.**
- 🕒 **Une rencontre qui a été importante par la suite.**
- 🕒 **La découverte de l'amitié.**
- 🕒 **Une occasion de se connaître davantage.**
- 🕒 **Le courage donné par le sentiment de présence du défunt, de la défunte.**

Nous vous invitons ici à identifier trois pertes que vous avez vécues depuis l'enfance. Ensuite, tentez de voir si vous avez donné du sens à cette perte. Si vous ne lui avez donné aucun sens, écrivez : *aucun sens*.

Trois pertes	Sens donné à ces pertes
1 _____ _____	_____ _____
2 _____ _____	_____ _____
3 _____ _____	_____ _____

Après avoir fait cet exercice, vous pouvez poursuivre votre réflexion en vous posant les questions suivantes.

1. **Croyez-vous que vous avez fait le deuil de chacune de ces trois pertes?**
2. **Si oui, qu'est-ce qui vous a aidée à faire ce deuil?**





## section 4

# Nos deuils



LA VOISINE DU TROISIÈME, LOUISE, EST D'UNE TRISTESSE INFINIE DEPUIS TROIS SEMAINES. Boule, sa chatte grise, est morte. J'entends ses pleurs étouffés à travers le plancher. Des soirs, il y a comme une chute. J'imagine

Louise à quatre pattes qui cherche sous son lit. Je me demande si je peux faire quelque chose, je me demande si je dois faire quelque chose.

VÉRONIQUE M'A LAISSÉE, IL Y A DÉJÀ PLUSIEURS ANNÉES. PRESQUE DU JOUR AU LENDEMAIN, son corps chaud, ses rires, sa mèche rebelle, ses projets, son regard ont cessé de colorer ma vie. Qu'il m'a fallu du temps pour encaisser cette déclaration, faite dans le cadre de la porte : « Je ne te désire plus! » Il n'y a plus eu d'amoureux, d'amoureuse, depuis. Quelquefois j'ai l'impression que mes proches me disent que mon deuil devrait depuis longtemps être fini.

QUAND LES GENS DEMANDENT À MON AMIE JANITA SI ELLE PENSE RETOURNER VIVRE À HAÏTI, ELLE répond : « Non, pour moi, mon pays c'est ici. » Quelquefois, il me semble qu'il y a encore tant de souffrance dans son cœur.

DANS LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE, LE DEUIL EST SOUVENT VU COMME UN MAUVAIS MOMENT À PASSER. SELON la perte, le deuil peut se vivre ouvertement pendant une période plus ou moins longue. Ensuite, on passe à autre chose. Ou on fait semblant d'être passée à autre chose...



Dans cette section, nous vous proposons de réfléchir au processus de deuil, ce processus qui prend place après une perte. Nous vous invitons à voir vos deuils comme des mouvements de vie et des possibilités d'apprentissage. Nous vous invitons aussi à découvrir des rituels qui peuvent favoriser les passages d'un mouvement à un autre.

# Chaque deuil est unique



LE DEUIL EST UNE EXPÉRIENCE À CHAQUE FOIS DIFFÉRENTE. UN DEUIL PEUT ÊTRE simple, long, rapide ou complexe. Il peut pour certaines être le début d'un processus. Le deuil peut se vivre au grand jour, avec d'autres. Parfois certaines personnes préfèrent le vivre seule ou même en cachette (ex. : rupture d'une relation extraconjugale). Le regard social, les jugements des autres peuvent influencer notre manière de voir et de vivre un deuil. Par exemple, il peut y avoir un malaise à vivre le deuil d'un-e proche qui vient de se suicider. À l'autre extrême, lorsqu'une personnalité publique meurt, tous les honneurs lui sont réservés et toute la population a la possibilité d'exprimer ses émotions.

LA SOCIÉTÉ ACCORDE PLUS D'IMPORTANCE À CERTAINS DEUILS QU'À D'AUTRES. PAR EXEMPLE, DANS LES conventions collectives on accorde souvent trois jours de congé pour la mort d'un parent et aucun pour la mort d'une amie.

CHAQUE DEUIL EST UNIQUE. LA PERSONNALITÉ DES GENS, LEURS CROYANCES, LEUR MILIEU CULTUREL, leur environnement, la cause du deuil, les moyens dont ils disposent jouent un rôle important dans la façon dont le deuil est traversé. Il n'y a pas UNE bonne façon de vivre un deuil. Voici des mouvements que l'on peut vivre quand on est en deuil :

- 🌀 **Le choc.** Tout semble devenir irréel, on est comme engourdie.
- 🌀 **Le déni.** On se dit que « ce n'est pas vrai, c'est un cauchemar ».
- 🌀 **L'expression d'émotions intenses.** On peut se sentir coupable, trahie, on peut pleurer, glisser dans la dépression, vouloir mourir.
- 🌀 **La réalisation de tâches rattachées au deuil.** On pose des gestes concrets comme choisir la tombe, réaménager l'appartement.
- 🌀 **La découverte d'un sens** rattaché à la perte (voir page 30).
- 🌀 **Le passage à une vie nouvelle,** comme l'ouverture à une nouvelle relation, la découverte de nouveaux plaisirs.
- 🌀 **La reconnaissance de l'héritage** que permet la perte.

# Les couleurs du deuil

Dans certaines circonstances, il est difficile de dire si un deuil est terminé ou pas. En fait, il se peut que ça n'ait pas beaucoup d'importance. Ce qui importe, c'est d'arriver à se sentir en paix avec soi et avec les autres.

On peut associer les émotions que nous font vivre les deuils à des couleurs. Le choix des couleurs peut varier d'une personne à l'autre. Les couleurs du deuil peuvent être plus vives, dans certains moments, et plus pâles, dans d'autres. Des événements de la vie peuvent venir raviver les teintes qui ont pâli avec le temps.

**Pour cet exercice, vous avez besoin de crayons de couleur et de feuilles de papier.**

- 1** Choisissez une perte que vous avez vécue au cours des dernières années (ex. : mort de mon père, perte financière, grande opération).
- 2** Avec des couleurs qui correspondent aux émotions vécues, dessiner des traits, des formes, des masses de couleurs selon l'intensité, la profondeur, la durée de votre deuil.
- 3** Notez les réflexions suscitées par la réalisation de ce dessin. Si vous êtes avec d'autres, partagez vos réflexions.

---

---

---

---

---

---

---



Il se peut que vous constatiez que la perte vous affecte encore beaucoup ou au contraire que vous vous en sentez libérée. Si vous souhaitez marquer une étape par rapport à cette perte ou par rapport à une autre perte, nous vous encourageons à créer un rituel personnel.

# Les rituels

Le sens du mot *rituel* peut être différent d'une personne à l'autre. Certaines y verront un sens religieux et penseront au baptême, à la *Bat Mitzvah*, au ramadan, etc. D'autres le voient comme quelque chose d'habituel, de répétitif, comme une coutume. On pense ici au café du matin, à l'histoire lue à un enfant au coucher, aux fêtes de Noël, aux fêtes de famille, à la fête des Mères, etc.

**Dans ce livret, le rituel est rattaché à une intention claire. Il est :**

- ☞ Un moyen (geste ou activité) qui permet d'exprimer quelque chose d'intense, de subtil, de grand, de grave, d'heureux.
- ☞ Une offrande pour souligner une étape de vie.
- ☞ Un temps d'arrêt pour accorder de l'importance à ce que l'on vit.
- ☞ Une activité qui peut avoir lieu une seule fois ou plusieurs fois.
- ☞ Un face-à-face avec ses émotions lourdes en vue de les libérer et de réduire les mécanismes de défense.
- ☞ Un face-à-face avec ses émotions heureuses en vue de les célébrer.
- ☞ Un événement qui contribue à donner du sens à un vécu.



*Et pour vous, qu'est-ce qu'un rituel?*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Des rituels parmi tant d'autres

Des femmes, chacune à leur manière, ont créé et vécu des rituels. En voici quelques exemples :

*Chaque été JEANNE et ses proches organisent une fête de « gitans ». Ils et elles se retrouvent à la campagne. Tout au long de la journée, un feu brûle et les personnes qui le désirent y font brûler ce dont elles ne veulent plus. Jeanne a brûlé des lettres d'amour. Luc brûle son diplôme de notaire, n'ayant jamais aimé vraiment son travail, il se réoriente. Sheryl brûle des photos...*



*C'est la fête de JULIETTE. Sa famille est venue avec un gâteau. Chaque membre de sa famille prend une chandelle dans sa main, l'allume et lui nomme un beau moment qu'il a partagé avec elle durant l'année, puis il pose la chandelle sur le gâteau.*



*GABRIELLE a maintenant trois mois. Pour fêter sa naissance, ses parents invitent famille et proches à une fête où chaque personne dépose un souhait dans un panier.*



*AÏCHA est décédée et pour elle, ses amies plantent un arbre.*

*PAULINE n'a pas fait l'amour depuis des années. Dernièrement elle a rencontré quelqu'un. Elle décore sa chambre, met des draps fleuris pour se sentir dans un jardin, ajoutent des odeurs et choisit minutieusement chaque vêtement qu'elle va porter.*



*DIANE s'est fait opérer pour un cancer du sein. Elle veut que ses quatre amies les plus proches soient là à son retour à la maison. Elle leur demande une à une de poser la main sur son sein et de lui dire une parole de réconfort.*



*CINDY vient de divorcer et elle a invité les mêmes personnes qu'à son mariage pour marquer cette nouvelle étape dans sa vie.*

Nous vous invitons ici à vous rappeler un rituel que vous avez vécu.

---

Ce rituel vous a-t-il aidée à vivre un passage, à libérer une émotion, à souligner un événement? Si oui, quel souvenir en gardez-vous?

---

# Créer un rituel



Le rituel peut permettre l'expression d'émotions intenses comme la joie et la souffrance. Il peut jouer un rôle précieux dans la guérison de blessures intérieures ou dans la célébration d'événements heureux. Le lieu, la saison, l'heure, l'atmosphère, le déroulement sont tous des éléments que vous pouvez choisir.

*Voici un guide pouvant vous aider à créer un rituel.*

**1** Quelle **circonstance** ou quel **événement** vous donnent envie de faire un rituel?

---

---

**2** Prenez le temps de choisir le **lieu** où vous souhaitez vivre ce rituel. Quel est l'endroit où vous aimeriez faire votre rituel?

---

---

**3** Le **moment** où vous ferez le rituel peut être choisi avec attention. Si vous allez dans un endroit public, il faut prévoir qu'à certaines heures, vous pouvez être plus dérangée qu'à d'autres. Vous pouvez souhaiter vivre ce rituel pendant une saison, une période d'anniversaire, à une heure précise du jour ou de la nuit. Quel est le moment propice pour vivre ce rituel?

---

---

**4** L'**atmosphère** que l'on crée peut favoriser l'expression d'émotions. Par exemple, la musique, les parfums, les fleurs, la lumière peuvent nous inspirer. Quelle atmosphère aimeriez-vous créer?

---

---

---

**5** Le rituel peut se faire seule ou avec d'autres. Que choisissez-vous? Quelles sont les **personnes** que vous aimeriez avoir avec vous pendant ce rituel?

---

---

---

**6** Vous pouvez prévoir une participation de chaque personne pendant le rituel par un **geste** à poser au cours de l'événement. Quel geste aimeriez-vous que les personnes participant au rituel posent?

---

---

---

**7** Vous pouvez décider qu'une personne **guide** le rituel. Vous pouvez le faire ou demander à un ou une amie. Des thérapeutes peuvent jouer ce rôle. Quelle(s) personne(s) souhaitez-vous avoir comme guide pendant le rituel?

---

---

---

**8** Dans vos échanges, dans vos réflexions, peut-être avez-vous identifié d'**autres éléments** à inclure dans votre rituel. Vous pouvez les noter ici.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Conclusion

LA VIE EST FAITE DE MOUVEMENTS, CERTAINS SONT BRUSQUES, D'AUTRES PLUS PROGRESSIFS. Nous avons exploré dans les pages précédentes différentes façons de les voir et de les vivre. Nous avons questionné les valeurs actuelles de performance et de santé à tout prix qui nous renvoient souvent des images déformées de la réalité. Nous avons proposé de prendre le temps de créer des rituels pour nous aider à faire des passages et à poursuivre ce chemin qui nous réserve tant de surprises.

SI LA VIE NOUS ÉTAIT CONTÉE AUTREMENT, PEUT-ÊTRE AURIONS-NOUS LA CERTITUDE QUE seule est « permanente », « éternelle » et « immortelle », l'alternance des saisons, des états de santé, des états d'âme, des naissances et des morts. Peut-être que nous pourrions admettre que nous n'avons pas de pouvoir sur tous les mouvements de la vie et que le pouvoir qui nous reste, parfois, est de choisir l'attitude que nous adoptons face à ces mouvements.

PERMETTONS-NOUS DE PRENDRE LE TEMPS DE RECONNAÎTRE ET DE RESENTIR LES ÉMOTIONS qui nous habitent. Donnons-nous le temps de les vivre, de guérir nos blessures intérieures comme extérieures et d'apprendre à laisser aller ce qui n'est plus. Donnons-nous le temps d'apprendre à vivre autrement et de réviser nos certitudes!

*« Maman, je crois que le Soleil est fait de millions d'étoiles. Tu sais, il n'y a pas beaucoup de personnes qui savent que les étoiles sont des soleils! »*



— Gabrielle, 6 ans



*« Papa, la Lune, c'est la maman des étoiles! »*

— Émile, 2 ans

*« — Papa, d'où viennent les enfants?  
— Les enfants poussent dans les feuilles de chou. »*



— Adrien, 37 ans

## Lectures suggérées

Pour préparer ce livret, nous nous sommes référées à notre expérience de vie et d'animation de groupes de femmes. Nous avons aussi beaucoup lu sur différents sujets reliés aux mouvements de la vie, aux pertes, aux deuils. Voici les ouvrages que nous avons consultés.

(1999). « Colloque : les enjeux éthiques de la maladie » dans *Bulletin de santé publique*, vol. 20, n° 2-3.

BACQUÉ, M.F. (1997). *Mourir aujourd'hui : les nouveaux rites funéraires*, Paris : Édition Odile Jacob.

BATT, Sharon (1998). *À bout de patience : les enjeux de la lutte du cancer du sein*, Montréal : Éditions du remue-ménage.

COMITÉ CONSULTATIF SUR LE CANCER (1997). *Programme québécois de lutte contre le cancer : Pour lutter efficacement contre le cancer, formons une équipe*, Québec : Ministère de la santé et des services sociaux, Gouvernement du Québec.

FERRO, Marc (1998). *Les sociétés malades du progrès*, Paris : Plon.

GENDRON, Colette et CARRIER, Micheline (1997). *La mort condition de vie*, Montréal : Les presses de l'Université du Québec.

GOOD, Byron (1998). *Comment faire de l'anthropologie médicale? Médecine, rationalité et vécu*, traduit par Sylvette Gleize, coll. Les empêcheurs de tourner en rond, Le Plessis-Robinson (France) : Institut Synthélabo pour le progrès de la connaissance.

GOULET-YELLE, Fernande (1990). *L'hibiscus était en fleurs, Propos sur le deuil*, Québec : Les Éditions La Liberté.

HANIA, Betty (1992). *Ces femmes au sein blessé : la « petite boule » maligne ancrée dans le sein*, Paris : Éditions du Félin.

HÉTU, Jean-Luc (1997). *Psychologie du mourir et du deuil*, 2<sup>e</sup> éd., Montréal : Éditions du Méridien.

JACQUES, Josée (1998). *Psychologie de la mort et du deuil*, Québec : Modulo Éditeur.

LAMBOY, Bernadette (1989). *La mort réconciliée*, La Varenne Saint-Hilaire (France) : Séveyrat.

LEBIGRE, Amiel (1993). *Entre santé et maladie*, Paris : PUF.

MONBOURQUETTE, Jean (1994). *Aimer, perdre et grandir*, Montréal : Novalis.

PELLETIER, Monique et PRIEUR, Renée (1999). *Au-delà de la maladie : vivre au quotidien*, conférence donnée au Centre St-Pierre à Montréal.

POLETTI, Rosetti et DOBBS, Barbara (1993). *Vivre son deuil et croître*, Genève : Éditions Jouvence.

RÉSEAU QUÉBÉCOIS POUR LA SANTÉ DES FEMMES (1998). « Sans préjudice pour la santé des femmes » dans *Sans préjudice...*, printemps 1998, n° 15.

SAILLANT, Francine (1988). *Cancer, culture, produire le sens de la maladie*, Montréal : Éditions Saint-Martin.

SIMONTON, Carl et al. (1982). *Guérir envers et contre tout*, traduit par A. Schiitzenberg et L. Rothschild, Paris : Éditions Épi.

SIMONTON, Carl et al. (1992). *L'aventure d'une guérison*, traduit par L. Lajulma, Paris : Éditions J'ai lu.

THOUIN, Lise (1996). *De l'autre côté des choses*, Montréal : Libre Expression.

VADENPLAS-HOLPLER, Christiane (1998). *Le développement psychologique à l'âge adulte et pendant la vieillesse*, Paris : PUF.

VIORST, Judith (1986). *Les renoncements nécessaires*, coll. Réponse, Paris : Robert Laffont.



## Ateliers d'échange

Nous pouvons nous rendre gratuitement dans des groupes pour offrir des ateliers sur des sujets abordés dans cette brochure et sur le dépistage du cancer du sein.

Pour plus d'information, vous pouvez contacter Renée Ouimet ou Johanne Marcotte de la Table communautaire d'information sur le dépistage du cancer du sein de Relais-femmes.

**(514) 878-1212, poste 212**

## Références

Voici des ressources que vous pouvez joindre pour un support immédiat :

**Tel-Aide : (514) 935-1101, ouvert 24 heures**

**Tel-Ecoute : (514) 493-4484, ouvert de 10 h à 22 h**

Afin de connaître d'autres ressources accessibles ou gratuites au niveau d'un support psychologique :

**Centre de référence du Grand Montréal : (514) 527-1375  
ouvert de 9 h à 17 h**



Cette brochure nous fait voyager  
à travers des mouvements de la vie.  
Elle soulève des questions sur les  
façons de les voir et de les vivre.