

Bonjour,



Délivrance compte maintenant une nouvelle collaboratrice; une équipe se bâtit peu à peu. Je souhaite la bienvenue à Louise Labrosse, herboriste, qui assurera la chronique « Santé au naturel » et qui nous introduira à la roue de médecine. Merci pour votre participation et bienvenue à tous ceux et celles qui voudraient s'impliquer.

Je vous invite, tout comme les dernières fois, à me faire part de vos commentaires, de vos opinions, de vos questions et à partager avec nos lecteurs vos sujets d'intérêts, vos préoccupations et vos interrogations. J'attends avec impatience vos articles, vos témoignages.

N'oubliez pas de prendre note de la section « Nous recherchons » à la suite de la revue. La date de tombée des articles pour la parution de **l'hiver est le 30 octobre 2010** et pour celle du **printemps le 15 février 2011.**

Que cet automne-ci vous permette de faire un pas de plus dans votre processus de deuil... d'en faire une période de croissance, d'amour et de respect envers vous et envers la vie.

Martine

Par courriel :
revuedelivrance@hotmail.com

N.B. 1: Tous les écrits (opinions, poèmes, articles) et œuvres doivent avoir un lien avec l'un des thèmes suivants : femmes, hommes, mieux-être, agressions sexuelles et leurs conséquences ou les émotions qui en découlent.

N .B. 2 : En raison des thèmes et de l'espace parfois restreint, les textes reçus ne seront pas toujours publiés dans le prochain numéro. Je me réserve le droit de refuser tout texte ne répondant pas aux objectifs de la revue. Certains écrits pourraient également être retouchés (orthographe, syntaxe, etc.).

N .B. 3: **Pour tout article destiné à la publication, n'oubliez pas d'écrire un titre ainsi que vos nom, prénom, initiales ou pseudonyme.**



Délivrance

Revue pour les victimes d'agression sexuelle et leurs proches- Automne 2010

Identifier ses pertes

FAIRE SES DEUILS



Délivrance signifie

- Action de délivrer, de rendre libre
- Fait de se soulager, de se débarrasser de ce qui gêne ou nuit
- Remettre quelque chose à quelqu'un

Pour une victime d'agression sexuelle, c'est apprendre à retrouver sa liberté de vivre, de ne plus survivre, c'est se débarrasser des chaînes du passé, des nombreuses conséquences de l'agression, c'est remettre à l'agresseur la responsabilité de son geste, la honte la culpabilité que malheureusement nous portons trop souvent.

Revue

Coordonatrice de la publication et rédaction

Martine Deslongchamps

Collaborateurs

Louise Labrosse Sonia Pelletier Carole Tavernier

Photographie et dessins

Révisions et corrections

Lise L.

Infographie

Martine Deslongchamps

Les articles de cette revue sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteures. Ils peuvent être reproduits en mentionnant la source. L'emploi du masculin dans les textes englobe le féminin et le masculin et ne vise qu'à en alléger la lecture.

La revue *Délivrance* est publiée quatre fois l'an et produite au Québec.

Articles, commentaires, opinions, questions et répliques de nos lecteurs peuvent être envoyés à l'adresse suivante :

revuedelivrance@hotmail.com

En raison des thèmes et de l'espace parfois restreint, les textes reçus ne seront pas toujours publiés dans la prochaine revue. Le comité de rédaction se réserve aussi le droit de refuser tout texte ne répondant pas aux objectifs de la revue. Certains écrits pourraient être également retouchés.

La revue *Délivrance*

Produite par une « survivante » d'inceste, *Délivrance* se veut une revue sans prétention de renseignements et de support pour les victimes d'agression sexuelle, leurs proches et toutes personnes intéressées par cette problématique. Elle propose de l'information, des outils, des réflexions, des ressources, des témoignages. Elle est d'abord le fruit de mon cheminement, mes besoins, mes questionnements, mes recherches et mes lectures issus de la période de reviviscences (flashbacks) que je vis depuis plus de trois ans. Elle s'est enrichie par la suite de réflexions, d'observations, de commentaires et de partages venant de victimes que j'ai eu le privilège de rencontrer. J'espère qu'elle sera bientôt le véhicule de communication et de partage des vôtres.

La section **DOSSIER** aborde généralement un thème lié au processus de guérison vécue par les victimes d'agression sexuelle ou aux conséquences de celle-ci. La deuxième, **MIEUX-VIVRE**, donne de l'information, suscite des réflexions, suggère des outils afin de se sentir mieux, de s'ouvrir, de faire le point, de traverser plus aisément les moments difficiles et d'apprécier davantage les bons. **AU FIL DU TEMPS** présente des témoignages, des lectures, des ressources à découvrir. Chaque parution que j'espère au nombre de quatre par année sera aussi en harmonie avec la couleur de chaque saison.

J'aimerais que cette revue chère à mon cœur devienne un outil de communication utile et dynamique. Je vous invite donc à me faire part de vos commentaires, de vos opinions et de vos questions. Je vous encourage à partager avec les lecteurs vos sujets d'intérêts, vos préoccupations, vos réflexions, vos interrogations ainsi que vos témoignages.

Bonne lecture!

Martine



Le travail du deuil ne s'accomplit pas tout seul. Personne ne peut reconnaître nos pertes à notre place, personne d'autre que nous ne peut dire adieu aux conséquences désastreuses que l'agression a amenées. Ce travail ne peut être une réussite qu'en s'ouvrant également aux autres, en parlant de ce qui nous arrive et de nos sentiments. Il n'y a que nous qui pouvons faire de notre processus de deuil une période de croissance.

Le logo représente un papillon sortant de son cocon signifiant la délivrance mais aussi la transformation. Le monarque- par sa migration prodige- est une figure emblématique de la détermination, de l'accomplissement de ce qui paraît irréalisable. L'œuvre a été réalisée Carole Tavernier.

Édito

J'ai fait « mon petit devoir »! J'ai identifié mes pertes (v. grille p. 4-5) et j'ai été stupéfaite devant le nombre de crochets; il y en avait trop! J'ai fait, par contre, la magnifique découverte que la majorité des pertes que je vivais pouvaient être temporaires si j'en faisais le choix et si je m'engageais à opérer des changements, à retrouver, à reconquérir doucement, en me respectant, « l'objet » de ces pertes (par exemple : la sécurité, la confiance, l'intimité, l'estime). Je ne peux pas effacer le passé, je ne peux pas tout contrôler mais je peux choisir d'adopter de nouvelles réponses à ce qui m'arrive, à modifier mes schémas de pensée relationnels et comportementaux... ceux qui par le passé m'empêchaient d'avancer, de profiter pleinement de la vie. C'est vrai, cela demande beaucoup d'énergie... cela demande beaucoup d'énergie de faire le choix de vivre plutôt que de survivre. Mais je mérite de me gâter... de m'offrir ce cadeau... de m'investir et cette fois-ci, pour moi.

Parfois j'ai des moments de découragement, j'ai l'impression que mes pas sont trop petits, que j'avance trop lentement, que je n'y arriverai jamais à temps... que je mourrai avant d'avoir la sensation de vivre à nouveau. Quand je prends le temps de m'arrêter, de respirer, je vois alors les pas que j'ai faits et que je fais tous les jours et combien ces pas sont de plus en plus faciles, de plus en plus libérateurs, ouvrant de plus en plus de portes à la fois.

J'ai le goût d'accompagner cette partie de moi vulnérable, parfois terrifiée, cette petite fille et ado intérieures qui ont été brisées, blessées mais qui ne sont pas mortes. Je veux vraiment les aider à pouvoir revivre, s'exprimer à nouveau; elles n'ont pas survécu pour rien et je veux leur rendre hommage. Et en même temps, moi, la Martine adulte, j'apprends également à prendre soin de moi, à me reconnecter à mes sentiments, à mon corps, à apprivoiser l'intimité, à redevenir un TOUT... Je sais que la vie devant moi ne peut être que plus belle que celle qui a précédé. Même si cela demande de l'énergie, de l'investissement, déjà, je commence à ressentir les effets positifs des changements que j'opère dans ma vie. J'apprends doucement à me choisir, à m'aimer, à identifier les éléments qui sont importants **pour moi**, dans ma vie, **actuellement**. Je dis « actuellement » car j'accepte maintenant plus facilement que tout ne soit pas figé dans le temps, que les choses puissent être muables, que l'imprévu puisse être positif et non seulement négatif ou dangereux comme je l'ai compris de par mon histoire.

Je vous encourage donc à faire le bilan de vos pertes, à vous questionner par rapport à votre cheminement, face aux deuils que vous vivez... et tout comme moi, peut-être verrez-vous des chemins qui s'ouvrent à vous plutôt qu'y voir un combat sans fin. C'est la belle découverte que j'ai faite et que je vous souhaite!

Martine

Sommaire

DOSSIER: Faire ses deuils

Les pertes	4
Le processus de deuil	6
Les manifestations du deuil	9
Les facteurs déterminants du...	10
La résolution du deuil	12
Tu penses au suicide ?	14
Le travail du deuil	16
Les messages des bons parents	21

MIEUX-VIVRE

Faire le point : Le deuil	11
10 obstacles à la dénonciation	18
Les aliments anti-cancer	20
Pardonner un geste d'amour	22
Passion : les chiens	24
La zoothérapie	25
Médecine amérindienne	26
Roue de médecine	27
Soulager nos rhumes et gripes	30
Voyage intérieur	32
Journal expressif	33
Découvrir -Rituels de guérison	34

AU FIL DU TEMPS

Droit de parole	8, 17
Babillard	21
Prochain numéro	21
Des mots pour le dire	35
À voir avec le coeur	35
Ritournelles	35
Ressources	35

LES PERTES

Les pertes au cours d'une existence sont nombreuses. Les ruptures, petites ou grandes; les abandons subis ou choisis; les heurts qui ébranlent la conviction ou blessent l'amour-propre; les brisures et les démembrements; les déchirures et les cassures; les mutilations physiques ou affectives; les passages et les transformations, les fuites aussi.



Une perte peut être soudaine, graduelle ou prolongée. Elle peut être partielle, complète, incertaine ou sans fin. Elle peut survenir une seule fois, ou se multiplier et s'accumuler. Toujours personnelle elle peut aussi être symbolique. La perte est une expérience courante puisque nous la vivons quotidiennement, nous la négligeons souvent et facilement. Bien que la perte arrive séparément et discrètement, le deuil qu'elle engendre réveille d'autres pertes non assumées que nous avons emmagasinées dans notre inconscient. Par conséquent, les pertes passées ou présentes, ou même le souvenir de ces pertes, nous font craindre d'éventuelles pertes dans l'avenir.

Voici une liste non exhaustive de pertes possibles liées aux agressions. Des cases vides, permettent d'en ajouter d'autres qui s'appliquent à votre situation, votre vécu. Indiquez si elles sont passées ou actuelles, partielles ou totales, temporaires ou permanentes.

Au niveau physiologique	
<input type="checkbox"/> Perte d'amour, d'affection respectueuse <input type="checkbox"/> Perte de douceur, de tendresse <input type="checkbox"/> Perte d'intimité, d'espace personnel <input type="checkbox"/> Perte d'être touchée respectueusement <input type="checkbox"/> Perte de plaisir <input type="checkbox"/> Perte de présence et d'attention positive <input type="checkbox"/> Perte de repos, de sommeil réparateur <input type="checkbox"/> Perte de sécurité <input type="checkbox"/> Perte de ma capacité, du désir de prendre soin de moi <input type="checkbox"/> Perte d'attention aux signaux de mon corps <input type="checkbox"/> Perte d'une bonne santé physique (douleurs, somatisation) <input type="checkbox"/> Perte du contrôle de son propre corps	<input type="checkbox"/> Perte d'une relation saine avec la nourriture <input type="checkbox"/> Perte d'une sexualité qui respecte mon âge, mon rythme <input type="checkbox"/> Perte de ma virginité <input type="checkbox"/> Perte d'une sexualité saine <input type="checkbox"/> Perte d'un équilibre nerveux, d'une santé mentale (dépression, anxiété, TSPT, etc.), d'un sentiment de santé mentale (sensation de folie) <input type="checkbox"/> Perte de mémoire de l'enfance <input type="checkbox"/> Perte d'une unité physique, émotionnelle et mentale (coupure) <input type="checkbox"/> Perte d'un équilibre dans mes exigences par rapport à mon corps <input type="checkbox"/> Perte du goût de vivre
Au niveau de l'intégrité et la sécurité	
<input type="checkbox"/> Perte d'assurance de soi <input type="checkbox"/> Perte de vérité <input type="checkbox"/> Perte de certitudes <input type="checkbox"/> Perte de sens : incompréhension de ce qui se passe <input type="checkbox"/> Perte de la valeur de soi <input type="checkbox"/> Perte de respect <input type="checkbox"/> Perte de son essence, de son rythme personnel <input type="checkbox"/> Perte d'intimité <input type="checkbox"/> Perte du sentiment de faire confiance à mes intuitions, mes sentiments, mes ressentis, mes jugements	<input type="checkbox"/> Perte de ma capacité à répondre à mes besoins <input type="checkbox"/> Perte de sécurité, du sentiment de sécurité <input type="checkbox"/> Perte de mon sentiment de sécurité face à l'autorité <input type="checkbox"/> Perte de mon sentiment de sécurité lorsque je suis avec l'autre sexe <input type="checkbox"/> Perte de confort <input type="checkbox"/> Perte financière (frais pour soins, arrêt de travail) <input type="checkbox"/> Perte du pouvoir de mettre ses limites <input type="checkbox"/> Perte de souplesse, de flexibilité (rigidité, contrôle) <input type="checkbox"/>
Au niveau de l'expression de soi	
<input type="checkbox"/> Perte d'un équilibre dans l'action, le faire (fuite) <input type="checkbox"/> Perte de la sensation d'être correct, d'être adéquat <input type="checkbox"/> Perte du sentiment de se sentir bien dans sa peau, d'une image positive de soi <input type="checkbox"/> Perte de sa capacité à se laisser aller, à être soi <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Perte de sa capacité, de son désir de s'exprimer, se livrer, de dire tout haut <input type="checkbox"/> Perte d'un sentiment de sécurité, de sa capacité à exprimer ses différentes émotions (peur, colère, tristesse, etc.) <input type="checkbox"/> Perte de sa capacité à exprimer (sainement, clairement) son identité sexuelle

Au niveau de l'estime de soi

- Perte d'identité
- Perte de sa valeur personnelle
- Perte de confiance en soi
- Perte de son sentiment de compétence
- Perte du sentiment d'appréciation de soi
- Perte de considération envers soi-même
- Perte d'un sentiment d'appartenance
- Perte de sa capacité à s'approprier son pouvoir
- Perte de sa capacité à s'affirmer
- Perte d'espace pour soi, d'intimité
- Perte de la maîtrise de soi et d'un contrôle sain
- Perte du plaisir d'être soi
-
-

- Perte d'écoute envers soi-même
- Perte d'empathie envers moi-même
- Perte de compassion envers soi-même,
- Perte d'une paix intérieure, d'une harmonie
- Perte de calme, de tranquillité (sensation de menaces, de dangers constants)
- Perte d'ouverture aux autres (isolement, solitude)
- Perte d'une image corporelle positive
- Perte d'un équilibre prp à mes exigences
- Perte de mon sentiment d'adéquation
- Perte du sentiment « d'être semblable/ comme les autres »
-
-

Au niveau mental

- Perte de l'opportunité d'apprendre
- Perte de l'insouciance (trop de volonté, d'autodiscipline, de contrôle)
- Perte d'un équilibre dans l'apprentissage, le faire (fuite, recherche de perfection)
-

- Perte de clarté, de compréhension, de sens
- Perte de cohérence
- Perte d'équilibre dans la prise de responsabilités
- Perte d'un équilibre au niveau des activités intellectuelles (trop de stimulations, d'exigences)
-

Au niveau interpersonnel et social

- Perte de l'enfance
- Perte du sentiment d'appartenance à la famille
- Perte d'une éducation normale, aimante
- Perte du sentiment d'appartenance à l'école
- Perte du sentiment d'appartenance à la société
- Perte de confiance aux autres
- Perte de son désir d'être vu, entendu (peur)
- Perte d'amitié
- Perte d'interactions, de contacts sociaux (peur)
- Perte de sa capacité à choisir des relations amicales saines
-
-

- Perte de sa capacité d'être en intimité, proximité
- Perte de stabilité affective
- Perte de sa capacité à choisir des relations amoureuses saines
- Perte de transparence (nécessité de se cacher, de cacher ce qui se passe)
- Perte de sa capacité à recevoir de l'aide, du support
- Perte de sa capacité à recevoir du réconfort, à être « enveloppé », dorloté par l'autre
- Perte de croyance en une autorité juste
- Perte de sa capacité d'écoute, d'empathie et de compassion envers les autres
-

Au niveau de la transcendance

- Perte d'amour
- Perte de bienveillance, de bonté
- Perte de croyance, de foi dans un monde « bon », humain, respectueux
- Perte de confiance dans l'humain
- Perte du sentiment que le monde est sécuritaire
- Perte de la capacité à lâcher prise
-

- Perte de plaisir, de distraction, d'excitation (pq ces sensations sont associées au danger, à la perte de contrôle)
- Perte de sérénité, de paix intérieure
- Perte de joie, de rire
- Perte d'ouverture à soi, aux autres
- Perte d'espoir
- Perte dans la foi, le sacré
-

LE PROCESSUS DE DEUIL

LES PHASES DU DEUIL

Toutes les pertes importantes subies au cours de notre vie, qu'elles soient affectives ou matérielles, génèrent des processus de deuil, probablement en réactivant au fond de nous d'anciennes angoisses ressenties lors de notre enfance. Ces expériences ne sont pas vécues pareillement par tous et chacun. En conséquence, tous les deuils n'entraînent pas le même genre ni la même intensité de chagrin, d'anxiété ou de désorganisation.

D'une façon globale la séquence du processus de deuil se formule ainsi :

DEUIL ¹					
RÉSOLUTION	1 PERTE, CHOC TRAUMATISME EXPÉRIENCE DE CHAGRIN		2 DÉSORGANISATION ADAPTATION INTÉGRATION CICATRISATION		3 RECONSTRUCTION GUÉRISON
POSITIVE Intégration- résolution Atteinte du but (mieux-être)	Acceptation de la réalité Expression de la souffrance	→	Compréhension Conscientisation Adaptation Désir de changement Formulation du but à atteindre	→	Travail sur soi Modification positive de l'image de soi et du monde Identification et exploitation des ressources Effort soutenus vers le but
DIFFICILE Non-intégration	Peine difficilement surmontable Souffrance et abattement prolongés		Inadaptation Repli sur soi Comportement inadéquats Dépression		Modification négative de l'image de soi et du monde Dévalorisation de soi Reconstruction non effective

Le deuil s'inscrit dans un continuum comprenant la perte, la désorganisation et la reconstruction. Souvent la **phase de choc** est courte et est souvent atténuée d'une façon ou une autre par les mécanismes mis en action par l'organisme pour anesthésier la douleur. **L'étape de désorganisation et d'intégration** constitue le nœud du problème, le carrefour entre le passé révolu et l'avenir incertain. Le travail de deuil proprement dit intervient donc au niveau de cette phase. Cette transition est plus ou moins douloureuse et problématique mais elle ne peut se faire sans un travail d'assimilation et d'intégration. Le stade de désorganisation/intégration présente en lui-même une séquence « *protestation, désespoir et détachement* » (v. tableau p. 7). Ces réactions et manifestations peuvent se présenter en nombre et en intensité variable, ainsi que dans un ordre différent de celui qui suit. Chacun réagit aux pertes et résout son deuil selon les circonstances inhérentes au décès et à sa personnalité. / suite p. 7

2- DÉSORGANISATION/INTÉGRATION		
Séquence	Perceptions intérieures	Manifestations extérieures
Protestation	Souffrance Stupeur Incrédulité Culpabilité Anxiété Confusion Symptômes somatiques	Pleurs Déni Révolte Colère Hostilité Symptômes somatiques
Désespoir	Chagrin Lamentation Déchirement Angoisse Dépression Symptômes somatiques et psychologiques	Agitation Désorganisation Recherche de la perte Fonctionnement ralenti Symptômes somatiques et psychologiques Changements comportementaux.
Détachement (positif ou négatif)	Apathie Repli sur soi Résignation Perte d'intérêts Détresse (négatif) Espérance (positif) Persistance ou atténuation des symptômes	Isolement Asthénie Passivité Fonctionnement automatique Sociabilité diminuée Comportements inadéquat (négatif) Reconstruction (positif) Persistance ou atténuation des symptômes

À la phase de reconstruction, la personne surmonte l'épreuve et est sur la voie de la guérison. Enfin, lorsque le réinvestissement s'effectue, le deuil est résolu en grande partie sinon dans sa totalité.

Le travail de deuil demande une énorme quantité d'énergie émotive et psychologique, d'autant plus que la/les perte(s) a/ont/ont radicalement modifiée plusieurs aspects de la vie.

Adapté/extrait/résumé 1) Régnier, Roger, La perte d'un être cher- le travail du deuil, Éd. Quebecor, 1991, 2) Whitefield, Charles L., L'enfant en soi, Éditions Sciences et Culture, 2002

Pour Bob Deits, la reconnaissance de la perte est l'étape la plus importante de la guérison. De plus, quatre points sont primordiaux et à retenir :

- la façon de mettre fin au deuil est de le traverser (et non d'essayer de l'éviter, de le surmonter rapidement ou de tenter de le subir passivement);
- le pire deuil est le vôtre;
- le deuil demande du travail;
- le deuil efficace exige du soutien.

Deits, Bob, Revivre après l'épreuve, Éd. Québecor, 1988

Perdre sa virginité



Comment expliquer que ce mot n'ait aucun sens pour moi ? Comment expliquer qu'il n'ait aucune valeur et que je n'en connaisse même pas la signification... Oui, c'est vraiment ça... Ce mot ne fait pas partie de mon vocabulaire mais il semble avoir sa place dans le dictionnaire ; Virginité ; n.f. État de quelqu'un qui n'a jamais eu de rapports sexuels avec pénétration... État moral, âme, sentiments d'une personne vierge...

Je n'ai aucun souvenir de ce moment qui pour une jeune adolescente semble si important. Pour moi, la virginité fait seulement appel à la sexualité, la sensualité... Lors de ma 1ère fois, oui je me rappelle. Mais pas comme si c'était un événement spécial, pas comme si je passais à une autre étape de ma vie, de cette adolescente qui devient femme... Mais plutôt comme quelque chose de tout à fait normal simple et sans histoire, qui suit le cours des événements, qui prend place comme s'il n'y avait jamais eu cette 1ère fois, comme si elle n'existe pas. Je le vis et le perçois comme un dû, quelque chose qu'il est tout à fait normal de donner à l'homme qu'on dit aimer. J'ai été chanceuse de tomber sur lui... Un coup de foudre. Doux, affectueux, attentionné et généreux... il pensait beaucoup à moi et à mon bonheur. Il m'aimait comme j'étais... Enfin de ce que l'on appelle un amour de jeunesse. C'était sa 1ère fois. Moi aussi... Alors, nous avons partagé ce moment ensemble. Mais selon moi un peu trop précoce. Oui à 15 ans, j'ai eu ma 1ère relation sexuelle complète avec un homme comme si j'en avais 18 ou 20 ans. En écrivant ces mots, j'ai mal, j'ai honte... je suis triste et en colère. J'ai mal de voir que la banalité de ce geste était tout ce que je connaissais... à ce moment là. J'ai mal de voir que j'ai fait l'amour pour la 1ère fois sans aucune réelle conscience. Mal de voir que dès mes 1ers pas, ce que l'on m'a offert comme amour a passé à travers la sexualité. J'ai mal d'avoir connu ce sentiment si intense et supposément si joyeux de cette manière. Chose que je me suis immédiatement approprié pour le restant de ma vie, jusqu'à aujourd'hui. Je souffre d'avoir conservé et reproduit ce schéma dans toutes mes relations... Je souffre que mes actions aient été dictés par le besoin du corps, le besoin de mon propre corps. Ce besoin qui a été créé trop jeune par un homme qui n'avait que le seul besoin de s'assouvir... sans amour et dans la honte. Moi, trop jeune pour comprendre...

Malgré tout ce que j'avais vécu auparavant, un bagage dont je ne connaissais l'existence à cette époque, Je ne me rappelle pas de cette nervosité, du moment où les préliminaires sont en phase de découverte... comme si je connaissais déjà, comme si j'étais en terrain connu. Sensations, sentiments, émotions ??? **Absence totale !!!**

Tout ce dont je me rappelle maintenant c'est qu'un homme s'est permis de me voler un instant de ma vie où une jeune fille devrait pouvoir se sentir devenir femme, féminine et désirable. Il a condamné de mon être, de mon âme, les mots amour, confiance et intimité. Je voudrais pouvoir tout effacer... tout recommencer mais avec toute ma conscience d'aujourd'hui afin de connaître enfin la signification de ce mot ; VIRGINITÉ.



Petite fleur

toutsimplement-mavie.blogspot.com/

LES MANIFESTATIONS NORMALES DU DEUIL

La désorganisation qui suit le traumatisme revêt des aspects multiples. L'existence est modifiée sur plusieurs plans: émotif, affectif, physique, familial, social, sexuel, financier, spirituel, etc. Les émotions et les comportements se trouvent soudainement déracinés, expatriés d'un terrain sûr et se cherchent de nouvelles voies d'expression. Avant de parvenir à établir, à inventer ou à aménager un ordre nouveau, la personne fait l'expérience du désordre, d'une bousculade de bouleversements. Elle ressent plus ou moins le besoin d'identifier, de clarifier, de comprendre les changements, de manière à s'y adapter. En même temps, elle vit l'expérience douloureuse de perte d'énergie et d'intérêt qui rendent précisément cette adaptation inconcevable ou très difficile. Parallèlement au retrait et à l'apathie, existe l'impérieux besoin de trouver une façon d'exprimer ses sentiments, et ce, même si l'expression verbale est refoulée, car l'être entier (physique et psychologique) tend naturellement à se manifester par diverses réactions. Ces réactions sont regroupées en quatre catégories :

LES MANIFESTATIONS NORMALES DU DEUIL ¹		
Sentiments	Sensations physiques	Comportements
Chagrin	Assèchement ou crispation dans la région laryngée	Pleurs. Soupirs. Lamentation.
Colère, révolte	Serrement dans la poitrine	Verbalisation
Anxiété	Tension ou crispation dans la région épigastrique	Perturbation du sommeil
Culpabilité	Vide abdominal	Rêves et cauchemars
Ressentiment	Sudation	Perturbation des habitudes alimentaires
Insécurité	Palpitations	Fonctionnement automatique
Sentiment d'incompétence	Bouffées de chaleur	Distractions
Engourdissement émotif	Vision brouillée	Recherche de la perte
Préoccupation intenses du défunt/ de la perte	Tremblements	Identification ou introjection
Isolement	Altération du goût pour de l'appétit	Hyperactivité
Soulagement	Troubles digestifs. Diarrhée	Apathie
Sentiments ambivalents	Hypersensibilité au bruit	Dilution des types de conduite
Manifestations cognitives	Céphalées	Retrait social
État de choc	Tension ou faiblesse musculaire	Évitement ou attachement aux symboles de la perte
Incrédulité	Adynamie	Hostilité
Confusion	Hypertension	Amplification de la libido
Hallucination visuelles et auditives		Propension aux accidents
Solitude		Propension à la toxicomanie

Les sensations physiques découlant de la réaction à la perte sont variables en nombre et en intensité selon les circonstances, la constitution de «l'endeuillé», son âge, son état de santé général et sa culture. Quelques-unes de ces réaction somatiques disparaissent rapidement, tandis que d'autres s'estompent dans les quelques jours ou quelques semaines qui suivent la perte. Les symptômes physiques du deuil sont importants. Dans une majorité de cas, ils constituent le seul mode d'expression du deuil, en fonction de plusieurs paramètres ethniques ou socioculturels. Ils doivent être pris au sérieux selon divers variables : leur nature, leur ampleur, leur persistance ainsi que la situation spécifique de deuil et la personnalité de l'endeuillé.

Une autre des conséquences du stress important se manifeste chez quelques personnes et dans certaines circonstances par une forte propension aux accidents. L'engourdissement émotif, la distraction et le fonctionnement automatique peuvent s'accompagner d'une plus forte propension aux accidents, entraînant alors des perturbations et complication supplémentaires dans la désorganisation.

Toutes ces manifestations révèlent des aspects normaux du deuil et traduisent l'anxiété, la privation, la fatigue, la culpabilité et la souffrance consécutives aux pertes. Elles apparaissent donc nécessairement au cours des deux premières grandes phases du deuil, soit le choc et la désorganisation.

Adapté/extrait/résumé 1) Régnier, Roger, La perte d'un être cher- le travail du deuil, Éd. Quebecor, 1991, 2) Whitefield, Charles L., L'enfant en soi, Éditions Sciences et Culture, 2002

LES FACTEURS DÉTERMINANTS DU DEUIL

Chaque personne répond aux évènements selon la nature et l'importance des causes environnantes et selon sa personnalité, laquelle est composée de nombreux éléments : la constitution physique, les facultés intellectuelles et psychologiques, le statut social et économique, l'état de santé, les dispositions de caractères, les croyances et les valeurs morales, les espoirs, les modèles et les apprentissages antérieurs, etc. Autrement dit, c'est la personne dans sa globalité qui réagit dans une circonstance donnée. À circonstances égales chacun réagit différemment.

Ce ne sont pas seulement les circonstances actuelles qui me font réagir à la situation présente, mais aussi les leçons, les modèles et les apprentissages du passé. Ce sont donc simultanément la situation du moment, mon passé et ma perception de l'avenir qui influencent, facilitent ou compliquent, colorent ou orientent mon présent ou déterminent dans un large mesure mes réactions actuelles. La séquence n'est pas figée dans le temps mais au contraire en perpétuel déplacement : le présent deviendra passé, le futur deviendra présent, et ainsi de suite. Il en va de même pour tous les moments de la vie, y compris les crises sévères. Si l'on considère le deuil en tant qu'évènement, on voit qu'il y a interaction entre les expériences antérieures (le passé), les circonstances présentes et la situation consécutives à la perte (les conséquences).

DEUIL'

PASSÉ	PRÉSENT	FUTUR
Expériences antérieures	Circonstances présentes	Conséquences
Séparations Pertes Maladies Traumatismes Confrontation à d'autres deuils, épreuves Croyances, valeurs morales Modèles parentaux, familiaux, sociaux, sexuels ou autre (image de soi et du monde) Type de réponse aux évènements marquants Relation avec l'agresseur Personnalité	Âge Sexe État de santé Croyances Nationalité, culture Statut socio-économique Milieu familial ou affectif Circonstances de la perte Relation avec l'agresseur Confrontation à la réalité de la perte Soutien Manifestation de chagrin Stress primaire Désorganisation Personnalité	Circonstances de la perte Confrontation à la réalité Stress secondaire État de santé physique, mentale et psychologique Statut socio-économique Soutien de l'entourage Options nouvelles de vie, différentes perspectives d'avenir Personnalité

Adapté/extrait/résumé 1) Régnier, Roger, La perte d'un être cher- le travail du deuil, Éd. Quebecor, 1991, 2) Whitefield, Charles L., L'enfant en soi, Éditions Sciences et Culture, 2002

FAIRE LE POINT- Le deuil

Inscrivez les questions qui suivent sur différentes feuilles. Répondez-y en utilisant autant de pages dont vous avez besoin pour exprimer vos sentiments.

1. Dressez l'inventaire de vos pertes (liés ou non aux agressions).
2. Identifiez vos sentiments à l'égard de chacune des pertes. Quelles pertes entraînent les sentiments les plus puissants?
3. Comment avez-vous réagi à ces pertes?
4. Laquelle de ces pertes continue d'affecter votre vie?
5. Quel impact ont ces pertes sur votre vie?
6. Quels outils, quelles stratégies avez-vous développé pour faire face à ces pertes?
7. Où en êtes-vous dans votre processus de deuil face à ces pertes?
8. Dressez le bilan de la dernière année. Indiquez si vous avez eu des problèmes physiques, psychologiques et/ou relationnels? Qu'arrivait-il dans votre vie durant chacune de ces périodes? Quelle épreuve vous affligeait plus particulièrement? Y a-t-il une corrélation entre vos humeurs à différents moments et les pertes que vous avez identifiées?
9. Est-ce que vos problèmes physiques ou psychologiques vous empêchent de faire ce que vous feriez autrement?
10. Si vous pouviez changer une chose dans votre vie en ce moment, qu'est-ce que ce serait? Pourquoi n'avez-vous pas effectué ce changement? Qu'est-ce qui vous en empêche? Est-ce que ce changement demande la participation de quelqu'un d'autre? De qui? Lui en avez-vous parlé? En sachant que tout changement a son prix, combien vous coûtera cette transformation? Acceptez-vous de payer ce prix?
11. Survivrez-vous aux pertes que vous avez subies?
12. Est-ce bien de continuer à vivre sans ce que vous avez perdu?
13. Pourrez-vous retrouver le bonheur en sachant que ces pertes ont changé votre vie?
14. Pour chacune des réflexions suivantes, écrivez ce que vous pensez.
 - Je crois que mon deuil a une raison et une fin.
 - Je suis responsable de mon propre processus de deuil
 - Je ne crains pas de demander de l'aide
 - Je n'essaie pas de brusquer ma guérison.
15. Quelles sont les choses que vous aimeriez faire au cours des trois prochains mois? De quelle aide avez-vous besoin pour réaliser ces choses?
16. De quoi est-ce que votre vie aurait l'air dans un an, si vous pouviez faire ce que vous voulez?

La douleur du deuil peut aussi s'avérer créatrice. Elle est intense et dure longtemps, mais elle n'est pas permanente. Elle s'en va. Non seulement s'en va-t-elle, mais encore peut-elle aider à créer une vie nouvelle. Bob Deits

Extrait de Deits, Bob, *Revivre après l'épreuve*, Éd. Québecor, 1988



LA RÉOLUTION DU DEUIL

On peut comparer le travail de deuil à tout autre travail manuel ou intellectuel, effectué dans la vie courante. Chaque tâche est entreprise en fonction d'un but à atteindre, des connaissances acquises, des matériaux, des outils et des données disponibles, ainsi que des implications et des conséquences de ce travail. Ce sont ces éléments qui déterminent la valeur et l'efficacité du travail. La réussite est toujours tributaire de l'engagement et de la détermination à mener le projet à long terme. Le fait de se prendre en mains ainsi que le soutien de l'entourage et le temps sont des atouts majeurs de réussite pour une bonne résolution de deuil.

Lorsque les critères de guérison suivants se manifestent dès le début du deuil, ils laissent présager un processus de cicatrisation effectif, sinon aisé, à plus ou moins long terme :

LES CRITÈRES DE GUÉRISON ¹	
L'acceptation de la/ des perte(s) La prise en charge de soi L'intériorisation d'une nouvelle perception de soi positive La disparition complète des symptômes	L'actualisation des nouveaux modèles de soi et du monde L'amélioration globale de la qualité de vie La capacité de reformuler un sens à la vie La capacité de réinvestir affectivement et socialement



Il est fréquent que les personnes confrontées à un deuil découvrent en elles ou dans leur environnement des ressources jusque-là insoupçonnées, tandis que d'autres se trouvent contre toute attente démotivées et privées de leur faculté d'adaptation.

En ce qui concerne le deuil, bien qu'il n'existe aucune manière idéale de le compléter, certains facteurs peuvent grandement alléger la souffrance tout en contribuant à sa bonne résolution. En voici quelques-uns, regroupés en deux catégories, souvent mis à profit par les survivants.

FACTEURS AIDANTS DE RÉOLUTION ¹	
Ressources intérieures	L'expérience intellectuelle et émotionnelle du chagrin L'acceptation de la réalité de la/des perte(s) Les rituels du deuil Une réponse aux effets secondaires La santé Le suspens des prises de décision importantes L'acceptation d'un mode de vie nouveau Le temps comme allié
Ressources extérieures	Un entourage compatissant et aidant Les objets d'attention et d'affection La foi et les croyances Les loisirs Le travail L'aide pratique et matérielle L'assistance professionnelle

Certaines réactions, autrefois décrites comme caractéristiques d'un deuil pathologique, sont aujourd'hui considérées comme des variations du processus normal de deuil. On peut résumer ainsi les caractéristiques d'un deuil compliqué :

- Intensification et persistance des réactions normales;
- Stagnation ou résolution très lente;
- Comportements mal adaptés;
- Persistance de l'état de deuil.

LES INDICATEURS DE DEUIL COMPLIQUÉ ¹		
Les troubles psychologiques ou comportementaux		Les troubles somatiques
Absence de réaction et délai de plus de deux semaines avant la première manifestation émotive	Perte de l'estime de soi, autodépréciation et dévalorisation de soi	Céphalées
Colère fortement exagérée	Isolement, repli sur soi, inadéquation prolongée au monde extérieur	Troubles digestifs persistants, ulcères gastriques
Souffrance, chagrin persistants	Délinquance	Douleurs « rhumatoïdes »
Cauchemars réitérés	Alcoolisme	Développement d'une maladie somatique (hypertension artérielle, asthénie prolongée, cancer, etc.)
Dépendance aux autres	Anorexie ou boulimie	
Évitement phobique	Aboulie, neurasthénie	
Panique	Absentéisme	
Réactivation importante à la date « anniversaire »	Insomnie persistantes	

C'est la persistance et la fixation des réponses à la perte qui caractérisent un deuil mal résolu. La résolution du deuil est un processus de cicatrisation qui peut être plus ou moins difficile, douloureux et long à mener à terme. S'il n'aboutit pas, la personne vit une situation permanente de deuil avec une blessure non cicatrisée. Sa douleur persiste, son chagrin ne s'atténue que très lentement ou pas du tout. La souffrance prolongée s'accompagne souvent d'une anxiété sourde, d'un sentiment de privation, d'incomplétude et d'inutilité. La fixation sur l'évènement occupe une place envahissante dans le champ de la conscience, risquant d'entraîner divers degrés ou formes de distorsions du passé et du présent. Il devient difficile de redonner un sens à la vie et de réajuster les modèles de soi et du monde. Le survivant est entraîné dans le non-vivant. Le deuil non résolu traduit une fixation, un arrêt de « développement », voire parfois une régression prolongée, par une non-adaptation à la réalité, une forme de repli sur soi et de retrait du monde, et enfin quelquefois pas la persistance de troubles physiques ou psychologiques ou l'émergence tardive de manifestations somatiques. Globalement, l'individu qui a mal résolu son deuil éprouve une difficulté diffuse et permanente à fonctionner et à investir son énergie.



DEUIL INTÉGRÉ ¹	DEUIL NON INTÉGRÉ ¹
Apprentissage	Fixation
Développement continu	Arrêt du développement ou régression
Adaptation aux options nouvelles, aux nouveaux modèles de soi et du monde	Non-adaptation à la nouvelle réalité
Ouverture de soi	État dépressif prolongé
Recouvrement des fonctions, de l'équilibre physique et psychologique	Retrait, repli
Adaptation	Persistance de troubles physiques ou psychologiques. Fonctionnement difficile
	Désorganisation prolongée

Adapté/extrait/résumé 1) Régnier, Roger, La perte d'un être cher- le travail du deuil, Éd. Quebecor, 1991, 2) Whitefield, Charles L., L'enfant en soi, Éditions Sciences et Culture, 2002

J'ai déjà voulu me suicider dans ma vie et je pense que si j'avais lu ce texte dans mes moments de profond désespoir, j'aurais mieux compris ce qui m'arrivait. Alors je vous le partage. *Carole*

Tu penses au suicide ?...

Si tu te sens suicidaire, arrête-toi pour lire ce qui suit. Ca ne te prendra que cinq minutes. Je ne veux pas te dissuader de la réalité de ta souffrance. Je ne te parlerai ici que comme quelqu'un qui sait ce que souffrir veut dire.

Je peux supposer que tu es ici parce que tu souffres et que tu penses à mettre fin à ta vie. Si c'était possible, je préférerais être avec toi en ce moment, m'asseoir avec toi et parler, face à face et cœur ouvert. J'ai connu un certain nombre de personnes qui voulaient se tuer. J'ai moi-même été dans ce cas. J'ai donc une petite idée de ce que tu peux ressentir. Je sais que tu n'es pas capable de lire longtemps, alors je vais faire court.

Pendant que nous sommes ici ensemble pour les cinq prochaines minutes, j'ai cinq choses simples, pratiques, à te dire et que j'aimerais partager avec toi. Je ne discuterai pas de savoir si tu devrais te tuer ou pas. Je pense juste que si tu y penses, tu dois vraiment souffrir.

Partir

J'aimerais te demander de rester avec moi jusqu'à la fin de cette page. J'espère que cela veut dire que tu es au moins un peu incertain, quelque part à l'intérieur de toi, de savoir si oui ou non tu vas vraiment mettre fin à ta vie. On ressent souvent cela, même dans l'obscurité la plus profonde du désespoir. Être dans le doute concernant sa mort, c'est normal. Le fait que tu es encore vivant à cette minute signifie que tu es encore un peu incertain. Cela veut dire que pendant que tu veux mourir, au même moment, une partie de toi-même veut continuer à vivre.

Pluie

Commence par penser à cette phrase : "Le suicide n'est pas un choix, on y est conduit quand la douleur dépasse les ressources qui permettent d'y faire face."

Dans le suicide, il ne s'agit que de cela. Tu n'es pas une personne haïssable, ou folle, ou faible, ou incapable, parce que tu te sens suicidaire. Avoir des idées noires ne veut même pas dire que tu veux vraiment mourir - cela veut juste dire que tu as plus de douleur que de ressources pour la prendre en charge maintenant.

Si j'empile des poids sur tes épaules, et si j'ajoute suffisamment de poids, tu t'écrouleras au bout d'un moment, quelle que soit ta volonté de rester debout. C'est pourquoi il est si inutile que les gens te disent : "Debout! Garde le moral!" - tu le ferais, évidemment, si tu le pouvais...

N'accepte pas que quelqu'un te dise "Il n'y a pas de quoi être suicidaire pour cela." Il y a différentes sortes de souffrances qui peuvent mener au suicide. Qu'une douleur soit supportable ou non diffère d'une personne à une autre. Ce qui peut être supportable pour quelqu'un peut ne peut pas être l'être pour toi. La limite où la douleur devient insupportable dépend des ressources dont tu disposes.

Quand la douleur dépasse les ressources qui permettent d'y faire face, le résultat, ce sont des pensées suicidaires, des "idées noires". Le suicide n'est alors pas un défaut de caractère; il n'y a pas à le juger moralement. C'est simplement un déséquilibre de la douleur par rapport aux ressources qui permettent de les affronter.

Tu peux survivre à des sentiments suicidaires si tu fais l'une ou l'autre de ces deux choses:

- 1) Trouver un moyen pour réduire la douleur, ou
- 2) Trouver un moyen pour augmenter tes ressources pour y faire face.

Ou les deux à la fois.

/ suite p. 11

Pleurs

Voici les cinq choses à prendre en considération dont je te parlais tout à l'heure:

1) La première chose que tu as besoin d'entendre, c'est de savoir qu'on s'en sort. Des personnes qui souffraient autant que toi en ce moment s'en sont sorties. Tu as donc de très fortes chances de t'en sortir. J'espère que

2) La deuxième chose que je veux te suggérer est de te donner du recul. Dis-toi, "j'attendrai 24 heures avant de faire quoi que ce soit." Ou une semaine.

Souviens-toi que sensations et actions sont deux choses différentes - que tu aies le sentiment de vouloir te tuer, ne signifie pas que tu dois le faire maintenant.

Mets du recul entre tes sensations suicidaires et un passage à l'acte. Même si ce n'est que 24 heures. Tu en as été capable 5 minutes en lisant cette page. Tu peux le faire encore 5 minutes en continuant à la lire. Continue et prends conscience du fait qu'alors que tu te sens encore suicidaire, tu n'es pas, en ce moment, en train d'agir en ce sens. C'est très encourageant pour moi, et j'espère que cela l'est pour toi aussi.



3) Troisième chose : on pense souvent au suicide pour trouver un soulagement à sa douleur. On ne veut pas mourir mais arrêter de souffrir. Souviens-toi que le soulagement est une sensation. Et tu dois être vivant pour la ressentir. Tu ne sentiras pas le soulagement que tu cherches si désespérément, si tu es mort.

4) La quatrième chose est ceci: certains réagiront mal à tes sentiments suicidaires, parce qu'ils sont effrayés ou en colère; ces personnes peuvent même augmenter ta douleur au lieu de t'aider, en dépit de leurs intentions, en disant ou faisant des choses irréfléchies. Tu dois comprendre que leurs réactions négatives ont à voir avec leurs propres peurs, pas avec toi.

Mais il y a aussi des personnes qui peuvent être avec toi pendant ces moments si difficiles. Ils ne te jugeront pas, ne chercheront pas à te contredire. Ils feront simplement attention à toi. Trouves-en une. Maintenant.

Utilise tes 24 heures, ou ta semaine, et dis à quelqu'un ce qui se passe pour toi. Il est normal de pouvoir un jour demander de l'aide.

En parler, c'est déjà revivre

Appelle une ligne d'écoute spécialisée (Suicide action, Centre de prévention du suicide), appelle un centre spécialisé près de chez toi, appelle un psychologue ou un psychiatre, quelqu'un qui est capable de t'écouter. Mais surtout ne porte pas le fardeau supplémentaire d'essayer de te charger de cela seul. Juste parler de ce qui t'a conduit là peut t'enlever une grosse part de la pression qui te pèse, et c'est peut-être juste la ressource supplémentaire dont tu as besoin pour retrouver l'équilibre.

5) La dernière chose que je veux que tu saches maintenant est ceci: tu as besoin de prendre soin de toi. Commencer une thérapie est vraiment une bonne idée. Tu as besoin d'être accompagné et qu'enfin on s'occupe un peu de toi.

Bien. Il s'est écoulé quelques minutes et tu es encore avec moi. J'en suis sincèrement heureuse.

Maintenant, si cette page a pu t'apporter un quelconque soulagement, la meilleure et la plus grande ressource que tu puisses trouver, c'est quelqu'un à qui parler. Si tu trouves quelqu'un qui veut écouter, et si tu lui dis comment tu te sens et comment tu en es arrivé là, tu auras vraiment augmenté tes ressources. Heureusement, la première personne que tu choisiras ne sera pas la dernière. Il y a beaucoup de gens qui aimeraient entendre ce qu'il en est pour toi. Il est temps de commencer à en chercher une autour de toi.

Et maintenant, j'aimerais que tu appelles quelqu'un.

Source : <http://www.bouliana.com/site/mourir.htm>

LE TRAVAIL DU DEUIL

Plusieurs méthodes s'offrent à nous pour entreprendre ce processus de deuil. Certains de ces moyens incluent de commencer à :

- a) Identifier nos pertes;
- b) Identifier nos besoins;
- c) Identifier nos sentiments et les partager;
- d) Approfondir les questions relatives aux fondements de l'être;
- e) Élaborer un programme de recouvrance.

Il peut être difficile d'identifier une perte, tout particulièrement si nous l'avons cachée, réprimée et éliminée. Il peut être encore plus difficile de cerner une perte de longue date. Les thérapies (individuels, familiales, de groupe,) et les techniques fondées sur l'expérimentation (groupe d'entraide, technique d'imagerie mentale, travail de respiration, analyse des rêves, thérapie par les arts, le mouvements et le jeu, thérapie corporels, rédaction d'un journal intime, rituels de deuil, méditation et prière) peuvent nous aider à déclencher et à faciliter le processus de deuil de nos pertes et de nos traumatismes. Le plan de recouvrance devrait inclure les plans holistique, physique, mental, émotionnel et spirituel.

Le processus de deuil est une tâche active. En travaillant sur la douleur inhérente à notre deuil, nous vivons nos émotions comme elles se présentent à nous, sans essayer de les changer. C'est un travail mental et émotif, exhaustif et épuisant. Il est tellement douloureux que nous tentons souvent d'éviter la douleur qui s'y rattache. Voici quelques moyens que nous utilisons afin d'éviter le travail de deuil : continuer à nier la perte, intellectualiser cette perte, réprimer ses sentiments, amplifier notre capacité à y faire face, fuir dans l'alcool, la drogue, le travail, faire des efforts prolongés afin de retrouver l'objet perdu. De telles méthodes peuvent nous procurer un soulagement temporaire, mais éviter de vivre notre deuil ne fait que prolonger notre douleur. Au bout du compte, nous dépensons autant d'énergie à essayer d'éviter le deuil que si nous l'avions affronté et assumé jusqu'au bout.

CONCLUSION

Le deuil est un état douloureux et déstabilisateur. C'est un processus que chaque endeuillé vit à son rythme et à sa façon. L'expression du chagrin est nécessaire et ne signifie pas un refus de s'en sortir. Escamoter, minimiser ou refouler le chagrin ne fait que compliquer ou prolonger le processus. Les situations conflictuelles et les traumatismes sont métabolisés au mieux grâce à la verbalisation, à la communication et au maintien de la relation avec un autre interlocuteur. Il peut être nécessaire de consulter, d'aller chercher de l'aide. L'évènement traumatique a provoqué une profonde modification des modèles de soi et du monde. Rien n'est plus et ne sera



jamais pareil. **Il faut recommencer et chercher, redécouvrir un sens à la vie.** Peu à peu cependant, ces amers constats font place, dans un déroulement normal de deuil, à l'adaptation, au développement de nouveaux rôles, à l'exploitation des ressources déjà existantes ou nouvellement découvertes. Dans des conditions normales, la victime se découvre une nouvelle identité, comprend que le souvenir ne l'empêche pas de vivre pleinement sa vie et sent qu'il est apte à réinvestir autrement son énergie. La résolution du deuil est alors en bonne voie, sinon terminée. Le temps est un allié puissant dans la cicatrisation. Le deuil n'est pas un processus

d'oubli mais bien d'oblitération au sens littéral du terme (usure, effacement progressif avec le temps).

Adapté/extrait/résumé 1) Régnier, Roger, La perte d'un être cher- le travail du deuil, Éd. Quebecor, 1991, 2) Whitefield, Charles L., L'enfant en soi, Éditions Sciences et Culture, 2002

DROIT de PAROLE

MON CHEMIN DE CROIX

Il y a un peu plus de trois ans, un Dimanche des rameaux- soit une semaine avant Pâques- j'ai fait ce que j'appelle mon chemin de croix; je suis retournée sur les lieux des agressions. Je voulais dire adieu à ce passé, lui signifier que je tournais la page, que j'allais vers l'avant. Je suis d'abord allée à la maison où j'ai subi un grand nombre d'agressions... dont la première. J'ai « visité » plusieurs des lieux témoins des sévices que mon principal agresseur m'infligeait... du moins ceux dont je me souvenais et que j'étais capable de localiser. Ce qui m'a surprise, touchée le plus c'est de voir que ces endroits avaient bien existé et combien ils avaient changé. Sur ces boisés, ces terrains vacants, sur de nombreux sites, de nouvelles habitations et de nouveaux magasins avaient pris place. Je devais faire de même, faire place à la nouveauté, ne pas figer le temps, l'espace mais avancer... à mon rythme, du mieux que je le pouvais. Ce fut des adieux bénéfiques... j'ai l'impression d'avoir fait un grand pas; délaisser le passé pour le présent et me projeter un peu, doucement dans un futur, un futur plus bienveillant.

Anonyme

Pertes et deuils à n'en plus finir

Je vis encore beaucoup de peine. Je trouve que faire face à un passé oublié d'agressions n'est pas facile... malgré que d'avoir eu à y faire face depuis toujours ne doit pas l'être davantage. Je reconstruis doucement et péniblement le casse-tête de ma vie. Je commence à mettre du sens sur plusieurs de mes réactions, comportements « particuliers » que je reconnais présentement comme « anormaux » mais que j'avais toujours normalisés... pour lesquels j'avais trouvé des explications rationnelles. Je sais que ce fut ma façon de survivre à tous ces traumatismes, ces horreurs mais j'ai parfois de la colère contre moi... comme si j'aurai dû avoir été plus forte, ne pas les avoir développés... comme si d'avoir survécu n'était pas suffisant; il aurait fallu que je n'en porte aucune séquelle, avoir eu la force de gérer cela parfaitement! Je fais doucement le deuil de la vie familiale « normale » que je m'étais composée... dont des parents aimants et sécurisants... le deuil d'une vie sans les conséquences de toutes ces agressions. Mes blessures commencent lentement à se cicatriser et je réussis maintenant à apercevoir « la lumière au bout du tunnel ». Probablement qu'elle était parfois présente mais je ne réussissais pas à la voir...

Julie

Mon chien : un ami aidant, plein de sagesse

Mon chien est un « grand maître, un grand guide ». Il vit dans l'instant présent et prend plaisir à la vie. Un rien le comble : une petite caresse, un bol de nourriture, une petite gâterie, une promenade... Il est aussi à l'écoute de ses besoins (petite fringale, besoins pressants, désir de se dégourdir les pattes, de s'amuser ou de se reposer) et fait ce qu'il faut pour y répondre. Il s'émerveille de tout, prend plaisir à sentir, à écouter les bruits, à observer les oiseaux, les écureuils, les lièvres et à faire le fou, à s'amuser. Mécontent, il manifeste sa mauvaise humeur, son désaccord en secouant sa couverture. Il vient également quérir ses caresses, son « bonne nuit » avant le coucher et m'accueille au lever. J'aimerais bien lui ressembler et prendre la vie à bras ouvert comme lui.

Lors de mes périodes de reviviscences, il était d'un aide précieuse pour me ramener dans l'instant présent. Je trouvais parfois lourd de m'occuper de lui, de devoir le promener tous les jours mais je savais que cela m'aidait, m'obligeait à sortir ce que sinon, je n'aurais probablement pas fait. Son entrain, sa joie de vivre m'empêchait de m'enliser dans la solitude et la déprime. Avec lui, je n'avais pas besoin d'être parfaite, d'en faire beaucoup, il appréciait mes gestes et m'offrait son amour et sa gratitude inconditionnellement. Il est un compagnon fidèle et je le remercie souvent.

Martine

10 obstacles à la dénonciation

PAR SONIA PELLETIER

S'il est maintenant bien connu qu'environ 1 agression sexuelle sur 10 est signalée à la police (Statistique Canada), les raisons qui empêchent les victimes de porter plainte le sont moins. De crainte que ces dernières ne gardent davantage le silence, les feuillets et guides qui leur sont destinés ne sont guères plus détaillés. Quant aux médias traditionnels, ils traitent souvent la problématique de manière sensationnaliste. Ainsi, les obstacles à la dénonciation sont la plupart du temps occultés ou très brièvement abordés. Pour pallier le manque de renseignements sur cet aspect des agressions à caractère sexuel, je dresse pour vous une liste avec des exemples concrets, car je crois à la libre circulation de l'information.



En tant que victime, j'ai toujours détesté que l'on me mente, que l'on omette de me dire certaines choses pour me ménager. Pour moi, c'est une insulte à mon intelligence. Pas besoin de traiter les données avant de m'en faire part. J'en suis parfaitement capable. En me privant de connaissances, on me privait d'éléments essentiels pour cheminer dans ma quête de vérité, d'une partie de ma colère, d'éléments qui m'auraient permis de mieux faire mon deuil et d'atteindre plus rapidement une certaine forme de sérénité, toutes des étapes importantes dans le processus de guérison d'un traumatisme. J'imagine alors que de telles informations pourraient s'avérer utiles pour une autre victime que moi.

L'entourage et la population en général auraient également intérêt à connaître ce qui empêche les victimes de dénoncer leur agresseur pour mieux comprendre ce qui les motive à choisir le statu quo. En comprenant davantage les obstacles qu'elles rencontrent, le public et les proches seraient peut-être mieux en mesure de les aider.

Mais attention!

D'autres raisons qui rebutent les victimes à dénoncer leur agresseur existent. Cette liste est loin d'être exhaustive. Chaque cas est unique. Il s'agit plutôt d'un amalgame de mes recherches de documentation, de l'expérience des victimes que j'ai fréquentées et de mon propre vécu.

1. Nier la gravité de l'agression sexuelle

« La raison la plus souvent évoquée par les victimes d'agression sexuelle pour ne pas avoir signalé l'incident à la police est qu'elles estimaient qu'il n'était pas assez grave (58 % des cas). » (Statistique Canada, *Les agressions sexuelles au Canada*, 2004 et 2007) Selon la même source statistique, la majorité des agressions à caractère sexuel rapportées à la police sont du type contacts sexuels qui correspondent au degré le moins grave (81 %). Les attouchements et le harcèlement sexuel, entre autres, ne sont pas pris suffisamment au sérieux par les victimes elles-mêmes.

2. La peur des représailles

Plusieurs victimes vivent également la maltraitance de leurs parents ou de la violence conjugale. La violence faisant déjà partie de la dynamique familiale, le risque de représailles après la dénonciation est décuplé. Des membres de la famille de sexe masculin ont été identifiés comme les auteurs présumés dans une forte majorité des agressions sexuelles (96 %) et des voies de fait (71 %) commises contre des enfants et des jeunes. (Statistique Canada, *La violence familiale au Canada : un profil statistique*, 2009) Le Comité canadien sur la violence faite aux femmes estime que 38 % des femmes agressées sexuellement l'ont été par leur mari, conjoint ou « chum ». (Comité canadien sur la violence faite aux femmes, *Nouvel horizon: Éliminer la violence, atteindre l'égalité*, Ottawa, 1993)

3. Le lien avec l'agresseur

Dans 80 % des cas, la victime connaît son agresseur. (agressionsexuelle.com) Entre autres exemples, l'agresseur est parfois le père de la victime. Dans ce cas, il n'est pas rare que la victime aime beaucoup la personne qui l'agresse malgré ce qu'il lui fait subir. Si elle le dénonce, elle risque de briser ce lien. /suite p.19

4. La dépendance

Lorsque l'on pense à la dépendance, l'image de la victime de violence conjugale nous vient tout de suite en tête. Ou peut-être est-ce l'image du petit garçon abusé par son oncle? Dans les deux situations, la victime demeure sous le même toit que son agresseur et est dépendante de lui. Il lui est donc plus difficile de porter plainte à la police. Mais l'on oublie souvent la personne coincée dans son fauteuil roulant qui dépend des personnes qui lui administrent des soins. Selon le Comité canadien sur la violence faite aux femmes (1993), 83 % des femmes handicapées font l'objet d'une agression sexuelle pendant leur vie. La faible capacité de se défendre et la dépendance en font des cibles faciles.

5. La volonté de passer à autre chose

Le caractère répugnant de ce type de crime pousse certaines victimes à vouloir rapidement tourner la page. Signaler l'agression à la police ou simplement s'ouvrir à quelqu'un exige d'en faire le récit, c'est-à-dire de revivre les événements, ce qui peut paraître insurmontable.

6. La Justice

Entre le dépôt de la plainte et le procès, il faut compter plusieurs mois. C'est un processus long et laborieux dont l'issue est incertaine. La preuve peut être difficile à établir en l'absence de blessures physiques et de témoins. Les sentences peu sévères découragent aussi les victimes de s'adresser à la police. De plus, devoir « passer en Cour », revoir l'agresseur et débiter son histoire en rebutent plusieurs aussi.

7. Le manque de soutien de l'entourage

Il est difficile d'envisager qu'une personne que l'on aime et avec qui l'on partage son quotidien depuis nombre d'années puisse commettre un crime et qui plus est un crime de nature sexuelle. Lorsqu'une fille annonce à sa mère que son père abuse d'elle, il y a fort à parier que sa première réaction sera l'incrédulité. Même si cette attitude n'est pas souhaitable, les proches des victimes d'agression sexuelle l'adoptent fréquemment. Dans les cas où les personnes de l'entourage auraient été témoins, c'est aussi une façon de se désresponsabiliser face aux événements. Mais attention, ce ne sont pas tous les témoins qui ont le pouvoir de dénoncer l'agresseur. Les enfants, par exemple, n'en ont pas souvent la possibilité.

8. L'isolement

Outre l'isolement créé par l'agresseur, il ne faut pas oublier l'éloignement. Selon des données de Statistique Canada, le nombre de personnes vivant dans le Nunavut, les Territoires du Nord-Ouest et les Territoires du Yukon représentent ensemble moins de 1 % de la population canadienne. Vivant dans des coins reculés où les routes sont difficiles d'accès ou inexistantes, ces personnes doivent compter les unes sur les autres pour survivre. Malheureusement, dans les communautés où tout le monde se connaît, dans les microsociétés, la loi du silence est également un mode de survie. Par exemple, la personne qui assume une autorité en matière de Justice peut être un proche ou une connaissance de la victime et ce dans de forte proportion puisque tout le monde se connaît ou presque.

9. La honte

Une personne ayant participé à une fête bien arrosée et qui s'est fait agressée sexuellement se sentira sans doute coupable d'avoir consommé. Tandis que d'autres victimes se reprocheront de n'avoir pu se défendre adéquatement. Quoi qu'il en soit, un crime est un crime. Il faut responsabiliser les agresseurs et non les victimes, car ils ne semblent pas comprendre ce qu'est le consentement. Le refus d'avoir une agression sexuelle se manifeste de plusieurs façons. Lorsqu'une personne crie, pleure ou repousse avec son corps ou ses mains, c'est qu'elle ne se sent pas bien. Normalement, ça devrait suffire pour arrêter.

10. Le manque de disponibilité de la victime

Parmi les conséquences d'une agression à caractère sexuel, on compte : la toxicomanie, l'alcoolisme, l'insomnie, la dépression, l'anxiété, les troubles alimentaires, la perte de revenus, etc. Pour certaines victimes, ces problèmes sont si importants qu'elles doivent mettre leurs énergies à les régler avant de penser à recevoir de l'aide pour les agressions sexuelles qui les ont mises dans cet état.

Pour mieux connaître ce qui motive les victimes à garder le silence, je vous invite à ouvrir vos yeux, vos oreilles et tout votre cœur pour accueillir les confidences. Il y a sûrement des victimes parmi les gens que vous connaissez puisque 1 femme sur 3 a été victime d'au moins une agression sexuelle depuis l'âge de 16 ans et 1 homme sur 6 en vivra une avant d'atteindre l'âge de la majorité (Gouvernement du Québec, *Orientations gouvernementales en matière d'agression sexuelle*, 2001). Pour mieux comprendre quelqu'un, la meilleure façon d'y parvenir, c'est encore de l'écouter.

Les aliments anti-cancer



Les choux



L'ail et l'oignon



Le soja



Le curcuma



Les petits fruits



La tomate



Les agrumes

📖 **Version informatisée :**
Recettes anti-cancer et
autumnales ([www.deli-
recettes.skyrock.com](http://www.deli-recettes.skyrock.com))

Au fil des années, de nombreuses études fondamentales, cliniques et épidémiologiques ont montré qu'une consommation accrue de produits végétaux dont les fruits et les légumes représente un facteur clé dans la réduction du risque de cancer. Mieux encore, certains aliments ont la capacité de tuer dans l'œuf les microtumeurs que nous développons tous au cours de nos vies et qui menacent de devenir des cancers.



Certains aliments contiennent une quantité importante de composés chimiques nutritifs (phytochimiques) qui semblent jouer un rôle crucial dans cet effet chimio-préventif. De récentes recherches démontrent qu'en plus des fruits et des légumes, d'autres aliments tels que le thé vert, le curcuma ou le chocolat contiennent de fortes quantités de composés anticancéreux. Par exemple, une alimentation quotidienne contenant un mélange de fruits, de légumes et des boissons telles que le thé vert et le vin rouge permet l'absorption d'une quantité à proprement parler thérapeutique

de composés phytochimiques anticancéreux.

Les aliments, des aliments anticancéreux

➤ **L'ail et ses cousins** freinent le développement du cancer, tant par leur action protectrice envers les dommages causés par les substances cancérigènes que par leur capacité à empêcher les cellules cancéreuses de croître. L'ail fraîchement écrasé est de loin la meilleure source de composés anticancéreux et doit être préféré aux suppléments.

➤ Les grandes différences d'incidences des cancers hormono-dépendants (sein, prostate) entre l'Est et l'Ouest pourraient être attribuables à la consommation de **produits à base de soja**, surtout si cette consommation débute à un âge prépubère. Les composés anticancéreux du soja, les isoflavones, possèdent une structure chimique comparable à celle des hormones sexuelles et peuvent donc interférer avec le développement des cancers causés par une trop grande quantité de ces hormones.

➤ **Le curcuma** et son constituant principal, la curcumine, possèdent de nombreuses propriétés anticancéreuses qui pourraient être responsables des écarts importants dans l'incidence de plusieurs cancers observés entre l'Inde et l'Amérique du Nord. L'ajout quotidien d'une cuillerée à thé de curcuma aux soupes, aux vinaigrettes ainsi qu'aux plats de pâtes représente une façon simple, rapide et économique d'avoir un apport de curcuma suffisant pour prévenir le développement du cancer.

➤ Contrairement au thé noir, **le thé vert** contient une grande quantité de catéchines, des molécules possédant une foule de propriétés anticancéreuses. Pour maximiser la protection offerte par le thé, choisissez de préférence les thés verts japonais, plus riches en molécules anticancéreuses, et allouez de 8 à 10 minutes d'infusion pour permettre une bonne extraction des molécules.

➤ Les petits fruits constituent une source privilégiée de polyphénols au potentiel anticancéreux. Il est préférable de consommer les canneberges séchées plutôt que sous forme de jus. Les bleuets et les autres baies peuvent être consommés tout au long de l'année en utilisant les produits congelés comme compléments aux yogourts, crème glacée ou divers desserts.

➤ La plus grande carence nutritionnelle touchant actuellement les pays occidentaux est la faiblesse de l'apport en acides gras polyinsaturés de type oméga-3. La consommation de poissons gras, à raison de 1 ou 2 fois par semaine, représente une façon simple d'augmenter les niveaux d'oméga-3 dans le régime alimentaire. De la même façon, des graines de lin fraîchement moulues et conservées dans un contenant hermétique au frigo peuvent être ajoutées aux céréales du matin.

➤ Le lycopène, pigment responsable de la couleur rouge de la tomate, est le composé essentiel au potentiel anticancéreux des tomates. L'action anticancéreuse du lycopène est cependant maximale seulement à la suite de la cuisson des tomates en présence de matières grasses. /p.28

MESSAGES DES « BONS » PARENTS

Les gens n'ont souvent pas conscience d'être à la recherche de messages maternels. Ils se sentent parfois fragmentés mais ne pensent pas à associer cette fragmentation à l'absence de l'un de ces messages affectueux venant de l'extérieur. Ils rationalisent plutôt leurs peines ou leurs blessures.

L'archétype de la « bonne » mère inclut un nombre infini de messages qui ont été résumés dans les treize messages ci-dessous. Ces messages sont essentiellement des sentiments d'amour, de sécurité et d'acceptation transmis par la mère aux stades d'attachement et de miroir. Ces émotions contribuent à créer un sentiment de bien-être, lui-même fondamental pour le développement du sentiment de Soi. Le travail du « bon » père fait surtout référence au stade du rapprochement. Quand un enfant a développé un sentiment de bien-être corporel (un narcissisme sain), les messages du « bon » papa l'aident à aller vers le monde avec confiance, à mettre en pratique ce qu'il a appris, à faire l'expérience de la vie avec plus de sérénité.

Nous pouvons donc nous donner les messages que nous n'avons pas reçus de nos parents. Dans son livre, Rosenberg suggère de les mémoriser et de les écrire chaque jour dans notre journal personnel, puis de prendre conscience des sentiments corporels qu'ils produisent. Vous pouvez aussi choisir d'exprimer à votre enfant intérieur les messages dont il a besoin, qui lui font du bien.

Les messages de la « bonne » mère

1. Tu es désiré
2. Je t'aime
3. Je vais prendre soin de toi.
4. Tu peux me faire confiance
5. Je serai là quand tu auras besoin de moi ; je serai là même à l'heure de ta mort.
6. Je t'aime pour ce que tu es et non pour ce que tu fais
7. Pour moi tu es un être unique.
8. Je t'aime et j'accepte que tu sois différent de moi.
9. Parfois je te dirai « non » et c'est parce que je t'aime.
10. Mon amour t'apportera la guérison.
11. Je te vois et je t'entends.
12. Tu peux croire en ta voix intérieure.
13. Tu n'as plus à avoir peur.

Les messages du « bon » papa

1. Je t'aime
2. J'ai confiance en toi. Je suis sûr que tu es capable.
3. Je t'imposerai des limites et je verrai à ce que tu les respectes.
4. Si tu tombes, je te relèverai.
5. Pour moi tu es un être unique. Je suis fier de toi.
6. (particulièrement pour les femmes) Tu es belle et j'accepte que tu sois un être sexuel.
7. (Particulièrement pour les hommes) J'accepte que tu sois comme moi OU plus Ou moins que moi.

Rosenberg, Jack Lee, *Le corps, le soi et l'âme*, Québec Amérique, 1989

BABILLARD

Si vous désirez recevoir *Délivrance* par courriel, faites-nous en la demande en écrivant à :

revuedelivrance@hotmail.com

GROUPES DE PAROLE POUR FEMMES

Tous les mercredis soirs
de 19h30 à 21h30 à Boisbriand.

Groupe ouvert

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec **REVAS Québec**.

Tél. : 450-473-8765 ou

revasquebec2010@hotmail.com

Septembre-octobre 2010

Marche mondiale des femmes

Informez-vous auprès du Centre des femmes
ou du CALACS de votre région.

CONGRÈS

The International Society for Traumatic Stress Studies 26th Annual Meeting

Du 4 au 6 novembre

Au centre Sheraton Montréal

Visitez le www.istss.org

Dans le prochain numéro

Dossier : L'INTIMITÉ

- L'intimité
- Le premier lien
- Les degrés d'intimité
- De la dépendance à l'interdépendance
- Blessure d'abandon ou d'envahissement
- S'oublier pour les autres : l'agence
- Faire confiance

La fenêtre de Johari

Manger en bonne compagnie

La luminothérapie

Plaisir : l'amitié

Célébrer la Saint-Valentin

Pardonner... un geste d'amour

PAR CAROLE TAVERNIER

Certaines personnes "fragmentés" (personnes ayant subi des agressions sexuelles ou autres) ont du mal à pardonner. La personne profondément blessée se sent contaminée par l'agresseur et se perçoit comme nulle, violente, sale... Elle devient alors double, victime et bourreau et continue de s'agresser elle-même intérieurement.

Alors comment et même pourquoi pardonner? Ce sont des questions que l'on se pose. Mais avant de faire ce chemin, il faut savoir ce qu'est le pardon et surtout ce que ce n'est pas.

Le pardon ce n'est pas...

L'oubli

Le pardon ce n'est pas oublier, on n'oublie jamais. Les blessures dites oubliées sont enfouies dans l'inconscient et elles continuent de nous travailler. Le pardon ne va pas faire oublier l'événement, mais plutôt cicatriser la plaie. Ainsi, on va pouvoir arrêter de souffrir de cette blessure.

Acte de volonté

Ce ne tient pas non plus juste de notre volonté. Souvent on peut entendre, que si on ne pardonne pas on est rancunier et que l'on devrait pouvoir pardonner comme ça. C'est faux! En faisant ça, on se culpabilise et on ressent de la colère ce qui nous ramène au phénomène victime-bourreau. Le pardon demande beaucoup de courage, il engage tout notre être et exige l'effort de toutes nos facultés : cœur, intelligence et même de notre physiologie. Vouloir brûler les étapes de la gestion des émotions et de la guérison, c'est comme mettre un pansement sur une plaie infectée. Il faut prendre le temps nécessaire et ne pas précipiter les choses qui se passent en nous, il faut prendre le temps de guérir.

Excuser

Souvent on confond pardonner et excuser. Excuser c'est qu'on ne tient pas l'offenseur pour responsable de ses actes. On a tendance à excuser l'offenseur en lui trouvant des circonstances atténuantes. On explique son geste ou ses paroles par la connaissance de sa vie. On ne peut excuser une personne qui nous a fait volontairement du mal quand bien même on peut l'expliquer. C'est là qu'intervient le pardon et ce n'est pas pour cette personne que l'on pose ce geste, mais pour nous.



Réconciliation

S'il y a nécessité du pardon, c'est qu'il y a eu faute, donc rupture de relation. Une relation est établie et maintenue par la confiance mutuelle. Si la confiance est trahie, elle ne peut pas revenir par une simple décision de volonté. La confiance ça se gagne, ça se mérite, ça se construit, donc dans ce cas-ci ça doit se reconstruire. Réconciliation et pardon ne sont pas identiques. La réconciliation est la suite du pardon, mais pas obligatoirement; c'est un choix de la personne blessée de vouloir continuer à être en relation avec la personne qui l'a trahie, blessée... Si on veut se réconcilier, ça implique de pardonner et non le contraire.

Démission de ses droits

Le pardon ne vient pas éliminer la justice. Un voleur pardonné n'est pas dispensé de rendre son bien à autrui. Le pardon n'élimine pas non plus les conséquences des actes ou des paroles; pardonner à un meurtrier ne fera pas revivre sa victime. C'est plutôt un geste d'amour, c'est dissocier les actes de l'offenseur pour ne pas le condamner « avec ». / suite p. 20

Le pardon c'est...

Tout d'abord le pardon est un geste d'amour, **par le don** et on ne fait pas ce geste pour l'autre mais pour soi-même. Le pardon est une démarche personnelle où l'on choisit de ne plus donner à la personne qui nous a offensés le pouvoir de nous faire du mal. Pour ce faire, il faut refuser de rester accroché aux émotions destructrices pour cesser d'alimenter la chaîne de la colère qui génère une énergie se retournant contre nous et qui finalement peut faire plus de mal que la personne qui nous a blessés.

Selon le dictionnaire, pardonner c'est tenir une offense pour non avenue et renoncer à tirer vengeance, facile à dire mais plus difficile à faire. Le chemin qui mène au pardon n'est pas bien éclairé et il n'y a pas vraiment de raccourcis, mais il y a des étapes et il faut prendre le temps nécessaire pour réaliser chacune d'entre elles.

1^{er} étape : Cesser l'offense

Le pardon est difficile et ne tient pas longtemps tant qu'une personne vous blesse. Cette partie demande beaucoup de courage car il faut s'affirmer en demandant à la personne de cesser de nous faire mal. Faire savoir qu'on est blessé ne veut pas dire forcément se mettre en colère contre l'autre. C'est exprimer notre peine et ce qui nous a blessé, c'est remettre en perspective une certaine vérité.

2^{ème} étape : Reconnaître qu'on a eu mal

Lorsqu'on a souffert d'une injustice, trahison ou lorsqu'on a été insulté, on a parfois tendance à excuser l'autre, à oublier ou minimiser la faute. Parfois c'est même l'abusé qui se sent coupable. Il faut alors redresser la situation et mettre « les pendules à l'heure », rentrer en contact avec notre blessure intérieure. Ce n'est pas une étape facile, car nous avons tous des mécanismes de défense qui nous empêchent de trop souffrir. On a peur de rencontrer notre colère ou tout simplement de rencontrer nos émotions. Beaucoup vont pardonner trop vite sans respecter ce qui se passe à l'intérieur d'eux-mêmes. Mais si on ne purge pas nos différentes émotions comme la douleur, la tristesse, la colère et bien on ne guérira pas.



Reconnaître que l'on a eu mal c'est aussi voir ce qui a été touché en nous. C'est important de savoir ce que l'on a perdu, par rapport à nous et par rapport à l'autre. Dans tout pardon il y a un « deuil » à faire par rapport aux attentes que l'on a vis-à-vis de quelqu'un. Quand on a trouvé ce qui a été touché en nous (notre compétence, notre honnêteté, etc.), notre agressivité commence à s'atténuer car on pensait que toute notre personnalité avait été atteinte, ce qui n'est pas le cas.

3^{ème} étape : Exprimer sa souffrance

Il faut sortir sa douleur pour pouvoir en faire quelque chose, la gérer, la guérir. Que ce soit par l'écriture ou en parler à quelqu'un de confiance, ça nous libère du poids de la blessure. Il faut faire attention d'écrire ou de parler des faits et non d'interpréter des intentions, le but est de reconstituer la vérité. Parler à quelqu'un va permettre de voir clair en nous et permettre de voir ce qui a été touché. Il faut faire attention à qui on va se confier, il faut éviter les personnes qui vont répéter à qui veut l'entendre ce qui vous est arrivé, ainsi que celles qui vont mépriser celui ou celle qui vous a fait du mal. Dans ce cas là, on obtient l'effet contraire et on envenime la situation. Après avoir franchi ces étapes, seul le temps fera son oeuvre et permettra la cicatrisation. Comme une plaie, un jour on pourra mettre notre main dessus sans que ça nous fasse mal, mais la marque restera là. C'est alors que vient le moment où l'on peut envisager de se réconcilier avec la personne qui nous a blessé, mais seulement si tel est **notre** désir. La seule chose à savoir, c'est que la relation ne sera plus jamais comme avant, mais parfois le lien devient plus fort comme dans un couple. Car le chemin positif c'est l'approfondissement dans l'amour et en rebâtissant la confiance et les liens de cette relation, les liens n'en sont que plus solides.

On ne peut contrôler ce qui arrive dans la vie, mais on peut agir sur la façon d'y faire face. **Le pardon demande beaucoup de courage et de temps mais ce travail, c'est un cadeau d'amour pour nous-mêmes.**



PASSION : Les chiens

Mon chien bien-aimé

J'ai l'immense bonheur de vivre avec un splendide golden retriever. Introduire un chien dans sa maison c'est y faire entrer la beauté. Des yeux doux et intelligents, un corps athlétique, un poil légèrement ondulé d'un beau crème vanillé, de puissantes pattes, une démarche élégante. C'est aussi inviter un agréable compagnon, toujours prêt à nous suivre, dans mille aventures. Je n'ai qu'à dire « promenade Zirco » ou « un tour Zirco » pour qu'il s'assoie en position de sphinx, prêt à recevoir la laisse. Quand il était plus jeune, nous allions dans les champs derrière le couvent des bénédictines où je pouvais le laisser courir à sa guise. L'un de ces jours mémorables, en septembre, j'étais émerveillée de le voir onduler à travers les herbes hautes : sa tête apparaissait, plongeait dans les graminées, pour céder la place au corps puis à la queue qui disparaissait à son tour pour que la tête réapparaisse. Il était magnifique. Après l'exercice, la collation : de l'eau pour nous deux, des biscuits canins pour lui, une pomme pour moi. Ces moments d'intimité nous rapprochaient, nous redonnaient des forces pour le retour à la maison. Qui partage sa vie avec un chien ne se sent jamais seul. La compagnie de cet animal est précieuse, car elle améliore la qualité de vie et permet aussi de traverser des moments difficiles.

Louise

Nos doux toutous

Lorsque j'étais enfant ce que je désirais le plus c'était d'avoir un animal de compagnie, cependant mes parents ont toujours refusé. Adulte, j'ai donc travaillé dans un refuge pour animaux pendant plus de 8 ans. Cette expérience m'a fait connaître toutes sortes d'aventures et d'émotions. Être avec un animal, c'est être dans son moment présent. Le chien, le chat ou la perruche etc. n'ont pas de hier, ni de demain. Ils acceptent tout, de la moindre caresse jusqu'aux coups de bâtons. Lorsqu'ils ont peur, ils se défendent et lorsqu'ils aiment, ils nous le font sentir sans condition. Un chien que j'avais soigné pendant quelques temps, parce son maître l'avait négligé puis abandonné, m'a reconnue dans la rue après plus de 2 ans. Son nouveau maître m'a expliqué : comme d'habitude, il jouait avec son chien dans sa cour, ce dernier entend ma voix, passe sous la clôture, fait fi du trafic, traverse la rue et se rend à mes pieds, se tient sur ses deux pattes arrières et jappe. Il n'était jamais sorti comme ça de la cour, avait même ignoré les appels de son maître. Ce dernier a compris que c'était inutile d'essayer de ramener le chien à l'ordre, lorsque lui-même m'a reconnue de l'autre côté de la rue. J'ai le petit Junior dans mes bras et je pleure de joie. *Nicole D.*



Complicité, fidélité et amour inconditionnel

Le chien dit-on est le compagnon de l'homme. Cette citation est très fragmentaire quand on y pense... Compagnon de vie? Compagnon de jeu? Compagnon comme un ami? Oui, c'est effectivement tout cela, mais aussi beaucoup plus ... Aimer son chien c'est aussi le soigner, le nourrir, le laver, le promener, lui faire faire de l'exercice... C'est donc par le fait même puiser en nous les ressources nécessaires pour combler ses différentes attentes... Et les combler c'est devenir responsable de sa bête et donc de l'en aimer que davantage... Cela nous réfléchit une image positive de ce que nous sommes. On apprend à s'aimer davantage puisqu'il nous aime tel que nous sommes! De plus, peu importe mes défauts, mes manques, mes tares etc., mon chien ne me jugera jamais à la négative...je demeurerai "quelqu'un" à ses yeux, je serai son intérêt premier (après sa bouffe !) Je deviens utile, j'ai un sens à donner à mon existence (même s'il ne s'agit pas du seul sens existant). Aussi, il me vouera un amour inconditionnel ... et ce, toute sa vie et il demeurera d'une fidélité sans limite... Le lien d'amour intense que l'on peut vivre avec son chien nous permet d'aller plus loin dans ce que nous sommes réellement! Le chien nous apprend aussi à nous connaître et même à nous améliorer car il dépend de nous... Le chien nous offre une qualité de complicité qui à mon sens est unique et des plus nourrissante... Les chiens ont toujours fait partie intégrante de ma vie et n'ont jamais diminué d'importance à mes yeux quand sont arrivées mes deux filles... L'amour c'est l'amour...il n'existe alors pas de plus ou de moins... En conclusion, je dirais que le chien nous donne la possibilité d'apprendre "à aimer" et d'apprendre" à être aimé..." Ce ne peut qu'être positif dans une vie! *Marylise*

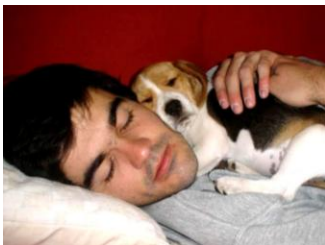
La zoothérapie²

Au Canada, environ 50 % des ménages ont un animal domestique. Pour la majorité des propriétaires, leur animal est un être important dans leur vie. Il existe une relation symbiotique entre l'animal et l'humain. Le contact avec un animal apaise autant le maître que l'animal.

Ainsi, il semble que le seul fait d'être en contact avec un animal ou même de simplement observer un poisson rouge dans son aquarium ait un effet apaisant et réconfortant qui se répercute à la fois sur la santé physique et mentale. Plusieurs études font état des divers bénéfices rattachés à la présence d'un animal domestique. On a noté des effets positifs sur le système cardiovasculaire; une réduction du stress, de la pression artérielle et du rythme cardiaque; et une amélioration de l'humeur, notamment chez les personnes dépressives qui, juste à l'idée d'imaginer qu'elles vont voir leur animal préféré, s'en trouvent revigorées. Les résultats d'une étude² sur l'impact sociologique d'un animal de compagnie en contexte familial démontrent que l'animal rapproche les membres de la famille. Enfin, une autre étude² atteste que la présence d'un animal peut être un stimulant efficace pour garder la forme physique, réduire l'anxiété et les états dépressifs, et améliorer ses capacités de concentration.



Le fait d'avoir un animal domestique n'est pas à proprement parler de la **zoothérapie**. La **zoothérapie**, ou thérapie assistée par l'animal, est un programme structuré d'interventions ou de soins qu'un thérapeute prodigue à son patient, avec l'aide ou en présence d'un **animal**. Elle vise à maintenir ou à améliorer la santé des personnes souffrant de divers troubles, aussi bien physiques que cognitifs, psychologiques ou sociaux. La zoothérapie diffère de ce que l'on appelle les activités assistées par l'animal (AAA) qui sont plutôt destinées à motiver, éduquer ou divertir des personnes. Contrairement à la zoothérapie, les AAA, pratiquées dans divers contextes (thérapeutique, scolaire, carcéral ou autre), n'ont pas de visées spécifiquement thérapeutiques, même si elles sont bénéfiques pour la santé. Bien que certains intervenants en AAA soient des professionnels de la santé, ce n'est pas une qualification essentielle, comme c'est le cas en zoothérapie.



Selon plusieurs chercheurs, le pouvoir thérapeutique de la zoothérapie découlerait de la relation humain-animal qui contribue à augmenter l'estime de soi et à combler une part de nos besoins psychologiques et émotionnels, comme ceux de se sentir aimé « inconditionnellement », de se sentir utile, d'avoir un lien avec la nature, etc. Étant donné la sympathie spontanée qu'éprouve bon nombre de personnes envers les animaux, on considère que leur

présence est un important facteur de réduction du stress, un soutien moral pour surmonter un moment difficile (comme un deuil), ainsi qu'un moyen de sortir de l'isolement et de communiquer ses émotions. L'équipe du Dr Aaron H. Katcher de l'University of Pennsylvania- School of Veterinary Medicine a observé que 98 % des propriétaires de chiens parlent à leur animal de compagnie, que 75 % pensent qu'il est sensible à leur humeur et à leurs émotions, et que 28 % se confient à lui. Il semble que la personne ressent l'intimité et la chaleur d'un contact et se sente « entendue et reçue ».

La zoothérapie se pratique dans une variété de contextes, entre autres dans les hôpitaux, les établissements de santé, les centres pour aînés, les institutions spécialisées pour enfants handicapés et déficients et aussi dans les écoles, les centres de détention et de délinquants ainsi qu'en pratique privée.

Au Québec, diverses écoles offrent des cours de formation en zoothérapie. Il peut s'agir de cours ponctuels sur la relation homme-animal, de cours visant à mettre sur pied des programmes dans les établissements de santé, ou d'une formation plus élaborée pouvant durer jusqu'à trois ans.

Avantages¹ du lien crée entre l'homme et l'animal

- 🐾 Les animaux aident leur maître à rire et acquérir le sens de l'humour.
- 🐾 Ils exigent de leur maître qu'il soit plus actif.
- 🐾 Ils apportent de l'affection, certains offrant un amour inconditionnel.
- 🐾 Ils aident à faire face à l'isolement et à la solitude.
- 🐾 Ils aident à établir des liens avec les gens.
- 🐾 Ils procurent un sentiment de sécurité.
- 🐾 Ils sont une excellente compagnie : ils pardonnent et ne portent aucun jugement.
- 🐾 Ils aident leur maître à développer certains sentiments; tendresse, estime de soi, contrôle de soi, autonomie, sentiment d'être aimé et utile.
- 🐾 Ils aident leur maître à se détendre



Extrait/ résumé de 1)
Lacourse, Louise, On se
calme, G.E.M.E., 2001, p.
139-142 2)
www.passeportsante.net

L'Ouest: Le Lieu du Regard Intérieur

Nous faisons notre voyage à l'Ouest pour examiner notre soi intérieur dans le but de déterminer ce dont nous avons besoin pour changer, afin de faire des progrès. L'Ouest met l'accent sur le changement et la transition. **C'est aussi là où nous devons faire face à la vérité au sujet de la Mort, et la reconnaissance de ce que tout changement est la mort de ce qui s'est passé auparavant. La Mort est une transition vers ce qui est un nouveau commencement.**

Voici les douze composantes de l'Ouest :

Qualité : Changement et transition	Règne : Minéral	Saison : Automne
Totem : Ours grizzly	Corps céleste : Grand-Mère Terre	Nombre : Deux et Douze
Élément : Terre	Aspect humain : Corps physique	Ennemi : Impuissance
Couleur : Noir	Temps : Présent	Manifestation : Magie

L'Ouest peut aussi être comparé au crépuscule- la période de la journée qui était considérée comme celle où l'on doit détourner le mental des choses physiques pour le porter vers les choses spirituelles. Il indique le pouvoir qui vient de la connaissance de soi-même.

➤ L'**Ours grizzly** est renommé pour sa force. Nous pourrions comparer cette force, non pas tant à la force physique qu'au pouvoir intérieur. Nous aussi nous devons regarder en nous-même avant de prendre des décisions, pour déterminer notre force et notre faiblesse, examiner nos intentions et pour apprendre les leçons que nous devons apprendre. De même l'Ours se prépare à la période renouvelante de l'hibernation à venir, en fortifiant sons corps, ainsi devons-nous d'abord veiller au physique et au mondain, mettre nos affaires quotidiennes en ordre, avant que le renouveau spirituel ne puisse être effectué.



➤ Les caractéristiques de l'Élément **Terre** sont la solidité, l'inertie et la stabilité. Nous consacrons une grande partie de notre temps à nous occuper de l'acquisition de choses physiques, tangibles, mais en même temps, nous détestons les restrictions et les limitations que la matière nous impose. L'Ouest est le lieu du matériel, des apparences, du monde de la forme, de la manifestation physique, et de l'initiation à la façon de s'y prendre avec elle.

➤ La lumière vient de l'obscurité, et le **Noir** est la couleur du sans-forme, dont tout est issu. Le noir absorbe, emmagasine et protège. Le noir se rapporte à l'Inconscient et à la germination. C'est la couleur du Lieu de Regard Intérieur, de l'introspection et du retrait. Le noir se rapporte à l'aspect féminin de notre nature, que l'on soit homme ou femme, à la réceptivité et à la sensibilité et aux sentiments les plus profonds.

➤ La terre est souvent représentée par sa forme la plus durable, une pierre. Les indiens considéraient les cristaux de quartz, par exemple, comme les cellules cérébrales de Grand-Mère Terre. **Les chamanes savaient que, si les rochers et les pierres n'ont pas d'yeux comme les animaux et les humains, ils ont cependant un sens de la « vue », et que s'ils n'ont pas d'oreilles, il y a des pierres qui « entendent » pourtant.** Pour le chamane, il avait une connexion entre les organes des sens de l'être humain, et certaines pierres qui ont des pouvoirs curatifs pour l'organe particulier auquel elles se rapportent. **Le béryl et l'aigue-marine correspondent à la vue, l'onyx à l'ouïe, la cornaline au toucher, la topaze au goût, le jaspé à l'odorant, le rubis à l'intuition, et l'opale à l'intellect.**



➤ Le **corps physique** est un véhicule ou un vêtement pour l'Esprit et l'Âme qui y résident. Quand les forces qui opèrent le corps physique sont en harmonie et en équilibre, le corps est en bonne santé. S'il y a dysharmonie ou déséquilibre, ceux-ci se matérialisent sous la forme de maladie.

➤ Le **Passé** est parti. On ne peut changer le passé, on ne peut qu'apprendre à son sujet. Le Présent arrive maintenant. Le Futur n'est pas encore venu à l'existence mais il peut être influencé par notre pensée présente. C'est pourquoi le Présent est si important, car c'est seulement dans le présent qu'on peut opérer des changements. / suite p. 27

L'Ouest : le lieu du Regard Intérieur

➤ Le chiffre **deux** a des qualités douces et réceptives-celles du principe féminin et de l'introspection. C'est le chiffre de la dualité (jour/nuit, été/hiver, soleil/lune). L'ennemi de l'ouest est l'Impuissance. Nous avons besoin de pouvoir pour obtenir et réaliser.

➤ Quand nous nous purifions et que nous cherchons à échanger le déchet du passé contre la sagesse, nous entrons dans le Présent, et éveillons notre **Pouvoir**.

➤ La vraie **Magie** est l'art de provoquer les changements désirés. L'Ouest a aussi trait au physique, et avant que vous ne puissiez accomplir la Magie, vous devez apprendre à maîtriser le physique.

La Mort comme Conseiller

Comment envisagez-vous votre propre mort? En considérant la mort non pas comme un ennemi, mais comme un conseiller. Regardez la mort en face, et elle vous dira ce que vous devez changer, car la mort est changement, Chaque changement que nous faisons ou subissons est la mort de ce qui s'est passé auparavant, et une naissance de ce en quoi il a changé.

ACTIVITÉ : Écrivez sur une feuille votre propre mort, comme vous la choisiriez- comme quelqu'un qui a vécu une vie remplie, et qui est connecté au Grand Esprit. Puis brûlez cette feuille contenant le récit de votre mort, dans un feu rituel (v. article Roue de médecine p.27), en même temps qu'une liste de toutes les choses qui vous ont embarrassé, et que vous voulez changer par leur « mort ».

Demandez au feu de la bougie centrale de consumer tous les aspects de votre passé qui ont limité votre vie. Demandez d'être libéré des pensées et concepts qui ont enchaîné votre mental et votre Esprit, avec de fausses croyances et des coutumes sans valeur. Demandez de n'être plus victimes des circonstances ou du conditionnement mental des autres. Demandez d'apprendre maintenant à choisir le reste de votre vie consciemment, et de devenir ce que vous souhaitez être, et de choisir votre propre mort.

De la sorte vous laisserez derrière le Passé ce qui continue de créer votre destinée, et ainsi, vous serez libre de prendre en charge votre propre futur.

LA ROUE DE MEDECINE

PAR LOUISE LABROSSE, ANIMATRICE DE ROUES DE MÉDECINE (Montréal)

On utilise la roue de médecine pour prier, pour demander conseil, pour se recueillir, pour se ressourcer. C'est une médecine de l'esprit et du cœur qui est bien ancrée dans le concret. On construit une roue de médecine en posant au sol quatre pierres qui forment un carré. Les pierres représentent les quatre points cardinaux ou « directions ». On ajoute une pierre au centre qui représente la Terre-Mère nourricière et bienveillante. La roue ainsi formée représente le cycle de la vie : les saisons, les temps de la journée et les étapes de la vie.

Au fil des parutions de ce journal, je vous décrirai les quatre directions en détail mais voici déjà un bref aperçu pour vous mettre en appétit.

Les quatre directions

L'Est correspond au printemps, au matin, à la naissance et l'enfance, au début des choses, aux nouveaux projets, à la renaissance. L'est est représenté par l'Aigle qui nous donne la capacité de voir loin et de planifier les choses. Le Sud, représenté par le Coyote, cet animal qui aime jouer et chanter, correspond à l'été, à la chaleur de l'après-midi, à l'âge adulte, le temps productif où on explore plusieurs avenues et où l'énergie est débordante. Le Coyote n'a pas peur d'une journée de travail... et il aime bien rigoler et faire la fête. L'Ouest correspond à l'automne, au soir, à l'âge mature. C'est le temps des récoltes, de la fin des projets et du travail accompli. Le Nord correspond à l'hiver, à la nuit, à la noirceur et au froid, au repos, à la vieillesse et à la mort. Il prépare la naissance d'un nouveau cycle au printemps.

Construire une roue

J'aime bien me construire une roue de médecine, à même le sol, quand je suis contrariée, confuse ou découragée. Ça me permet de me poser, de réfléchir, de faire le point et de trouver des solutions. Ça me met inmanquablement de bonne humeur. Faire une roue de médecine est simple : je place les 5 pierres au sol, j'aime bien ajouter une chandelle au centre. Je prends quelques respirations pour me détendre et je demande à la Terre-Mère et à chacune des directions d'être présente avec moi. Déjà, je me sens moins seule. Ensuite, je fais une prière. Je peux demander de l'aide, de la guidance, je peux simplement mettre des mots sur ce que je sens. Ensuite, je reste assise en silence. J'écoute. Je sens. La roue me parle. Une idée me vient. Je vois une solution, si petite soit-elle et je me sens mieux. Je prends toujours le temps de rendre grâce, de remercier la vie pour les bienfaits, les petits comme les grands. Après un temps, je remercie la roue, chacune des directions et la Terre-Mère d'avoir été présentes avec moi et je souffle la chandelle. Voilà. / suite p. 28

/Suite à la page 27 **ROUE DE MÉDECINE- L'ESPRIT DE L'OUEST**

Parlons un peu de l'Ouest, puisqu'il correspond à l'automne. L'automne commence à l'équinoxe de septembre, ce moment où la lumière du jour et la noirceur de la nuit sont en équilibre. Le lendemain, on bascule vers la noirceur et les nuits vont allonger jusqu'au 21 décembre.

Symboliquement, l'automne est le moment de **terminer les projets**, compléter ce qui est en cours, respecter les délais, livrer la marchandise. Compléter les choses nous permet ensuite de récolter! Car l'ouest est aussi le temps des **récoltes**. Après avoir terminé les projets entrepris, nous pouvons récolter les fruits de nos labeurs et la satisfaction d'un travail bien fait. Terminer les choses permet aussi de tourner la page, ce qui nous libère pour faire autre chose et de jouir de nos récoltes. C'est le moment de rendre grâce aussi pour les bienfaits de la vie. Même s'ils semblent parfois cachés sous une montagne de difficultés, il est important de prendre un moment pour voir les petites joies et de les apprécier.

L'automne est aussi le temps de se **préparer pour l'hiver**. L'ours, lui, prépare sa tanière pour aller y hiberner. Nous, nous devons poser les chassis doubles, faire nettoyer la fournaise, se procurer manteau, bottes, mitaines chaudes, du bois ou de l'huile pour la fournaise. Après la récolte du jardin, il faut couper les tiges, couvrir de paillis, abriter les petits arbres fragiles.

On se prépare aussi à un **retour à l'intérieur**. Les journées raccourcissent et les soirées sont de plus en plus noires. Finies les soirées sur les terrasses, les soupers dans la cour, les journées au grand air, les sorties tard dans la nuit. Il fait noir, il fait froid et on retourne à l'intérieur... de la maison et de soi. C'est le temps des soupes chaudes, des soirées tranquilles avec nos proches à déguster un thé et jaser de nos projets personnels, de nos vies, de ce qui anime nos cœurs et nos âmes.

Prier à l'Ouest

On peut faire une prière à l'Ouest lorsque nous avons de la difficulté à terminer un travail, une tâche, ou à aller au bout d'une idée. L'Ouest peut nous enseigner la persévérance, nous donner le courage de continuer quand on ne voit plus le bout, quand on a peur de ne pas pouvoir y arriver, quand une tâche semble interminable ou insurmontable. L'esprit de l'Ouest nous donne l'inspiration pour trouver des façons de terminer un travail dans les délais ou de nous aider à aller droit au but, si on est le genre à se perdre dans les détails. L'ouest nous apporte l'abondance et la capacité d'introspection. Pratiquer l'introspection nous donne confiance que nous pouvons trouver nos propres solutions et aller de l'avant.

Dans le prochain journal, je vous parlerai de l'esprit du Nord. D'ici là, je vous encourage à faire des roues de médecine. C'est si facile et ressourçant!



/Suite de la p.20 **Les aliments anti-cancer**

➤ Les agrumes sont des aliments essentiels à la prévention du cancer, pour leur capacité d'agir directement tant sur les cellules cancéreuses que sur leur potentiel d'augmenter le potentiel anticancéreux d'autres composés phytochimiques présentes dans l'alimentation. La consommation d'agrumes, entiers ou sous forme de jus, permet donc l'apport d'une source incomparable de ces molécules anticancéreuses en plus de procurer les doses quotidiennes nécessaire en plusieurs vitamines et minéraux.

➤ Le vin rouge n'est pas un breuvage alcoolique comme les autres car il contient une multitude de composés phytochimiques aux effets bénéfiques pour la santé. La consommation modérée de vin rouge représente une façon simple et agréable de prévenir le développement du cancer.

➤ Le chocolat noir, contenant 70% de pâte de cacao, apporte des quantités importantes de polyphénols susceptibles de provoquer des effets bénéfiques sur les maladies chroniques comme le cancer et els maladie touchant le système cardiovasculaire. La consommation quotidienne de 2 carrés de 40 grammes de chocolat à 70% de cacao peut donc avoir des effets positifs sur la santé.

L'apport quotidien de ces différents aliments constitue un moyen simple et efficace pour contrer le développement et la progression du cancer.



Extrait/résumé de Béliveau, Richard, Les aliments contre le cancer, Trécarré, 2005

*Une page
pour le
courage!*



1990-2010 / 20 ANS

CALACS LA PASSERELLE

centre d'aide et de lutte contre les
agressions à caractère sexuel

* voir détails au verso



UNE PAGE POUR LE COURAGE !

Depuis 20 ans, des femmes et des jeunes filles victimes d'agression sexuelle fréquentent le CALACS La Passerelle. Dans sa mission le CALACS dévoile tous les jours l'origine sociale de ce fléau.

Pour ce 20^e anniversaire on demande ton aide. Un recueil d'œuvres diversifiées sera créé pour encourager et supporter les victimes dans leur démarche de reprise de pouvoir sur leur vie.

Seras-tu l'auteur-e d'une de ces pages ?

Fais-nous parvenir, avec tes coordonnées:

- textes (poèmes, dialogues, témoignages, récits)
- images (photos, toiles ou dessins numérisés)

(LES ENVOIS POSTAUX NE
SERONT PAS RETOURNÉS)



**Envoie ton (tes) œuvre (s)
par courriel :**

info@calacs-lapasserelle.org

Intitule ton courriel : « RECUEIL 20 ANS »

par la poste :

RECUEIL 20 ANS

CALACS LA PASSERELLE

C.P. 93

DRUMMONDVILLE (QC) J2B 6V6

SURPRISE !

Outre la joie de participer à une cause sociale importante, tu cours aussi la chance de gagner, par tirage au sort, un séjour en condo à Stoneham.

**date limite le 17 octobre 2010 à minuit*

Pour infos: 819.478.3353

Des plantes pour soulager nos rhumes et nos gripes

PAR LOUISE LABROSSE, HERBORISTE

Je suis herboriste. Je me soigne avec les plantes médicinales. Les plantes sont de merveilleuses guérisseuses: elles sont abondantes, peu coûteuses et elles poussent dans nos jardins et nos ruelles. En plus, elles sont belles, vivantes et vibrantes. Il existe une grande variété de plantes non toxiques et nourrissantes qui soignent la majorité de nos bobos. Aujourd'hui, me vais vous faire connaître des plantes qui soulagent rhumes et gripes. Dans le numéro de l'hiver, nous parlerons des plantes qui fortifient le système immunitaire et aident à tolérer le stress. Au printemps, nous verrons les plantes du système digestif et à l'été, des plantes qui rafraîchissent et calment.

Prévention

Bien sûr, pour tous nos maux récurrents, la prévention constitue la clé. Comment prévenir le rhume? D'abord en se reposant. C'est à dire en se couchant tôt et en dormant suffisamment. Peut-être qu'une journée de congé à vous reposer est mieux que 3 jours de maladie au lit. L'exercice est primordial car il fait circuler le sang. Le sang distribue les nutriments nécessaires à toutes les parties du corps et il apporte les globules blancs qui débusquent et détruisent les microbes. C'est une bonne idée aussi d'aller dehors à chaque jour. Pendant la saison froide, nos maisons sont sèches à cause du chauffage. Les muqueuses du nez et des voies respiratoires perdent leur humidité et deviennent irritables, hypersensibles. Elles ont soif d'humidité. Allez dehors, l'air y est toujours humide!



Vinaigre casse-grippe

Côté plantes, mon remède préventif préféré est le vinaigre des quatre voleurs. Je ne sais pas où il prend son nom mais qu'importe, il est facile à faire et très efficace. Faites macérer les plantes suivantes dans un bon vinaigre de cidre de pommes: ail, oignon, romarin, thym, sauge, cayenne (piments forts), raifort. Idéalement, les plantes sont fraîches et bio. S'il manque une plante, ce n'est pas grave. Laissez macérer pendant 2 ou 3 semaines et coulez, ensuite embouteillez. Quand vous avez peur d'attraper le rhume ou que vous avez pris un coup de froid, prenez 1 cuillère à thé de ce vinaigre, 3 fois par jour. Si vous sentez déjà les premiers symptômes du rhume, augmentez la dose. Il n'y a aucune plante toxique dans ce mélange, vous pouvez en prendre tant que vous voulez. Je le trouve délicieux.

Premiers symptômes

Quand vous sentez les premiers symptômes du rhume ou de la grippe (douleurs musculaires, nez qui coule, yeux qui piquent...), sortez tout de suite votre artillerie lourde. Couchez-vous tôt, vraiment tôt, même si ça ne vous tente pas. Vous pouvez doubler la dose de vinaigre casse-grippe. Prenez un bain très chaud. Mettez de l'eau jusqu'à la taille et gardez le cœur et les épaules hors du bain sinon, vous serez très "mou" en sortant. Le bain augmente la circulation fait suer, ce qui fait sortir toxines, débris cellulaires, virus et bactéries. Buvez une tisane chaude d'achillée millefeuille, thym ou sauge, elles aident à suer. Une tasse suffit. Vous pouvez la boire dans le bain. Après le bain, bien au chaud sous votre douillette, vous pouvez boire une tisane qui aide à dormir, camomille ou tilleul. Habillez-vous chaudement pour la nuit, couvrez-vous de plusieurs couvertures pour provoquer une bonne sueur. Vous serez en pleine forme le lendemain. Il est important, lors de toute maladie, de manger moins et frugalement. Manger un repas de viande et riz requiert beaucoup d'énergie, qui sera détournée du système immunitaire. En plus, la viande et les produits laitiers augmentent la production de mucus dans le corps, ce que l'on veut éviter à tout prix quand le rhume se pointe. Mangez des fruits et légumes car ils sont faciles à digérer, nourrissent le corps sans l'alourdir. Buvez des jus de fruits et légumes naturels sans sucre. Buvez de l'eau. Buvez des tisanes dont vous aimez le goût. L'urine contribue largement à éliminer les toxines et déchets qui encrassent le corps et le rendent malade.



/ suite p.31

Il faut aussi que les intestins éliminent les déchets. Prenez des graines de lin (trempées), de l'eau, des tisanes de guimauve, de mauve, de racine de pissenlit, mangez des salades, faites de l'exercice pour assurer un bon mouvement des intestins. Vous pouvez prendre le la teinture d'échinacée en grosse dose: c'est à dire 2 compte-gouttes à toutes les 2 heures pendant une journée ou deux. Ensuite, 2 ou 3 fois par jour pour la semaine. Cette plante stimule le système immunitaire.



Rhume déclaré

Le rhume est beaucoup plus difficile à combattre une fois qu'il est déclaré. Si vous êtes fatiguée, il se peut qu'un rhume vous accapare pendant une semaine ou 10 jours. Toutes les mesures préventives décrites plus haut sont encore utiles ici: repos, manger peu, boire eau et tisanes, faire un peu d'exercice. Pour les divers symptômes, on les traite quand ils se présentent.

Le nez qui coule est souvent le premier symptôme du rhume. Certaines personnes prennent des médicaments chimiques qui arrêtent l'écoulement nasal. Libre à vous. Mais ces médicaments sont toxiques et augmentent le travail du système immunitaire. Ils arrêtent l'écoulement du nez parce qu'ils assèchent les muqueuses: nez, sinus, bouche, yeux, voies respiratoires. Une muqueuse sèche est irritante et beaucoup plus vulnérable aux microbes. Vous êtes mieux de tolérer le nez qui coule. Assurez-vous de boire beaucoup de liquide afin de remplacer celui perdu par le rhume.

Le mal de gorge est causé par une bactérie qui s'installe dans la bouche et fait des dommages. Il est primordial de garder la bouche très propre pour arrêter le mal de gorge et pour éviter qu'il se propage aux oreilles par les trompes d'Eustache. Mangez le moins de sucre possible car les bactéries se nourrissent de sucre pour se reproduire. Gargarisez-vous plusieurs fois par jour et spécialement après les repas. Vous pouvez mettre quelques gouttes de teinture de plantes antiseptiques dans l'eau (hydraste, savoyane, myrrhe, thym) ou 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle (toutes les huiles essentielles sont antiseptiques). Si vous n'avez rien d'autre, gargarisez-vous avec de l'eau salée ou de l'eau de robinet. Le chlore est très antiseptique! Des tisanes de plantes astringentes sont très utiles aussi: le cirier, les feuilles de framboisier, même le thé. Buvez-en, rincez-vous la bouche et gargarisez-vous avec.

Voici quelques trucs pour soulager la congestion. Allez dehors! Eh oui! Les gens malades s'encabanent souvent par peur de prendre froid. Habillez-vous bien chaudement et allez prendre une bonne marche vigoureuse. Ceci a deux effets. L'exercice augmente la circulation, nécessaire à la guérison. Ensuite, l'humidité de l'air va humidifier et soulager vos muqueuses irritées, infectées, congestionnées, desséchées. Il y a de bonnes chances que votre nez débouche et vous permette de respirer librement pendant quelques heures. En plus, votre maison est pleine de bactéries, dehors c'est mieux! Le vinaigre casse-grippe est bon pour décongestionner, ainsi que toutes les plantes piquantes: cayenne, gingembre, ail, oignon, raifort. J'aime bien faire des inhalations pour décongestionner. Faites chauffer un peu d'eau dans un petit chaudron. Quand ça boue, éteignez le feu, jetez une poignée de plantes qui contiennent des huiles essentielles (thym, romarin, monarde, camomille) ou quelques gouttes d'huile essentielle (eucalyptus, thym, menthe...) et inspirez tout de suite la vapeur d'eau par le nez et la bouche. Recouvrez votre tête d'une serviette pour ne pas perdre trop de vapeur. Les huiles essentielles s'évaporent très vite et il faut rajouter des plantes ou des gouttes. Respirer la vapeur humecte vos muqueuses et elles seront reconnaissantes.



Si vous avez une toux sèche, vous voulez l'arrêter en buvant de l'eau et des tisanes de guimauve, mauve, camomille, bardane ou trèfle. Si vous avez une toux grasse avec crachats, buvez des tisanes de guimauve pour fluidifier le mucus, ce qui le rend plus facile à cracher et moins irritant pour la gorge.

Cet automne, si vous sentez pointer un rhume, essayez certains de ces trucs. Vous vous éviterez sûrement certains désagréments et peut-être même une grippe complète. Vous m'en donnerez de nouvelles.

Voyage intérieur

La visualisation

Cette visualisation vous aidera à reconnaître, acceptez et célébrer votre individualité, à célébrer l'importance de votre existence, à confronter et transformer votre réalité et à renforcer votre capacité d'aimer. En vous servant de votre imagination et en prenant le temps de contempler vos rêves, vous vous laisserez porter par l'énergie d'intériorisation et vos pouvoirs visionnaires agiront sur vos lourdes insécurités. Dans la maison de rêve que vous inventerez, vous façonnerez un nouveau soi capable d'orienter notre vie vers une toute nouvelle direction.

Rebâtir la maison de son SOI

D'abord fermez les yeux et imaginez que vous disposez de ressources financières illimités, que vous avez des milliards de dollars à la banque. **Imaginez le contexte idéal d'une maison de rêves, votre maison de rêve. Imaginez que cette maison est parfaite à tous les points de vue que vous pourriez y vivre seul si nécessaire.**

Quel climat préférez-vous? Préférez-vous habiter au sommet d'une montagne? Votre maison dominera-t-elle la mer, une rivière, un lac ou une vallée? La construirez-vous au cœur d'une forêt dense, en ville? Est-elle magnifiquement isolée ou vivrez-vous au milieu de gens? Maintenant que vous avez choisi le lieu où vous construirez votre maison, imaginez la maison elle-même. N'oubliez pas : vous roulez sur l'or. Si vous rêvez d'une maison petite et douillette, allez-y. Si ce qu'il vous faut c'est un domaine luxueux, allez-y. Ce qu'il vous faut, c'est créer un endroit qui réponde parfaitement à vos désirs et où vous pourrez célébrer votre



individualité. Vous pouvez embellir votre propriété comme bon vous semble pour satisfaire vos caprices. Maintenant imaginez l'intérieur de la maison. Quelles sont ses dimensions? Où se trouve la cuisine? La salle de séjour? Avez-vous besoin d'une bibliothèque, d'un bureau, d'un observatoire, d'une véranda? Et qu'en est-il des balcons, des puits de lumière, des escaliers. Réfléchissez pendant quelques minutes à la qualité de votre vie dans cette maison. Quelle est votre pièce préférée? Où passerez-vous le plus de temps. Imaginez-vous dans cette pièce (pause). Pour concevoir cette pièce, dites-vous qu'elle représente le cœur même de la maison et que toutes les pièces rayonnent autour d'elle. À

quoi ressemble votre pièce préférée? Est-elle spacieuse et remplie de lumière? Que renferme-t-elle? Imaginez le plaisir et le confort qu'elle vous procure. Choisissez votre coin favori dans votre pièce et asseyez-vous (pause). Imaginez-vous que vous êtes assis très confortablement. Que voyez-vous de l'endroit où vous êtes? Visualisez un paysage sublime qui vous procure énormément de plaisir et qui vous dynamise totalement. Quand vous regardez ce panorama, vous reconnaissez l'importance de votre propre vie. Qu'est ce qui attire votre attention? Imaginez un paysage qui vous relie à la vie et qui vous aide à habiter le moment. (Pause).

Imaginez-vous dans deux ans. Quelle est votre vie dans votre maison de rêve? À quelles activités importantes consacrez-vous votre temps? Avez-vous beaucoup de loisirs? Un nouveau travail passionnant? Étudiez-vous en vue d'un diplôme? Imaginez que, dans votre nouvelle vie, vos activités vous procurent de grandes joies et d'immenses satisfactions. (Pause). Quels amis et membres de votre famille aimeriez-vous inviter dans votre univers? Quelles nouvelles connaissances? Vivez-vous seul? Partagez-vous votre maison avec d'autres personnes? Où se trouvent leurs quartiers privés? Quelles sont vos pièces communes? (pause). Imaginez que votre capacité d'aimer augmente chaque jour. Toutes les personnes de votre entourage reçoivent votre amour. Votre nouvelle générosité de cœur a pris forme parce que vous avez accepté votre individualité. Parce que vous reconnaissez l'importance de votre propre existence et que vous accueillez votre réalité, vous avez rencontré votre capacité à aimer.

Cette maison, c'est vous l'être que vous êtes en train de devenir. Son architecture et son décor représentent votre substance, vos besoins physiques et affectifs, vos ambitions et vos rêves profonds. Pratiquez cet exercice trois fois par jour pendant quelques secondes ou minutes. Chaque fois que vous vous fixez de nouveaux objectifs, rénovez votre maison de rêve en conséquence pour qu'elle soit toujours en accord avec vos rêves et ses espoirs.

Extrait/ résumé de Anderson, Susan, *Survivre à la peine d'amour*, Éd. De l'Homme, 2008

Lettres à mon deuil et à la vie

1. Vous écrirez deux lettres. La première s'adresse à votre deuil : exprimez-lui vos pensées, vos sentiments, dites-lui son impact sur votre vie. Débutez par « Cher deuil, j'aimerais que tu saches... ». Écrivez la lettre de votre main dominante puis signez-la. Vingt-quatre heures plus tard, écrivez une seconde lettre. Cette seconde lettre viendra du deuil et vous sera adressée. Présentez-la de la même façon que la première, mais adressez-la à vous-même et signez-la « À toi ... Deuil ». Qu'est-ce que le deuil essaie de vous dire? Qu'est-ce qu'il vous veut? Écrivez de la main non-dominante. Mettez les lettres de côté pour un jour ou deux. Et relisez-les à voix haute. Qu'est-ce que ces lettres révèlent de votre attitude face à l'expérience du deuil? Quelles découvertes faites-vous sur votre propre compte à partir de ces missives. Écrivez vos observations dans votre journal. Il est suggéré de conserver les lettres et de recommencer l'activité environ un ou deux ans plus tard. Après coup, comparez vos textes.¹
2. Conversation avec la VIE : Adressez-vous directement à la vie, à Dieu (autre nom selon vos croyances). Posez toutes les questions qui vous hantent, videz votre cœur, et inscrivez les réponses qui vous viennent.³

La maison de son soi

Lisez la visualisation de la page 32 puis dessinez votre maison de rêve. **Cette maison, c'est vous l'être que vous êtes en train de devenir. Son architecture et son décor représentent votre substance, vos besoins physiques et affectifs, vos ambitions et vos rêves profonds.** Chaque fois que vous vous fixez de nouveaux objectifs, rénovez votre maison de rêve en conséquence pour qu'elle soit toujours en accord avec vos rêves et ses espoirs.

Meilleur ami- pire ennemi

Pour chacun de nous, il existe des façons d'être notre propre ennemi et de mettre des freins à notre deuil. Il existe également des façons d'être notre propre meilleur ami et de nous aider à cheminer face aux pertes que nous subissons. En tant que propre pire ennemi, nous nous créons des conflits intérieurs et nous nous rendons plus difficiles les choses que nous voulons ou devons faire. En tant que propre meilleur ami, nous apportons notre talent, nos dons et nos qualités à ce que nous entreprenons.

Prenez une feuille que vous diviserez en deux colonnes. Du côté gauche de la feuille, énumérez vos manières d'être votre pire ennemi. Du côté droit, énumérez vos moyens d'être votre propre meilleur ami. Examinez les deux listes. De quelle façon votre « meilleur ami » peut-il venir en aide à votre « pire ennemi »? Écrivez sur le sujet.

Médaille du phénix³

Le phénix symbolise l'immortalité et la régénération, la transformation de ce que vous êtes en ce que vous voulez devenir. Fabriquez avec de la glaise, du carton ou autres matériaux un médaillon et dessinez sur l'une des faces, un phénix ou tout autre symbole de liberté et de renaissance. Au dos du médaillon gravez ou inscrivez des mots (foi, amour de soi, pardon, patience, honneur, force, vérité, paix, etc.) ou des affirmations de guérison. Ce médaillon devient un rappel visuel de votre engagement à grandir. Rangez-le dans un endroit en particulier ou portez-le sur vous. Vous pourriez y recourir au besoin et vous rappeler que de nouvelles occasions de guérison s'offrent à vous. Vous pouvez également prendre quelques minutes pour écrire dans votre journal les réflexions, les images et les sentiments qui sont montés lors de la réalisation du médaillon.

Extrait/résumé/adapté de 1) Deits, Bob, Revivre après l'épreuve, Éd. Québecor, 1988 2) Anderson, Susan, Survivre à la peine d'amour, Éd. De l'Homme, 2008 3) Jobin, Anne-Marie, Le journal créatif, du Roseau, 2002 4) Williams, Mary Beth et Poijula, Soili, Le trouble de stress post-traumatique, Décarie éditeur, 2006

LES RITUELS DE GUÉRISON

Les rituels de guérison sont des moyens de rehausser notre spiritualité et d'amorcer une guérison émotionnelle après une crise ou un traumatisme. Selon certains chercheurs, les rituels comblent des besoins de ressourcement personnel ou de quête de sens et ils permettent d'expérimenter une véritable transformation intérieure et extérieure. **Ils naissent souvent d'images et de symboles qui peuvent insuffler une signification, une raison d'être et une dynamique à la vie.**

Un rituel de guérison permet de relâcher le chagrin et la peine. Il peut favoriser le soutien de l'entourage au moment où vous apprenez à entrer en rapport avec le traumatisme d'une façon différente.

ÉLABORATION D'UN RITUEL DE GUÉRISON

Si vous vivez dans la culpabilité, la honte ou le chagrin, un rituel de guérison pourrait vous soulager.

Avant de débiter la préparation d'un rituel, il est important d'identifier le but (je veux élaborer un rituel pour... et parce que...).

Voici les sept étapes utiles à la construction d'un rituel :

1. Choisissez un endroit pour exécuter le rituel. Ce peut être le sommet d'une montagne, une stèle funéraire, un monument, etc.
2. Choisissez un objet symbolique qui représente ce que vous avez souffert. Quels symboles témoignent de votre vie avant, durant et après le traumatisme? Qu'avez-vous perdu à la suite du traumatisme (un foyer, votre innocence, votre enfance..?)

DÉCOUVRIR des rituels de GUÉRISON

DÉMARCHE SYMBOLIQUE RÉALISÉE Par Martine Ayotte

Voici un bref résumé de la démarche de Martine Ayotte expliquée dans son livre « La proie ».

Martine Ayotte a décidé de dire la vérité à ses enfants sur son passé d'agressions peu avant la fête de Pâques. Elle a également préparé un « rituel de guérison » pour l'aider à tourner le dos au passé, à renaître à une nouvelle vie et à porter son regard vers l'avenir.

Pour ce faire, à l'aide de sa fidèle amie et en présence de son mari et de ses enfants, elle a rempli un sac d'ordures d'objets symbolisant ses souffrances et ses blessures.

- Une ceinture qui représentait les coups donnés par son père.
- Un collier que son père lui avait donné, représentant son signe du zodiaque, la Vierge pour parler du viol et de l'inceste.

- Une corde pour représenter l'étouffement qu'elle avait vécu dans un silence imposé pieds et poings liés à la souffrance.
- Des vêtements trop grands qu'on lui avait donnés, qui représentaient les miettes qu'elle avait toujours eues lorsqu'elle était enfant

Elle jeta également ses photos d'enfance conservant seulement celles qui la représentait. Le sac fut brûlé durant la nuit de Pâques lors d'une messe et d'un processus de libération célébré par un ami prêtre.

3. Choisissez un accessoire que vous voudriez utiliser dans le rituel. Les accessoires construisent le décor ou la mise en scène : bougies, pierres, illustrations.
4. Prenez la décision d'inclure un autre participant dans le rituel, si vous le voulez : un ami, le conjoint, un enfant, un thérapeute.
5. Réfléchissez à ce que vous voulez dire lors du rituel. Voulez-vous dire au revoir à un être, à une partie de vous ou une partie de votre vie? Avez-vous un poème, une anecdote, une chanson, une histoire à raconter?
6. Choisissez un guide, un leader ou un assistant au besoin et déterminez comment il vous viendra en aide.
7. Décidez comment vous ferez vos adieux aux personnes, sentiments, événements ou étapes de votre vie. Vous pourriez employer le rituel pour soulager votre chagrin et votre détresse. Souhaitez-vous plutôt l'utiliser pour vous débarrasser d'un objet (des biens ayant appartenu à l'agresseur, des dessins représentant l'agression).

Après avoir conçu le rituel, demandez-vous si vous voulez toujours le réaliser. Pouvez-vous prendre l'engagement de réaliser le rituel? Quand le ferez-vous? Si vous le souhaitez, rédigez quelques notes sur la manière dont cet exercice vous a aidé.

Certains rituels peuvent être répétés régulièrement, par exemple une fois par année. Ils restituent alors un certain ordre des choses et permettent l'expression des sentiments d'une manière directe et symbolique.

▲ Extrait de Williams, Mary Beth et Poijula, Soili, Le trouble de stress post-traumatique, Décarie éditeur, 2006

➤ Extrait/résumé de Ayotte, Martine, La proie, Éd. JCL, 2008

DES MOTS POUR LE DIRE



Survivre à la peine d'amour

Susan Anderson
Éd. De l'Homme, 2008

La peur de l'abandon est une de nos peurs fondamentales, et ce n'est pas sans raison. L'abandon s'accompagne souvent d'une douleur écrasante qui peut nous marquer à jamais. Au plus profond de cette souffrance, il est difficile de croire que le sentiment de rejet, de honte et de trahison que l'on éprouve, prendra fin. Ce livre a pour but de guider toutes les personnes victimes de l'éclatement d'une relation- que leur deuil soit récent ou ancien, qu'elles sabotent elles-mêmes leurs relations personnelles ou qu'elles s'agrippent à une relation où elles ne se sentent plus aimées. Ce guide les mènera au rétablissement, à partir du choc initial jusqu'à la naissance d'une vie nouvelle.

À VOIR AVEC LE CŒUR (DVD)

PAR CAROLE TAVERNIER

TOUT VA BIEN (Everybody's fine)- Film USA de Kirk Jones, 2009, avec Robert de Niro, Drew Barrymore, Kate Beckinsale
Frank Goode (Robert de Niro), veuf depuis peu, décide de partir pour rétablir le contact avec ses enfants adultes quand ces derniers ont décidé d'annuler une réunion familiale. Sa visite surprise chez chacun de ses enfants va lui montrer une réalité non aussi reluisante qu'il pensait. Ce film rempli de réalité vous fera réfléchir, sourire et pleurer, mais surtout vous fera sentir combien la famille est importante.

P.S. JE T'AIME (P.S. I love you)-

À la mort de son conjoint Gerry (Gérard Butler), Holly (Hilary Swank) s'enferme dans son appartement avec son désespoir. Le jour de ses 30 ans des lettres posthumes du défunt lui arrive lui permettant de la guider dans son deuil. Petit à petit, Holly se reprend en mains guidée par son amoureux trépassé.

RITOURNELLES



Charles Dubé
Réverbère

Un album empli de poésie aérienne, de mots ancrés dans le quotidien et de musiques enveloppantes. Chemins de quête, à la recherche non pas de la Vérité avec un grand V, mais de ces menues vérités qui jettent sur le parcours une clarté nouvelle.

♥Chanson coup de cœur : Un ciel pour le soleil
(Suggestion de Marie-Ève)

RESSOURCES

Association des sexologues du Québec

www.associationdessexologues.com 514-270-9289

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

(CAVAC) www.cavac.qc.ca 1-866-532-2822

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS- pour femmes)

www.rqcalacs.qc.ca 1-877-717-5252

Centre d'aide pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal

Ligne d'urgence 24/7 Tél. : (514) 934-4504

Centre de ressources et d'intervention pour hommes abusés sexuellement durant l'enfance(CRIPHASE)

www.criphase.org (514) 529-5567

Centres désignés (hôpitaux) et ressources pour victimes d'agression sexuelle (centres d'aide)

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/agression_sexuelle

CSSS (auparavant CLSC)

Ligne info santé et urgence sociale : 811

Fédération des ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec

www.fede.qc.ca 514 878-9757

Indemnisation aux victimes d'actes criminels

(IVAC) www.ivac.qc.ca 1-800-561-4822

Ligne d'écoute

Info agression sexuelle, 24/7

514-933-9007 et 1-888-933-9007

Tel-aide : (514) 935-1101 Tel-écoute : (514) 493-4484

Ordre des psychologues du Québec

www.ordrepsy.qc.ca 1-800-363-2644

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

www.optsq.org (514) 731-3925

Prévention suicide

Sans frais : 1-866-appelle (227-3553)

Regroupement provincial des maisons

d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale

www.maisons-femmes.qc.ca

Regroupement québécois des personnes victimes d'agression sexuelles (REVAS Québec)

revasquebec@hotmail.com (450) 473-8765

Société québécoise des psychothérapeutes professionnel-les

www.sqpp.org (514) 990-3403



TRANSFORMER LA DOULEUR
EN DOUCEUR DE VIVRE!

Délivrance

Revue pour les
victimes d'agression sexuelle
et leurs proches

**www.revuedelivrance.jimdo.com
revuedelivrance@hotmail.com**

Produite au Québec

