



Si la vie m'était contée autrement

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

Sous la direction de
Johanne Marcotte et Renée Ouimet

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

Si la vie m'était contée autrement

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

Sous la direction de
Johanne Marcotte et Renée Ouimet

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

Crédits

Direction du projet, recherche et rédaction

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

Collaboratrices

Recherche : Lise Gratton

Concept et collaboration à la rédaction : Rachel Bélisle

Témoignage : Verena Stefan

Illustrations : Fanny

Révision linguistique et graphisme : Louise-Andrée Lauzière

Groupe aviseur au démarrage du projet

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

Groupe aviseur de lecture (version 2)

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

Distribution

Relais-femmes

Maison Parent-Roback

110, rue Sainte-Thérèse, bureau 301

Montréal (Québec)

H2Y 1E6

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

Courrier électronique : relaisf@cam.org

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

© 2001 Relais-femmes

ISBN 2-9801739-9-1

Préface

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

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

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

Bon voyage!

Johanne et Renée

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

Johanne

Remerciements

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

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

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

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

Table des matières

| | |
|--------------------|---|
| Présentation | 6 |
|--------------------|---|



| | |
|---|---|
| Section 1 Les mouvements de ma vie | 7 |
|---|---|

| | |
|--|---|
| Des événements qui provoquent des mouvements | 8 |
|--|---|

| | |
|---------------------|---|
| Lignes de vie | 9 |
|---------------------|---|



| | |
|---|----|
| Section 2 Et la santé, dans tout ça? | 11 |
|---|----|

| | |
|------------------------|----|
| La santé, ça va? | 12 |
|------------------------|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Pour moi, la santé c'est... .. | 13 |
|--------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Influences possibles | 14 |
|----------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Apprendre à tenir compte de nos différences | 18 |
|---|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| Une image vaut mille mots... .. | 19 |
|---------------------------------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| Lettre à une amie | 22 |
|-------------------------|----|



| | |
|--|----|
| Section 3 Les pertes, la mort et les lendemains | 23 |
|--|----|

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

| | |
|---|----|
| Les mémoires du corps et du coeur | 25 |
|---|----|

| | |
|-------------------------|----|
| Une femme raconte | 28 |
|-------------------------|----|

| | |
|------------------------|----|
| Un sens possible | 30 |
|------------------------|----|



| | |
|-----------------------------------|----|
| Section 4 Nos deuils | 31 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| Chaque deuil est unique | 32 |
|-------------------------------|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| Les couleurs du deuil | 33 |
|-----------------------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| Les rituels | 34 |
|-------------------|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Des rituels parmi tant d'autres | 35 |
|---------------------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Créer un rituel | 36 |
|-----------------------|----|

| | |
|------------------|----|
| Conclusion | 38 |
|------------------|----|

| | |
|--------------------------|----|
| Lectures suggérées | 39 |
|--------------------------|----|