



UNIS PAR LA DOULEUR,
PORTÉS PAR L'ENTRAIDE

PROJET MIEUX VIVRE



Gratitu





Unis par la douleur, portés par l'entraide

Recueil du projet Mieux Vivre, cohorte 2023-2025

Titre : Unis par la douleur, portés par l'entraide

Tous droits réservés

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN : 978-2-9823282-0-4

Idéateur et instigateur : Patrick Brazeau

Chargée de projet : Elaine Fafard-Marconi

Révision et correction : Marie-Claire Antoine Léveillé, Elaine Fafard-Marconi et Thérèse Fafard

Design Graphique, photographie et illustration : IKO

Artiste-médiatrice : Elaine Fafard-Marconi

Imprimeur : Imprimerie Durand

Les participants :

Annie F., Chanterelle, Isarad, Maribel, M. Bonsaï, Michèle A., Michel P. Stef, Suzan D., Sylvie Bernard

Ce projet a été réalisé grâce au soutien financier de la Ville de L'Assomption,
la Maison La Trace, François Legault, député de L'Assomption, Jean-Coutu Pharmacie
Corinne Beaupré et Rana Aoun et nos donateurs anonymes.

TABLE DES MATIÈRES

07	— AVANT-PROPOS	83	— CHAPITRE 7 : LE DRAPEAU
12	— PORTRAIT TOPOGRAPHIQUE : MARIBEL	90	— PORTRAIT TOPOGRAPHIQUE : ISARAD
15	— CHAPITRE 1 : LES ŒUVRES D'ART POSTAL	93	— NUAGE DE MOTS 2024
22	— PORTRAIT TOPOGRAPHIQUE : ANNIE F.	94	— PORTRAIT TOPOGRAPHIQUE : SUZAN D.
25	— CHAPITRE 2 : COMPLÉTER LE SAVOIR : LE POÈME-DÉFINITION	97	— CHAPITRE 8 : CONTE COLLECTIF : SUR LE CHEMIN DE RENARD
36	— PORTRAIT TOPOGRAPHIQUE : CHANTERELLE	108	— TÉMOIGNAGES
39	— CHAPITRE 3 : DÉSEMBROUILLE-TOI	116	— RESSOURCES EN DOULEUR CHRONIQUE
46	— PORTRAIT TOPOGRAPHIQUE : M. BONSAÏ	118	— REMERCIEMENTS
49	— CHAPITRE 4 : À L'AVEUGLETTE : L'INVISIBLE		
58	— PORTRAIT TOPOGRAPHIQUE : MICHELE A.		
61	— CHAPITRE 5 : LA CIBLE : AU CŒUR DE...		
68	— PORTRAIT TOPOGRAPHIQUE : STEF		
71	— CHAPITRE 6 : LA RÉSILIENCE		
80	— PORTRAIT TOPOGRAPHIQUE : SYLVIE BERNARD		

soi
découverte
expression
acceptation
invisibilité
courage
limites
dualité
ciel
équipe
propre
osser
parler
équilibre
envahissement
contemplation
autrement
social
abandon
être
recul
ressourcement
réflexion
découverte
rythme
nature
lueur
calme
syndrome
évacuation
imposteur
harmonie
langage
funambule
réflexion

Nuage de mots, novembre 2023

MOT DE PATRICK

Vous allez sous peu parcourir le recueil du projet Mieux Vivre. Ce projet a débuté à l'automne 2023 jusqu'au printemps 2025. Le projet Mieux Vivre était composé d'ateliers de création hebdomadaires destinés aux personnes atteintes de la douleur chronique de la MRC de L'Assomption.

Par le biais de ce recueil, nos participant.e.s souhaitent vous partager leurs œuvres écrites et visuelles afin de vous montrer un nouveau visage de la douleur. Chaque activité a permis à ces personnes d'aller à la rencontre de leur condition de manière graduelle afin d'apprivoiser leurs capacités à l'égard de la créativité.

Le climat des ateliers a été dans le partage respectueux. Les membres ont accueilli les échanges personnels dans l'empathie et la bienveillance. La richesse de ce groupe se trouvait dans la pluralité des forces, connaissances, et surtout des vécus de chacun.e. Ces ateliers ont donné l'occasion et permis à ces personnes de renforcer leurs compétences littéraires et à développer leur aisance à prendre la parole lors des moments de partage de leurs œuvres.

Donc, ce recueil vous invite à vous plonger dans les différents univers de nos artistes. Nous espérons que vous aurez une opinion différente à l'égard de ces personnes.



Patrick Brazeau,
idéateur et instigateur du projet Mieux Vivre



MOT DE LA VILLE DE L'ASSOMPTION

Chères citoyennes,
Chers citoyens,

Votre bien-être est au cœur de nos priorités. C'est pourquoi nous sommes heureux de soutenir des initiatives telles que les ateliers Mieux Vivre, lesquels offrent des outils précieux pour améliorer la qualité de vie de tous. Ces ateliers illustrent parfaitement notre engagement à bâtir une communauté solidaire et bienveillante, où chacun peut s'épanouir pleinement.

Notre Bibliothèque joue également un rôle central dans le tissu social de notre communauté en proposant des ressources documentaires, des espaces d'échanges, d'apprentissage et de soutien pour les citoyens de tous âges.

Ensemble, grâce à ces ressources, nous renforçons les liens et favorisons un milieu de vie inclusif et épanouissant pour chacun. Merci de votre participation et de votre engagement envers notre collectivité.



Sébastien Nadeau
Maire de L'Assomption

MOT DE LA MAISON LA TRACE

Fondée en 1996 par le curé Ernest Beausoleil et le couple Thérèse et Gerry Regimbald, la Maison la Trace se veut d'abord un organisme basé sur les valeurs humanistes : amour, accueil, respect, bienveillance, partage.

À la Maison la Trace, l'accueil de l'autre se fait de façon inconditionnelle. Il n'y a ni carte de membres ni cotisation annuelle; toutes les activités sont gratuites afin de permettre à tous ceux qui le désirent de pouvoir y participer. À la Trace, l'espace de quelques heures, les solitudes s'oublient, les douleurs physiques ou psychologiques s'estompent et petit à petit, un nouveau réseau de relations humaines se bâtit.

Les Amis peuvent partager avec d'autres leur vécu souvent difficile. Les bénévoles responsables sont là pour écouter et observer afin de découvrir leurs vrais besoins. Au fil des ans, la Maison la Trace est devenue pour plusieurs un filet de secours extraordinaire. Quand l'esprit est occupé, le corps oublie ses limites. C'est pourquoi, à la Trace, nous avons mis sur pied, depuis quelques années, un atelier de créations artistiques et une chorale.

Lorsque Patrick m'a parlé de son projet, voyant combien ceux qui participent aux ateliers de création ou à la chorale sont heureux même si plusieurs d'entre eux souffrent de douleurs chroniques, je lui ai offert spontanément mon aide. Créer une œuvre collective demande de mettre de côté ses peurs pour aller à la rencontre de l'autre, s'ouvrir à la différence et agir avec bienveillance; ce sont les valeurs mêmes de la Trace.



Je souhaite que ce recueil, réalisé par des gens qui ont accepté d'extérioriser leurs maux en se servant de mots et en faisant appel à leur imagination créatrice, rejoigne ceux qui souffrent dans leur cœur et dans leur corps et leur prouve qu'ils ne sont pas seuls avec leur douleur.

Marie-Claire Antoine Léveillé
Directrice de la Maison la Trace

MOT DE ELAINE

Au printemps 2023, je recevais une belle et importante invitation de la part de l'équipe de la Bibliothèque Christian-Roy, soit celle de développer et animer un programme alliant l'écriture et les arts visuels destiné à des adultes vivant avec de la douleur chronique.

Ma priorité était d'abord et avant tout de miser sur le plaisir et le ludique et de proposer des exercices diversifiés et agréables dans le but d'aller à la rencontre de sa condition dans le moment, et ce autrement. Je crois que la pratique des arts (quelle que soit sa forme) est un outil puissant de reprise de pouvoir et c'est dans cet esprit que le groupe et moi avons navigué, exploré, défriché le terrain de la création, un pas à la fois.

Jaimerais profiter de ces quelques lignes qui me sont accordées pour exprimer toute ma gratitude et mon respect pour ce groupe d'artistes chaleureux, fonceurs, rieurs ! Le plaisir était palpable à chacune de nos rencontres et vous m'avez rendu la tâche si facile... avec votre bonne humeur et votre sens de l'aventure.

Vous, qui tenez ce livre entre vos mains, je vous souhaite une merveilleuse découverte, en espérant que leurs créations et leurs textes vous inspirent à votre tour à laisser l'art vous bercer, vous transporter, vous transformer.



Elaine Fafard-Marconi,
artiste et médiatrice culturelle







«..., la créativité nous offre un exutoire sain et durable pour comprendre, exprimer et guérir notre douleur émotionnelle. En guise de récompense supplémentaire, nous avons l'occasion d'aider d'autres personnes durant le processus. »

- Doreen Virtue
« Le courage d'être créatif »



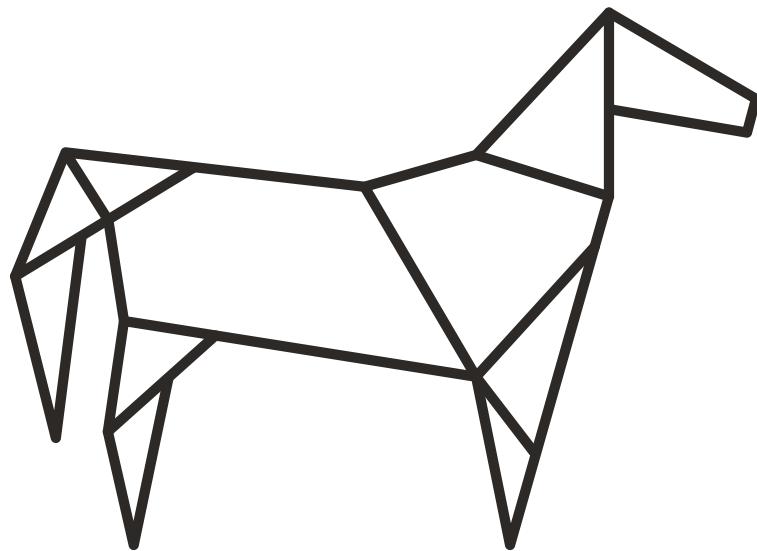
Évolution

Yeux ouverts face aux méandres de la vie
Je me laisse surprendre
Par ce grand voyage dans l'horloge du temps
L'ÉVOLUTION
Une vie intense, une carrière brillante
Puis soudain, foudroyée par la maladie
S'immiscent dans mon corps la douleur et la fatigue
Le désarroi s'installe
Qui suis-je ? Que vais-je devenir ?
M'écouter, une nécessité pour entendre
Mon corps
Écrire pour dire ma souffrance et laisser l'émotion surgir par les mots
Changer de cap le paquebot de ma vie
Me choisir égoïstement
Explorer la géographie de mes lieux intérieurs
Élaguer la jungle de ma vie et surmonter les innombrables obstacles
Enfin VOIR
Les sentiers se dessinent, la route à suivre apparaît

ÉVOLUTION tu n'es pas un long fleuve tranquille
Tes eaux sont agitées
La découverte de soi est un voyage vers la beauté de l'âme
Parcourir aussi le monde pour s'ouvrir aux autres, pour défier la maladie
Se nourrir de paysages et de rencontres
La soif d'apprendre dans mes bagages avec la douleur et la fatigue

Je t'aime la vie, malgré tout
Malgré ces jours
Ou l'énergie coule tel un filet d'eau au cœur de la sécheresse
Ou la douleur crie parfois en sourdine, parfois avec rage
Après 25 années, l'apaisement vient
Avant n'existe plus, demain est incertain
Vivre l'instant présent, trouver son LIEU
Y rayonner avec la liberté du Bel âge
Entourée des gens que j'aime
Car je ne suis pas ma douleur, elle chemine à mes côtés
Elle me ramène à moi quand je m'égare
Pour me rappeler que je suis un humain
En ÉVOLUTION



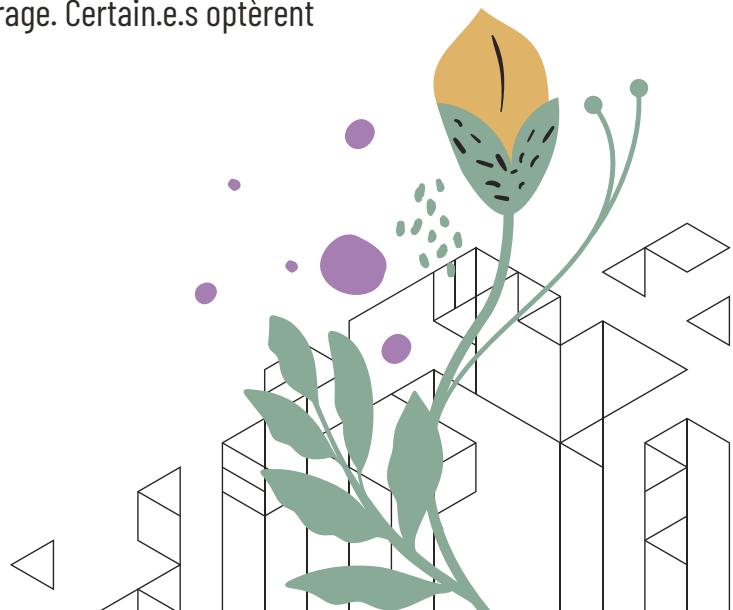


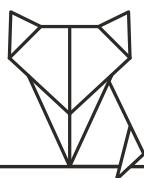


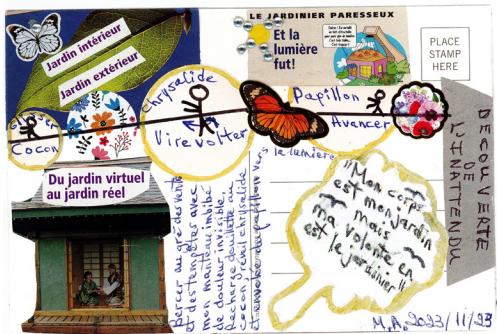
CHAPITRE 1 : ŒUVRE D'ART POSTAL

Correspondre avec soi ou avec l'autre.

Chaque participant.e était invité.e à créer une œuvre d'art postal reflétant ses espoirs. Via la technique du collage, les artistes ont illustré leurs visions du présent et de l'avenir. Par la suite, les participant.e.s étaient libres de faire parvenir cette carte à une personne de leur entourage. Certain.e.s optèrent pour l'envoi personnel.









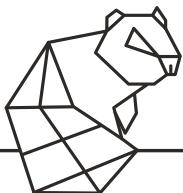
2023-11-23
Strathmore

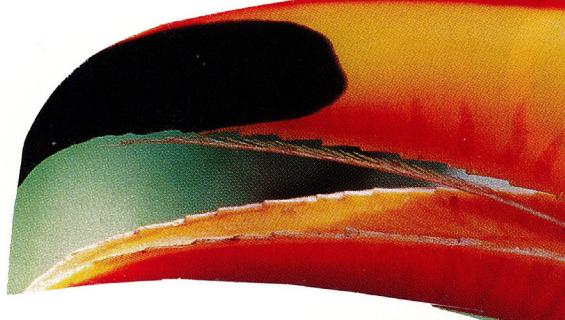
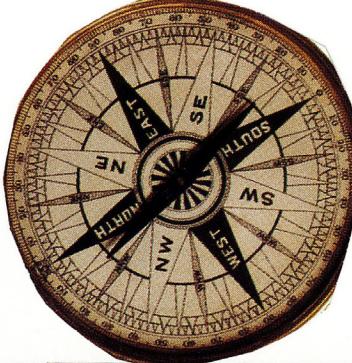
Chez moi. Suivre le courant
en profitant des vagues imprévues,
indéterminées. C'est beau côté et
de l'autre aussi. Le feu me
réchauffe, détruit ~~ma~~ au profit
du chemin est infini de part
la connectivité de ces eaux.



Je t'aime Annie

© 2023 Strathmore Paper Inc.

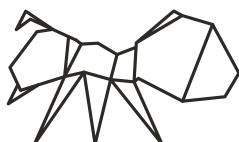
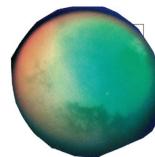


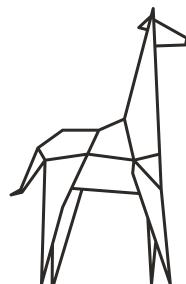
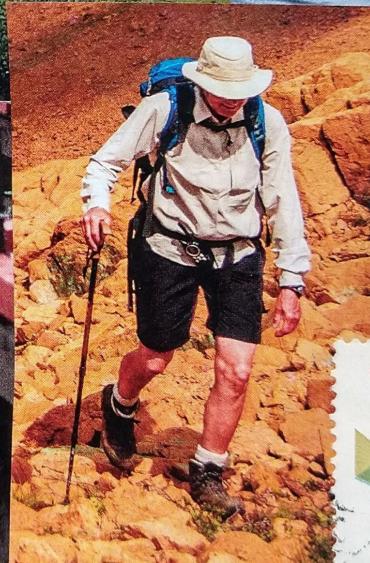


DISCOVER



© 2002 Omega S.A. Omega, the Omega logo and the word 'VOLER' are trademarks of Omega S.A.



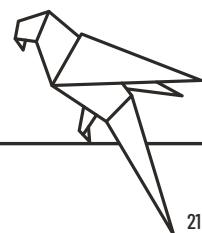


Utilise tes ressources
Marche et avance selon ton rythme
Inspire-toi de la nature
Extériorise-toi
Réalise tes rêves
Envole-toi



L'évacuation

Oser l'exutoire afin d'évacuer
Se mettre un défi à la fois
Avoir le recul de se mettre
des limites
Y aller dans l'acceptation
d'être différent



Je vais me souvenir d'avoir oublié
la sécurité contre les UV!



« La vie,
c'est comme
une bicyclette,
il faut avancer
pour ne
pas perdre
l'équilibre. »

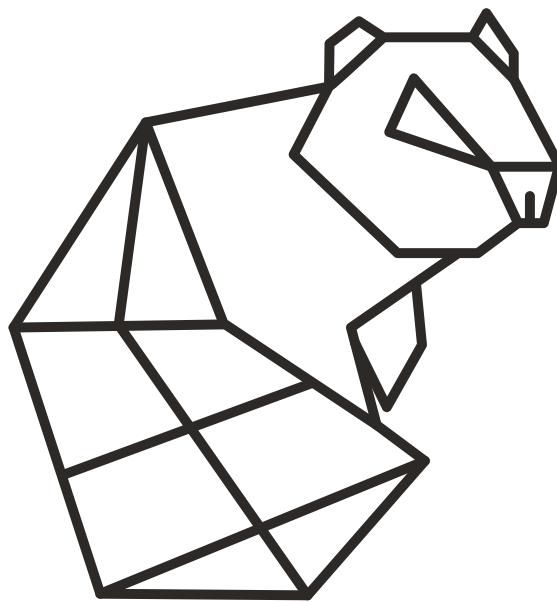
- Albert Einstein



Annie E.

Je vais me souvenir
d'avoir oublié
la sécurité contre les UV !







CHAPITRE 2 :

COMPLÉTER LE SAVOIR: LE POÈME-DÉFINITION

Créer avec ce que l'on a sous la main.

Chaque participant.e complétait une image à l'aide de d'objets du quotidien. Ces derniers ont été utilisés comme des étampes. Suite à quoi, les créations devenaient le point de départ d'un texte poétique.





Oh majestueuse fleur !

Oh majestueuse fleur !
Dis-moi quel est ton secret
de toute cette beauté ...
Est-ce une graine discrète
tombée de la tunique de ton
maître au gré des saisons ...
Est-ce la magie du vent
tel un cerf-volant ...
Est-ce ton destin de suivre
ton chemin pour te parer
d'une nouvelle robe ...

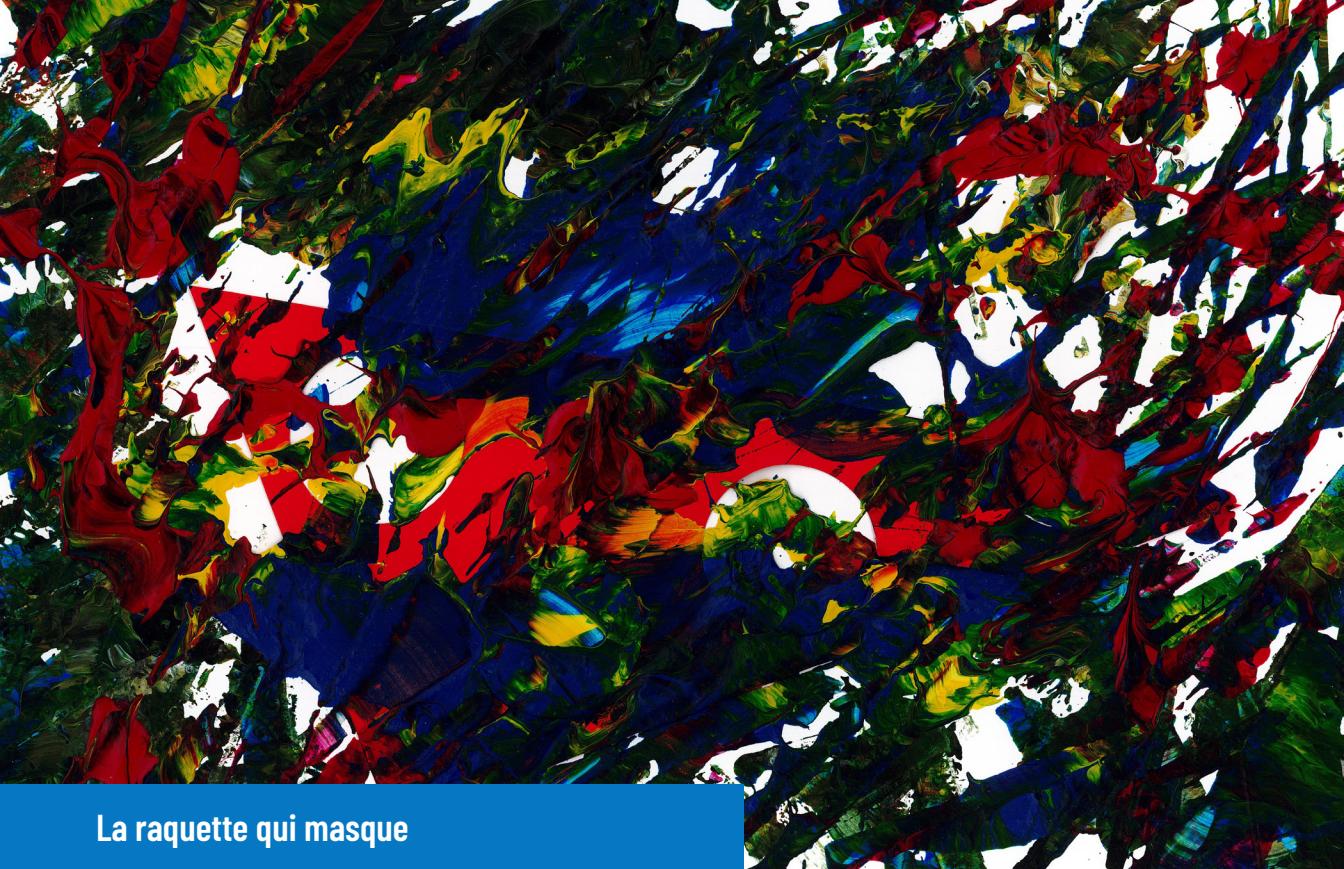
Oh majestueuse fleur !
Quand me révéleras-tu
le secret de ton rayonnement ...
Mon secret est ce fil précieux,
majestueux, qui me redresse
après chaque tempête ...

Oh majestueuse volonté !
Voilà le secret de ta beauté



Voir la lumière
Voir l'espoir et la vie
Voir les belles surprises
qu'offre la vie
Voir le soleil qui brille pour tous
Voir la vie qui se renouvelle
Voir la vie et ses contrastes





La raquette qui masque

Crouch, crouch, à pas de raquette, mes pensées défilent
Crouch, crouch, le long de la voie ferrée masquée de neige croûtée
Je me demande en ce mois de janvier où je serais si je n'avais pas eu cet accident
Crouch, crouch, la neige est en cassonade. Ma tête est à la dérive du présent
Passer du passé au futur si présent dans ma mémoire
Crouch, crouch, je masque mes douleurs et je continue mon chemin
Wouach, wouach, son d'un geai bleu qui me distrait de mes nombreuses pensées du passé
Wouach, wouach, le présent est là tout autour de toi
Je suis figé dans le temps présent, douleur, douleur, je suis fatigué de te porter sur mes épaules
Crouch, crouch, tu t'accroches à moi trop souvent, et trop longtemps
Moment présent, fais-moi dériver vers un autre moment
Crouch, crouch, moments heureux passés fais-moi rêver à mieux
Concentre-toi à ce moment présent, terre, air, vie !

Vitrail de soleil

Soleil, soleil, où es-tu en ce début de février

Vitrail de lumière, tu me manques
Soleil, soleil, je te cherche partout
Soleil, soleil, tu éclaires
mon moi-même

Vitrail de soleil, ton énergie
me manque
Soleil, soleil, reviens-nous vite
parmi nous

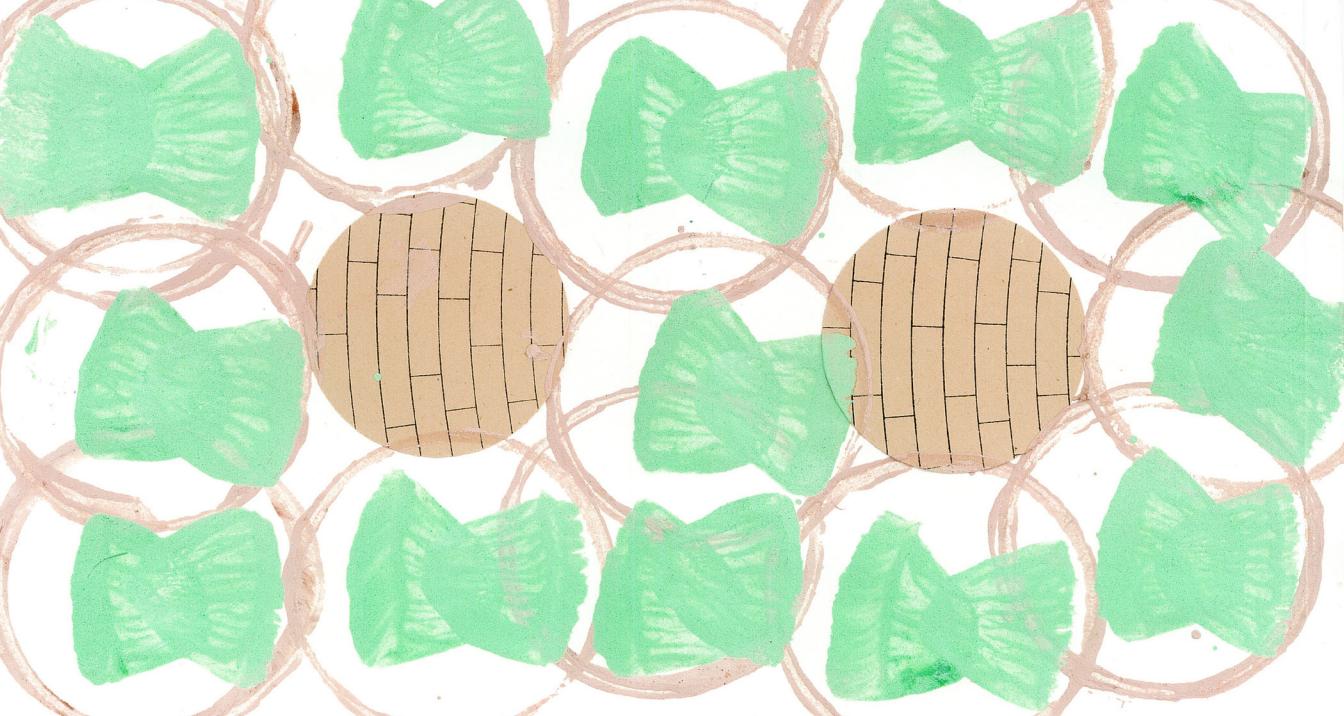




Poupée russe

Je prends mon envol
Laissant ma trace
Où je me déplace
Je suis mère, mariée,
Éduquée, expérimentée
J'ai traversé les années

Côtoyant soleil et nuées
La vie est mon école
J'apprendrai encore
En portant en moi
Toutes ces poupées
Je suis l'artiste de ma vie



Roule ma boule

Je roule ma boule
Je me construis
Brique par brique
Je regarde droit devant
Tous mes sens ouverts
Quelques pas en arrière
Plus de pas en avant

La bienveillance
Est mon amie
Je suis riche de mon
Expérience
Je forme un tout précieux
En route où la vie me mène
Vers d'autres lieux



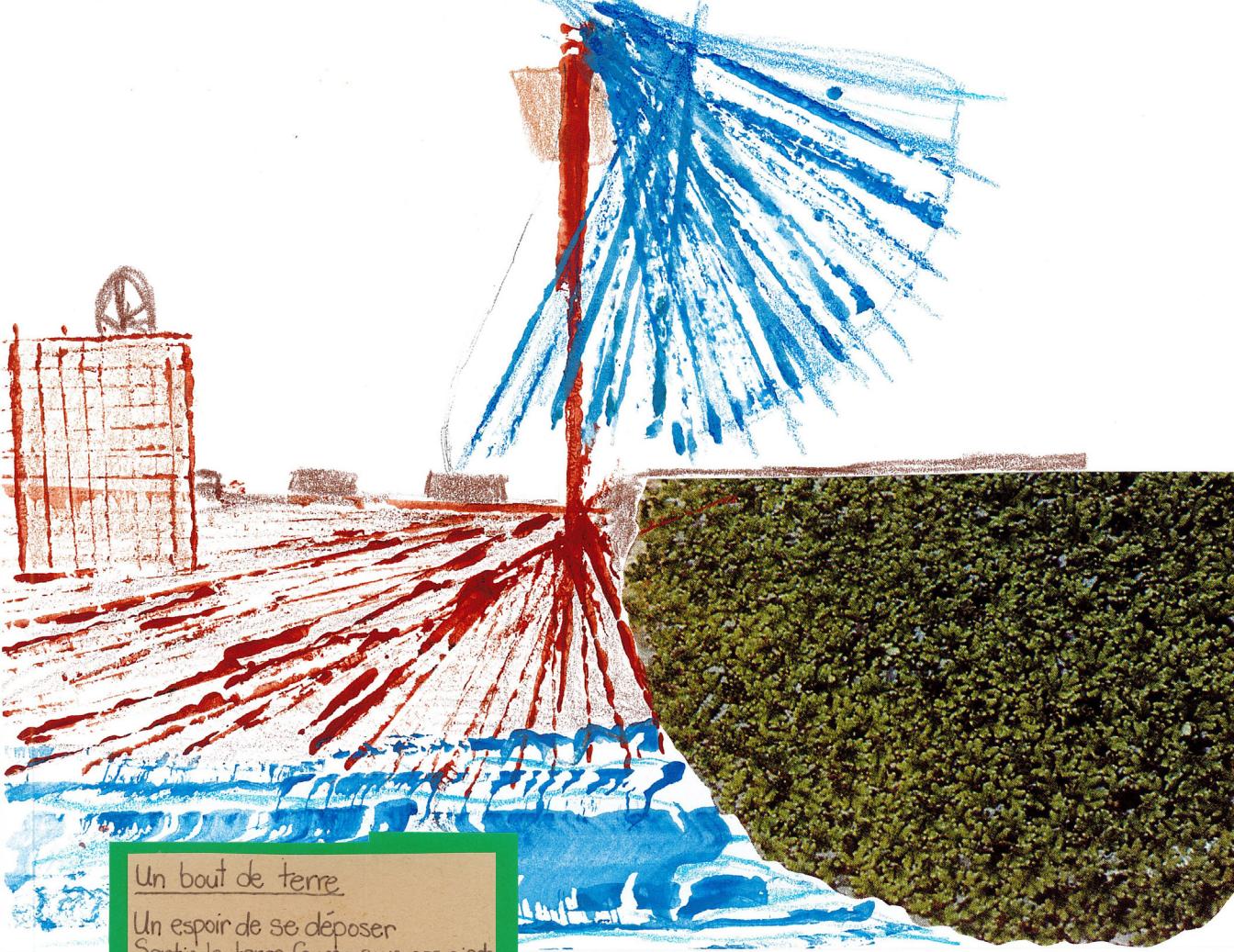


Jardin Jardin

Tu es né de grains
Semés par des mains
Nourris par le soleil et l'eau
Tu t'élances tout haut
Tu es un tableau
Encadrant l'espace vermeil

De tes riches couleurs
Tu es un bouquet d'odeurs
Et de saveurs
Je m'incline devant
Ta force et ta beauté





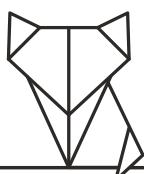
Un bout de terre

Un espoir de se déposer
Sentir la terre ferme sous nos pieds

Un endroit de transition
Après avoir naviguer vers l'horizon

Un endroit connu pour se ressourcer
Un endroit inconnu pour recommencer
Un espoir de se déposer

Lorsque les vagues nous ont fait trop
danse...





Compléter le savoir

L'œil soufflé,
qui semble échevelé

Les yeux sérieux,
parfois pantois

La hache : Instrument servant
à détourner ces regards



Si vous ne pouvez pas voler, alors courez, si vous ne pouvez pas courir, alors marchez, si vous ne pouvez pas marcher, alors rampez, mais quoi que vous fassiez, vous devez continuer à avancer.

- Martin Luther King

L'espoir est important car il peut rendre le moment présent moins difficile à supporter. Si nous croyons que demain sera meilleur, nous pouvons supporter une épreuve aujourd'hui.

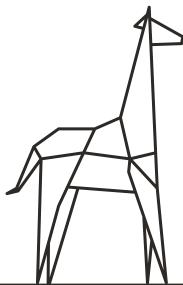
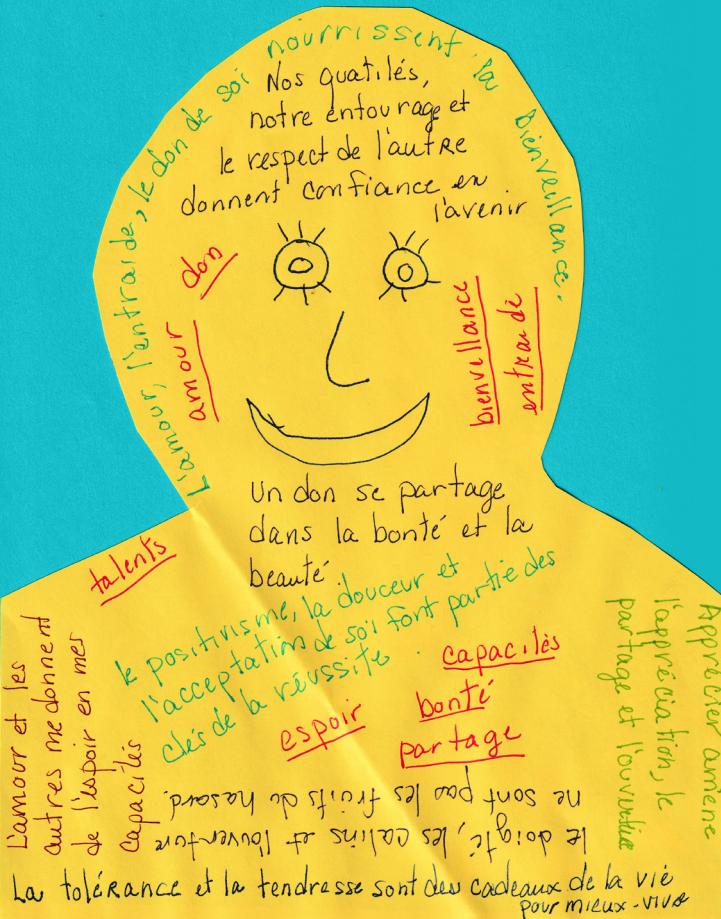
- Thich Nhat Hanh

L'amour est lumière, il illumine ceux qui la donnent et la reçoivent. L'amour est gravité, car il fait que certaines personnes se sentent attirées par d'autres. L'amour est puissance, car il multiplie le meilleur que nous avons et permet à l'humanité de ne pas s'éteindre dans son égoïsme aveugle.

- Albert Einstein

« La vie n'est pas d'attendre que l'orage passe, c'est d'apprendre à danser sous la pluie. »

- Sénèque



Chanterelle

**L'amour et les autres me donnent
de l'espoir en mes capacités**

**L'amour, l'entraide et le don de soi nourrissent
la bienveillance**

**Nos talents, l'aide et la bienveillance sont
des compléments pour mieux vivre**

**Un don se partage dans la beauté
et la bonté**

**Avoir de l'ouverture amène le partage
et la générosité**

**Nos qualités, l'entourage et le respect
de l'autre nous donnent confiance en l'avenir**

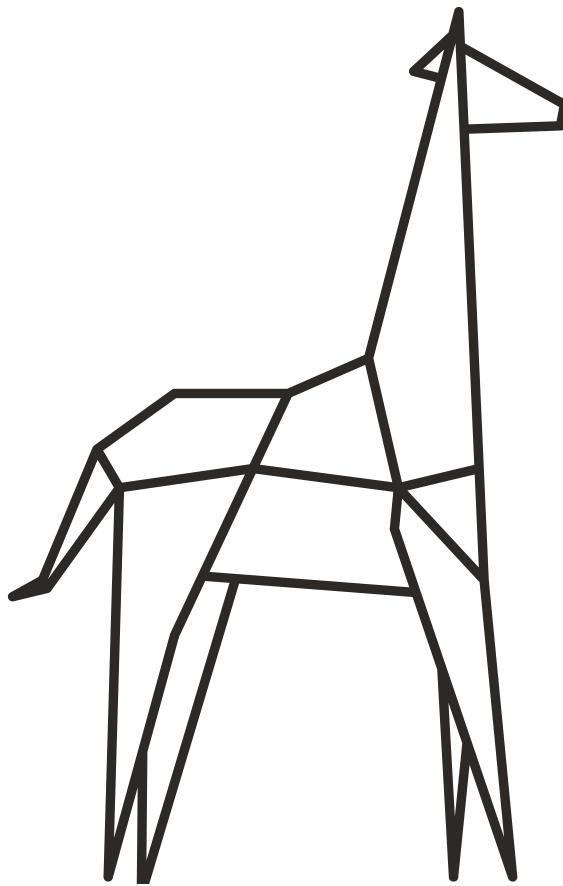
**La souplesse et l'acceptation amènent
du succès dans l'avenir**

**Le positivisme, la douceur et
l'acceptation sont des clés de réussite**

**La tolérance et la tendresse sont des cadeaux
de la vie pour un mieux être**

**Le doigté, les câlins et l'ouverture
n'arrivent pas par hasard**





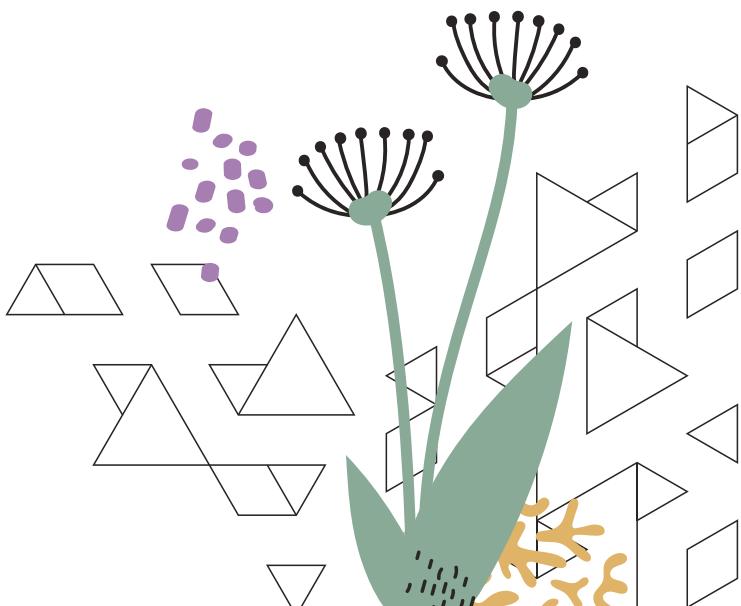


CHAPITRE 3 : DÉSEMBROUILLE-TOI

Laisser le hasard guider nos pas.

Chaque participant.e pigeait 7 lettres d'un jeu de scrabble.

Avec ces 7 lettres, le défi était de composer un mot minimum de 3 lettres. À partir de ce mot, les artistes créaient une image éloquente et rédigeaient un texte poétique en s'inspirant du mot.





Soleil Soleil

Je suis chaleureux et merveilleux
Je suis celui qui brille de mille feux
Je suis celui qui donne le goût de se lever
Je suis celui qui met en valeur la beauté
Je suis le réconfort du corps et du cœur
Je suis l'émetteur de bonne humeur
Je suis la source de vitalité

Je suis le motivateur de l'activité
Je suis l'inspiration des chansons
Je suis le sujet des conversations
Je suis le remède à la léthargie
Je suis l'invitation aux sorties
Je suis un bonheur gratuit



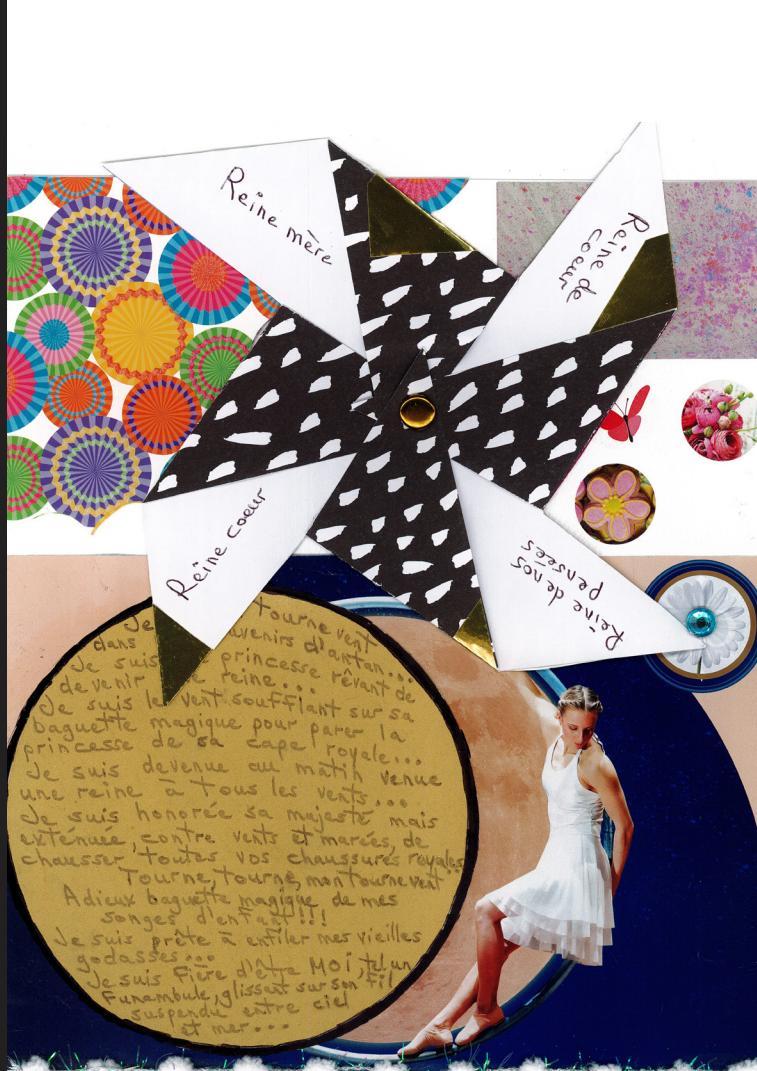
Sa Majesté

Je suis un tournevent dans mes souvenirs d'antan
Je suis une princesse rêvant de devenir reine ...
Je suis le vent soufflant sur sa baguette magique pour parer la princesse de sa cape royale
Je suis devenue au matin venu une reine à tous les vents ...
Je suis honorée, sa majesté mais exténuée, contre vents et marées, de chausser toutes vos chaussures royales ...

Tourne, tourne, mon tournevent
Adieu baguette magique de mes songes d'enfant !!!

Je suis prête à enfiler mes vieilles godasses ...

Je suis fière d'être moi, tel un funambule glissant sur son fil suspendu entre ciel et mer



Au pays des merveilles



Désembrouille-toi

Je suis la main qui te tient
Je suis le lien des tiens
Je suis le soutien de tes moyens
Je suis le chirurgien de tes besoins
Je suis ton gardien



Et malgré mes maladresses
Mes défauts et mes faiblesses
Je suis pleine de bonnes volonté
Faute avouée à moitié pardonnée

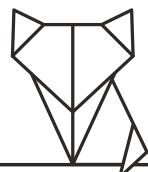


Z U T

Je suis maladroite
Je suis devenue maladroite de nature.

Je suis déchirure, trace et mélange...
Je suis fripée, décolorée et Michel Ange

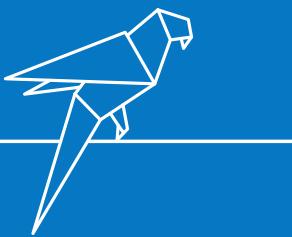
Je suis une perfection en devenir. Je suis une perfection à polir...





Rap Tap Frappe !

Je suis non visible aux yeux de la population woke « rapageuse »
Je suis ici présent mais à de courts instants de conscience
Comme la musique rap, je manœuvre des sons et des rythmes différents.
Ma différence suscite tant d'ignorance et quelquefois des silences malaisants
J'essaie de rapper du mieux possible afin de me fondre dans l'hypocrisie
de notre 21^e siècle
J'ai l'impulsion du Rap Tap Frappe, il est temps d'une révolution optimale
pour les systèmes déficients !



La vie repose sur le moment présent, c'est de lui que dépend l'enchaînement des secondes, des minutes et des heures.

- Philsophie innue

Inutile de gravir des sommets pour accéder à votre potentiel créatif. Votre essence créative s'améliore grâce à un usage quotidien et prospère quand vous lui donnez vie.

- Tamy Lynn Kent

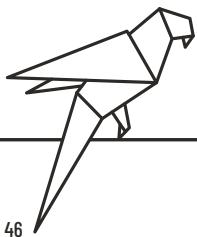
Si l'on rencontre une personne touchée par une flèche, on ne perd pas de temps à se demander d'où provient cette flèche, à quelle caste appartient l'individu qui l'a décochée, à analyser dans quelle essence de bois est taillée la tige de cette flèche, ou comment en a été confectionnée la pointe. Bien plutôt, on s'attache immédiatement à extraire la flèche.

- Bouddha



« L'ennemi du don, c'est la ligne droite et le mépris du grand cercle. Si toute la morale impose d'aller droit dans la vie s'appliquait aux rivières et aux paysages, ce serait la mort. La mort de la fantaisie, la mort du jeu, la mort de l'imaginaire et de la créativité. »

- Jean Morisset

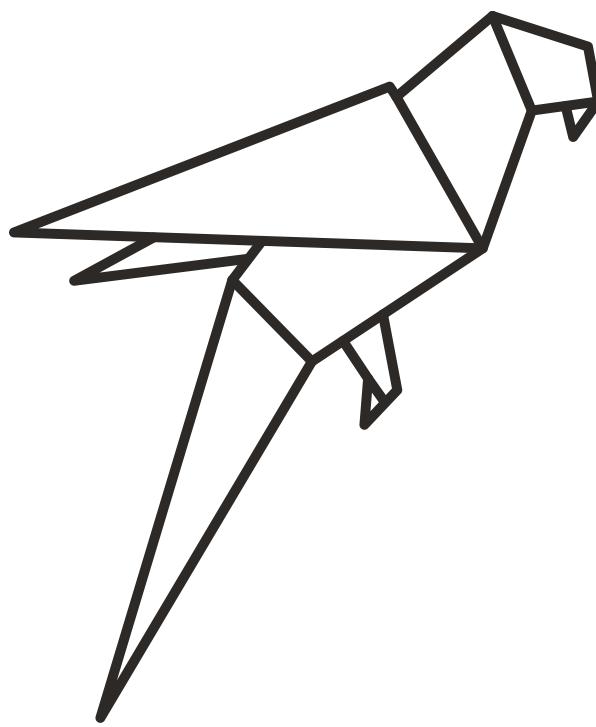


M. Bonsaï

L'autoportrait

Mon portrait est celui de ce moment présent si important à mes yeux
La sagesse de se déposer et se reposer dans tous nos engagements
Mon portrait est celui des voyages d'écoute et d'accueil
Mon visage est devenu celui du bien-être en communauté
Je suis maintenant dans l'acceptation et la tolérance
Merci à la sociabilité et la solidarité de ce groupe de partage
Je suis maintenant le portrait d'une personne en paix







CHAPITRE 4 : À L'AVEUGLETTE : L'INVISIBLE

Vivre et exprimer l'invisible.

Puissant sujet qu'est l'invisibilité : les artistes avaient pour mission d'explorer la thématique du secret et de l'invisible en travaillant à révéler leurs textes poétiques à l'aide de gouache et de pastel gras.





Être dans le secret

- Quel habit choisis-tu en cette journée ensoleillée ?
- Toi, douleur invisible, imprévisible
- Un manteau tissé de fils légers comme flocon de neige
- Une cape tissée de fils d'or virevoltant au gré du vent
- Je papillonne, avance de deux pas, recule de deux pas
- Je suis experte de l'accommodelement
- J'ai appris à vibrionner et à tournicoter pour alléger mon baluchon



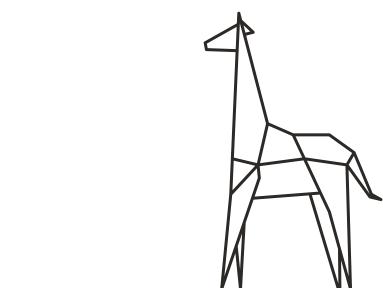
Mon jardin secret est
invisible

Il se compose d'une multitude de
belles choses qui illuminent la vie

Il se compose de certaines choses que je
ne veux pas dévoiler

Mon jardin secret est invisible

Mon jardin secret
est invisible
Il se compose
d'une multitude de belles choses qui illuminent la vie
Il se compose de certaines choses que je préfère
ne pas dévoiler
Mon jardin secret
est invisible





Invisible | Invisibilité

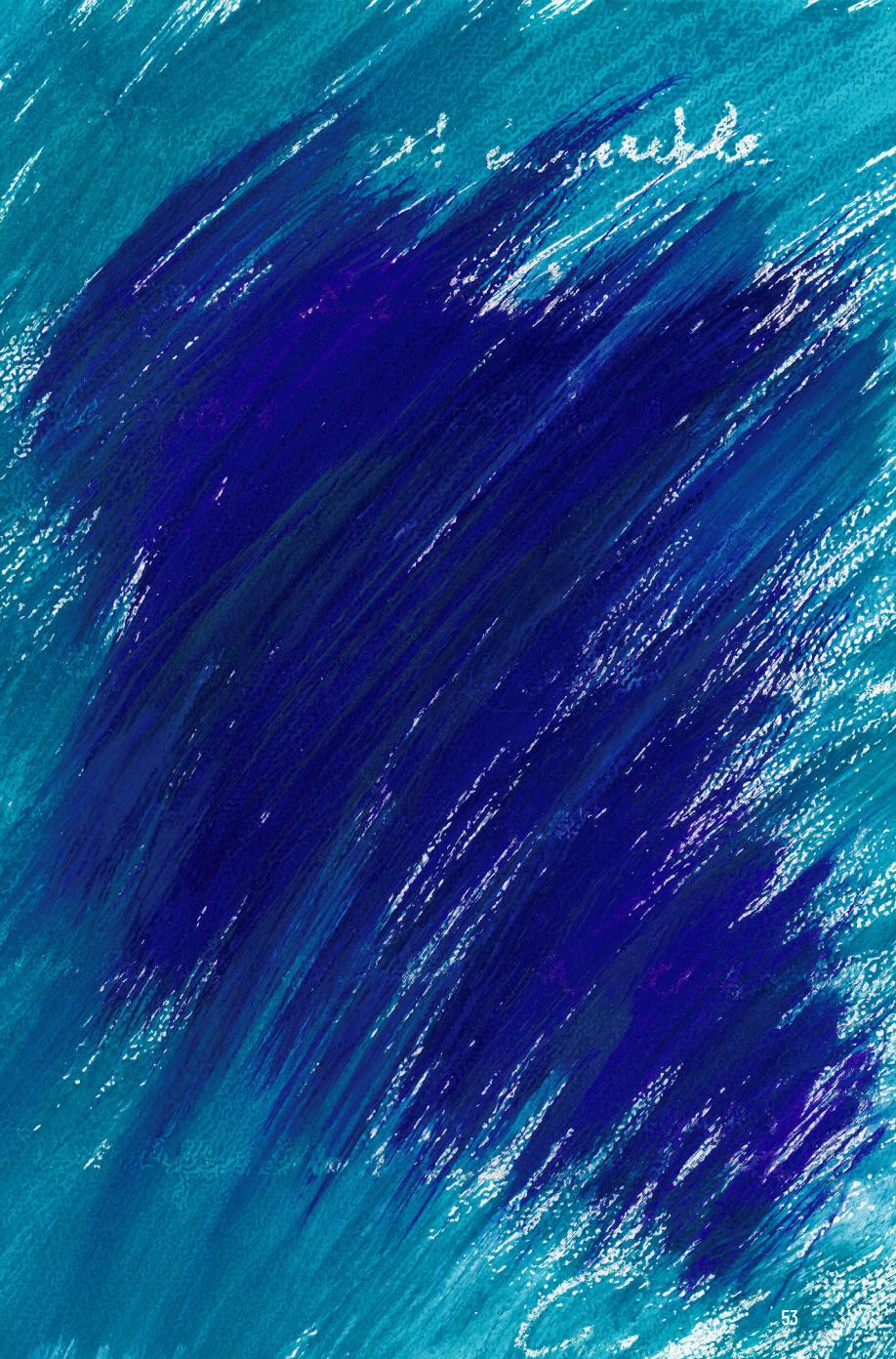
Je fais parfois du bruit
Pour attirer ton attention
Casser ta bulle, te ramener ici
N'entends-tu pas
Mon cœur qui bat
Au rythme de mes émois
Ne vois-tu pas
Mon regard posé sur toi
Je suis vibrante de joie

Je regarde la vie avec candeur
Ne filtrant que le beau, le bon
Je suis prête à te faire don
À t'offrir le meilleur
Je suis un clown qui sommeille
Prêt à faire rire et sourire
Telle est ma nature
Mon essence est invisible



À l'aveuglette

La douleur
est invisibilité
L'effort d'une
conversation
L'exigence de la
concentration
Répondre au besoin
de sociabiliser



Ma douleur invisible

Inodore, incolore, inaudible

Nulne peut la regarder, d'Est en Ouest, du Nord
Vu par des rayons-X, molécules ~~apparues~~ ^{au Sud} dans le
réel

Insomnie, impatience, impotence

Seule errant entre chacune des âmes dénudées

Iceberg, implicite, impropre

Baffouée de ne pas être reconnue et éternelle

Illogique, inconvient, incrédule

Leurre pour détecter sa venue, ses élans

Implacable, incendiaire, mapanable

Transparent de tout corps pourtant présent

Etude de l'autre donnant une chance de me
comprendre

trouvez-le. Soitez-le de l'ombre. Ajoutez le transparent
pour donner tout le sens à ces mots.

Tout l'amour que j'ai pour toi

Immense, infini, illimité

Nulne peut la regarder, d'Est en Ouest, du Nord
Vu par des rayons-X, molécules ~~apparues~~ ^{au Sud} dans le
réel

Ivre, incontrolable, impulsion

Seule errant entre chacune des âmes dénudées

Imparfait, impératif, invariable

Baffouée de ne pas être reconnue et éternelle

Inconscient, immortel, imaginaire

Leurre pour détecter sa venue, ses élans

Idéique, iconique, incarne

Transparent de tout corps pourtant présent

Etude de l'autre donnant une chance de me
comprendre

trouvez-le. Soitez-le de l'ombre. Ajoutez le transparent
pour donner tout le sens à ces mots.

L'inséibilité

Imperceptible, illusion, illisible

Nulle peut la regarder, d'Est en Ouest, du Nord
au Sud

Vu par des rayons-X, molécules ~~éparpillées~~ dans le
réel

Indiscernable, inadaptée, ignorance

Seule errant entre chacune des âmes dénudées

Inconnue, impersonnelle, incarnée

Baffouée de ne pas être reconnue et éternelle

Insaisissable, incorporelle, identité

Leurre pour détecter sa venue, ses élans

Introcurable, indiscernable, impénit

Transparent de tout corps pourtant présent

Étude de l'autre donnant une chance de me
comprendre

Trouvez-le. Sortez-le de l'ombre. Ajoutez le transparent
pour donner tout le sens à ces mots.

Nulle peut la regarder, d'Est en Ouest, du Nord
au Sud

Vu par des rayons-X, molécules ~~éparpillées~~ dans le
réel

Seule errant entre chacune des âmes dénudées

Baffouée de ne pas être reconnue et éternelle

Leurre pour détecter sa venue, ses élans

Transparent de tout corps pourtant présent

Étude de l'autre donnant une chance de me
comprendre

Trouvez-le. Sortez-le de l'ombre. Ajoutez le transparent
pour donner tout le sens à ces mots.



JE SOUFFRE AVEC TOI

Petit enfant qui est devenu grand à ma connaissance
À chaque jour que je suis près de toi
Je n'attends que le moment de te parler en toute confiance
D'être à nouveau près de toi
Petit cœur tout en fleurs qui me rappelle un instant de bonheur

Quand je te vois, je crois en ta souffrance
Tu me rappelles le silence de ta violence
Tu as tout gardé pour toi jusqu'au jour de ta délivrance
Ton souvenir me fuit quelquefois en frôlant l'ignorance

De la souffrance que j'ai mal à entendre parler de toi
Tu me dis des mots de grande importance
Qui sont venus d'elle à ma connaissance
Parce que tu m'en dis plus que tu crois à travers ton enfance

Tu me fais fuir en disant des mots et des mots
Quoi que tu penses je veux t'aider à voler
En passant à travers tous ces tracas-là
Pourtant ce n'est pas facile quand tu n'en parles pas

Tu es si fragile dans un trémolo d'argile
Peu importe qui tu es, tu es encore agile
Quand je te vois mon cœur vacille
Je veux t'aimer comme ça, je ne pense qu'à ça.

Michel P.

SAUVE QUI PEUT !

Qui peut rester insensible face à un cancer. Perte de cheveux visible par les nombreux traitements de chimiothérapie.

C'est une maladie où tous tes proches se manifestent, afin d'apporter support et aide de toutes sortes. Également, tant d'attention de la part des professionnels de la santé. Et pourtant le cancer peut rester invisible dans certains cas. Les avancées médicales modernes vont peut-être permettre d'éviter tant de départs de vie.

Moi également, j'ai une maladie invisible. Et pourtant elle reste dans l'invisibilité la plus totale pour les proches et le personnel soignant. Cette maladie ne va pas chercher la sympathie, la compassion ou l'attention. Elle est inapparente pour plusieurs personnes. Elle est apparente, discernable, perceptible, sensible et visible pour la personne qui en est atteinte. Elle n'est toujours pas reconnue comme une maladie en Amérique du Nord/Québec. Et pourtant 20% de la population mondiale est atteinte de cette pathologie. Soit une personne sur cinq.

Maladie sournoise et tant cruelle pour son porteur. Les personnes atteintes de douleur chronique vivent dans l'invisibilité la plus totale. C'est une condition de santé qui est encore tabou dans notre société moderne.

Comme le cancer, elle atteint le physique et le psychologique en peu de temps, et si aucun traitement n'est fait dans un délai raisonnable, les atteintes peuvent être à long terme.

Être porteur de cette cape d'invisibilité/invalidité, est un fardeau de tous les instants.

Ces personnes sont toutes des super héros, car elles doivent composer dans un anonymat le plus total. Elles ont une force surhumaine afin de pallier à leurs conditions changeantes de tout instant.

Je fais partie de ces super héros invisibles. Et je vis ma vie autrement quand même. Je reste inaperçu, indécelable, indiscernable, insaisissable et surtout insensible à toutes formes de douleur.

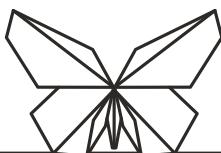
Je suis l'homme invisible et je porte la cape avec la mention DC.





« Mon corps
est un jardin,
ma volonté
est son
jardinier. »

- William Shakespeare

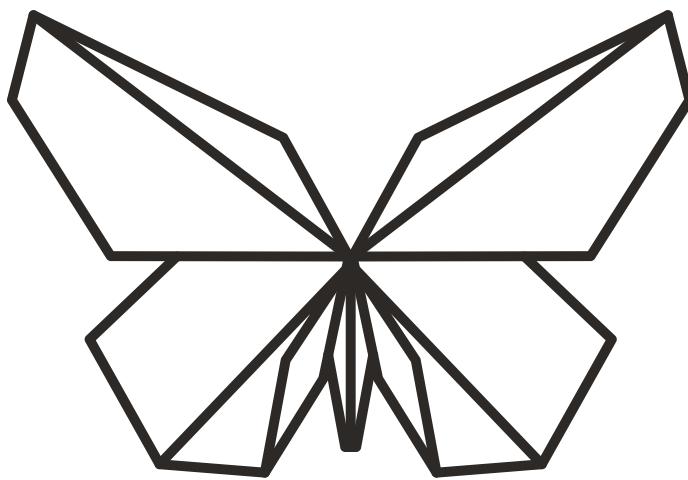


Michèle A.

La culbute du funambule

Tout doucement pour t'enraciner
Avance un pas à la fois, tombe et relève-toi
Ose le détour
Accueille tes limites
Pardonne à tes limites
Patience, espoir, amour
Merveilleux terreaux d'enracinement
Temps d'arrêt. Temps d'écoute. Temps de parole.
Nourris-toi de mes coulées de sève
Repose-toi au cœur de mon tronc
Danse sur mes branches
Envole-toi à la croisée des chemins
vers de nouveaux horizons
Guide-toi avec la brillance des feux d'artifices
Un nouveau chemin surgit
Une explosion de fleurs et de fruits se répand
comme par magie dans la nuit
L'avenir se bâtit
Je me choisis
Tout doucement à mon rythme



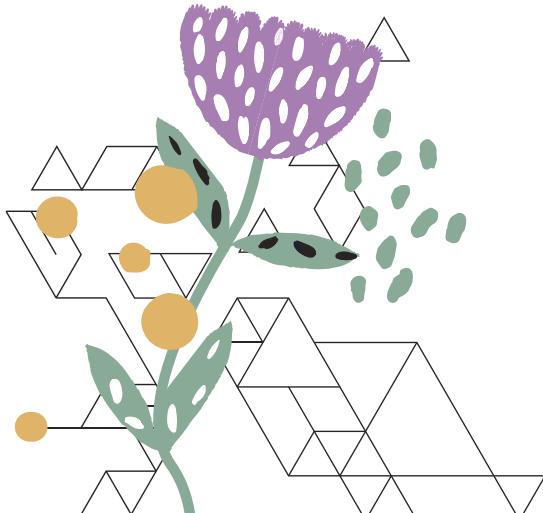




CHAPITRE 5 : LA CIBLE: AU CŒUR DE...

Plonger au cœur d'une situation.

L'invitation aux participant.e.s était de travailler en collage sur un cercle (une cible). Armé.e.s de mots prédécoupés, les créateurs ont composé des textes poétiques explorant de l'intérieur un thème personnel.



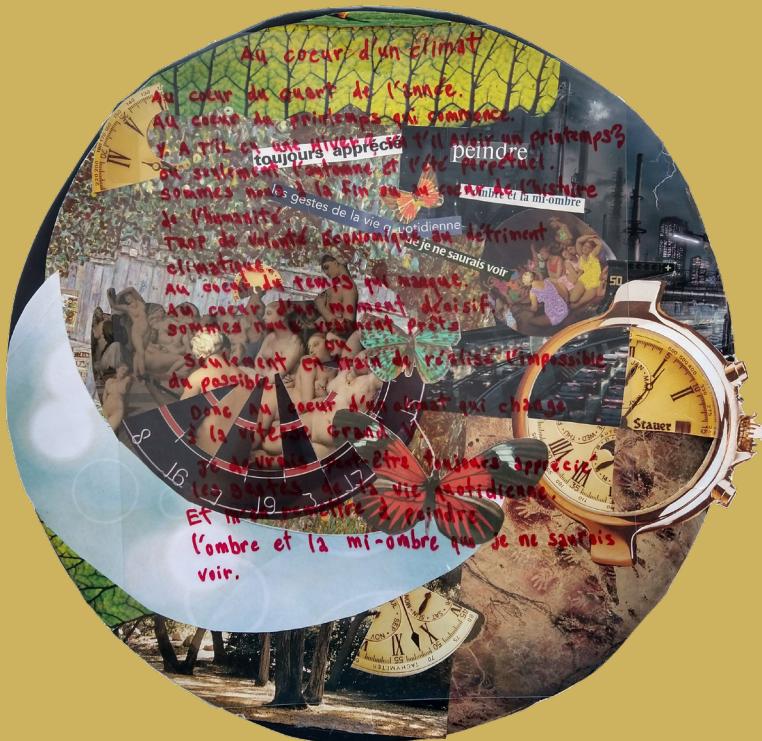


Plongée au fond de toi

J'ai un malaise, ma peau frissonne
 Mes yeux regardent au fond de moi
 La lumière m'éclaire soudainement
 Je vois la main qui sauve s'ouvrir
 Pour montrer mon discours intérieur

Ça me prendra du temps pour
 m'arrêter
 Du courage pour changer
 Je devrai faire les premiers efforts
 Mais c'est en mouvement
 Que la vie nouée sera dénouée
 Avec la persévération et le temps
 Je deviendrai enfin sereine





Au cœur d'un climat

Au cœur du quart de l'année
 Au cœur du printemps qui commence
 Y-a-t-il eu un hiver ? Va-t-il avoir un printemps ?
 Ou seulement l'automne et l'été perpétuels
 Sommes-nous à la fin ou au cœur de l'Histoire
 de l'humanité
 Trop de volonté économique au détriment climatique
 Au cœur du temps qui manque
 Au cœur d'un moment décisif
 Sommes-nous vraiment prêts
 Ou

Seulement en train de réaliser
 l'impossible du possible
 Donc au cœur d'un climat qui change
 à la vitesse grand V
 Je devrais peut-être toujours apprécier
 les gestes de la vie quotidienne
 Et me remettre à peindre
 L'ombre et la mi-ombre
 que je ne saurais voir







Au cœur de mon cœur
mon amour
mes forces
mes ressourcements
la nature
mes rêves les plus fous









« La vie mettra
des pierres sur
ta route, à toi
de décider
si tu en feras
un mur ou
un pont. »

- Coluche

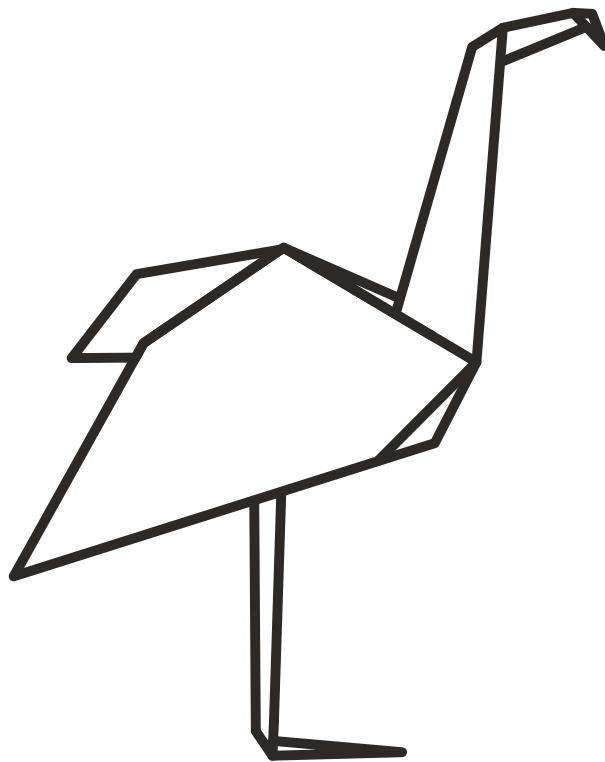


**Le jugement s'invite dans le paysage
lorsqu'on explore nos différences**

**Une entente fraternelle procure
chaleur et sérénité**

**Faire des compromis tout en restant
soi-même, c'est comme sourire
aux montagnes**







CHAPITRE 6 :

LA RÉSILIENCE

Raconter une histoire de résilience.

Sous la forme d'un photo-roman, les participant.e.s mettaient en image un moment empreint de force. En écriture, les poètes ont expérimenté avec la forme poétique sud-coréenne nommée sijo. Le sijo est construit en 3 vers comptant chacun 3 groupes de syllabes, les deux premiers vers exposent le thème et le troisième apporte une conclusion surprenante !





C'est le dégel qui arrive bientôt les inondations

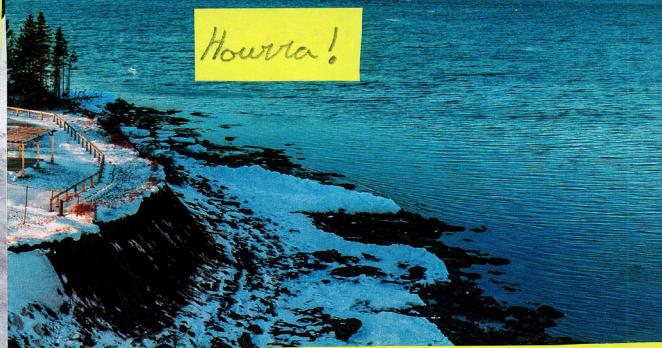


Lac Abraham, Alberta

Trop fragile la perceuse n'a pu faire son travail



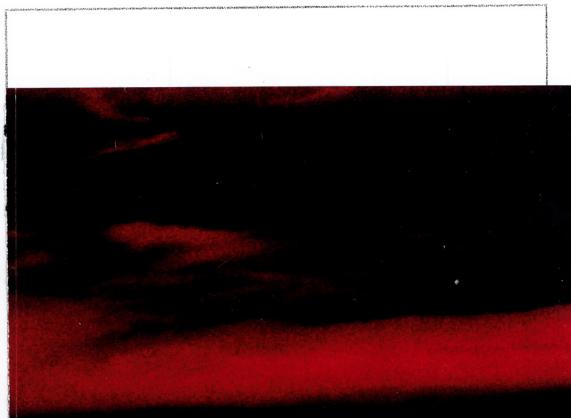
Hourra !



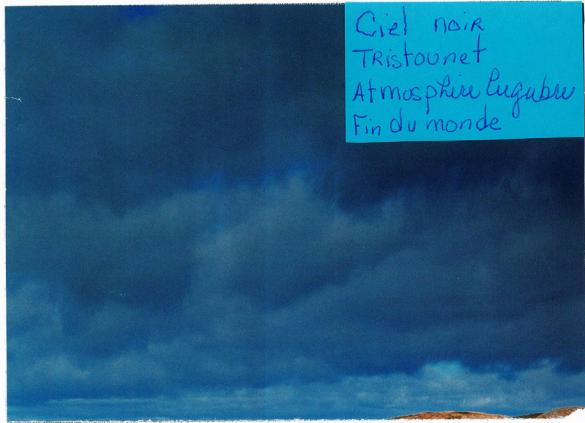
Ce n'est pas nécessaire tout est parti en douceur



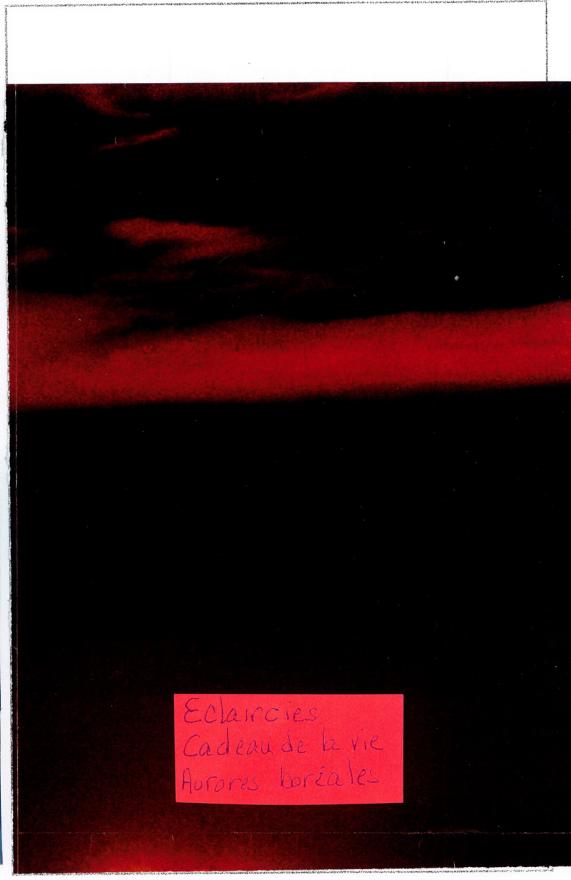
Coucher de soleil jaunâtre
Gros nuages menaçants

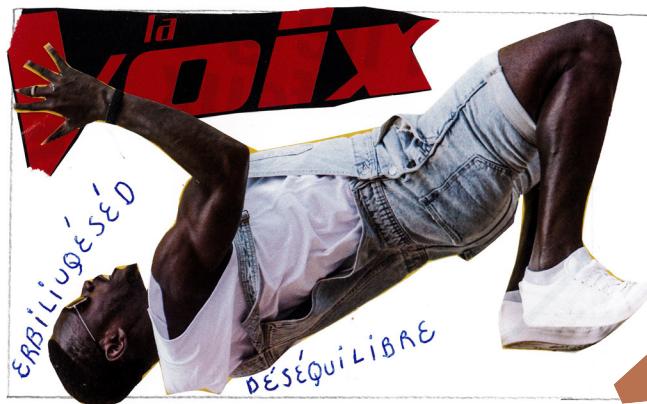


Ciel noir
Tristounet
Atmosphère lugubre
Fin du monde



Eclaircies
Cadeau de la vie
Aurores boréales





Trois générations,
trois visions du monde



Signe



Déséquilibre

Cul par-dessus tête, je suis renversée
par ce que j'entends
Trois générations, trois visions du monde
me laissent pantoise
Ô ma déesse, fais-moi un signe
pour retrouver mon élan





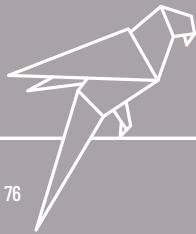
Le repos du Grand Pic

Sa différence le conduit vers ce lieu plus qu'étrange

Il survole le tournant de la rivière des Iroquois

Enfin il atteint ce lieu après tant de tergiversation

Il se dépose dans ce simple trou pour son repos éternel



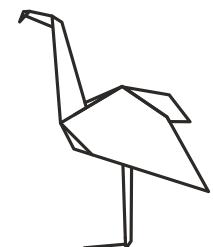
le siJO

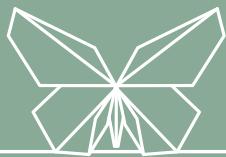
sérénité, majestueux parmi la population



Froideur, coupe, déchiquetage, la décapitation.

Beauté, renaissance, création,
une transformation.







Entre l'ombre et la lumière

La noirceur tombe
 Mon baluchon se dépose
 Demain est une autre journée

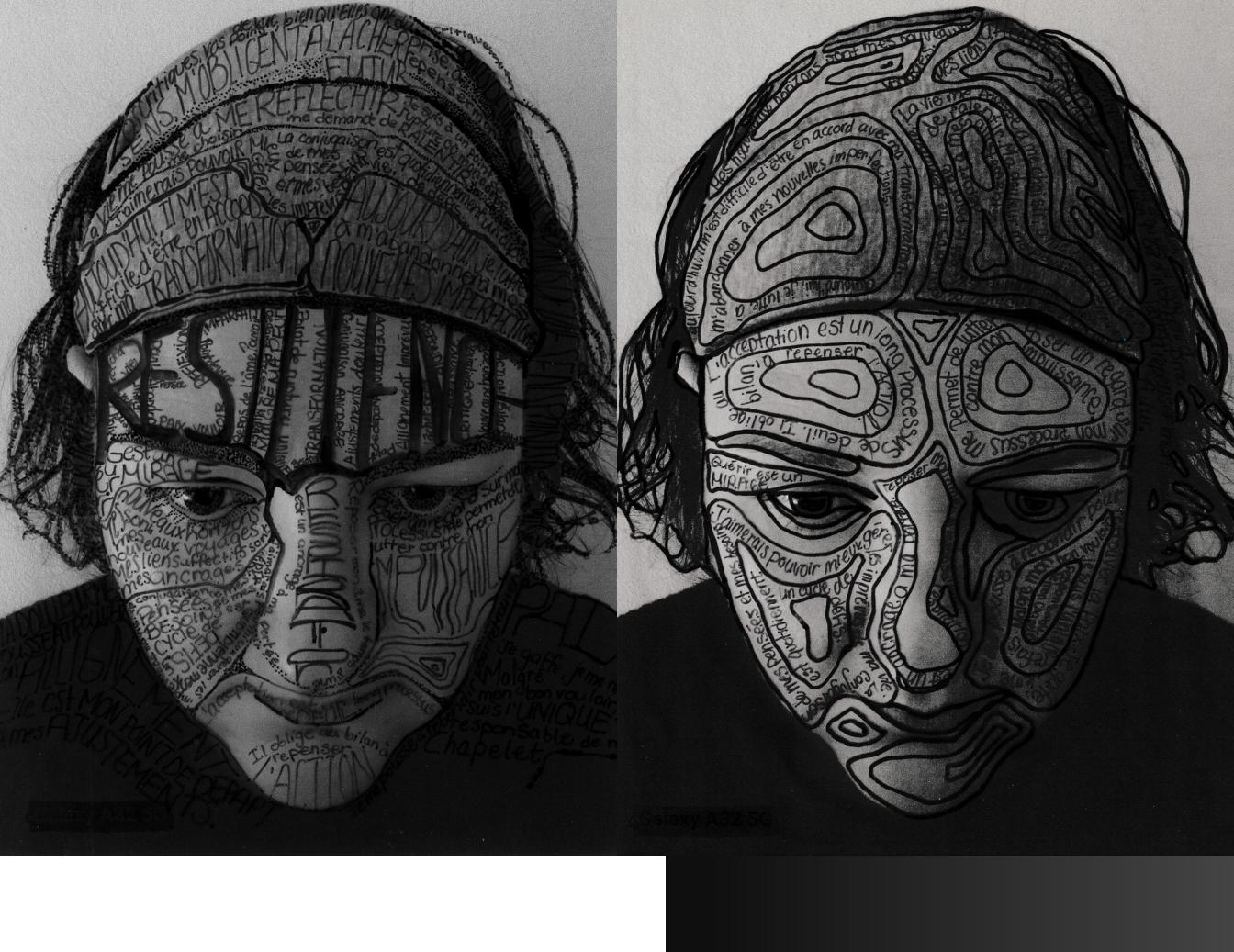
Au matin venu, bercée par la douce mélodie des oisillons
 La lumière a fait éclore une fleur sur mon cœur
 Le vent a soufflé un baiser sur ma joue

Puis l'eau jaillit du puits
 Un papillon s'envola de son nid douillet soudainement devenu trop étroit
 Un arc-en-ciel dessine un sourire sur mes lèvres

Le tour du Jardin



Se retrouver,
 enfin!



Galaxy A32 5G



Sylvie Bernard

Le portrait topographique

Aujourd'hui, je lutte à m'abandonner
à mes nouvelles imperfections

La Vie me pousse à me choisir, à me réfléchir
Je suis à un point de rupture où mon corps
me demande de ralentir

Ma douleur me pousse à retrouver mon alignement
Elle est mon point de départ à mes ajustements

Vos critiques, vos points de vue, bien qu'ils aient
du sens, m'obligent à lâcher-prise, à repenser son futur

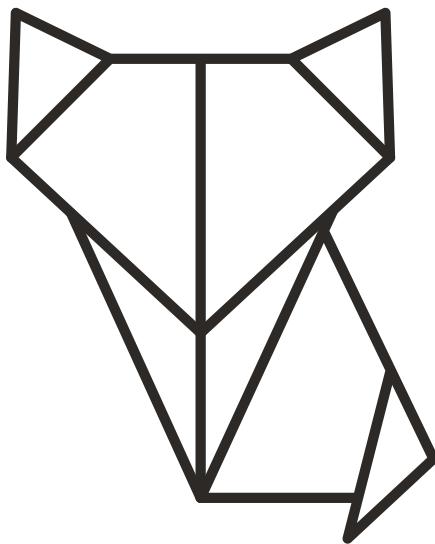
L'acceptation est un long processus de deuil
Il oblige au bilan, à repenser l'Action

Je me pousse à rebondir pour retrouver la paix
Malgré mon bon vouloir, je suis l'unique responsable
de mon chapelet

J'aimerais pouvoir mieux gérer les imprévus de ma vie
La conjugaison de mes pensées et mes besoins
est quotidiennement un cycle de défis

Poser un regard sur mon processus me permet
de lutter contre mon impuissance

Guérir est un mirage. Mes nouveaux horizons
sont mes nouveaux voyages
Mes miens affectifs sont mon ancrage





CHAPITRE 7 :

LE DRAPEAU

Représenter son image de soi.

Les participant.e.s ont d'abord réfléchi sur la symbolique du drapeau, pour ensuite, élaborer un drapeau les dépeignant. Appuyés du visuel, les textes poétiques se voulaient refléter un message propre à l'artiste.

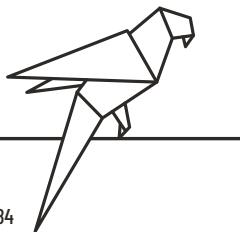


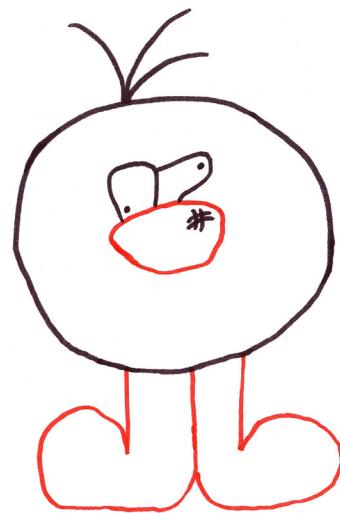


Bleu/Vert/TTerracotta – Triangle/Ovale/Losange – Arbre/Plante/Racine – Enracinement/Force/Espoir/Persévérance/Résilience

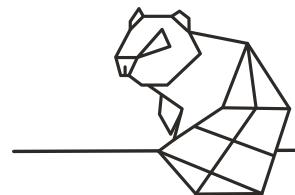
Juniperus de Chine

J'adore le chaud
Tolère le froid d'hiver
Du vert très tendre
Je suis bien enraciné
Taillez-moi en triangle





Le drapeau
Première fille
Sa grande petite sœur
Mère fière comblée
Femme confiante fragile
Ouverture humaine





Sur mon drapeau

Jaune pour résilience

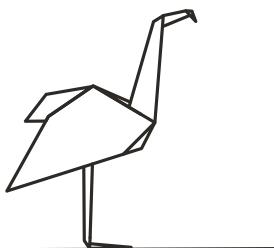
Globe bleu pour ouverture sur le monde

Fleur de lys dorée pour mes origines françaises

Vert pour l'espoir et la nature

Orange pour mes supports (mon épouse et ma fille)

Diamant rouge pour l'amour éternel



Élan de générosité

RÉCONFORT

Main dans la main

PRENONS SOIN DES AUTRES

DOUCEUR



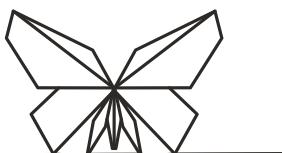
LE PARTAGE



Douceur

Le cœur sur la main
La main tendue vers l'univers
Une chaleur bienveillante
Un câlin réconfortant
Une présence rassurante





La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute.

- Confucius

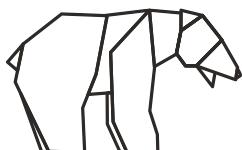
Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite.

- Henry Ford



« Vous continuerez à souffrir si vous réagissez émotionnellement à tout ce qu'on vous dit. Le véritable pouvoir consiste à rester assis et à observer les choses avec logique. Le véritable pouvoir est la retenue. Si les mots vous contrôlent, cela signifie que tout le monde peut vous contrôler. »

- Bruce Lee



Isarad

Force

Les sports en sommeil, si loin, de toute la beauté
du monde au sommet ...

Mais j'ose et je cours, avec au fond de moi, Tout
cet amour de moi, dans la mouvance d'une reconstruction

Cette intelligence du Cœur et du Corps, en faire une constance ...

L'agilité de mon esprit (à défaut de celle de mon corps)
crée le mouvement de la VIE

J'ai passé des apprentissages de la souffrance, à la
fabuleuse et magique joie de l'enfance

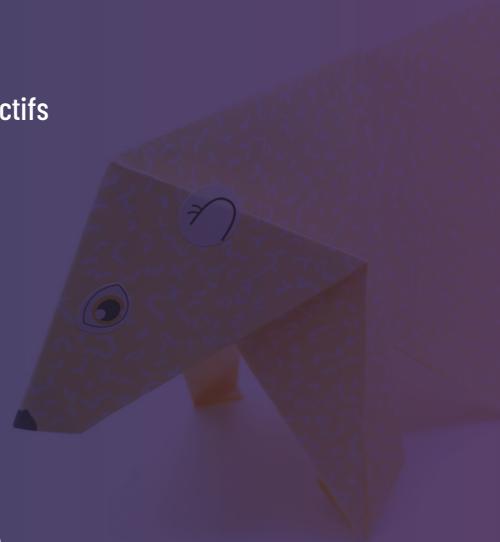
Je louange mes amitiés qui me donnent
la force du dépassement de soi et la force d'atteindre mes objectifs

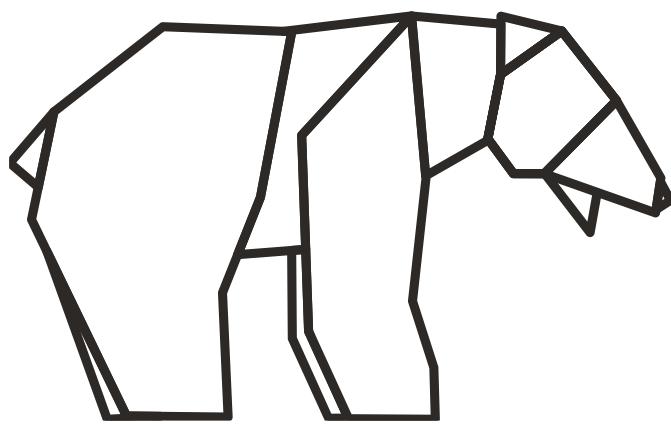
Je reviens vers moi, vers l'autre, et je redécouvre cette foule
qui muscle mes journées de vivacité

Toute la beauté du monde, ma passion et ma créativité
me font sauter à pieds joints dans la loyauté envers soi ;
dans la santé

La magie de cette force au fond de moi telle une précieuse
nutrition, active ma belle imagination, ma création
et me dépose dans les nuages de la béatitude

Sans limites, rires et plaisirs forgent ma force ; cette résilience ...





bonheur
profiter

apprentissage

respect accueil

découverte

funambule instant évolution choix

partage résilience cent présent écoute

constance paix soi confiance deuils

engagement ouverture

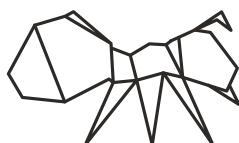
bienveillance limites tolérance acceptation

priorités



« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera. »

- Bouddha

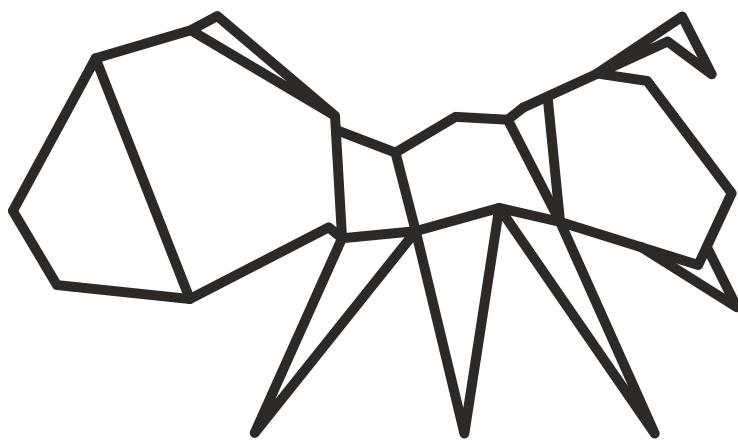


Suzan D.

Avec les mots volonté, outils, contemplation, unir
Je veux cesser de contempler ma vie, je veux unir mes forces avec les autres afin d'acquérir des outils qui me feront avancer.

Avec les mots accueil, découverte, fenêtre, réception
J'ouvre ma fenêtre, tous mes sens en appel, pour accueillir, recevoir et découvrir ce que le monde a de plus beau à m'offrir.

Avec les mots désir, temps, limite, plaisir
Je désire réserver du temps quotidiennement pour me faire plaisir et limiter ainsi ma frustration.



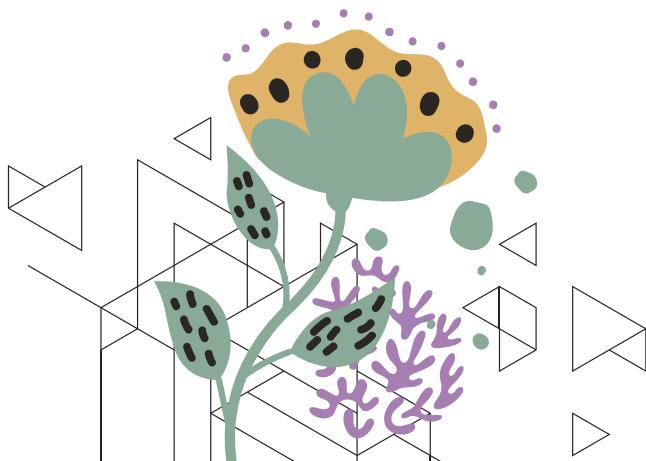


CHAPITRE 8 :

LE CONTE COLLECTIF

Laisser la douleur vous parler.

En fin de projet, la mission des artistes était de travailler sur un conte collectif afin de transposer leurs expériences de vie avec la douleur dans des leçons de vie. Tout d'abord, les artistes ont procédé à un remue-méninge d'idées : public cible, thème, personnages, contexte, obstacles, dénouement. Le conte est une représentation du chemin parcouru des participant.e.s vers un mieux vivre. Le message véhiculé est celui d'avancer malgré la douleur. Bonne lecture !





SUR LE CHEMIN DE RENARD



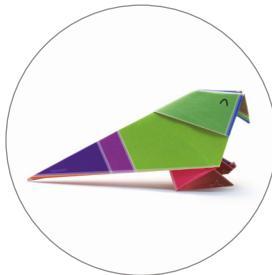


Il était une fois, Renard qui avait mal. Mal à tout son corps. Depuis quelque temps, Renard n'avait pas le moral. Il s'isole, reste dans son terrier, un mal-être grandissant dans ses longues journées. « Depuis que je me suis fait prendre dans ce piège, cette blessure a atteint tout mon corps. La douleur est envahissante, jusque dans ma tête. Je ne veux plus de cette douleur. Je veux revenir comme avant. Il faut que je trouve le moyen de mieux vivre rapidement. »

Renard changea de posture pour déplacer sa douleur. Il tomba nez à nez... avec une Étoile de mer. Renard la renifla, se questionnant sur la présence de ce petit animal aquatique dans son terrier. Par curiosité, il avança sa patte pour y toucher, et il fut entraîné dans un tourbillon de lumière.

Renard atterrit dans un endroit inconnu. Il vagabonda soudainement dans ses préoccupations du moment lorsqu'un oiseau très coloré se déposa près de lui. Renard fut surpris de voir dans le nord de l'Amérique cet oiseau exotique de la famille des perroquets, soit une Conure à joue colorée !

« TU SEMBLES TRÈS ÉCARTÉ SELON MOI ?? » COMMENTA RENARD.



La Conure lui répondit ceci: « Moi, je suis toujours très optimiste face au destin. Oui, je peux te sembler égaré mais moi, aujourd'hui, je regarde comment il fait beau et chaud pour cette période de l'année. Je vis au présent car ma vie depuis ma naissance n'a été que changement quotidien, que ça soit mon habitat d'origine et surtout ma famille que j'ai perdue lors de ma capture. Ce moment a été le point tournant de ma vie. Une période d'adaptation face à tout changement est nécessaire, surtout de prendre le temps qu'il faut, afin de s'adapter. Tu vas vite te rendre compte que le changement peut être porteur d'améliorations et de bien-être. »

En résumé lui répondit Renard « Donc chaque jour est un changement en soi et nous avons le pouvoir de s'adapter. Ok, je vais y réfléchir! » dit Renard « Merci de ton aide. »

Renard se retrouva de nouveau dans un tourbillon de lumière et atterrit dans sa tanière. Fatigué de sa rencontre, il prit le temps de se coucher dans son lit, méditant sur les mots de la Conure.

Renard passa une belle journée le lendemain. Cependant, deux jours après, Renard se retrouva dans son lit, la douleur envahissante, jusque dans sa tête. « Je ne veux plus de cette douleur. Je veux revenir comme avant. Il faut que je trouve le moyen de mieux vivre rapidement. » Renard changea de posture, et remarqua l'Étoile de mer, apparaître sur son oreiller. Fronçant les sourcils, il eut une impression de déjà-vu. Renard tendit la patte, l'effleura du bout des « doigts » et il fut entraîné dans un tourbillon de lumière.

Renard se retrouva près d'une butte de neige. Soudain, la butte se mit à bouger. Renard releva le museau. Le banc de neige releva aussi le museau. « Mais, qui es-tu ? Moi ? » s'exclama Renard.

« OUI, TOI ! » RIPOSTA L'ANIMAL CACHÉ SOUS LE BANC DE NEIGE. « MAIS ... »
RENARD INTERROMPIT « JE SUIS RENARD ! MOI AUSSI ! »



Renard arctique reprit « Mais je ne peux pas être toi. Nous nous ressemblons, oui, mais ton chemin t'appartient. Ton corps, tes souvenirs et tes défis t'appartiennent. Ne me compare pas à moi. Sois toi-même, et tu trouveras ta force pour passer au travers des épreuves de ta vie. Surtout, ne laisse personne te définir. Ne prends pas les conseils et les critiques pour acquis. Tu as beaucoup à apprendre pour trouver TON rythme. »

« OK, JE VAIS Y RÉFLÉCHIR ! » DIT RENARD. « MERCI DE TON AIDE. »

Renard se retrouva de nouveau dans un tourbillon de lumière et atterrit dans sa tanière. Fatigué de sa rencontre, il prit le temps de se coucher dans son lit, méditant sur les mots de Renard arctique.

Quatre nuits vinrent à passer et le moral de Renard était calme. Les mots de la Conure et du Renard arctique résonnèrent dans son présent. Mais la cinquième journée, Renard se retrouva dans son lit, la douleur envahissante, jusque dans sa tête. « Je ne veux plus de cette douleur. Je veux revenir comme avant. Il faut que je trouve le moyen de mieux vivre rapidement. » Renard changea de posture, et remarqua l'Étoile de mer, suspendue à son plafond. D'un regard défiant, il prit une grande respiration, acceptant le coup de douleur lorsqu'il se leva, et toucha l'Étoile de mer à pleine patte.



Renard ouvrit les yeux et vit une majestueuse rivière. Il remarqua un barrage de castors et s'y approcha. Un curieux constructeur sortit le bout de son museau.

- Bonjour Castor, dit Renard, je perçois de la douleur chez toi.
- Effectivement, répliqua Castor, les migraines ne me quittent plus depuis que j'ai reçu un arbre pourri sur la tête.
- Oh ! Je vois que tu continues tout de même à travailler sur ton barrage, encouragea Renard.
- Pour avancer, même blessé, j'ai dû apprendre à utiliser mes différentes paires de lunettes. Il ne faut pas hésiter

à demander de l'aide des autres ou à utiliser des outils !

- Bonne idée ! admira Renard. OK, je vais y réfléchir ! Merci de ton aide.

Renard se retrouva de nouveau dans un tourbillon de lumière et atterrit dans sa tanière. Fatigué de sa rencontre, il prit le temps de se coucher dans son lit, méditant sur les mots de Castor.



Une semaine s'écoula et Renard reprit doucement ses activités quotidiennes. Par contre, à la huitième journée, Renard resta cloué au lit, incapable de s'activer. La douleur fut envahissante, jusque dans sa tête. « Je ne veux plus de cette douleur. Je veux revenir comme avant. Il faut que je trouve le moyen de mieux vivre rapidement. » Renard changea de posture, et aperçut l'Étoile de mer fixée au miroir de sa chambre à coucher. Il prit son courage à deux pattes et alla à la rencontre de cette Étoile et la chatouilla.

Renard ressent soudainement un fourmillement sur sa patte. Une fourmi s'y est installée contre son poil.



« Que fais-tu là ?? » demanda Renard. Fourmi s'exprima : « Tu as piétiné sur une fourmilière et je ne voulais pas être écrasée. C'est ma façon de contourner les obstacles lorsqu'ils dépassent mes capacités. Je peux aussi transporter des feuilles ou des brindilles lorsqu'elles obstruent mon passage. En gardant en tête mon objectif, le soleil et mes fourmicroondes guident mon chemin durant mon long parcours.

J'ai appris au fil du temps que, malgré ma petite taille, les obstacles sont surmontables en tirant partie de mes forces, en persévérant et en comptant sur tout ce que la nature a à m'offrir. Je dois maintenant te laisser car j'ai un long trajet devant moi. »

« OK, JE VAIS Y RÉFLÉCHIR! » DIT RENARD. « MERCI DE TON AIDE. »

Renard se promit de réfléchir sur ces paroles fourmidables.

Renard se retrouva de nouveau dans un tourbillon de lumière et atterrit dans sa tanière. Fatigué de sa rencontre, il prit le temps de se coucher dans son lit, méditant sur les mots de Fourmi.

Deux semaines passèrent, où les journées nuageuses et ensoleillées, autant dans le ciel que dans son cœur. Renard passa une mauvaise nuit et il se leva de mauvais pied. Renard se retrouva dans son lit, la douleur envahissante, jusque dans sa tête. « Je ne veux plus de cette douleur. Je veux revenir comme avant. Il faut que je trouve le moyen de mieux vivre rapidement. » Renard changea de posture, et remarqua l'Étoile de mer, à la fenêtre. Renard prit une grande respiration, un sourire en coin, et toucha l'Étoile de mer.



Brutalement projeté en terrain inconnu en Arctique, sur un amas de glace menaçant de céder, Renard s'agrippa à la banquise de toutes ses forces. « Où suis-je ? Je ne vois rien que de l'eau glaciale tout autour. J'ai froid, si peur et si tellement isolé ... Vais-je passer toute ma vie ainsi ? » Il se dissocia de lui-même pour ne plus rien ressentir ...



La fourrure blanche chaude et rassurante de l'Ours polaire ramena Renard à lui. « Comment fais-tu pour affronter des conditions de vie si douloureuses et hostiles ? »

L'Ours polaire répondit : « Tout est une question de savoir être. Dans l'espace-temps des émotions il est souhaitable de les vivre pour avancer ; de les laisser te traverser. L'inconfort de certaines émotions ne durent que quelques instants même s'il y en a plusieurs, cela ne dure qu'un court moment, tandis que les repousser peuvent nous laisser agripper à un même glacier pendant des années !!

Et soit comme l'eau, mon ami, choisis toujours le chemin de la moindre résistance, lâche prise, si ce n'est pas facile, si cela ne coule pas, ce n'est pas par là. Promène-toi de banquise en banquise Permet à la vie de te traverser sans résistance ... »

« OK, JE VAIS Y RÉFLÉCHIR ! » DIT RENARD. « MERCI DE TON AIDE. »

Renard inspira profondément et pressa de ressentir...

Puis, il lâcha la banquise, l'amas de glace se détacha ; la vie pouvait reprendre !

Renard se retrouva de nouveau dans un tourbillon de lumière et atterrit dans sa tanière. Fatigué de sa rencontre, il prit le temps de se coucher dans son lit, méditant sur les mots d'Ours polaire.

Un mois passa. Renard devint plus bienveillant envers lui-même. Il trouva son rythme dans son quotidien. Mais à ce temps-ci de l'année, la douleur ne décolla plus de ses os. Renard se retrouva dans son lit, la douleur envahissante, jusque dans sa tête. « Je ne veux plus de cette douleur. Je veux revenir comme avant. Il faut que je trouve le moyen de mieux vivre rapidement. » Renard changea de posture, et remarqua l'Étoile de mer, rampant à côté de son lit. Renard prit une grande respiration et effleura l'Étoile de mer.



Renard fut parachuté dans la savane africaine. Quelle ne fut pas sa surprise de tomber nez à nez avec une géante ! Pour mieux la voir, Renard se tourna sur le dos.

- On me nomme Madame Girafe. Comment t'appelles-tu, boule rousse ?
- Je me nomme Renard. Comment vas-tu ?

- Oh, malheur ! Une grosse branche est tombée sur mon cou. Lever la tête vers le haut, tourner ma tête à gauche ou à droite, me pencher sont de mauvaises idées.
- As-tu un secret de mieux vivre à me partager ? questionna Renard.
- Pour me détendre, je regarde la belle nature qui m'entoure. Je me laisse inspirer par les qualités et les talents de mes proches bienveillants. Je te souhaite de belles rencontres. N'oublie pas que les beaux moments de la vie nous rendent plus sereins.

« OK, JE VAIS Y RÉFLÉCHIR ! » DIT RENARD. « MERCI DE TON AIDE. »

Renard se retrouva de nouveau dans un tourbillon de lumière et atterrit dans sa tanière. Fatigué de sa rencontre, il prit le temps de se coucher dans son lit, méditant sur les mots de Madame Girafe.

Deux mois plus tard, Renard continua paisiblement ses occupations. Souvent, il repensa aux belles paroles de Madame Girafe et à ses autres rencontres nourrissantes. Il remarqua alors son cœur gonflé de joie. Cependant, Renard se retrouva dans son lit, la douleur envahissante, jusque dans sa tête. « Je ne veux plus de cette douleur. Je veux revenir comme avant. Il faut que je trouve le moyen de mieux vivre rapidement. » Renard changea de posture, et remarqua l'Étoile de mer, sur sa table de chevet. Renard prit une grande respiration et palpa l'Étoile de mer.

Renard fut transporté dans un champ et atterrit devant un cheval qui broute paisiblement.

- Bonjour Cheval, j'ai besoin de ton aide car je suis déboussolé.
- C'est quoi ton problème, Renard ?
- Bien, j'ai eu un accident, je souffre beaucoup, je ne peux plus vivre dans les bois ni chasser comme avant. J'en suis réduit à fouiller les poubelles. Je ne sais plus trop qui je suis et cela me déprime.
- Ah ! Je comprends ton problème Renard. Avant j'étais un cheval de course, j'étais constamment en compétition et je gagnais presque à chaque fois. Un jour, je suis tombé malade, ma carrière de coureur s'est terminée abruptement. J'ai été chanceux, malgré tout, car je suis maintenant une monture pour les novices dans ce centre d'équitation.

Je suis toujours très doux avec eux surtout avec les handicapés parce que je les comprends.

- Et tu es heureux même si tu n'es plus un champion ?
- Je ne suis peut-être plus une vedette mais je suis encore un champion car chaque jour, je relève un défi, malgré la douleur et la fatigue, je me rends utile.
- Merci beaucoup, tu es inspirant Cheval. Ok, je vais y réfléchir ! Je dois trouver comment avancer dans la vie malgré mes blessures. Merci de ton aide.



Renard se retrouva de nouveau dans un tourbillon de lumière et atterrit dans sa tanière. Fatigué de sa rencontre, il prit le temps de se coucher dans son lit, méditant sur les mots de Cheval.

Quatre mois passèrent. Renard accepta de plus en plus à affronter ses journées en testant ses outils et trouver ses propres solutions, maudissant ses erreurs et célébrant ses réussites. Mais après ce temps, alors qu'il avait dépassé un peu ses limites, Renard se retrouva dans son lit, la douleur envahissante, jusque dans sa tête. « Je ne veux plus de cette douleur. Je veux revenir comme avant. Il faut que je trouve le moyen de mieux vivre rapidement. » Renard changea de posture, et remarqua l'Étoile de mer, dans une assiette sale de sa tonne de vaisselle qui s'est accumulée par des journées trop occupées. Renard prit une grande respiration, se leva, et frôla l'Étoile de mer.



Renard arriva au pays du Flamand. Il aperçut Flamand confortablement installé sur une chaise longue sous un parasol, profitant du soleil.

- Eh bien, Flamand, il fait chaud ici !
- Oui et j'aime ça, Renard ! Je ne suis pas amateur du froid. Je me suis installé dans le Sud, où le climat est plus doux et les conditions plus faciles à vivre.
- Mais toi, Flamand, tu pourrais t'envoler et aller où bon te semble !
- C'est vrai, Renard ... Mais j'ai perdu une patte il y a quelques années. Je peux encore voler, mais je ne peux plus me poser n'importe où. Il me faut toujours un terrain stable pour garder l'équilibre. Depuis, je limite mes déplacements. Et tu sais quoi ?

Cela rend mes voyages plus précieux. Même s'ils sont rares, ils sont bien plus enrichissants.

- Cela ne te dérange pas d'être seul, Flamand ? De ne plus pouvoir suivre tes amis ?
- Pas vraiment, Renard. Les autres viennent et repartent à leur guise. Moi, je suis devenu plus sédentaire, par nécessité. J'essaie de trouver un équilibre dans ma situation. Oui, parfois je les envie, mais cela ne dure jamais longtemps. J'ai appris à me concentrer sur ce que je peux faire, sur les endroits où je peux aller, plutôt que sur ce que j'ai perdu. Ma devise aujourd'hui, c'est de vivre l'instant présent, pas le passé. Je ne suis pas coupé des autres flamands, je ne les suis simplement plus comme avant. J'écoute mon corps, je respecte mes limites. J'ai dû m'adapter et mon entourage l'a fait aussi. D'ailleurs, le fait de ne plus les suivre partout, m'a permis de rencontrer d'autres espèces, des conures, par exemple et même d'autres animaux. Je ne m'ennuie pas du tout. Depuis que j'ai quitté la colonie, ma vie est plus riche. Je profite de ce que la vie m'offre, et j'essaie de donner en retour, autant que je le peux. Je vais davantage vers les autres, et cela m'a permis de faire de belles rencontres et d'apprendre plein de choses.

« OK, FLAMAND, JE VAIS RÉFLÉCHIR À NOTRE DISCUSSION SI SINCÈRE ! TU M'AS INSPIRÉ. MERCI DE TON AIDE. »

Renard se retrouva de nouveau dans un tourbillon de lumière et atterrit dans sa tanière. Fatigué de sa rencontre, il prit le temps de se coucher dans son lit, méditant sur les mots de Flamand.

8 mois passèrent. Renard occupa ses journées paisiblement. Il reprit la lecture. S'adonna à l'écriture. Et parfois même au collage.

Renard remarqua l'Étoile de mer confortablement endormie sur sa table de création. Tout d'un coup, le soleil levant attira Renard à l'extérieur de sa tanière.

Cette fois-ci, Renard décida, au matin venu, de prendre un nouveau chemin en courant aussi vite qu'il le pouvait. Soudainement, il s'accrocha les pattes dans des racines, tomba et ne put se relever. Ne voulant accepter l'aide de personne, la noirceur tomba.



Un papillon étincelant se mit à tourbillonner autour de lui. « Je rêve ou j'hallucine ? Que veux-tu me dire, Papillon sublime ? »

Papillon répondit : « Ton temps est venu de courir un lièvre à la fois pour te métamorphoser toi aussi. Tu dois prendre du temps pour refaire tes forces au cœur de ton terrier. Tu dois apprendre à vivre avec ta nouvelle condition. Ainsi tu pourras choisir de nouvelles activités adaptées et oser prendre de nouveaux chemins. Puis tu sentiras le moment venu de passer de l'ombre à la lumière. Tes yeux brilleront de nouveau et tu sauras guider les tiens. Voilà ta mission sur la terre. »

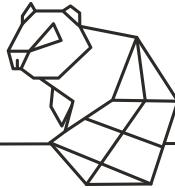
Renard rentra tout doucement chez lui. Tout heureux d'avoir retrouvé sa confiance en lui et de voir émerger son bonheur.

Renard médita longtemps sur les belles rencontres de ces derniers mois proposées par la magie de l'Étoile de mer. Il prit conscience de la richesse de son cheminement personnel et en fut surpris. Cet accident malheureux, où il avait été piégé, lui avait permis d'acquérir, malgré ses souffrances, une immense sagesse intérieure. Cette quête, qui lui avait semblé sans fin, était finalement la voie vers un chemin plus lumineux ; sa mission de vie. Il serait désormais, un Phare d'Espoir pour les êtres en besoin et deviendrait un zoothérapeuthe.

En la touchant doucement, il fit sa dernière demande à l'Étoile de mer : « S'il te plaît, amène-moi où je serai le plus utile maintenant. » C'est ainsi qu'il quitta, dans un tourbillon de lumière, son terrier du carrefour giratoire. Renard laissa derrière lui son ancienne vie.

LA BELLE ÉTOILE DE MER DISPARUT DANS LA PORTE DIMENSIONNELLE AFIN DE PERPÉTUER L'ESPOIR AUPRÈS D'AUTRES ÊTRES SOUFFRANTS TOUS AUSSI UNIQUES, DIFFÉRENTS ET, CHACUN À LEUR FAÇON, SI LUMINEUX.

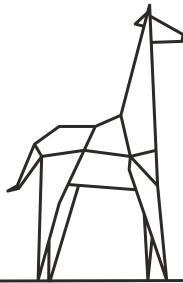
TÉMOIGNAGES



Annie F.

Je me suis inscrite aux ateliers Mieux Vivre pour aller chercher du social, n'ayant plus de contacts humains quotidiennement au travail, une rencontre hebdomadaire me permettrait de discuter avec des personnes à l'extérieur de chez moi. J'ai rencontré des humains extraordinaires, ouverts aux autres, prêts à tamiser la lumière pour m'éviter des nausées. J'ai amélioré ma fluidité langagière. J'ai découvert mon côté artistique et mon côté littéraire que je ne soupçonnais pas.

Avec l'artiste multidisciplinaire, Elaine Fafard-Marconi, il est amusant de créer une œuvre avec différents médiums pour ensuite s'en inspirer pour écrire ou de faire l'inverse en débutant par l'écriture. Je souhaite poursuivre les ateliers aussi longtemps que mon plaisir sera plus grand que mes maux de tête.



Chanterelle

Je me suis inscrite au groupe. Je n'avais aucune attente spéciale. L'inconnu était stimulant. J'ai rencontré des personnes sympathiques. Nous avons en commun la douleur chronique. Le groupe est chaleureux et respectueux. Les échanges permettent d'exprimer nos différences. Le rythme de chacun est respecté.

Les ateliers donnés par Elaine sont variés. Ces ateliers m'ont beaucoup apporté. J'ai renoué avec ma créativité. Cela m'a permis de réfléchir sur ce qui m'allume et me tient à cœur. En résumé, cela est bon pour le moral.



Sportive de haut niveau, équipe canadienne, visée Olympique
Deuxième famille, passion
Bonheur absolu

Boom ! Douleurs inimaginables, incompréhension, désillusions, rêves brisés, moi disloquée ...

Abonnements hospitaliers, Sainte-Justine, ma nouvelle copine ...
Souffrances du Cœur, du corps et de l'âme
Toujours sans réponses, je me débats dans les ronces ...

Un équilibre perdu, de nombreuses années si ardues ...
Errance médicale, souffrance abyssale

Désabusée, amitiés étiolées, familles explosées
Fatigue, désespoir, isolement, froidure, solitude ...
Perte de l'usage de mes mains, qu'arrivera-t-il demain ?
Hibernation, centre de réadaptation qui me sauve de l'autodestruction

Je m'accroche tel un ours polaire à son glacier fondu
Continuer à travailler. Tenter d'espérer les pires déconvenues

Vie d'efforts et de douleurs, apprendre à vivre avec la chronique ...
Foudroyée par l'infection, interne l'explosion
Chirurgies à répétition, douleurs qui de meurt

Écoute de mon intuition, éviter une dépression
Je vais sur le site de la Ville, les activités proposées me seront-elles utiles ?

Mais qu'est-ce que c'est ?
Un projet !!!
Un rayon de soleil, une lueur
Glace au fond du cœur qui laisse place à une belle chaleur

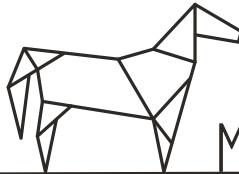
Des semblables !
Le droit d'être instable, vulnérable et parfois même malade
Dans la bienveillance et l'avenance, être soi à outrance

Connaissances, amitiés, rires et sourires retrouvés
Beauté des participants, ça fait du bien en dedans !

Créativité, goût de la vie et des autres
La force d'un groupe, quelle belle troupe !

La douceur remplace la douleur
Compassion et compréhension qui éclipsent la dépression

Hommage, respect et gratitude à l'instigateur et porteurs du projet Mieux Vivre
Heureuse, je vis mieux
Et maintenant ce qui m'incombe
Je sais où aller
Pour retrouver toute la beauté du monde



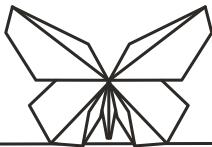
Maribel

C'est par un entrefilet dans le courriel de la Ville de L'Assomption que j'ai appris l'existence des ateliers Mieux Vivre, dédiés aux personnes souffrant de douleurs chroniques. Cet atelier, serait donné à la Bibliothèque Christian-Roy à l'automne 2024. Attirée par l'aspect créatif proposé dans cette activité, je me suis empressée de m'inscrire.

Depuis 1999, je suis atteinte du Syndrome de fatigue chronique (SFC) et de la fibromyalgie. La douleur et la fatigue se sont immiscées dans ma vie bouleversant ainsi tous les aspects de mon cheminement. Depuis, malgré les aléas de ma maladie, j'ai souvent participé, selon mes capacités, à des groupes de création mais jamais avec des personnes qui partageaient ma réalité. La création, que ce soit par le biais de l'écriture ou des arts picturaux, a été ma bouée d'oxygène tout au long de ces 25 dernières années.

Le fait que cet atelier du Mieux Vivre propose un espace de rencontre ludique et créatif pour exprimer les réalités de la douleur chronique a été un facteur décisif dans mon choix de m'y inscrire. Cela ajoute une dimension profondément humaine au processus de création. J'y ai trouvé un groupe qui assume, en toute conscience, sa douleur chronique de manière positive. Les partages sont enrichissants et la créativité de chacun est mise à contribution que ce soit pour les projets individuels ou de groupe.

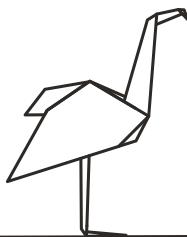
Et des projets, nous en avons ! C'est très motivant ! C'est ma première session avec le groupe et j'espère que ce projet durera longtemps. Merci aux initiateurs de cet atelier du Mieux Vivre !



Michèle A.

Je suis arrivée dans ce groupe en me questionnant sur ses bienfaits ainsi que ma capacité littéraire à produire des œuvres poétiques. J'ai rapidement réalisé les nombreux bienfaits du groupe. C'est un merveilleux lieu de partage et d'échange avec des pairs atteints de douleur chronique.

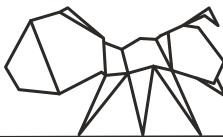
Les thématiques favorisent la résilience, la découverte de stratégies compensatoires pour le mieux vivre, une augmentation de la confiance en soi et de la valorisation personnelle. Voilà, on se sent écouté, en confiance et aucun jugement. L'invisible se dévoile et finit par nous parer d'une paire d'ailes pour recommencer à voler à notre rythme.



Stef

Une rencontre anodine dans le stationnement d'un commerce de L'Assomption. Une invitation à participer à un projet. Une nouvelle amitié. Le début d'une collaboration libératrice collective. J'ai découvert un groupe extraordinaire au milieu d'un atelier qui me sortait de ma zone de confort. L'écriture, la poésie, le collage ne faisaient pas partie de mon quotidien. Au début, je me suis laissé apprivoiser par l'atelier parce qu'au-delà de l'activité, il y a les gens. Les conversations, les échanges, les expériences de vie propres à chacun, voilà ma motivation.

Par la suite j'ai pris plaisir à créer des choses à partir de mes émotions. J'essaie de mettre des mots, des images sur mes états d'esprit, sur mes défis personnels. Pendant quelques heures par semaine, je peux oublier mes douleurs quotidiennes et mon esprit se concentre sur l'atelier du moment, sur les échanges avec les autres. Je contribue au groupe à ma façon, par une attitude décontractée et par l'humour. C'est ce qui me caractérise. Pour moi, l'atelier est « Un moment qui fait du bien ».



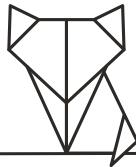
Suzan D.

Je me sens privilégiée d'assister à ces ateliers offerts gracieusement par la bibliothèque municipale. Je cherchais un moyen de partager avec d'autres personnes souffrantes, comme moi, de douleurs chroniques et d'apprendre à les gérer avec des moyens ludiques.

Je bénéficie chaque semaine d'un accueil chaleureux et bienveillant. J'apprends différents médiums créatifs pour m'exprimer que ce soit par le biais du dessin, de la peinture, de l'écriture, du collage... Le temps consacré à l'atelier remplace des pensées négatives en offrant du beau, du bon, du constructif.

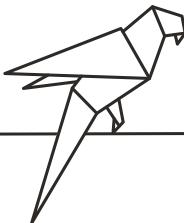
Je bénéficie de la force du groupe dans lequel je suis si fière de participer avec des gens riches de leurs expériences. Je me suis découverte du potentiel et de nouveaux médiums d'expression. J'ai le goût et l'énergie d'aller de l'avant. Ma douleur est présente mais ne prend pas toute la place.

Un grand merci à Elaine, notre animatrice, à Patrick, l'instigateur du projet et à la Bibliothèque. En espérant que les ateliers se poursuivent longtemps.



Sylvie Bernard

À travers les mots, j'ai pu comprendre et reconnaître mes maux et mes mots. D'écouter et de voir les créations des autres m'ont aidé à me reconnaître, me comprendre et me faire évoluer. Je me suis retrouvée investie dans des créations de papiers, de peinture, de syllabes et thèmes, où je n'avais pas la pression du groupe parce que je ne pouvais pas, physiquement, compléter mes créations, même si, mentalement, elles étaient toujours là, à flotter dans ma tête. Entre les participants, un respect profond, mutuel, un sentiment d'appartenance où chacun partage un bout de soi s'est installé, étant ouverts aux autres et à leurs découvertes. Nous nous sommes vu évoluer. Depuis les premiers ateliers, j'ai repris mes pinceaux et mes crayons de couleurs. J'ai retrouvé une certaine énergie pour avancer dans mes journées, parce que mentalement, je vais beaucoup mieux. Mon moral me draine moins qu'avant. L'art nous construit en tant que personne, et en tant que membre d'une communauté. C'est pourquoi il est important de briser les tabous, de nous montrer sous un angle nouveau, de donner une voix, au-delà de la douleur, au-delà de la chronicité. Nous avons tous besoin d'humanité.



M. Bonsaï

Ce que je retiens et ce qui a plus de valeur à mes yeux dans à ce projet Mieux Vivre, ce sont tous les moments lorsque nous étions assis à nos sièges respectifs, semaine après semaine, saison après saison, année après année. La force de ces rendez-vous hebdomadaires était l'unité de groupe et tous ces échanges précieux. Il régnait une atmosphère de plénitude parmi mes semblables, un mieux être personnel et un mieux vivre en communauté.

L'AQDC ET SA MISSION

Améliorer la condition de vie et réduire l'isolement des personnes atteintes de douleur chronique au Québec.

Vous n'êtes plus seul.e!

Nous comprenons les défis quotidiens de la douleur chronique. Nos services de soutien entre pairs contribuent à se sentir écouté et compris, contribue à réduire l'isolement et favorise les échanges et le partage d'expériences dans un espace sécuritaire.

Devenez membre, c'est gratuit ! Bénéficiez d'une offre de services et d'avantages. Les membres bénéficient aussi d'offres exclusives chez nos partenaires.

En adhérent, vous pouvez prendre part à un mouvement de soutien et de changement. Voici ce que nous vous proposons :

Nos services :

- › Groupes d'entraide en présentiel et virtuel
- › Ligne d'écoute et d'entraide 1-855-DOULEUR
- › Conférences provinciales
- › Ressources et documentations
- › Diffusion de projets de recherche

Ne restez pas seul.e avec la douleur chronique.

Nous sommes là pour vous.

Devenez membre

L'adhésion est gratuite.

En adhérant, vous pouvez participer à une mission qui fait une différence pour les personnes qui vivent ou qui côtoient de près la douleur chronique.

Notre proposition :

- › Services de soutien et d'entraide
- › Bulletins des membres et infolettres régulières
- › Ressources et documentations en ligne
- › Diffusion de projets de recherche
- › Offres exclusives chez nos partenaires
- › Activités et événements :
 - Marchons ensemble contre la douleur
 - Semaine nationale de la douleur
- › Et bien plus!

Pour en découvrir plus et vous joindre à nous, visitez : <https://douleurquebec.ca/devenir-membre/>

douleurquebec.ca

[Devenir membre](#)



AQDC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE

REMERCIEMENTS

Un grand merci à toutes les personnes qui m'ont aidé dès mon point de départ:
soit de l'idée du projet Mieux Vivre, d'une série d'ateliers artistiques et de terminer le projet avec une exposition et un lancement de livre. Incroyable le résultat et surtout le talent enfoui au fond de chaque participant.e atteint de la douleur chronique.

Merci à vous tous et toutes, vous m'avez apporté une belle expérience d'un Mieux Vivre !

Marjolaine Bertrand, bibliothécaire et Noémie Lacoursière, technicienne en animation de la Bibliothèque Christian-Roy, Elaine Fafard-Marconi, artiste et médiatrice, Thérèse Fafard, Marie-Claire Antoine Léveillé, directrice de la Maison la Trace, ma conjointe Nathalie Jolicoeur, Raïda Kour, Nathalie Breault, attachée politique du bureau de circonscription de L'Assomption, Geneviève Couture, directrice générale de l'AQDC, Rana Aoun et Corinne Beaupré, Jean-Coutu de L'Assomption, Sébastien Nadeau, maire de L'Assomption, Sébastien Riopel de IKO, Christine Durand et Sylvain Tétreault, Imprimerie Durand, l'équipe de technicien.e.s de la Bibliothèque Christian-Roy, et Léo !

Patrick Brazeau



AQDC
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DOULEUR CHRONIQUE





« Le projet Mieux Vivre a été ponctué de rencontres hebdomadaires de l'automne 2023 au printemps 2025. Chaque atelier a permis aux participants de laisser une partie de leur douleur de côté et de composer un nouveau chapitre de vie. Leurs façades individuelles se sont effritées avec le temps laissant place à l'être présent seulement. Ils ont laissé leurs appréhensions et inquiétudes derrière eux afin d'avancer vers l'espoir de mieux vivre avec la douleur. Chaque semaine, une porte s'est ouverte et une autre s'est refermée. Ils ont avancé main dans la main vers un nouveau chemin de vie. »

Patrick Brazeau

