



La femme diabétique face au corps médical



5

TABLE DES MATIERES

Thème 5: La femme diabétique face au corps médical	3
Les débuts d'une relation ambiguë	5
Avoir trop ou pas assez peur des professionnels de la santé ? .	9
Tricher... et ne tricher que soi-même	13
Avoir peur de ce que l'on ne comprend pas.....	17
« Écouter le médecin » ou s'écouter soi-même ?.....	20
Apprendre à faire confiance.....	22
Devoir raconter sa vie	24
Choisir sa médecine.....	26
S'aider soi-même... en utilisant toutes les ressources	31
Personne ne peut nous forcer... en fin de compte, on en revient à soi.....	35
Questions suggérées pour l'animation.....	38



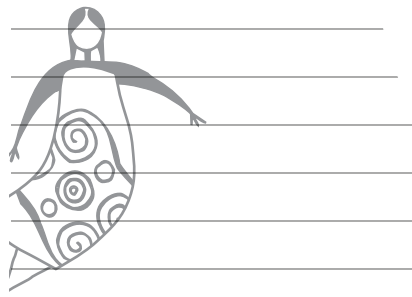
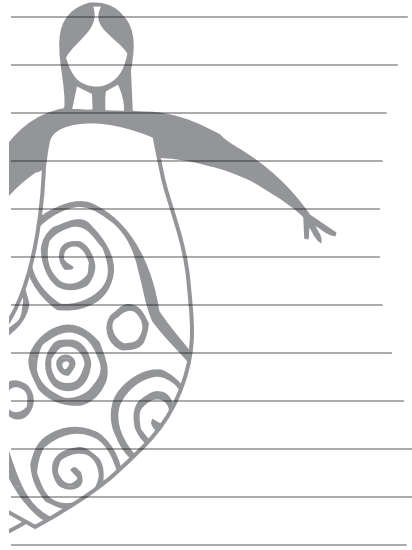
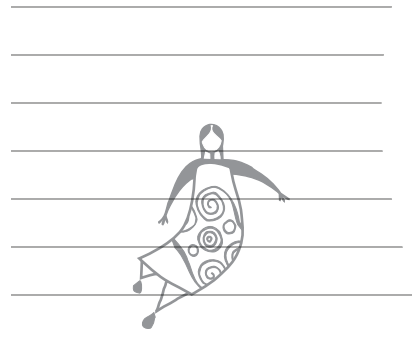
Thème 5 : La femme diabétique face au corps médical



D'âge moyen, Lucie a appris qu'elle était diabétique il y a déjà 10 ans. Comme elle s'était toujours considérée en santé, c'était pour elle quelque chose de choquant et d'injuste. Sa réaction a été de mitrailler l'infirmière de questions. Allait-on lui donner de l'information? Est-ce que le diabète est héréditaire? C'est à ce moment que l'infirmière lui a parlé des complications du diabète. C'est dur à avaler de se faire dire que le diabète fait maintenant partie de soi-même et qu'on pourrait bien tomber dans le coma si on ne fait pas attention. On envoie tout de suite Lucie à l'hôpital pour deux semaines afin de surveiller son état. Choquée d'avoir à prendre des pilules ou à se piquer, et surtout motivée par la peur que ses enfants ne se piquent par erreur ou avalent des diabéas, elle se dit : « Moi, je vais me prendre en main. » D'elle-même, elle demande à consulter une nutritionniste et, même si elle est plutôt gourmande, elle ne recule pas devant la diète sévère que celle-ci lui présente. Une force en elle la guide, lui insuffle confiance en elle-même et détermination. Elle se dit alors : « Je suis une personne autonome, je peux le faire, j'ai le courage de le faire. » Elle n'a jamais douté d'elle-même : sa décision prise, elle l'a défendue contre les personnes qui cherchaient à miner sa confiance.

Cette force, c'est qu'elle s'aime et qu'elle aime ses enfants, et qu'elle n'a pas peur de parler du diabète et de se confronter à ce que les autres pensent. Elle a perdu beaucoup de poids en surveillant son alimentation, en marchant ou encore, par mauvais temps, en dansant ou en parcourant les escaliers de sa maison, à se dire que c'était à elle de décider comment vivre. Elle a cherché de l'aide à l'occasion, mais elle n'a pas toujours rencontré des personnes de confiance ou avec qui elle était à l'aise.





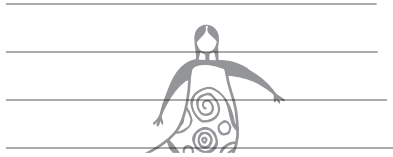
Dans son cas, elle seule pouvait s'aider. Après la naissance de son dernier enfant, on l'a gardée à l'hôpital 48 heures. Médecins et infirmières, devant le bon contrôle de sa glycémie, n'ont pas voulu croire le résultat, allant même jusqu'à lui dire qu'elle trichait. Elle a souvent senti qu'on voulait lui faire peur en lui parlant des conséquences du diabète, et a dû affirmer à plusieurs reprises sa volonté et sa capacité à contrôler sa glycémie sans médicaments avant que l'on renonce à lui en donner. Comment y arrive-t-elle? Elle puise tout l'amour qu'elle peut dans son entourage et surtout, elle est très sensible à ce qui se passe dans son corps. Si elle engraisse de quelques livres, elle s'en aperçoit. Elle est attentive à la fatigue qu'elle peut ressentir après un gros repas et n'a pas peur de prendre les moyens qu'il faut pour se sentir mieux, y compris danser dans la maison. Il lui arrive de se gâter et de manger un peu de chocolat. Si, parfois, elle se contrôle moins bien, le diabète se charge de lui dire qu'elle l'a oublié. Alors, elle prend son temps, elle recommence. Non seulement certains professionnels de la santé doutaient d'elle, mais elle a aussi dû affronter les commérages, y compris ceux de personnes qu'elle croyait être des amis. Elle croit que les gens devraient s'ouvrir aux autres lorsqu'ils ont le diabète et, surtout, ne pas avoir peur d'en parler et d'aller chercher les réponses dont ils ont besoin de façon autonome. « Si ça dérange quelqu'un, s'il veut rien savoir de tes questions, va voir quelqu'un d'autre. »

Beaucoup s'entendent pour dire qu'avant, le diabète, ça n'existait pas. Des femmes diront qu'avec le mode de vie traditionnel, on ne développait pas le diabète. D'autres, que certains devaient avoir le diabète mais que leur maladie n'était tout simplement pas détectée. En tout cas, le diabète n'était pas une maladie réelle, quelque chose que l'on nommait. Ce mot, « diabète », est arrivé en même temps que les Blancs - surtout les personnes travaillant dans les dispensaires. Mais dans chacune des langues autochtones, on a trouvé des façons de dire ce mot, souvent par des expressions voulant dire : « sucre qui attaque », « sucre dans le sang », « sang sucré », ou tout simplement « sucré ».



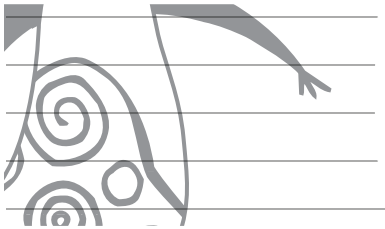
Les débuts d'une relation ambiguë

1. Comment avons-nous vécu l'annonce de notre maladie par le médecin ou l'infirmière ?



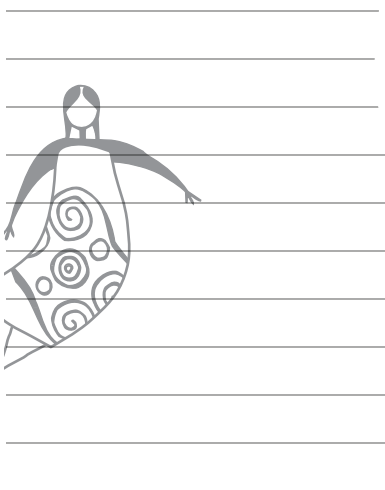
Non seulement les infirmières et les médecins nous annoncent que nous sommes diabétiques, mais ils enclenchent avec nous une véritable relation qui risque de durer toute notre vie.

2. Comment prend-on ça de se faire dire qu'on devra dorénavant surveiller son alimentation, faire de l'exercice, souvent aussi prendre des pilules ou se piquer ?



Les prescriptions de pilules ou d'insuline vont se multiplier, tout comme les visites au centre de santé. Toutes n'ont pas au départ la même capacité de se plier à de telles exigences. Ce n'est pas parce qu'on est diabétique qu'on aime automatiquement les pilules ou le dispensaire – ni les médecins, les infirmières ou les nutritionnistes !

3. Sommes-nous capables d'échanger en toute confiance avec les infirmières ou les médecins, d'égal à égal ?



Le dispensaire inspire parfois une telle crainte qu'on a même attendu longtemps avant de s'y rendre, de peur de se faire dire qu'on était malade.



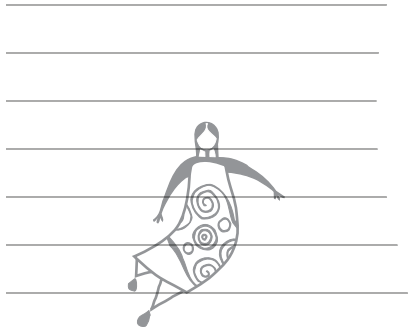
- Il y a du monde qui ont peur de savoir qu'ils sont diabétiques.

- Ils ont trop peur de savoir ?

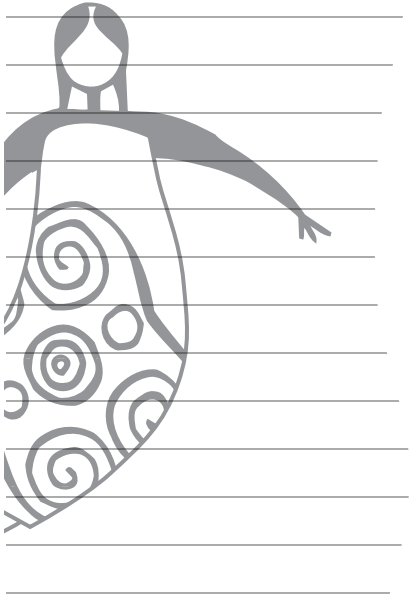
Ils ont trop peur de savoir, pourtant...

Peut-être bien qu'il y en a qui ont peur d'aller chez le médecin, rien que le fait d'aller chez le médecin, ça leur fait peur. Ils ont peur d'aller passer des examens, ils ont peur...





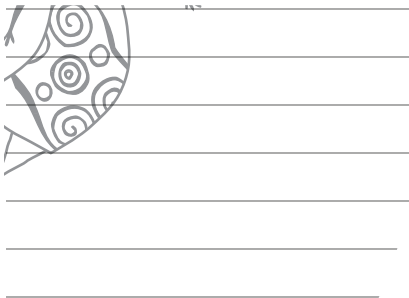
J'étais mal à l'aise. Moi, je ne voulais pas passer des examens médicaux. Mais je me suis dit qu'il fallait bien que j'aie les passer un jour ou l'autre. Mais je ne voulais pas que le médecin me dise : « T'as une maladie. T'as une maladie grave. » Le docteur, je ne voulais pas aller le voir. Mais je suis quand même allée passer des examens.



En plus de la gravité de la maladie, les médecins n'ont pas de remède miracle. On nous dit qu'on pourra seulement contrôler le diabète... soi-même. De personnes censées nous guérir, médecins, infirmières et nutritionnistes deviennent des annonceurs de mauvaises nouvelles : le diabète, ça ne se guérit pas. Ce qu'ils nous révèlent peut causer un vrai choc, surtout lorsqu'ils nous parlent de coma, d'amputation ou de mort.

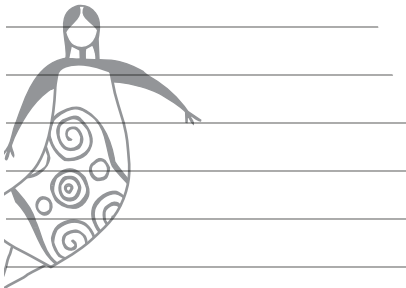
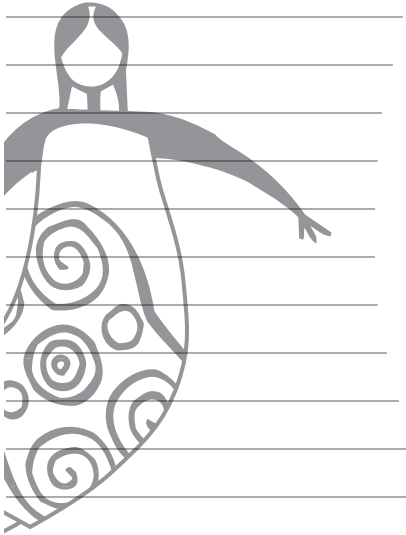
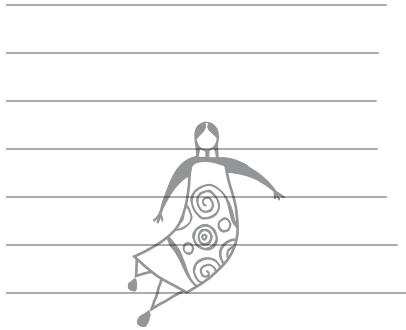
- *Puis je me suis dit : « Pourquoi prendre des pilules ou de l'insuline, si on ne peut pas guérir mon diabète ? Pourquoi je prendrais des médicaments quand je sais que je ne guérirai pas ? »*
- *Puis qu'est-ce qu'on t'a répondu ?*
- *Là, ils m'ont dit : « Le diabète, c'est pas un jouet, c'est pas un jeu, c'est une maladie qui peut te faire mourir. » Ça m'a fait un choc en même temps. Je l'ai mal pris. Je l'ai vraiment mal pris.*

4. Comment vit-on le fait d'être appelée régulièrement par les professionnels de la santé pour se rendre au centre de santé ?



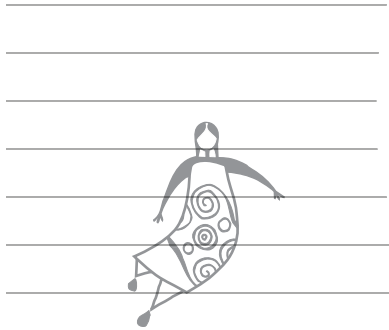
Si on apprend qu'on est diabétique à l'hôpital et qu'on déteste les hôpitaux, notre réaction peut être encore plus radicale : tout faire pour quitter ce lieu au plus vite. On a le goût de fuir... et peut-être aussi l'envie, comme par magie, de ne plus avoir le diabète une fois les portes franchies.





Ils m'ont mise à l'hôpital et sur l'insuline. Je suis restée là à peu près un mois, à apprendre comment me piquer. Je ne comprenais même pas pourquoi je me piquais. Ils sont venus le matin, ils m'ont donné une petite tape sur l'épaule, ils m'ont dit : « Voilà votre piqûre. » J'ai dit : « Pour quoi ? » On ne m'a pas dit que j'étais diabétique. Le médecin est entré et il m'a dit : « Vos sucres auront un... » J'ai dit : « Quels sucres ? Qu'est-ce que ça veut dire ? » Je ne comprenais pas ce qu'il disait à propos de diabète. Je ne savais pas que j'étais diabétique. Trois jours après, ils sont venus et ils m'ont donné une bouteille de liquide sucré à boire. Un produit de glucose, qu'ils appellent ça. Ils m'ont donné ça, et j'ai dit au médecin : « Qu'est-ce que vous êtes en train de me faire ? » Ça a pris deux, trois jours avant qu'on me dise que j'avais le diabète, qu'on me parle de mon niveau de sucre et du régime. Puis là j'ai dit : « Pas moi. » Puis j'ai dit : « Alors, c'est quoi, un diabétique ? Qu'est-ce que ça veut dire ? » Je ne voulais pas rester à l'hôpital. Et ils ont pensé que c'était parce que j'étais dans une phase de déni du diabète, alors que je n'en savais absolument rien. J'ai eu beaucoup de mal à m'ajuster à l'insuline et aussi au fait que j'avais le diabète. Toutes sortes de monde sont venues, des infirmières, des médecins, des diététiciennes, tout le monde... Et ça m'a tellement ennuyée que je disais : « Sortez-moi d'ici. De quoi parlez-vous ? Je ne veux pas écouter tout ça. Correct, je mangerai pas, je mangerai pas. » Et quand le médecin a fini par venir me dire que j'étais diabétique, j'ai dit : « Correct, je suis diabétique. » Il a dit : « Tu vas devoir prendre de l'insuline. » Et ils m'ont donné mes seringues. J'ai dit : « Bon, je veux sortir d'ici. » Il a dit : « Mais il faut que les infirmières vous montrent comment vous piquer. – Alors, où c'est ? Où c'est que je me pique ? » Il a dit : « Sur la jambe, sur le bras. » Et ils m'avaient dit que ça me prendrait deux semaines à apprendre. Moi, d'un seul coup, je me suis piquée. Ils étaient surpris. C'est pas parce que j'étais diabétique. Je voulais juste sortir de l'hôpital au plus vite.

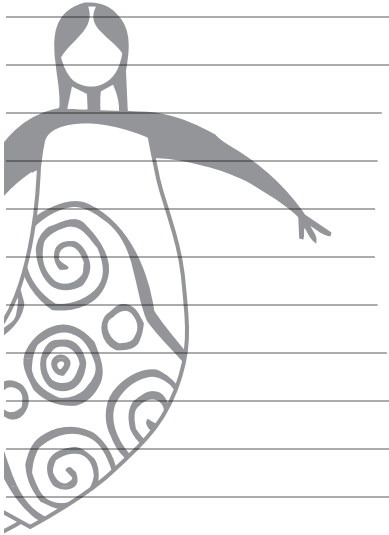




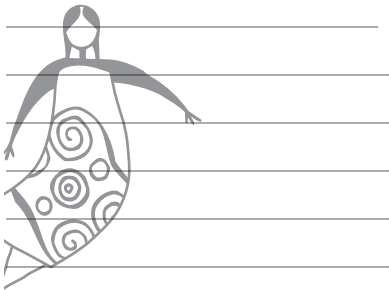
Hôpital, pilules, injections sont tous des synonymes de maladie. Et la maladie, personne n'a envie d'en être atteint. C'est plus facile à accepter pour certaines. Mais pour d'autres, une longue lutte intérieure s'annonce, contre leur aversion pour tout ce qui est relié de près ou de loin avec le fait d'être malade. Et, qu'on le veuille ou non, on associe les professionnels du centre de santé à la maladie.



- Est-ce que tu trouvais ça difficile ?
- *Au début, oui.*
- C'est quoi qui était le plus difficile ?
- *Les médicaments.*

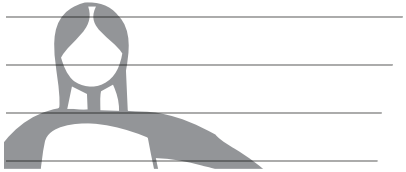
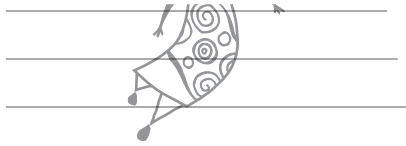


Infirmières, médecins, nutritionnistes nous parlent de ce dont on aimerait peut-être mieux ne pas entendre parler. Ils nous proposent de chambarder notre vie. Nous nous sentons obligées de leur révéler toutes nos petites habitudes alimentaires. La façon dont nous nourrissons nos enfants. Le fait de ne pas avoir le courage, parfois, de prendre une marche. Nos relations avec nos maris, même, par exemple s'ils n'aiment pas que nous sortions seules dans la rues. On peut en arriver à se sentir épiée, à avoir des envies de ne plus rien leur dire, ou même de ne plus les voir. Mais d'un autre côté, on aurait bien besoin d'être aidée... Les professionnels de la santé portent plusieurs masques: la personne aidante, la personne qui essaie sans cesse de nous faire peur, la personne à qui nous devons rendre des comptes et qui nous fait sentir coupables ou fautives, la personne qui nous guide dans nos choix et nous appuie. Ce sont aussi des humains, qui connaissent de bonnes et de mauvaises journées, et certains ont une approche qui peut nous convenir davantage que d'autres. En plus, ils exigent qu'on leur rende visite tous les mois. Bien sûr, on peut décider de ne pas y aller, à ces rendez-vous. On peut aussi y aller, dire oui, oui, et jeter les pilules à la poubelle au retour. Qui pourrait nous en empêcher ?



Avoir trop ou pas assez peur des professionnels de la santé ?

5. Vivons-nous de la peur dans nos relations avec les médecins et les infirmières ? Exprimons-nous cette peur ? À qui ?



6. Est-ce que la peur est un moteur de changement ; une source de motivation ?



Les messages envoyés par les infirmières et les médecins entraînent souvent une réaction de peur, qu'ils le veuillent ou non. Leur personne même nous fait peur, parce que nous savons ce qu'ils risquent de nous apprendre, nous connaissons leur batterie de tests par cœur – ces tests qui nous trahissent parfois – et nous savons par-dessus tout ce qu'il faudra leur dire. Comme si on passait à la confesse chaque fois en n'étant jamais sûre d'avoir l'absolution. Le verdict du test tombera comme un couperet, dévoilera notre bon contrôle du diabète ou, au contraire...

Certaines personnes (dont des professionnels de la santé) pensent que le simple fait d'avoir peur des conséquences du diabète ou d'avoir peur du médecin va nous faire réagir suffisamment pour passer à l'action, pour changer nos habitudes de vie. Mais ce n'est pas vrai pour tout le monde ! Certaines personnes seulement sont motivées véritablement et de façon durable par ce genre d'arguments.

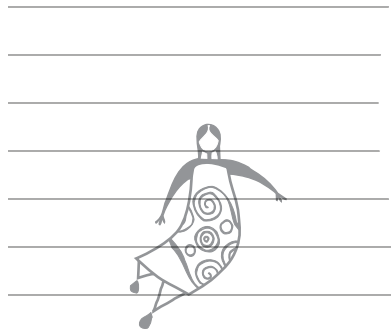


Je crois que la plupart des gens par ici tirent leur motivation de leur médecin, parce que je sais que si je vais chez le médecin et que j'ai pris du poids, il va me le dire, tu sais. Il ne sera pas du tout content. Alors je pense que c'est surtout de là que vient leur motivation.



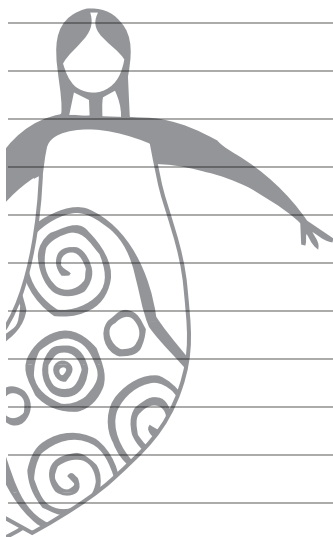
J'ai connaissance qu'il y a des personnes atteintes de diabète qui ont perdu des membres, je crois, qui ont eu la jambe coupée. Puis, j'ai eu connaissance aussi qu'il y a des personnes qui sont devenues aveugles à cause du diabète. Justement, j'allais souvent visiter une dame qui était aveugle à cause de son diabète. Mais, c'est toutes ces choses-là qui m'ont montré à me prendre en main.



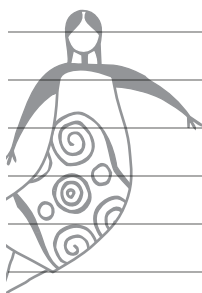


J'ai commencé mes pilules il y a trois mois environ. Avant, je ne prenais même pas de pilules. Non. Mais là, le médecin m'a dit : « Si tu n'écoutes pas, après ça, ça va être la seringue. » Et j'ai peur des seringues. Alors je lui ai dit que j'allais l'écouter.

Le stress entraîné par la peur de l'hôpital ou de la réaction des professionnels de la santé peut être assez intense pour nous amener effectivement à changer nos comportements pour un bout de temps. Mais la peur n'est pas un bon moteur pour toutes : elle peut aussi nous empêcher de dormir, nous déprimer, nous démotiver complètement devant l'immensité de ce qu'il y a à faire, nous amener à être résignées devant des conséquences qui nous paraissent inévitables.

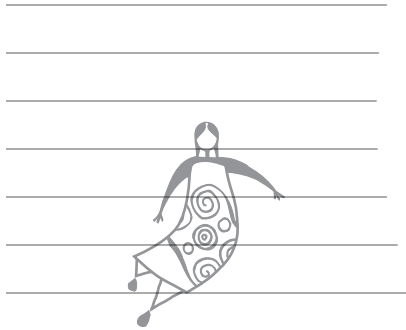


Il y a un médecin qui était plus strict. Il me faisait plus peur. Je maintenais mon diabète stable, j'étais une bonne diabétique. Je mangeais bien, je perdais du poids, je continuais à en perdre et j'étais très enthousiaste. Je suis tombée enceinte et, au huitième et au neuvième mois, je perdais encore du poids. Mais vers la fin, il a dit : « Je ne veux plus que tu perdes du poids. » Il a demandé : « Manges-tu ? » J'ai dit : « Ben, oui. » Mais je mangeais les bonnes portions, je suivais tout le régime. Ça allait vraiment très bien. Mais j'avais peur, parce que je ne voulais pas aller à l'hôpital. C'est pour ça que je suivais tout à la lettre.

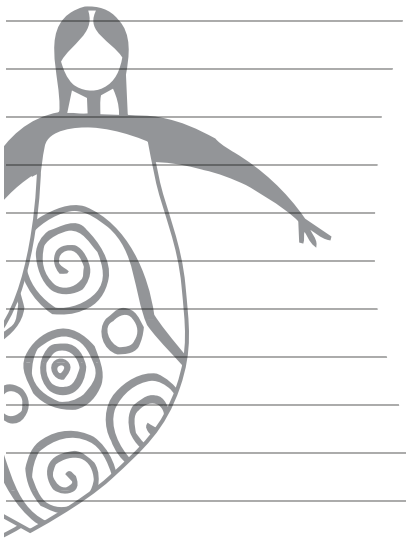


- *Le médecin m'avait parlé, puis c'est ça, je passais un stress. Je revoyais son visage quand il s'était fâché contre moi. Puis dans la nuit, j'étais pas capable de dormir, je revoyais toujours son visage.*
- *Le visage du médecin ?*
- *Oui. Puis après ça, je suis allée le voir quand il est venu au dispensaire, puis je lui ai parlé. Je lui ai dit : « J'ai revu ton visage, tu m'a beaucoup stressée. » Chaque fois que je dormais, je voyais son visage.*

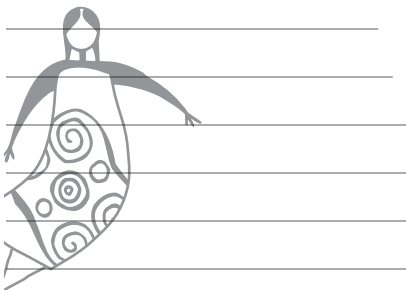




- *À chaque fois que j'ai vu le médecin, il disait : « Il faut que tu fasses attention, tu vas mourir de ça. »*
- *Puis ça te faisait quoi, ça ?*
- *Ça me rendait triste... j'étais triste.*



Et jusqu'au moment où tu attrapes une sorte d'infection, comme si tu as mal quelque part et que tu entends parler de quelqu'un qui a perdu un orteil, c'est effrayant... C'est quelque chose qui peut m'arriver. Mais je nie tout ça.

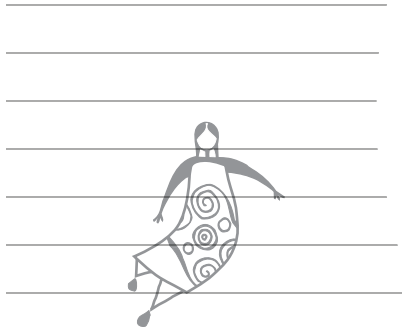


Ils me montraient des images horribles de personnes à qui ont coupait la jambe ou le pied et tout ça. J'ai dit : « Oh, mon Dieu ! » Puis sais-tu quoi ? Ils servaient toutes sortes de nourriture. Toutes sortes de gâteaux, de toutes petites portions, de tout. Je n'en ai pas mangé du tout.

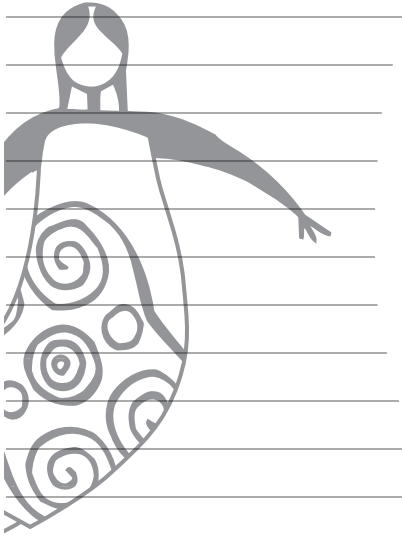


Parfois, quand je me coupais les ongles d'orteils, je ne faisais pas attention. Là c'est rendu que je prend un miroir pour vérifier mes orteils, en arrière de mes orteils, s'ils sont bien corrects, bien séchés. Je prends toujours une serviette douce pour essuyer mes orteils, tellement... je suis peut-être maniaque, là, mais j'ai tellement peur de l'amputation.



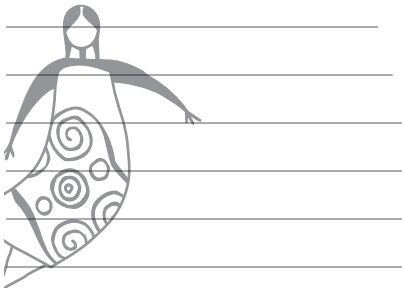


Ben moi, ce qui me fait vraiment peur, c'est les amputations. Se faire amputer la jambe ou encore les orteils. Parce que je suis encore traumatisée par les pieds de mon grand-père quand j'y repense... Je sais qu'il y a d'autres choses qui pourraient nous arriver, les reins, la vue, puis tout ça. Mais moi, ce qui me fait vraiment peur, c'est d'être amputée d'une jambe ou pire.



Mais je sais que si j'ai aussi peur, c'est peut-être que je ne connais pas encore assez le diabète. Le diabète, ça ne devrait pas me faire peur, ça devrait plutôt me faire agir, m'inciter à prendre des précautions. Mais moi, c'est vraiment la peur, j'ai vraiment peur. Peut-être que c'est parce que je vieillis, mais on dirait que les amputations, ça me fait peur. Puis, si je perds des membres...

Certaines femmes expliquent leur manque de contrôle de leur glycémie par le fait qu'elles n'ont sans doute « pas encore assez peur ». Elles s'étonnent de n'être pas motivées par les histoires d'horreur entendues, par le moignon de jambe qui reste à tel oncle diabétique, par telle autre amie qui est dorénavant aveugle, par telle fois où elles ont changé le pansement d'un parent qui s'était fait amputer d'un orteil, par le verdict du dernier médecin consulté... C'est peut-être qu'il y a plusieurs façons d'appréhender la peur. Des façons plus ou moins constructives. Des façons qui paralysent et d'autres qui nous amènent à nous dépasser. C'est peut-être aussi que nous fonctionnons décidément mieux quand notre objectif n'est pas de « ne pas avoir de conséquences néfastes », mais plutôt de se sentir mieux dans notre peau, d'être plus heureuses. La réponse à la peur n'est pas universelle, mais quoi qu'il en soit pour chaque femme, pour faire quelque chose de cette peur, il faut savoir la transformer. Comme tout le monde, la femme diabétique a d'abord besoin de bonheur – est-ce que la peur peut être un matériau durable dans la construction de ce bonheur ?

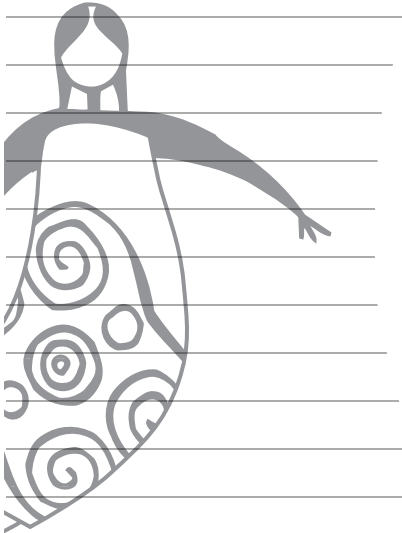


Tricher... et ne tricher que soi-même



Dans la bouche de plusieurs femmes diabétiques revient souvent un verbe utilisé habituellement au sujet de choses plus légères (comme par exemple les jeux de cartes): tricher. Les femmes se blâment elles-mêmes de tricher, et parfois même, c'est un professionnel de la santé qui les accuse de tricher.

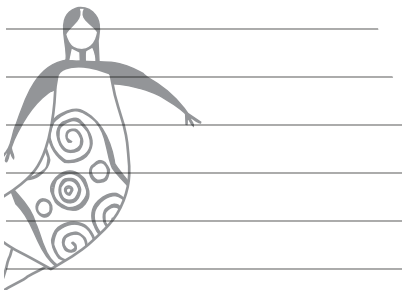
7. Si je triche la prescription, la diète... c'est pour gagner quelque chose. Mais gagner quoi ?



Un des sens du mot tricher, nous dit le dictionnaire¹, c'est « enfreindre discrètement les règles d'un jeu en vue de gagner ». Au jeu du diabète, quelles sont les règles ? Qu'est-ce que veut dire gagner ou perdre ? Mais surtout, qu'est-ce qu'on gagne à tricher ou à jouer avec le feu ?



- *Je n'ai pas eu de réaction élevée au sucre, tu sais, assez pour te mettre dans le coma.*
- *Mais ça peut t'arriver, tu le sais, et c'est autre chose. Tu joues avec ton insuline pour que ça n'arrive pas.*
- *J'ai joué avec mon insuline.*
- *Ben tu joues avec le feu.*

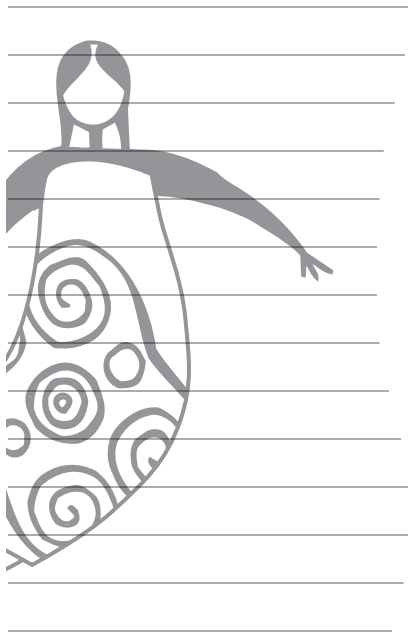


Il y a plusieurs façons de sentir que l'on triche : prendre une dose additionnelle de médicaments pour pouvoir manger plus qu'on ne devrait ; aller chercher sa prescription au dispensaire pour mieux la mettre à la poubelle une fois rentrée chez soi ; dire qu'on a fait de l'exercice alors qu'on n'en a pas eu le courage ce jour-là ; nier qu'on a mangé un sac de chips ; boire de l'alcool avec des amis ; boire beaucoup d'eau avant la prise de glycémie en espérant que ça la fera baisser, etc.

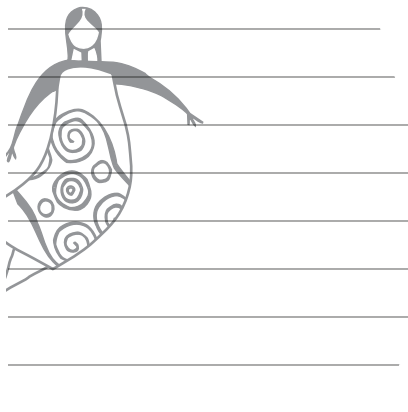
¹ Le Petit Robert



8. Lorsque je triche, qui gagne et qui perd, en bout de ligne ?
9. Comment est-ce qu'on peut s'y prendre pour faire respecter nos choix par les médecins et les infirmières ? Est-ce que c'est possible ?
10. Nous sentons-nous respectées ; comprises dans notre globalité, par les médecins et les infirmières ?

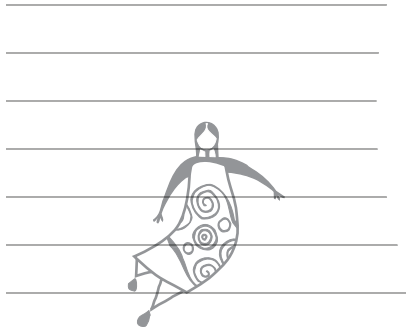


Tricher, ça suppose aussi qu'il y a un rapport inégal entre deux personnes, un rapport qu'on tente de rétablir. Le médecin ou l'infirmière, par exemple, est parfois vu (et se comporte parfois vraiment) comme un surveillant, une personne autoritaire et sans nuances, qui ne comprend pas ce que l'on vit quotidiennement, les difficultés immenses qu'il nous faut traverser pour suivre la fameuse diète et prendre la multitude de pilules... en tant que personne sous surveillance, un réflexe est de tenter de déjouer l'autorité. Comme lorsqu'on était enfant et qu'on redoutait de se faire prendre la main dans le sac. À quoi sert de déjouer les « surveillants » si, en bout de ligne, ce ne sont pas eux mais nous qui subissons les conséquences ? Comme l'a dit une des femmes rencontrées, « je trichais, mais au fond je ne faisais que me tricher moi-même ».

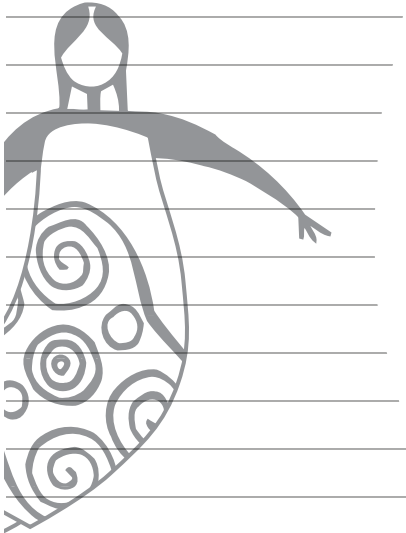


Il y en a qui vont manger beaucoup, bon c'est sûr, moi aussi, ça va m'arriver de manger là ... mais je fais pas des excès à tous les jours. Mais il y a du monde qui mange, puis ils vont se piquer une deuxième fois ou bien prendre une dose additionnelle, puis comme ça ils se disent qu'ils vont pouvoir manger. Mais ça fonctionne pas à tous les coups. Ou bien, il y a du monde qui vont aller prendre quelques bières : « Ah, je vais pas faire ma piqûre, ou bien pas prendre ma pilule parce que j'ai pris de la boisson. » Ça m'arrive d'en prendre de la boisson, mais je prends mes pilules aussi.

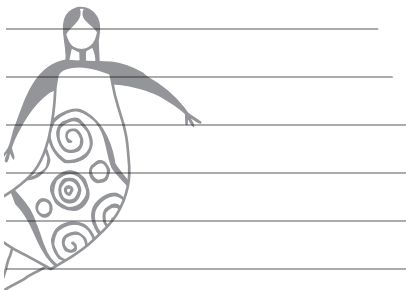




- *J'aime pas les piqûres, c'est pour ça que j'aime pas ça aller au dispensaire puis rencontrer le médecin. Puis j'aime pas prendre des pilules. Je prends pas mes pilules.*
- *Il t'en a prescrit ?*
- *Ben oui, il m'a donné des pilules, puis je les prends pas.*
- *Mais ils te disent « prends des pilules » ?*
- *Des fois seulement, je les prends.*
- *Mais ce que je veux te dire, c'est que le médecin te donne la pilule, tu prends le pot, tu t'en vas, puis toi, tu les prends pas ?*
- *Non.*

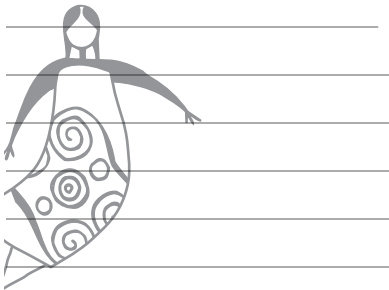
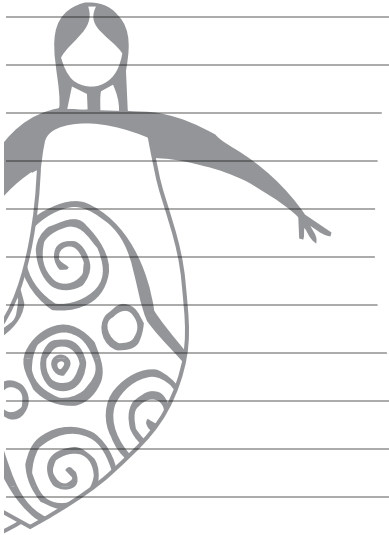
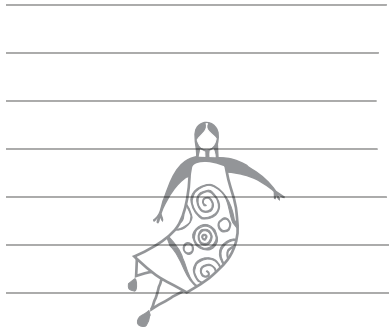


- *Et toi, prends-tu ça au sérieux ?*
- *Pas au début, mais maintenant, depuis que j'ai eu un blocage des artères, oui. Maintenant, oui. Parce que je sais tout le mal que ça peut te faire si tu ne fais pas attention. Quand ils ont commencé à me donner mes médicaments, j'en prenais quelques jours, puis pendant quelques autres jours ou une semaine, je n'en prenais pas, tu vois.*



J'ai maigri de quinze livres, mais pas parce que je suis diabétique. Pour d'autres raisons, j'ai tout simplement décidé de commencer à perdre du poids. Ça va probablement m'aider avec mon diabète. Il faut que je contrôle mes sucres pour contrôler mon insuline, en tout cas, je suis supposée le faire. Mais si mon médecin s'apercevait de ce que je fais, il me pendrait par les pieds.





Mais le plus frustrant est sans doute de se faire traiter de tricheuse alors qu'on a été fidèle à ses objectifs et que l'on a maintenu une glycémie relativement normale. Le mot « tricher » n'est alors plus un défi envers l'autorité, une façon de se culpabiliser ou de s'autodétruire... ça devient une arme dont on se sert contre soi.



• *Quand j'étais enceinte de mes deux derniers enfants, ç'a été deux fois pire. Parce qu'ils m'ont gardée à l'hôpital quarante-huit heures. Pourtant, je me piquais trois fois par jour, après avoir mangé. Puis c'était toujours correct. Mais ils n'ont pas voulu croire le résultat de mon test. Ils ont dit : « C'est pas vrai, tu triches un peu. » Mais je ne trichais pas...*

• *Qui ne voulait pas le croire ?*

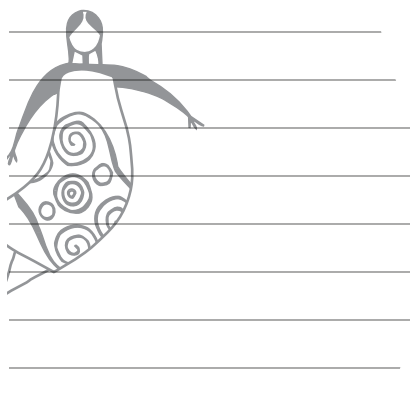
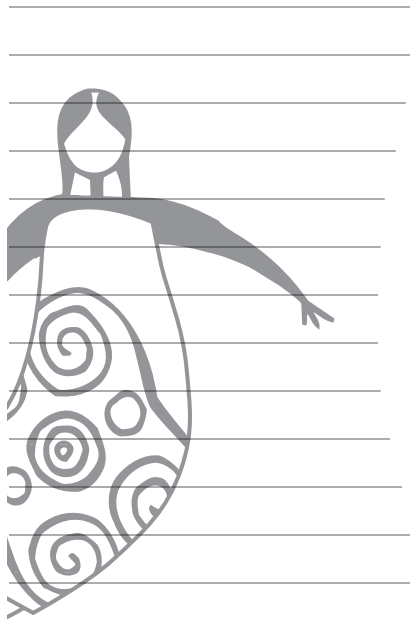
• *Le médecin, celui qui vient au dispensaire. Il m'a dit : « Tu triches sûrement. C'est juste pour ne pas prendre des pilules. » Je lui ai répondu : « Non, je ne triche pas ma vie. Je ne triche pas mes enfants, non. Je ne triche pas. » Mais il ne voulait pas me croire. Donc je suis allée à l'hôpital pour quarante-huit heures. Ils m'ont fait des prises de sang.*

Les mots « trichage », « tricheuse », « tricher », est-ce que nous pouvons nous permettre de les garder dans le vocabulaire de notre discours intérieur ? Le qualificatif de « tricheuse » que nous nous attribuons parfois nous déprécie, nous fait sentir moins que rien, « enfant » face à un véritable défi d'adulte apparemment insurmontable. C'est une position déchirante où l'on s'autodétruit tout en se mettant à l'abri de la responsabilité. C'est une justification avant même d'avoir dévié de son objectif. C'est une façon de s'excuser et en même temps de se culpabiliser. C'est finalement, comme la peur, aux antipodes du bonheur, de l'affirmation et de l'estime de soi, en fait, de ce que c'est qu'être libre de choisir pour soi-même.



Avoir peur de ce que l'on ne comprend pas

11. Pourquoi le diabète nous fait peur ? Est-ce que cette peur peut nous amener à changer ? Par exemple, avoir peur du cancer du poumon peut-il amener quelqu'un à arrêter de fumer ?

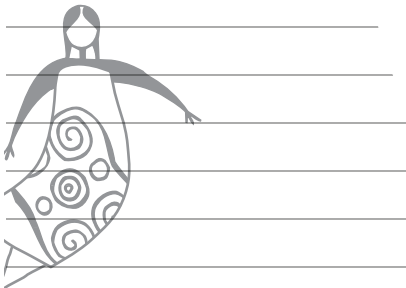
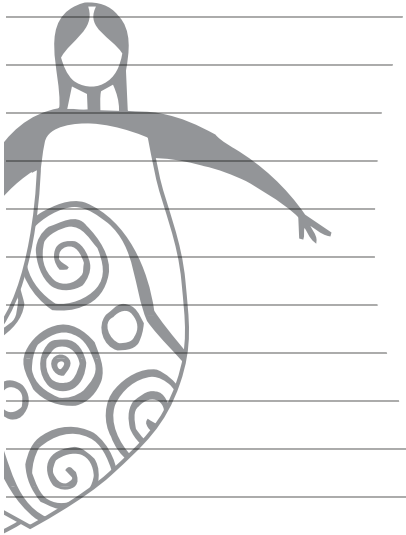
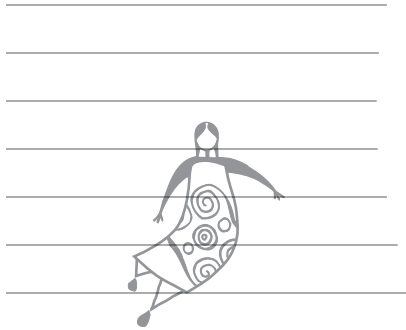


Les mots entourant le diabète sont parfois complexes – glycémie capillaire, insuline, diabétas, test d'hémoglobine glycosylée. Si on a un parent ou un ami diabétique, dès le départ, on connaît ces mots et leur sens. Sinon, c'est tout un monde qu'il nous faudra découvrir. Ces mots qui viennent de la bouche des professionnels de la santé, nous devons les apprivoiser puis nous les approprier – ils font maintenant partie de notre vie. Toutefois, il nous restera toujours de nouvelles choses à apprendre sur le diabète. Des choses qu'on ne veut pas savoir, et des choses qu'on pense ne pas pouvoir comprendre. Mais souvent, c'est justement ce qu'on ne comprend pas qui fait le plus peur. Et à l'inverse, il faut parfois avoir peur de quelque chose pour être incité à essayer de la comprendre.



Ce qu'ils pensent, les diabétiques, ça ne sort pas, ça reste enfermé en dedans. Puis l'infirmier, aussitôt qu'il sait que tu es diabétique, il te demande si tu prends des diabétas ou de l'insuline. Il te demande pas s'il y a autre chose. Puis les diabétiques ne demandent pas c'est quoi, le travail de l'insuline. Quand t'as ton sang trop haut ou trop bas, qu'est-ce que tu devrais manger si tu suis une diète, puis si tu prends tes trois repas par jour ? Est-ce que cette insuline-là va te guérir un jour ? Ça, des réponses, il n'y en a pas de même. Ils ne veulent pas demander de l'information. C'est ça, le plus difficile.





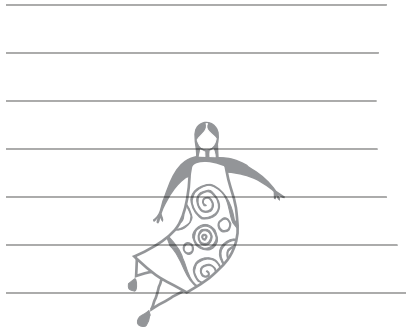
Puis tu te demandes, puis tu essaies de t'informer à gauche et à droite... jusqu'à ce que je mette la main sur le médecin... Je me revois pratiquer à faire des piqûres dans une orange et pleurer en même temps. Puis le jus sortait des deux bouts. C'est vraiment apeurant quand tu ne connais rien du diabète et que là, tout d'un coup, ça te frappe. Puis là... il y a des règles et des règlements. Quand t'as ça, la diète et tout, ta vie change complètement. Tout change. Et là tu penses à ta famille, comment ils vont prendre ça. Et ça, c'est si terrible, je veux pas leur faire peur à eux aussi, tu sais. Alors j'ai dit : « Ce que je vais faire, c'est que je vais en apprendre plus sur le sujet. En dépit de tout ça. » Et cette idée-là ne me plaisait pas, mais il fallait que je vive avec et il n'y a rien de plus difficile que ça, de vivre avec quelque chose dont tu ne sais absolument rien. Mais je suis allée voir mon médecin, et je lui ai posé toutes sortes de questions, et il m'a montré un film. Et ça m'a beaucoup aidée, de voir les choses en face. Et ma vie va être comme ça désormais.



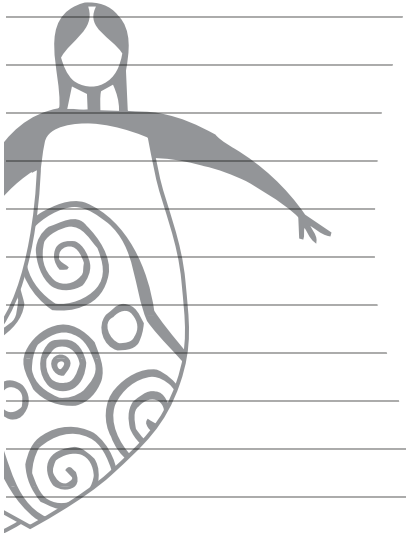
Parce que ton sang est pas assez fort pour guérir les infections. Un diabétique est très sensible. Ça, tout le monde le sait, mais il faut qu'il se passe quelque chose pour que tu le comprennes vraiment. Moi, il fallu que je fasse une infection avant de comprendre que je ne dois pas couper mes ongles, les couper ou me les arracher comme ça. Mais maintenant, j'aime autant les avoir croches avant d'aller voir la personne qui soigne les pieds, parce que je ne veux pas les toucher. Puis, je ne fais pas d'infection. Je vérifie tout le temps mes orteils, et entre les orteils.

Si on se décide à poser les questions qui nous angoissent aux bonnes personnes, on pourrait avoir la surprise de constater que nos craintes ne sont pas justifiées.





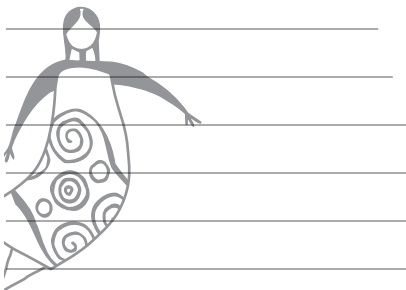
Dans ce temps-là, j'étais pas tellement renseignée au sujet de cette maladie-là. C'est pour ça que j'avais peur. L'infirmière m'a beaucoup aidée. Je lui ai parlé, puis je lui ai dit que j'avais peur. Je voyais ça comme un cancer. Ça m'a beaucoup affectée quand je l'ai appris. Parce que j'avais des jeunes enfants, puis j'avais peur de mourir très jeune, et avec mes enfants en bas âge... Ça, ça me travaillait beaucoup. Mais j'avais encore mon mari qui me soutenait, qui m'a beaucoup aidée.



De la même façon, en apprendre plus sur ce qui peut réellement nous arriver est une nécessité si on veut disposer de toutes les armes pour y faire face. Ça peut faire peur sur le coup – mais on ne pourra pas échapper à une certaine dose de peur.



Il leur faut plus d'information que : « suis ton régime et prends tes médicaments ». Il leur faut beaucoup plus. Plus d'information là-dessus. Il faut qu'elles connaissent les conséquences de ne pas suivre les consignes, puis qu'elles sachent que parfois, ça arrive même si tu fais tout ce que tu es supposée faire. Tu peux te couper le bout de l'orteil un petit peu, puis ça ne guérira pas, puis il va falloir qu'ils te coupent la jambe aussi à cause de la gangrène. Il faut qu'ils te coupent la jambe aussi. Tu vois, il faut que les diabétiques soient au courant de ces choses-là. Je le sais que c'est apeurant et tout et tout, mais... les possibilités sont là.

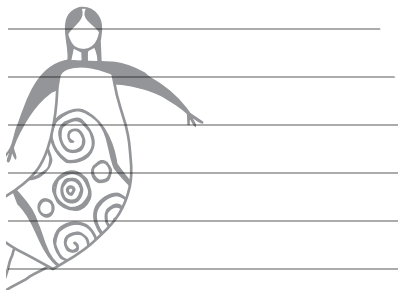
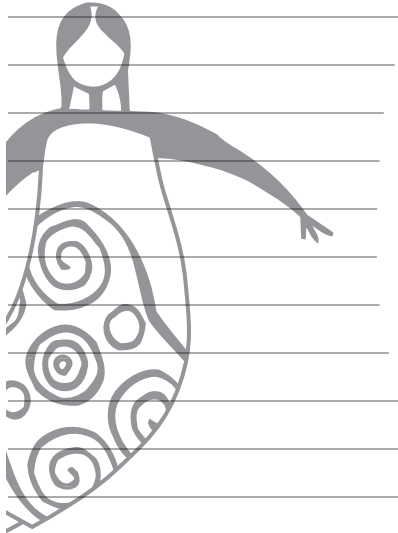
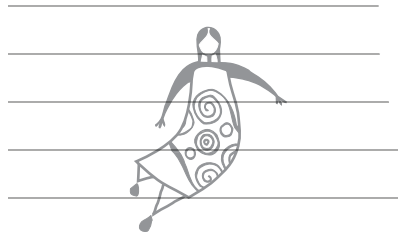


J'ai connaissance qu'il y a des personnes atteintes de diabète qui ont perdu des membres, je crois, qui ont eu des jambes coupées. Puis j'ai eu connaissance aussi qu'il y a des personnes qui sont devenues aveugles à cause du diabète. Justement, j'allais souvent visiter une dame qui était aveugle à cause de son diabète. Mais, c'est toutes ces choses-là qui m'ont montré à me prendre en main.



« Écouter le médecin » ou s'écouter soi-même ?

12. « Écouter le médecin », « écouter l'infirmière », est-ce que ça fait partie de la santé ?



Est-ce qu'écouter le médecin scrupuleusement est le meilleur remède, au fond, contre le diabète ? En tout cas, plusieurs femmes partagent l'opinion qu'il est dangereux de ne pas tenir compte de ce que nous conseillent les médecins.



- D'après toi, ça serait quoi, le danger le plus important par rapport à cette maladie-là ?
- *Ne pas suivre les conseils des médecins.*
- Puis ça serait quoi, les conséquences de ça ?
- *Je vais développer des maladies. Les reins, la gangrène, le cœur, la vision.*



- Puis pour vous deux, ça serait quoi les dangers du diabète ?
- *Quand tu ne suis pas les recommandations du médecin, tu peux perdre une jambe, ils vont te couper les jambes. Il y en a qui n'ont pas suivi les recommandations. C'est important de suivre ce que le médecin nous dit, pour ne pas avoir ces handicaps-là. Dans les diabétiques, il y a des personnes qui ont été amputées, puis des personnes qui sont aveugles à cause de cette maladie-là.*
- *Il faut surveiller nos pieds, puis les laver à tous les jours et mettre de la crème. Le médecin veut qu'on aille le voir au moins à tous les six mois, pour vérifier nos pieds.*



Alors, l'été, je nage. Je nage et j'essaie de faire attention. Si tu te prends une grande assiettée, je vais en prendre juste une petite. Un petit peu. Mais ça m'a pris dix ans. Au début, je n'écoutais pas les médecins et je refusais de prendre de l'insuline. Je prends sept pilules par jour. Et ça fait des années et des années que je fais ça.

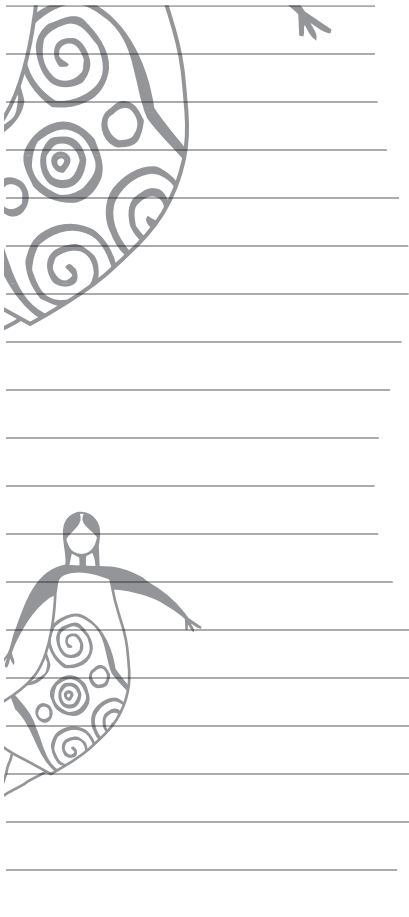


13. À qui doit-on obéir ? aux médecins, aux infirmières ou à soi-même ?



« Suivre (ou ne pas suivre) les recommandations du médecin » revient souvent dans la bouche de certaines femmes diabétiques. Les professionnels de la santé sont ceux qui, du point de vue du traitement et des soins, sont les mieux placés pour nous guider, et il faut prendre leurs conseils au sérieux. Il y va de notre santé. Toutefois, il est tout aussi important de nous sentir au cœur des décisions qui nous concernent. Au fond, c'est toujours à nous-mêmes que revient la décision de nous prendre en main, et personne ne pourra nous forcer, même avec toute l'autorité du monde, à prendre les moyens de sauvegarder notre santé.

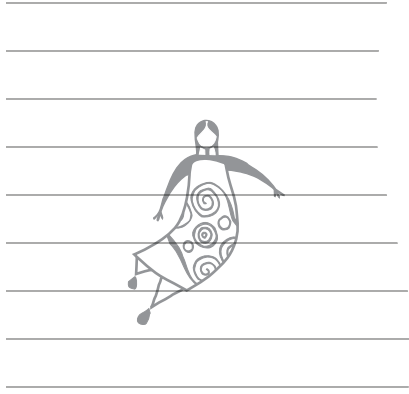
14. Où trouver la force de s'obéir à soi-même, à ses propres décisions, à ses propres choix ?



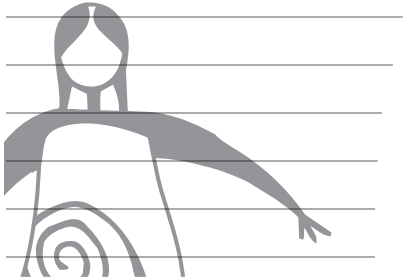
Ce qui commande qu'on lui obéisse et qu'on lui apporte les meilleurs soins possibles, c'est avant tout notre propre corps !



Apprendre à faire confiance



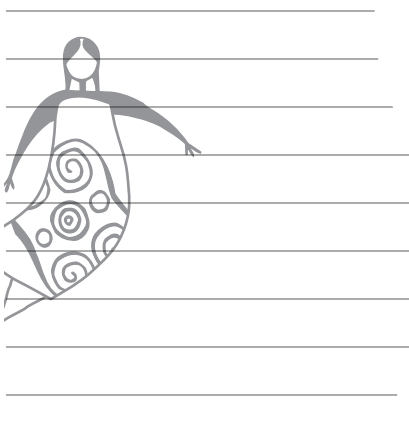
Beaucoup de personnes ont leur petite idée de ce qui cause le diabète et de la façon de le traiter. Les professionnels de la santé, les amis, les aînés, les parents. Soi-même, on est peut-être habituée à se soigner d'une certaine façon quand on est malade. Mais quand on a le diabète, qui doit-on croire? Les personnes qui nous conseillent habituellement peuvent paraître impuissantes à nous secourir. D'autres viendront dire le contraire de ce que les professionnels de la santé nous ont appris. Le choix nous appartient de faire confiance à qui nous voulons.



- Selon toi, c'est quoi le danger de cette maladie-là?
- *Les médecins me disent toutes sortes d'affaires à propos de mon diabète, puis, au lieu de comprendre, je ne crois pas ce qu'ils me disent, je ne crois pas un mot de ce qu'ils me disent. Ils disent : « Il va t'arriver ci, puis ça, si tu fais pas attention. »*

15. Avons-nous confiance aux infirmières et aux médecins? Racontons des expériences que nous avons vécues.

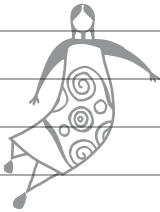
16. Comment pouvons-nous établir une relation de confiance avec les professionnels du centre de santé?



Si nous ne croyons pas à ce que nous disent les professionnels de la santé, ça pourrait être parce que nous n'avons pas eu de bonnes expériences avec eux par le passé ou, encore, que nous avons déjà vu un médecin ou une infirmière commettre une erreur ou se comporter d'une façon qui nous semble inacceptable. Il peut autant s'agir de raconter sans aucun fondement que de vérités. Même s'ils font de leur mieux, les professionnels de la santé ne pourront jamais être parfaits à nos yeux – comme nous risquons de ne jamais l'être à leurs yeux à eux.

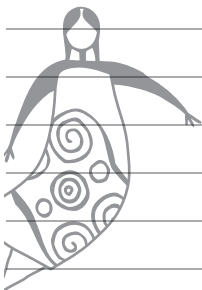


On peut aussi avoir peur, au fond, des médicaments qu'ils prescrivent. Si on ne fait pas confiance à un médecin ou à une infirmière, il vaut mieux être en mesure de s'expliquer pourquoi.



- *Sa mère avait eu les deux jambes amputées, puis elle avait peur pour elle-même aussi.*
- *Un peu comme toi?*
- *Oui, c'est ça. Puis j'ai eu l'occasion de jaser avec elle.*
- *Qu'est-ce que tu lui as dit pour l'aider?*
- *Je lui ai raconté ce que j'ai vécu, mon expérience de vie. Qu'au début, j'étais comme elle, puis comment j'ai fait pour changer. Comment avoir confiance au médecin. Parce qu'elle aussi, elle n'avait pas confiance, elle avait peur. Elle avait peur qu'on aggrave sa maladie avec les médicaments.*
- *Il y a du monde qui pense ça?*
- *Ah oui. Moi aussi, c'est ça que j'ai eu au début. Puis j'étais allée dans une session d'information, je vais souvent aux sessions d'information, les fins de semaine, puis c'est là que j'ai beaucoup appris. À avoir confiance aux autres, à avoir confiance en moi. Un jour, je suis allée à une session à Québec, une formation. Puis c'est là que j'ai entendu parler le formateur qui disait qu'il faut avoir confiance. Puis ça, ça m'avait beaucoup rejoint parce que, moi-même, je me méfiais beaucoup des médecins.*

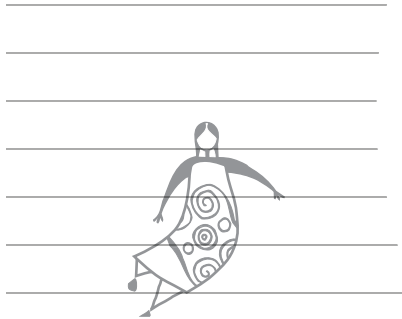
Si on ne fait pas confiance aux professionnels de la santé, on se prive de ressources qui peuvent nous apporter beaucoup de support, dans la limite, bien sûr, de leurs capacités. En tant que ressources, ils nous offrent des moyens qui visent à nous aider à mieux contrôler le diabète. Ces moyens, il nous revient de les mettre à profit pour atteindre nos propres objectifs de santé.



- *Où est-ce que vous pouvez aller chercher du soutien?*
- *Avec les médicaments que je prends, puis il faut avoir confiance en son médecin. Si t'as pas confiance au médecin, ça ne va pas fonctionner.*



Devoir raconter sa vie



On ne dit pas tout, toujours, à tout le monde. Beaucoup de gens attachent une grande importance au choix des amis à qui confier leurs soucis et avec qui partager leur bonheur. Les femmes sont peut-être même plus soucieuses que d'autres du choix de leurs amis. Dans une petite communauté, le choix d'amis potentiels n'est pas grand, et il est même parfois impossible de trouver chaussure à son pied. On a aussi une grande peur du commérage...

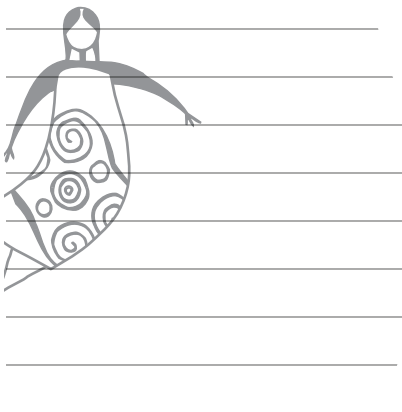
17. Est-ce que c'est toujours facile de répondre aux questions des médecins et des infirmières ? Pourquoi ?



Les professionnels de la santé, eux, semblent s'attendre à ce qu'on leur raconte tout de sa vie, à ce qu'on livre facilement, dans leur cabinet de consultation, des détails de sa vie qui sont plus intimes qu'on ne pourrait le croire.



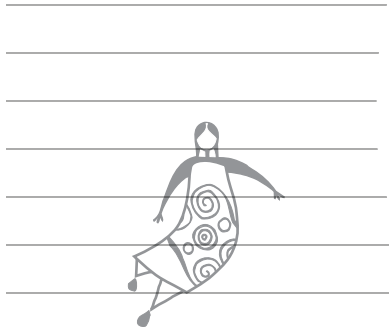
- Selon vous, comment est-ce qu'on peut traiter cette maladie-là ?
- *En ayant plus d'information.*
- Ça aiderait ?
- *Ceux qui veulent écouter.*
- *Parce qu'on ne comprend pas encore, je ne comprendrai jamais. (Rire général.)*
- *Je ne sais pas.*
- *C'est pas tout le monde qui veut aller voir la diététicienne pour aller raconter leur vie... pas leur vie, mais... ce qu'ils mangent.*



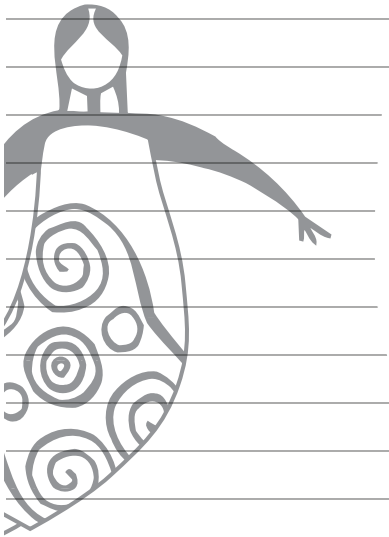
Ces détails sur notre vie, c'est ce qu'on mange, ce qu'on fait et ce qu'on ne fait pas pendant une journée. Cela remet nos choix en question, de sorte qu'on risque de se sentir jugée, soupesée, estimée... Quand l'échéance du rendez-vous fatidique avec le médecin approche, on vit parfois un blocage. En plus, le test sanguin, véritable détecteur de mensonges, sera là pour nous confronter.



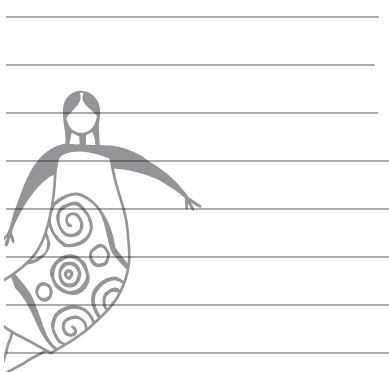
Qu'est-ce qui fait qu'on se sentira en confiance pour parler à un professionnel de la santé ?



- Elle nous parlait, dans le temps.
- Je le sais, c'est ça que je veux dire, il n'y a plus personne qui nous parle, maintenant.
- Non, mais elle, elle nous parlait.
- Ouais. Mais il n'y a plus personne maintenant.
- Non, plus maintenant, et elle... j'étais tellement... tu sais, je disais : « Je vais marcher, je ne vais pas trop manger. » Je perdais du poids, puis j'en reprenais, puis perds, puis reprends. Elle me posait des questions : « As-tu mangé du gâteau ? » Je ne lui mentais pas, je lui disais la vérité.



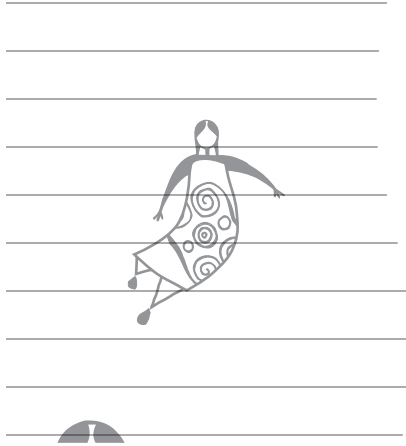
- Ils disent qu'aux services sociaux, tu peux leur dire tout ce qui te passe par la tête. Je suis allée. Elle m'a écoutée, elle m'a écoutée, elle m'a écoutée, elle m'a écoutée... À la fin, je me suis dit que c'était juste pour connaître mon histoire qu'elle était là.
 - Puis tu te sentais pas bien ?
 - J'étais pas à l'aise avec elle.
 - Est-ce que c'était quelqu'un de la communauté ?
- Oui. C'est là que je me suis dit : « Je vais m'aider moi-même. »



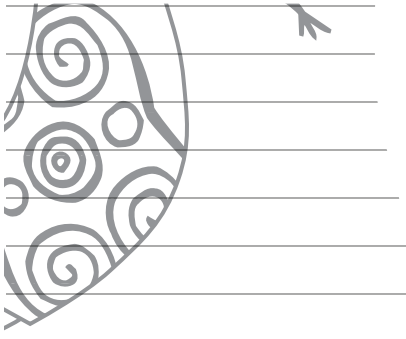
- À part la famille, est-ce qu'il y a d'autres personnes en qui tu peux faire confiance ?
- Ben oui, j'en parle aux infirmiers quand ça ne va pas. Ou bien à mes amies en qui j'ai confiance.



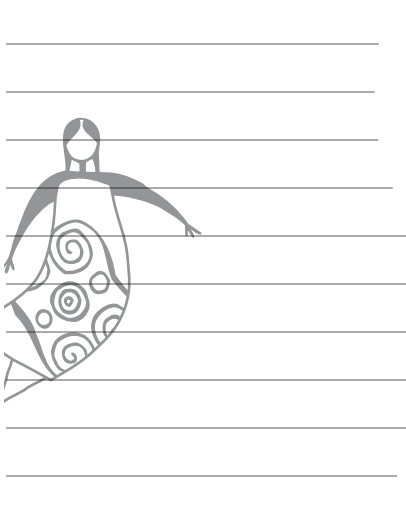
Choisir sa médecine



18. Faisons-nous appel à la médecine traditionnelle ?

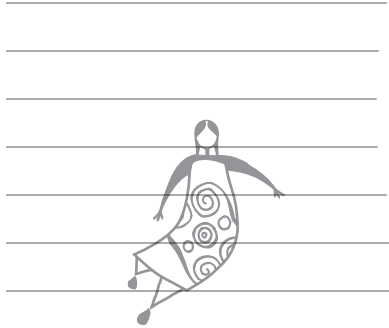


Je vais voir, je vais essayer pendant une semaine, puis si ça marche avec la médecine traditionnelle, ben je vais continuer avec la médecine traditionnelle. Mais si je trouve que ça n'a aucun effet, je vais reprendre mes pilules occidentales.



Hier, ma mère m'a préparé un médicament montagnais... Je ne sais pas quoi faire. Est-ce que je le prends puis je prends mes pilules aussi? Qu'est-ce que ça va faire si je prends les deux? Peut-être que je vais avoir un taux de sucre trop bas. Bon, aujourd'hui, je n'ai pas pris mes pilules, j'ai pris la médecine traditionnelle. J'ai commencé ça hier, parce qu'on m'a dit que c'était quelque chose qui était bon pour le cholestérol, puis aussi pour le diabète. Étant donné que j'ai le cholestérol puis le diabète, je me suis dit : « Je ne prendrai pas de pilules pour le cholestérol, je vais prendre ce médicament-là. Si ça marche sans prendre les pilules de glucophage, je vais continuer avec mon médicament montagnais.

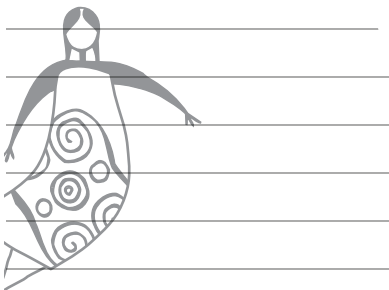
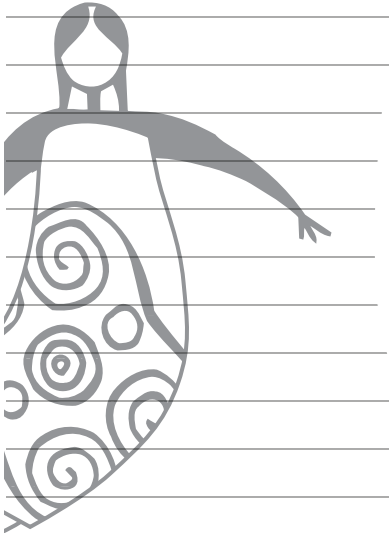


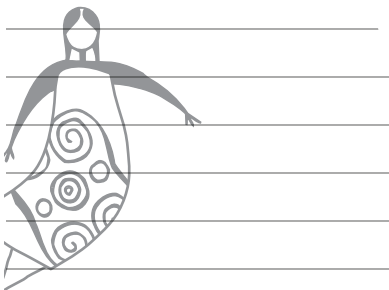
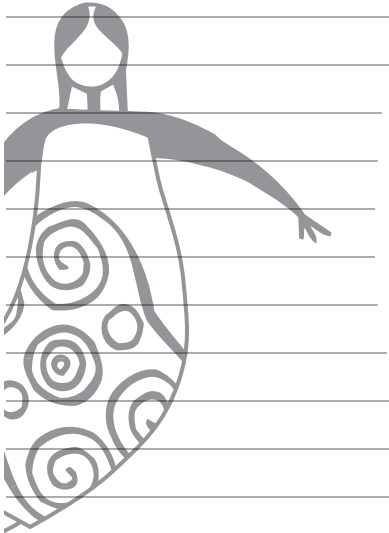
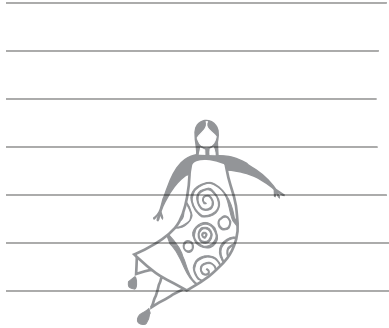


Souvent, toutefois, les femmes diabétiques estiment qu'il est plus sage de ne jamais arrêter leurs pilules et leurs traitements du dispensaire, même si elles essaient la médecine traditionnelle. Il semble donc que la médecine traditionnelle, surtout les tisanes, c'est quelque chose que l'on ajoute au traitement prescrit par le médecin.



Je prends la tisane, puis mes médicaments. Ça va bien. Je connais d'autres personnes qui ont pris la tisane, puis leurs médicaments aussi. Ils n'arrêtent pas leurs médicaments. La tisane, c'est comme un surplus. Ça soigne ton sang, ça ne soigne pas ton diabète. Il ne faut pas que tu arrêtes tes médicaments. Tu les prends quand même, puis tu prends la tisane. Moi, je connais quelqu'un là, qui en avait pris, il est correct. Mais ça dépend des personnes. Mon taux de sucre, je l'avais toujours contrôlé. Je croyais que je pouvais le contrôler en prenant la tisane mais en ne prenant pas mes pilules. Mais ça n'a pas fonctionné. Même si je la contrôlais tout le temps. Parce que je ne mange pas de sucre, je ne mange pas de chocolat, sauf avant de faire mon ménage. Mais habituellement, je ne mange pas de chocolat, pas de gâteaux, tout ce qui est sucré, je n'en mange pas. Du pain de ménage, je n'en mange pas, je prend du pain de blé entier. Mais je pensais que ça fonctionnerait, là, que ce serait un miracle, en prenant de la tisane.





Quoi qu'il en soit, les tisanes, il semble que ça ne fait pas plus de miracle que les pilules occidentales. Ça n'enlève malheureusement pas le diabète. Certaines femmes ne croient pas du tout aux vertus de la médecine traditionnelle, et c'est aussi leur droit.



• *J'essaie de mieux comprendre ma maladie et tout ça. Mais ici, il y a beaucoup de monde, pas tout le monde, mais beaucoup quand même, qui croient à leur méthode traditionnelle de traiter leur maladie. On ne peut pas faire ça. Je n'écoute pas ça. Parce qu'on ne peut pas guérir le diabète comme ça, tu sais.*

• *Et c'est quoi, la méthode traditionnelle?*

• *Les médicaments traditionnels! Je ne sais pas. Les leurs. Leurs médicaments, tu vois. Et je ne crois pas à ça. Je crois qu'il faut aller voir un médecin. Avoir le bon médicament si j'ai quelque chose qui ne va pas.*

• *Y a-t-il beaucoup de monde à prendre ça?*

• *Il y en a certains qui le font. Ils y croient. Ils font bouillir une espèce de jus. En buvant ça, ils disent qu'ils vont aller mieux, qu'ils n'auront pas besoin de médicaments. Ça aide à tout, qu'ils disent. Moi, je ne crois pas à ça.*

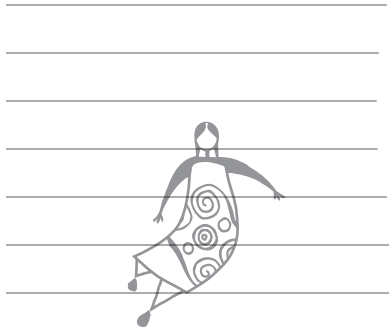
• *L'as-tu déjà essayé?*

• *Non! J'ai peur, ça fait que je ne l'essaie pas.*

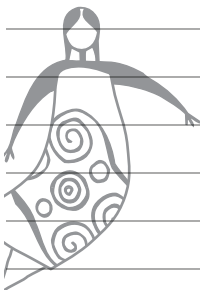


Il y en a qui disent qu'une dame a pris telle plante, qu'elle l'a prise et que son diabète a disparu. Je leur ai dit: « Pauvre elle, tu ne peux pas faire disparaître le diabète, il ne peut pas s'en aller d'un jour à l'autre. Il est là pour la vie. » J'ai entendu, une fois, une femme dire: « Il y a une plante qui est très bonne pour les diabétiques. » Je lui ai répondu: « Tu t'es empoisonnée avec ça? Est-ce que t'es sûre que c'est bon contre le diabète? Au lieu de te prendre en main? » C'est ça que je lui ai dit. Cette personne-là a dit que la plante était bonne, sans savoir que la personne qui l'a prise a peut-être fait de l'exercice, peut-être qu'elle a marché ou qu'elle a bougé plus dans sa maison. Son diabète, elle va l'avoir, un jour ou l'autre, le diabète va se manifester quand même. Parce qu'elle l'a pour toujours. On ne peut pas jouer avec ça, c'est mortel si tu joues avec.





19. Qu'est-ce que l'on trouve dans la médecine traditionnelle qu'on ne trouve pas ailleurs ?



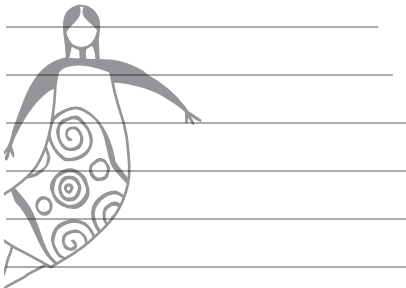
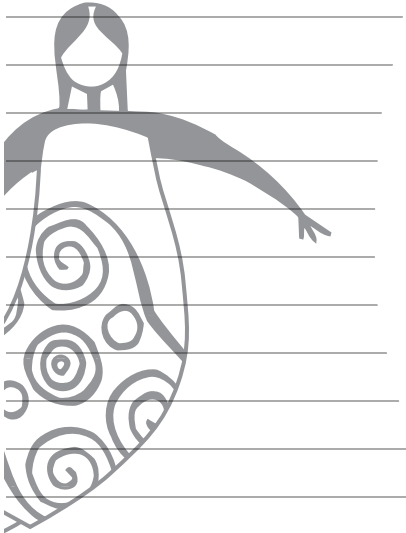
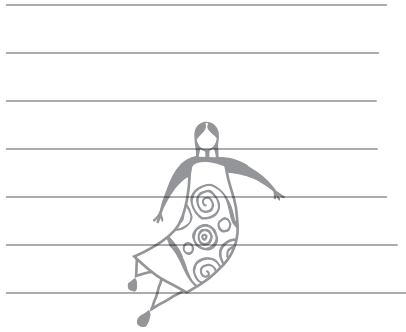
Est-ce que l'important, c'est d'y croire ou de ne pas y croire, que cela ait un effet ou non ? Peut-être pas. L'important, c'est d'être consciente de ce que l'on fait et que le bien-être personnel passe avant tout le reste. Que l'on soit bien dans son corps et dans sa tête quand on prend de la médecine traditionnelle. Pour ça, il faut s'assurer que ça nous convient vraiment et, surtout, que notre diabète reste bien contrôlé.



- *Ce que les médecins me prescrivent, je ne pourrai jamais le mettre de côté. Mais je prends aussi les médecines traditionnelles que je connais.*
- *Les plantes ?*
- *Les plantes médicinales. Puis... je trouve que je suis bien comme ça.*

En fait, peut-être même que la médecine traditionnelle n'a pas d'effets au sens où les médecins et les infirmières l'entendent. Si on se sent aidée par la médecine traditionnelle, cela peut être pour d'autres raisons tout aussi valables. C'est le cas si, par exemple, on va chercher dans la médecine traditionnelle le lien avec la culture autochtone, avec la tradition, si ce lien nous manquait. Si on va chercher le côté spirituel de la guérison, le bien-être de l'esprit ; si la médecine traditionnelle donne le sentiment d'appartenir à la communauté et satisfait le besoin d'y créer des liens, de se sentir appuyée et aimée.





• Elle prend tout le bout de la racine, elle la nettoie, puis elle la fait bouillir, puis c'est ça que je prends.

• Est-ce que ça t'aide ?

• Oui, oui, ça m'a aidé beaucoup.

• C'est quoi, les effets de ça ?

• Rien ! Ça ne m'a rien fait. Le goût n'est pas mauvais, mais, je ne sais pas, il me semble que je me sens mieux. Il faut vraiment prendre soin des côtés physique et mental. Puis aussi je pense, pour moi en tout cas, du côté spirituel aussi.

• C'est très important pour toi ?

• Oui, c'est très, très important pour moi. Ça, je pense que ça me garde plus en harmonie avec moi-même, avec les autres, avec mon environnement aussi. Puis quand je m'en vais dans le bois, c'est comme si j'appréciais plus la vie, j'appréciais plus d'être une femme, d'être une grand-mère. Puis il faut que je prenne soin de moi aussi, avant tout le reste.

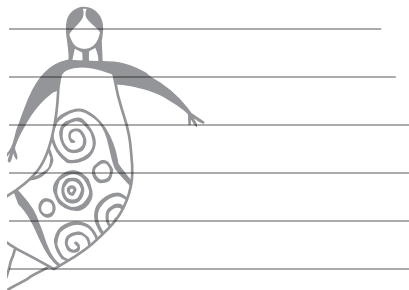
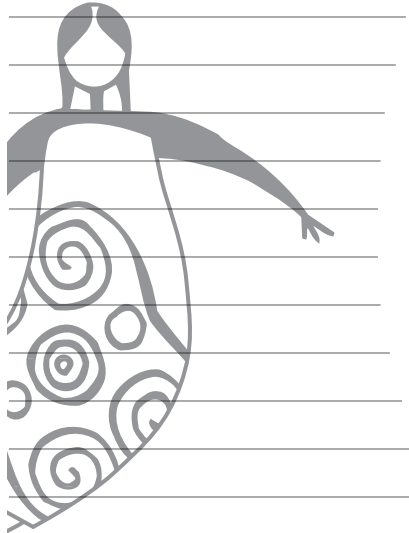
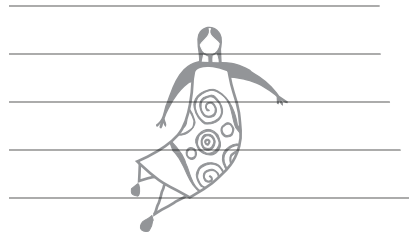


Quand je ne me sens pas bien, je dis à mon mari : « Je ne me sens pas bien, j'aimerais que tu ailles me chercher quelque chose. » Parce que je crois beaucoup à quelques plantes médicinales. Ce n'est pas moi qui les prépare. Parce qu'il y a plusieurs aspects spirituels qui entrent là-dedans. C'est quelqu'un qui le fait pour toi, il le fait, puis là, tu sais qu'il est fait avec de l'amour. Tu sais que tu vas... te sentir mieux. Puis ça, c'est peut-être que ça m'aide psychologiquement. Cela suffit à m'aider. Ce n'est pas toi qui le fais, tu demandes à quelqu'un de le faire pour toi. C'est tout le temps à mon mari que je vais le demander : « Est-ce que tu peux me le faire ? »



S'aider soi-même... en utilisant toutes les ressources

20. Qui est notre meilleur allié ?
Le médecin, la famille, la communauté, nous-mêmes ?



Que l'on se sente mise au banc des accusés par les professionnels de la santé ou aidée par eux, ils demeurent des ressources, et beaucoup d'entre eux sont aussi des personnes avec qui l'on se sent bien et en confiance. Malgré tout ils ne pourront pas tout faire à eux seuls. Ils font partie de ces moyens qui ont été mis à notre disposition pour que l'on s'aide soi-même. Si, au contraire, leur approche ne nous convient pas, nous pouvons décider de la rejeter en bloc ou, encore, de les consulter quand même, en nous disant qu'en tant que professionnels dans ce domaine, ils demeurent les personnes les mieux placées pour nous guider, nous informer.



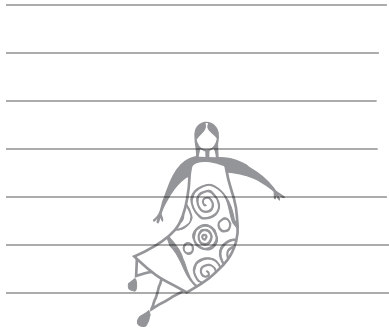
J'ai dit : « Pourquoi pleures-tu ? » Elle a dit : « Je suis diabétique. » J'ai dit : « Si je pleure avec toi, est-ce que ça va t'aider ? » Elle dit : « Non. – Alors arrête de pleurer et commence à t'aider. Reste pas assise sur ton derrière, lève-toi et commence à t'aider. Demande des choses, va au dispensaire et demande aux infirmières si elles ont de l'information de toute sorte. Il n'y a rien qu'elles ne sachent pas, puis elles vont t'aider. » Ça fait qu'elle vient de temps en temps au centre de santé. Là, ils sont mieux équipés, ils connaissent leur affaire et ils savent tout de la maladie. Maintenant, elle apprend à la contrôler. Je lui ai demandé : « Te sens-tu mieux maintenant ? » Elle a dit : « Oui. Je me sens plus légère. »



- Qui peut vous aider le plus dans le traitement, le contrôle de cette maladie ?
- *Le médecin.*

Beaucoup sont d'avis que le médecin est la personne qui peut le plus nous aider dans le traitement du diabète. Mais souvent, les femmes à qui on demande de reformuler leur pensée ajoutent une nuance : on doit contrôler le diabète soi-même, en prenant les conseils du médecin, en suivant

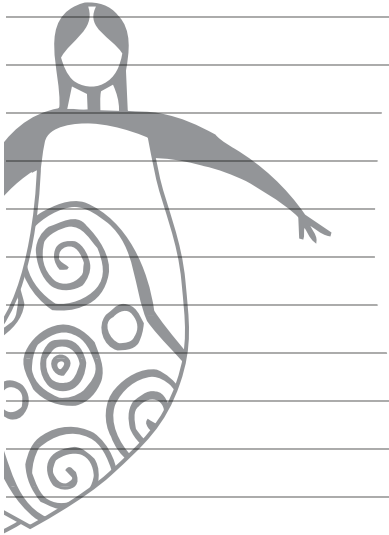




la diète et en faisant de l'exercice. Au fond, il faut au départ avoir vraiment décidé de s'aider soi-même. Puis, pour s'aider soi-même, s'apercevoir qu'on a aussi besoin de l'aide et des conseils des autres, et comprendre que c'est une force de caractère que d'aller chercher l'aide là où elle se trouve.



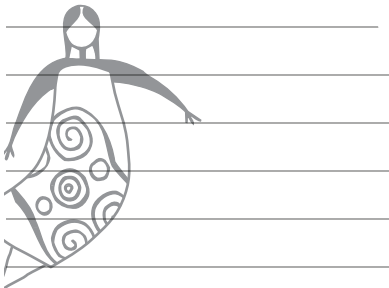
- Qu'est-ce que tu dirais à une femme qui vient d'apprendre qu'elle a le diabète? Qu'est-ce que tu lui conseillerais?
- *J'ai conseillé à une femme qui était au bureau hier de le contrôler elle-même. Il faut qu'elle suive ce que le médecin lui dit et qu'elle suive son régime.*



- Selon toi, qui peut t'aider le plus dans le traitement de ton diabète? Qui peut t'aider le plus à contrôler ta maladie?
- Ça serait moi.
- Toi-même?
- *Oui. Suivre les conseils du médecin, puis ceux de la diététicienne. Et ne pas trop manger.*



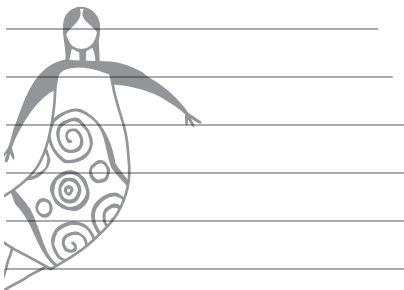
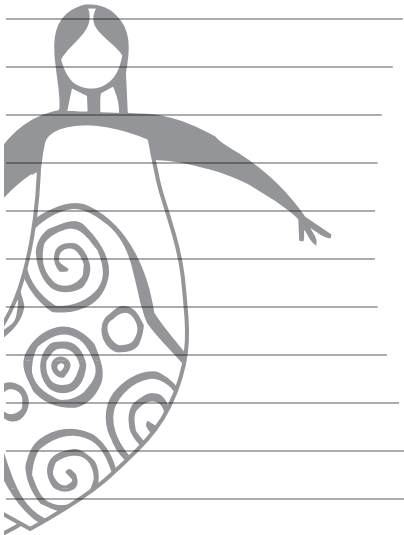
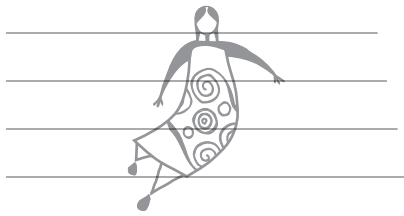
C'est là que j'ai commencé à chercher de l'aide, quand une infirmière qui travaillait ici m'a demandé si je voulais sortir de la communauté pour aller chercher de l'aide. Elle m'a donné des rendez-vous. Je lui avais parlé de ce que je vivais, à cette infirmière-là, que j'étais triste, que j'étais découragée, que je n'en pouvais plus. J'avais pris le téléphone, puis j'avais téléphoné, puis elle m'avait répondu: « On va t'aider, viens au dispensaire, on va chercher un moyen pour te sortir d'ici. » J'ai compris que j'avais de l'aide à Sept-Îles. Là, j'ai passé des fois une semaine, des fois deux semaines.



Depuis ce temps-là, quand j'ai des problèmes avec ma famille ou bien avec d'autres personnes, je vais toujours au dispensaire, puis je cherche de l'aide. Il y a des personnes-ressources qui sont là pour nous. C'est là que je vais.



- 21. Est-ce que le savoir, les connaissances, cela donne du pouvoir ?
- 22. Comment peut-on s'y prendre pour acquérir des connaissances ?

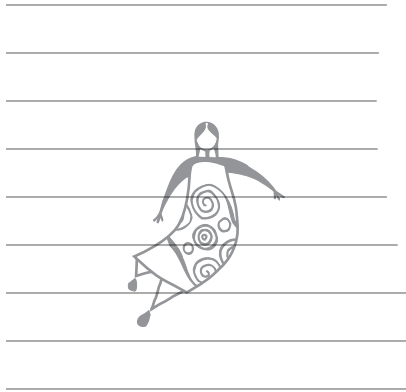


Les conseils des professionnels de la santé, mais aussi toute l'information que nous recueillons dans les brochures, dans les livres, à la télévision, ce sont des connaissances qui, désormais, nous appartiennent. Connaître quelque chose, savoir pourquoi telle réaction se produit et comment éviter telle autre chose, cela nous permet d'exercer des choix pour nous-mêmes. Cela nous donne une capacité d'agir. Cela rend les vraies décisions à notre portée, à notre mesure. C'est vrai pour beaucoup de choses dans la vie quotidienne, et c'est entre autres ce qui fait la richesse de notre vie de tous les jours, c'est ce qui nous fait nous sentir en sécurité, compétentes et bien dans notre peau, en contrôle. C'est comme de savoir qu'un enfant rit quand on le chatouille ou qu'il faut le couvrir pour ne pas qu'il attrape froid.

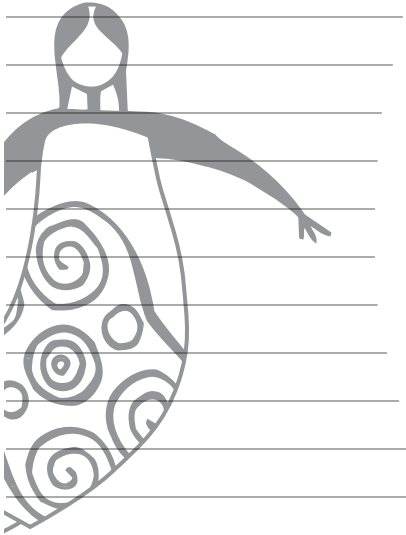


J'ai dit : « C'est quoi, ça, le diabète ? Pourquoi il faut que ça m'arrive à moi ? Qu'est-ce qu'il faut que je fasse ? » Puis je suis restée assise là. Il y a un paquet de choses qui te traverse l'esprit. « Pourquoi, pourquoi, pourquoi ? » Et toutes ces questions restent sans réponse. Et je suis assise là, à essayer de planter l'aiguille dans cette orange-là à un angle de quarante-cinq degrés, et je pleure, et il faut que je fasse ça sur mon corps, le piquer tout le temps, tu vois, à coups de seringue. Oh ! on se sent si mal. Tu te sens comme si t'étais toute seule tout le temps, puis tu te poses des questions sur toi-même. Parce que c'est à toi que tu penses. Tu te demandes ce qui va arriver à cause de ce diabète-là. Puis plus tu en apprends sur le diabète, plus tu vas pouvoir te stabiliser et plus tu vas être alerte aux autres choses qui se passent.



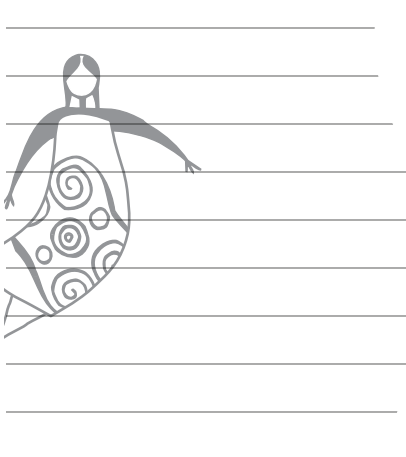


Il y a longtemps, avant que je commence vraiment à penser à mon régime et à des choses comme ça, j'ai pris une décision un jour, puis je suis allée voir un médecin. Je lui ai dit : « Je suis prête pour les piqûres. » Il dit : « Non, t'es pas prête ! » Il dit : « Non, tu vas pas te faire de piqûres. Tu reste comme tu es, t'as juste à faire ci, puis à faire ça puis ça, puis tu vas voir, tout va bien aller. » Puis j'ai fait ce qu'il m'avait dit, puis c'est vrai. Mon taux de sucre n'est pas toujours élevé. J'ai le contrôle de ça, j'ai un très bon contrôle.



Connaître la vérité, comprendre ce qui vous arrive, ça pourrait devenir votre principale source de soutien, à l'instar de nombreuses femmes diabétiques.

Ils voulaient que j'absorbe ce que je venais de découvrir, au cas où je me sentirais mal à propos de ça. Mais non. Je me souviens que ça ne m'a pas mise à l'envers. J'ai juste pensé : « J'ai le diabète. » Je l'ai accepté tout de suite. Quand j'ai été admise à l'hôpital, j'ai rencontré une infirmière diabétique. Elle m'a appris tout ce qu'elle pouvait. Elle ne voulait pas tout me dire, de peur que ça me fasse peur. Mais je voulais en savoir plus et plus encore. J'ai dit : « Dites-moi ce que c'est, le diabète, expliquez-le-moi. » Parce que je voulais savoir. Puis j'ai demandé : « Comment je peux combattre ça ? » Puis elles m'ont montré comment.



Le médecin, quand je vais le voir, il m'en parle, des conséquences du diabète. Il me donne de l'information sous forme de livres à regarder. C'est ce qui m'aide, ainsi que le journal qui parle de diabète.

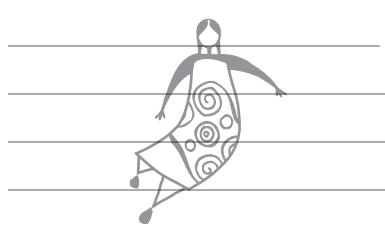


Il y avait une infirmière, ici, qui venait m'aider chaque semaine. Je venais à trois heures, elle prenait mon taux de sucre et ma pression sanguine, puis elle me mettait sur la balance. J'avais de meilleurs résultats, parce que je savais qu'il fallait que j'y aille chaque semaine. Elle faisait ça avec les diabétiques.

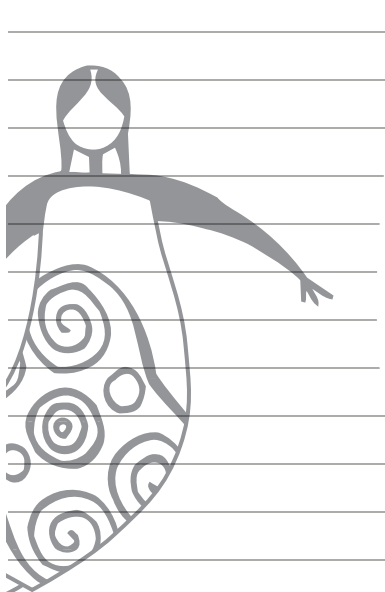


Personne ne peut nous forcer... en fin de compte, on en revient à soi

Personne ne peut forcer une femme diabétique à faire quoi que ce soit, au fond, lorsqu'elle est face à elle-même.



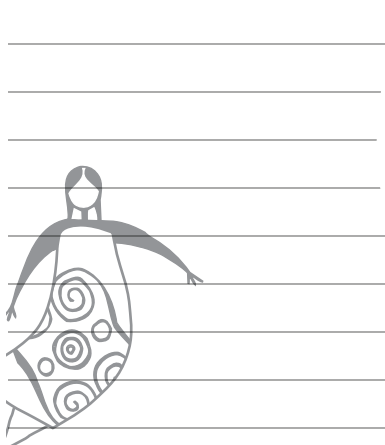
Ces temps-ci, depuis quelques temps, je ne prends plus ma glycémie. Ça fait que si je tombe malade, je vais tomber vraiment malade.



Je ne peux pas, j'ai beau aller voir une nutritionniste... Ça va être beau, elle va me parler verbalement, là, puis elle va me dire : « C'est ça que tu vas manger. » Ça ne veut pas dire que rendue chez moi, je vais faire ce qu'elle m'a dit. Il y a juste moi qui peux décider de contrôler mon sucre. Personne d'autre. Il y a juste mon glucomètre qui peut me le dire.



- *Je ne sais pas, je pense que c'est aux gens aussi de savoir ce que ça fait, le diabète. Mais on ne peut pas les forcer... Si quelqu'un me disait : « ne mange pas ça, puis ça », je ne l'écouterais pas, je me mettrais à manger.*
- *Tu ne l'écouterais pas ?*
- *Non.*

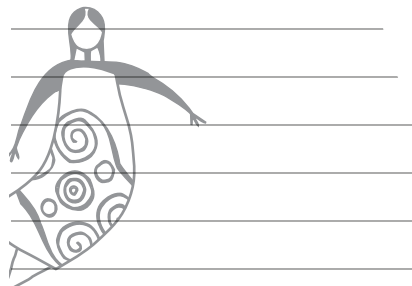
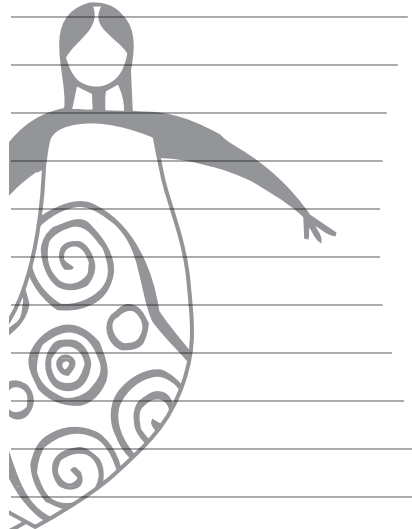
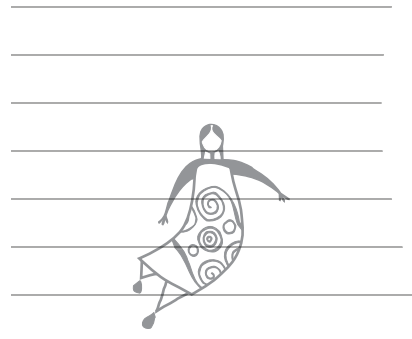


Je vais te dire une chose, quand les gens me disent : « tu devrais faire ça », ils me tannent. Je leur dis : « C'est ma maladie, je ferai bien ce que je veux. » On m'a tellement dit : « Il faut que tu fasses ça. » Puis là, un moment donné, je me suis dit : « Écoute donc, cette maladie-là, c'est moi qui l'ai. Si j'ai pas faim de manger de la salade, j'en mangerai pas. J'aime pas ça, la salade. »

Ce pouvoir que vous avez de dire non, il vous revient de le canaliser afin qu'il soit bénéfique pour vous-même, pour votre entourage, pour vos enfants.



23. Comment nous y prendre pour faire respecter nos choix, nos « oui » comme nos « non » ?



Comment faire pour se sortir de relations conflictuelles avec le centre de santé, lorsque, de visite en visite, on a de moins en moins l'envie de s'y rendre, d'écouter ce qu'on nous y répète sans cesse du même ton ? C'est probablement une question de priorités, une question aussi de sentir que l'on prend soi-même la décision de s'occuper de soi et non pas que la décision est imposée de l'extérieur. Peut-être est-ce aussi relié à notre acceptation de la maladie ou à la confiance que nous accordons à la force qui est à l'intérieur de nous.



Des fois, mes pilules, je les laisse de côté pendant un mois complet. Je n'aime pas ça en prendre. Je ne sais pas pourquoi. Puis j'ai décidé de contrôler mon diabète au lieu de prendre des pilules. Moi, je me suis dit, il faut que je me contrôle, sinon ils vont continuer à me donner des pilules, puis moi, j'aime mieux me contrôler que de prendre des pilules à chaque jour.

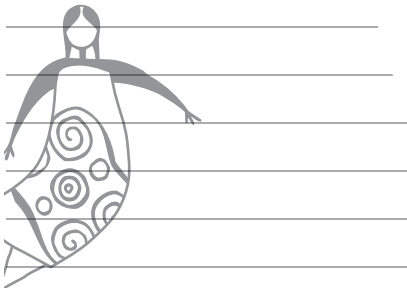
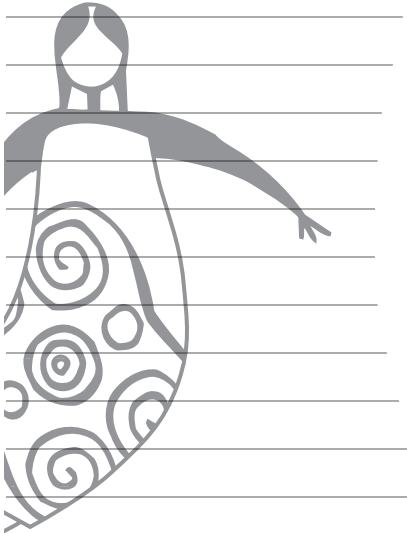
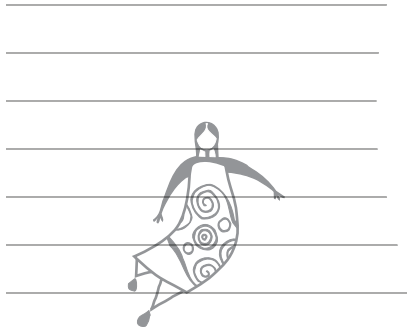


C'est une habitude pour moi, ça fait partie de ma vie maintenant, je l'ai acceptée, cette maladie, elle est là. Si je ne l'avais pas acceptée, je n'aurais pas pris mes médicaments régulièrement. Mais le diabète est là. Quand je voyage, je prends tout ce qui fait partie de mes bagages. C'est à chacun de s'aider parce qu'il n'y a personne qui peut nous forcer. Si on veut arrêter nos pilules, il n'y a personne qui va nous dire : « Il faut que tu les prennes. » Même s'ils nous disent : « continue de les prendre », si nous autres, on veut arrêter de les prendre, on va arrêter. C'est pas le voisin qui va venir me dire : « Ta seringue, il faut que tu l'amènes avec toi. » C'est à moi d'y penser.





Mais là, je me suis dit : « C'est moi qui ai décidé, et je vais le faire. » Sais-tu, c'est comme s'il y avait une force qui me poussait, qui me disait : « Ne prends pas de pilules, ne prends pas d'insuline. Tu peux le faire, tu peux y arriver. » J'avais peur pour mes enfants, surtout à cause des pilules, puis de l'insuline. J'avais peur de ça, mais je n'avais pas peur pour moi, c'était pour les enfants, au cas où j'oublierais des médicaments sur la table ou bien dans la toilette derrière le comptoir. Ma priorité, c'était mes enfants.



Questions suggérées pour l'animation

1. Comment avons-nous vécu l'annonce de notre maladie par le médecin ou l'infirmière ?
2. Comment prend-on ça de se faire dire qu'on devra dorénavant surveiller son alimentation, faire de l'exercice, souvent aussi prendre des pilules ou se piquer ?
3. Sommes-nous capables d'échanger en toute confiance avec les infirmières ou les médecins, d'égal à égal ?
4. Comment vit-on le fait d'être appelée régulièrement par les professionnels de la santé pour se rendre au centre de santé ?
5. Vivons-nous de la peur dans nos relations avec les médecins et les infirmières ? Exprisons-nous cette peur ? À qui ?
6. Est-ce que la peur est un moteur de changement ; une source de motivation ?
7. Si je triche la prescription, la diète... c'est pour gagner quelque chose. Mais gagner quoi ?
8. Lorsque je triche, qui gagne et qui perd, en bout de ligne ?
9. Comment est-ce qu'on peut s'y prendre pour faire respecter nos choix par les médecins et les infirmières ? Est-ce que c'est possible ?
10. Nous sentons-nous respectées, comprises dans notre globalité, par les médecins et les infirmières ?
11. Pourquoi le diabète nous fait peur ? Est-ce que cette peur peut nous amener à changer ? Par exemple, avoir peur du cancer du poumon peut-il amener quelqu'un à arrêter de fumer ?
12. « Écouter le médecin », « écouter l'infirmière », est-ce que ça fait partie de la santé ?
13. À qui doit-on obéir ? Aux médecins, aux infirmières ou à soi-même ?
14. Où trouver la force de s'obéir à soi-même, à ses propres décisions, à ses propres choix ?
15. Avons-nous confiance aux infirmières et aux médecins ? Racontons des expériences que nous avons vécues.
16. Comment pouvons-nous établir une relation de confiance avec les professionnels du centre de santé ?
17. Est-ce que c'est toujours facile de répondre aux questions des médecins et des infirmières ? Pourquoi ?
18. Faisons-nous appel à la médecine traditionnelle ?
19. Qu'est-ce que l'on trouve dans la médecine traditionnelle qu'on ne trouve pas ailleurs ?
20. Qui est notre meilleur allié ? Le médecin, la famille, la communauté, nous-mêmes ?
21. Est-ce que le savoir, les connaissances, cela donne du pouvoir ?
22. Comment peut-on s'y prendre pour acquérir des connaissances ?
23. Comment nous y prendre pour faire respecter nos choix, nos « oui » comme nos « non » ?





www.cssspnql.com