





# **Ce cancer qui m'a sauvé la Vie!**

**Monique Gélneau**

Gélineau, Monique (1950— )

Livres publiés à compte d’auteur disponibles en versions imprimée, ePub et PDF sur le site web : [MoniqueGelineau.ca](http://MoniqueGelineau.ca)

Titre : Ce cancer qui m’a sauvé la Vie!

Conception graphique de la couverture : Félix-Antoine Brunet

ISBN (Version imprimée): 978-2-9814802-0-0

ISBN (Version électronique ePub): 978-2-9814802-2-4

ISBN (Version électronique PDF): 978-2-9814802-1-7

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2014

© Tous droits réservés Monique Gélineau, 2014

1. Cancer 2. Guérison 3. Énergie
4. Retour vers Soi 5. Psychologie 6. Vie spirituelle

## Table des matières

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Avant-propos.....</b>                                             | <b>11</b> |
| <b>Introduction.....</b>                                             | <b>13</b> |
| <b>La nouvelle vient de tomber!!!.....</b>                           | <b>15</b> |
| Le lendemain matin .....                                             | 20        |
| <b>Cancer : mal de l'âme que le corps exprime.....</b>               | <b>25</b> |
| Le pauvre enfant riche .....                                         | 33        |
| Une grande parenthèse .....                                          | 41        |
| Suite des traitements .....                                          | 43        |
| Rencontre avec une chirurgienne .....                                | 44        |
| Les relations médecin-patient .....                                  | 44        |
| Déclaration des droits du malade : .....                             | 49        |
| Deuxième biopsie .....                                               | 50        |
| Explications pré-opératoires .....                                   | 52        |
| <b>Chirurgie ce matin.....</b>                                       | <b>57</b> |
| Une semaine plus tard .....                                          | 61        |
| On rase les cheveux .....                                            | 63        |
| Les miracles viennent de l'intérieur .....                           | 68        |
| Fin des traitements de chimiothérapie .....                          | 71        |
| Traitements de radiothérapie.....                                    | 72        |
| <b>Profil psychologique du cancer .....</b>                          | <b>75</b> |
| La maladie est une stratégie de survie .....                         | 76        |
| Que signifie être « malade dans son âme »?.....                      | 78        |
| <b>Le désir de vivre .....</b>                                       | <b>81</b> |
| La puissance de la vie.....                                          | 82        |
| Les cinq questions que le médecin devrait poser à ses patients ..... | 84        |
| Mes relations de 15 à 53 ans .....                                   | 92        |
| <b>Un retour vers soi.....</b>                                       | <b>99</b> |
| Rentrer chez soi : Retour à soi même .....                           | 101       |
| Conte : Peau de Phoque, Peau d'Âme .....                             | 103       |
| La perte du sens de l'âme en tant qu'initiation .....                | 112       |

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>La maladie, l'espoir et la guérison .....</b>        | <b>116</b> |
| La maladie et le sens de la vie .....                   | 119        |
| Une volonté exceptionnelle .....                        | 124        |
| <b>Les rêves, ces messages de l'inconscient .....</b>   | <b>127</b> |
| Un regard vers l'intérieur .....                        | 128        |
| Un regard vers l'intérieur (bis) .....                  | 135        |
| <b>La thérapie et le miracle de l'inconscient .....</b> | <b>143</b> |
| Le miracle des heureux hasards .....                    | 150        |
| Le monde perdu des sentiments .....                     | 152        |
| La thérapie et la recherche du vrai Soi .....           | 157        |
| Conte : La cervelle d'or .....                          | 160        |
| <b>Réflexions sur la mort du corps physique .....</b>   | <b>163</b> |
| Les regrets des personnes mourantes .....               | 166        |
| <b>Notre divinité oubliée .....</b>                     | <b>171</b> |
| <b>Les grâces que le cancer m'a offertes .....</b>      | <b>175</b> |
| La grandeur et mon unité au Tout .....                  | 175        |
| L'attention et la conscience du moment présent .....    | 176        |
| La responsabilité de ma vie .....                       | 177        |
| La tranquillité intérieure .....                        | 178        |
| Le rire et le plaisir .....                             | 178        |
| La lenteur et la contemplation .....                    | 180        |
| La foi, la Vie et la mort du corps .....                | 181        |
| <b>Remerciements .....</b>                              | <b>183</b> |
| <b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>                              | <b>185</b> |





*« La maladie est l'effort que fait la nature  
pour nous guérir »*

**Carl Jung**

*« Pour résoudre votre problème de cancer, vous auriez  
dû engager des poètes, des philosophes, des écrivains,  
des peintres. Bref, des créateurs dotés d'intuition et  
d'inspiration. Pas des gens qui ont appris par cœur  
toutes les expériences de leurs prédécesseurs.*

*Votre science classique est dépassée. »*

**Bernard Werber**  
**Le Jour des fourmis**



## **Avant-propos**

Le cancer fait peur. Le mot cancer fait très peur. Les mots : « Vous avez un cancer » sont parmi les pires qu'on puisse entendre. Certains s'en sortent, d'autres, physiquement, en meurent.

La maladie, en général, veut nous parler de nous, de ce que l'on a négligé, occulté, repoussé sous le tapis, envoyé aux oubliettes, récemment ou même il y a des décennies. Elle nous est propre à chacun. C'est une histoire intime, qui n'appartient à personne d'autre, et je pense que chacun d'entre nous peut sortir grandi d'un retour à soi vécu dans la conscience, l'humilité et l'amour.

Guy Corneau a écrit : « Le cancer représente une trop belle occasion d'évoluer pour la laisser passer ». C'est ce que j'ai tenté de faire à ma façon, il y a 10 ans et que je partage maintenant avec vous.



## **Introduction**

Au moment où j'ai commencé à écrire ces lignes en 2004, mon objectif était de déverser un trop-plein émotionnel lié à la nouvelle d'un cancer du sein qu'on m'avait diagnostiqué. J'ai donc commencé à écrire pour raconter ce qui s'était passé depuis le moment où j'avais appris la nouvelle. Par la suite, l'écriture, tout en se faisant une nécessité et un chemin à travers mes émotions et sentiments anciens et nouveaux, a pris un autre chemin de vouloir en dire plus. J'en avais plus long à raconter que je ne le pensais.

J'ai alors écrit ou colligé quelques centaines de pages d'information de toutes sortes qui me tenaient à cœur et que j'ai grandement réduites pour ce livre. Cela m'a permis de vider le trop-plein quant à ma santé physique en faisant un tour, presque inévitable et tellement souhaitable, de la santé de mon cœur et de mon âme.

Vous entendrez ma voix sous forme de réflexions toutes en rage ou en douceur au fil des pages. J'ai écrit pour moi, pour me libérer, pour me faire du bien et ce but a été atteint. Je n'en suis pas sortie indemne. Il

fallait que des choses changent, de vieux comportements périmés entre autres.

Comme les rêves et la symbolique tiennent une place de choix dans ma vie, j'ai retenu de magnifiques contes remplis de sagesse, certains rêves, et parfois, juste des phrases porteuses de sens et qui m'étaient très chères. En plus de leur beauté, puissent-ils avoir pour vous le même effet suggestif et éclairant qu'ils en ont eu pour moi.

J'ai partagé cet espace d'écriture avec des auteurs de milieux variés : médecins, psychanalystes, conteurs, thérapeutes et autres, car leur apport était nécessaire à la compréhension de notre fonctionnement physique, psychologique et spirituel. Parfois, j'aborderai mon histoire avec singularité, mais eux, y apporteront une contribution touchant à l'universel, ce qui devrait vous permettre d'accéder à votre propre histoire.

Ce cancer aura été, dans mon cas, une chance inespérée de regards intérieurs et de changements à mettre en place. J'espère que vous pourrez y puiser images et idées qui feront une différence dans votre vie.

Automne 2004 – Automne 2014

## **La nouvelle vient de tomber!!!**

Je suis chez mon gynécologue et je lis le papier devant moi, sur son bureau, mais il y a un blocage : ce qui est écrit ne se rend pas à mon cerveau; je viens d'arrêter de penser; je ne pense plus : je ne suis qu'une paire de yeux incapables de réagir à ce que je vois. Je vois, je vois bien, mais une énorme barrière est là qui me sépare de la réalité et de mes émotions. Je vois bien qu'il est écrit qu'une masse cancéreuse de 2,6 cm est logée dans mon sein droit; je vois aussi qu'il y a du cancer dans les ganglions de l'aisselle droite..., mais je demeure sûrement quelques minutes sans réagir. Tout à coup, les larmes me montent aux yeux... Non, non, pas moi..., pas ça, pas le cancer.

J'avais toujours dit que je ne mourrais jamais du cancer (en fait, la veille de la mort de ma grand-mère Gélineau, que j'étais allée visiter avec l'une de mes sœurs – elle avait 78 ans, j'en avais à peu près 10, j'avais dit cette phrase là; par ailleurs, j'ai appris récemment de ma mère que ma grand-mère n'était pas morte de cancer. Où avais-je pris cette idée à cette époque??? Je ne le sais pas). Et, depuis la trentaine, j'ai également soutenu que je ne ferais jamais de chimiothérapie... (à la suite de traitements d'une de mes amies, morte depuis...) Et je n'ai aucun antécédent familial de cancer... grand-mères, mère, sœurs....

Je regarde encore le papier. La nouvelle finit par faire son chemin dans ma pensée et dans mes émotions. Je pleure encore et ne trouve rien d'autre à dire, presque sur un ton de défi et de colère, au gynécologue « Et la dernière mammographie, elle, était o.k.? » « Oui, me dit-il, celle d'il y a un an et demi était correcte ». Mais il s'est passé tant de choses au cours de cette année et demie. Il est mal à l'aise. Il me dit que le chirurgien que je rencontrerai pourra me donner plus de détails sur la suite des événements, qu'il est désolé d'avoir à annoncer cette nouvelle, que c'est un cancer qui se traite très bien, etc. Je lui nomme la chirurgienne que je veux rencontrer... Je me lève finalement en pleurant, la vue plutôt brouillée, en bel état de choc.

Le 23 octobre précédent, j'avais passé une biopsie pour m'assurer que tout était correct... Tout se passait relativement bien. Je m'attendais à une intervention de quinze minutes (comme il y a 15 ans pour des kystes non cancéreux). Mais cela a pris trois heures. Quelques prélèvements sur le côté externe du sein droit, quelques autres dans les ganglions sous l'aisselle. Une bonne chute de pression après l'anesthésie locale. Une dizaine de minutes pour en revenir. Un radiologiste et une infirmière très sympathiques. J'ai demandé au médecin de ne pas me parler de ce qu'il faisait à moins que ça ne soit nécessaire. Il m'a donc raconté son voyage au Machu Pichu l'été précédent avec sa femme et ses trois ados. L'infirmière m'a parlé de ses enfants... Ce n'était pas

douloureux, mais long... Le moral est excellent. Tout va être correct...

Mais tout n'a pas été correct!

Je sors donc de son bureau, je remets mon manteau, ramasse mon sac d'école, ma sacoche et les sacs de mesclun que j'avais achetés au cégep aujourd'hui. Je sors de l'immeuble et me plante à l'arrêt d'autobus. On est le 14 novembre, mais il fait très froid dehors. Avec le vent glacial, ça tourne dans les moins 15 degrés Celsius. J'attends l'autobus et je me dis qu'il va passer dans quelques minutes. Je gèle là... Je suis à moins de 20 minutes à pied de chez nous, mais je ne pense même pas à marcher. Je ne pense pas non plus à appeler un taxi. Je suis là. J'attends. Je suis en état de choc, totalement figée, j'ai froid jusqu'au creux des os, jusqu'au fond du cœur.

L'autobus aura finalement trente minutes de retard. Il me laisse chez nous six minutes plus tard. J'entre... J'ai froid... Je laisse tout tomber sur le plancher dans l'entrée, chose que je ne ferais jamais normalement... Je me déshabille en chemin vers la salle de bains. Je sors un pyjama et une robe de chambre douillette du garde-robe de ma chambre et j'entre dans la douche. J'ai froid. Je le sais, je suis en état de choc et congelée... Pour la première fois de ma vie, je viderai un chauffe-eau pour une douche et pleurerai appuyée sur le mur de céramique, en laissant couler l'eau sur mon dos. Pas autant de larmes qu'il m'en coule sur le dos,

mais un premier bon nettoyage de la douleur et du froid intérieur. C'est presque un réconfort d'enfiler le pyjama. J'ai chaud. Je me sens mieux. Il est dix-sept heures trente. Je devais prendre une bière et souper avec une de mes amies. Je l'avais prévenue vers quinze heures que je m'en allais chez le médecin. Rendue chez nous, après la douche, je vois qu'il y a un message d'elle. Je la rappelle. Elle sera la première à entendre la nouvelle. Je pleure et tente de lui expliquer, mais c'est comme dans un brouillard...

Ensuite, j'appelle A. pour lui dire que je veux commencer un traitement alternatif avec lui le plus vite possible, mais je pleure tellement qu'il n'aura pas compris grand-chose d'autre que mon numéro de téléphone. Je prends le temps de me préparer un bon souper. Étrange comme cela aura toujours été nécessaire et salutaire pour moi de cuisiner, d'occuper mes mains, dans les pires moments de ma vie... Je mange sur un plateau en écoutant les nouvelles à la télé.

Une autre amie m'appelle vers dix-huit heures trente. Elle me conseille de demander un deuxième avis. Mais je lui annonce, en pleurant à chaudes larmes, que la nouvelle est tombée. J'ai des cellules cancéreuses dans le sein et l'aisselle droits; je pleure et lui dis que je la rappellerai demain. Je ferme la télévision à dix-neuf heures. Je me couche et m'endors aussitôt.

Tout à coup, j'entends la voix de ma fille (36 ans) qui entre dans ma chambre et me dit « Monique, le

système d'alarme est parti et je ne me souviens plus comment l'arrêter ». Je suis près de la porte en un instant à travers tout le désordre qui règne sur le plancher et désamorce le tout, accueille ma fille qui regarde le plancher et se pose des questions, moi qui suis généralement très ordonnée... On s'assoit à la table dans la salle à dîner. Il est à peu près vingt heures trente. Elle a apporté une bouteille de vin rouge et des grignotines. La deuxième amie l'avait jointe et lui avait dit, entre autres, que comme elle était la seule qui avait la clé de ma maison, elle était celle qui pouvait entrer chez moi à un moment où j'aurais vraisemblablement besoin de présence....

Nous avons vidé la bouteille ensemble, parlé de la nouvelle, échangé sur la vie et la mort, les indissociables, discours sur la suite possible bien que je n'en savais encore rien du tout, ou presque. Elle m'a demandé si je l'annoncerais à ses frères David et Philippe. Me voilà repartie à pleurer. Je ne le savais pas, pas encore. Dans l'angle où j'étais assise, je voyais les photos de 7 de mes petits-enfants accrochées au mur... Quelle tristesse. Je passais d'un état « on va se battre et vivre », c'est-à-dire que j'étais déjà, là, après trois heures à peine de la nouvelle, à accepter de me faire opérer, à faire de la chimiothérapie, de la radiothérapie, à celui de « quand je serai morte », tout se mêlait. Elle est partie, ma fille, cette femme de cœur et de tendresse, et je me suis recouchée et j'ai dormi jusqu'au matin.

## **Le lendemain matin**

A. me rappelle et je lui dis : « Écoute, on a diagnostiqué un cancer du sein, stade 2/3 (1 étant pris au début, 2 moyen, 3 agressif, 4 métastasé, ai-je appris plus tard) avec du cancer dans les ganglions. Il faut mettre en place un plan de match. C'est LE match de ma vie... »

Je devais souper avec DP. Je l'appelle pour lui dire que ça ne sera pas possible et pourquoi. La vie fera vraiment que je devrai le dire à plusieurs personnes en peu de temps. Peut-être est-ce mieux comme ça...

« Il n'a jamais été facile de passer à l'action dans ce monde, car les forces du doute et de l'inertie sont omniprésentes, même dans notre esprit et dans notre corps. Pour passer d'une idée à l'action, il faut de l'énergie, du sacrifice, du courage et du cœur, car agir, c'est risquer. Il nous faut surmonter toutes les bonnes raisons que nous nous donnons pour différer la chose, pour laisser quelqu'un d'autre le faire à notre place, pour rester bien confortablement installé dans le fauteuil de la facilité et des bonnes intentions. Mais la Loi de l'Action revient inlassablement nous répéter le même message : « Il vaut mieux faire pour le mieux que de ne rien faire et se donner une bonne excuse. »<sup>1</sup>

A. et moi, nous commençons le premier traitement. Mon énergie est à 900 quand j'arrive chez lui (selon l'échelle de Lecher) ; j'en ressortirai à 4 000,

---

1 *Les lois de l'Esprit*, Dan Milmann, p. 112

pour la maintenir à 8 000 dans les semaines suivantes, avec une pointe à 12 000 une journée particulière; (à titre d'exemple, l'énergie d'une personne en bonne forme se situe à environ 6 000)<sup>2</sup>.

Ensuite, je suis confortablement assise dans un lazy-boy, les pieds sur un pouf, enveloppée dans une couverture de laine. Je passerai là 3 heures par traitement photonique<sup>3</sup>; En général, je m'endors... et récupère des heures de sommeil manquantes de mes nuits parfois un peu agitées. Si je ne dors pas, je répète inlassablement un mantra de ma conception... « Je suis Dieu, et grâce à cette divinité et au pouvoir créateur qui m'a été donné par Dieu le Père de toute éternité, je détruis les cellules cancéreuses qui ont envahi mon corps et les remplace par des cellules saines remplies de joie et d'amour pour moi. »

Je me suis aperçue que je me sentais mieux quand je ne mangeais pas le matin. Je prenais un jus de fruits et buvais de l'eau jusqu'à midi. Donc, après le traitement et mon retour à Joliette, je dînais. Je ressentirai au cours des deux premières semaines (10 traitements) des douleurs sourdes au foie, estomac, pancréas, rein et aux seins. Cette douleur est plus forte pendant le traitement et s'atténue le reste de la

---

<sup>2</sup> Pour information additionnelle sur l'antenne de Lecher, consulter l'un des nombreux sites sur le Web.  
<sup>3</sup> Voir site Internet en anglais [www.royalrife.com](http://www.royalrife.com) sous l'onglet Resonant Light Technology ou sous l'onglet Cancer.

journée... Après 12 traitements, je me rappelle avoir dit à A. : « Je crois que nous avons fait un bon nettoyage, je ne sens plus de douleurs au foie et compagnie. Ce sont de vieilles douleurs que je ressens lors des traitements maintenant : cicatrice au front, au genou gauche, cheville gauche, clavicule droite, etc. » En fait, tous les petits et gros accidents que j'ai eus depuis que je suis enfant, je ressens de la douleur à ces endroits. C'est très étrange, car il y en avait même certains que j'avais oubliés.

Il me donne également à lire un texte sur le cancer en général et le cancer du sein droit en particulier<sup>4</sup>, et me suggère de le lire à voix haute très très lentement en découpant chaque syllabe, ce que j'ai fait au prix de beaucoup de larmes à certains endroits du texte, au début. Je retrouvais mon portrait et mes comportements. Pour moi, on n'attrape pas le cancer, mais il peut se développer selon des événements ou des circonstances qui lui sont propices.

Je pense savoir pourquoi j'ai développé un cancer, mais je ne pensais pas que la vie m'offrirait une leçon aussi dure pour évoluer. Comme une de mes amies me l'a si bien dit : « La vie t'a offert plein d'opportunités de comprendre, de corriger, de changer; comme ça n'a pas fonctionné, elle t'en offre encore une, peut-être pas à ton goût, mais encore une... ».

---

4      *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies,*  
J. Martel

Il faut alors se demander : « Pourquoi ai-je besoin d'un cancer à ce moment-ci de ma vie? » Les réponses vont m'apparaître très rapidement.



## **Cancer : mal de l'âme que le corps exprime**

J'ai lu *L'avenir du drame de l'enfant doué* de Alice Miller il y a près de 15 ans, pendant que j'étais en thérapie après le suicide de l'un de mes enfants. J'essayais de remettre en place les pièces éclatées de ma vie. Mon fils était une âme en détresse. J'avais, alors, le cœur en miettes. Ce livre m'avait émue. Je m'y suis reconnue comme enfant dans un large spectre : des rouges, des roses, des bleus, mais aussi beaucoup de gris. Comme adulte, à 40 ans, j'avais encore bien du chemin à faire pour m'en sortir. La « sauveuse » tenait encore les rênes de ma vie..., mais elle parviendra à s'extraire de certains comportements faussés pour une plus grande joie de vivre et de paix.

« Dans la lutte contre les maux de l'âme, nous disposons aujourd'hui, semble-t-il d'un moyen fort efficace : trouver, sur le plan émotionnel, la vérité sur l'histoire unique et singulière de notre enfance. Pouvons-nous nous affranchir de toute illusion? Toute vie est pleine d'illusions, sans doute parce que la vérité nous semble souvent insupportable. Et pourtant elle nous est indispensable, au point que nous payons de graves maladies le fait d'en être privés. [...]

Nous ne pouvons rien changer à notre passé, faire que les dommages qui nous ont été infligés dans notre enfance n'aient pas eu lieu. Mais nous pouvons *nous* changer, nous « réparer », regagner notre intégrité perdue. Pour cela, il faut nous décider à considérer de plus près le savoir que notre corps a emmagasiné sur les événements passés, et à le faire émerger à notre conscience. Cette voie est certes inconfortable, mais c'est la seule, semble-t-il, qui nous permette de sortir enfin de l'invisible prison de notre enfance et de nous transformer, d'inconsciente victime du passé, en un homme ou une femme responsable, qui connaît son histoire et *vit avec* elle.

La plupart des gens pensent exactement le contraire. Ils ne veulent rien savoir de leur histoire et, de ce fait, ignorent aussi qu'au fond elle détermine en permanence leur conduite, parce qu'ils vivent dans leur situation d'enfance, refoulée et non résolue. Ils ne savent pas qu'ils redoutent et fuient des dangers autrefois réels, mais qui ont cessé depuis longtemps de l'être. Ils sont poussés par des souvenirs inconscients ainsi que par des sentiments et des besoins refoulés, qui, tant qu'ils restent inconscients et inexpliqués, déterminent souvent leurs faits et gestes. »<sup>5</sup>

Je suis née en 1950, quatrième enfant vivante sur les cinq premiers. La deuxième est morte à 3-4 mois de ce qu'on appelle aujourd'hui la mort subite du

---

5      *L'avenir du drame de l'enfant doué*, A. Miller, p. 3

nourrisson; la famille s'agrandira au fil des années. Les huit premiers, nous avons un an de différence entre nous. Ensuite, en viendront quatre autres à intervalle de 2 ou 3 ans. Il y avait un équilibre garçons/filles : j'ai cinq sœurs et cinq frères.

Je suis née à Montréal, sur la rue Juliet, dans la paroisse Notre-Dame-du-Rosaire à une époque où mes parents vivaient des problèmes monétaires importants (d'ailleurs, ils en auront durant plusieurs années encore). Je suis venue au monde couverte d'eczéma qui disparaîtra, vers l'âge de 15 ans, quand un premier amoureux me dira qu'il m'aime. Étais-je stressée, déjà dans le ventre de ma mère? Peut-être bien. Fort probablement.

« Durant cette période, il (l'enfant à naître) a déjà pu avoir fait siennes les appréhensions et les résistances de sa mère, puisque celle-ci lui aura transmis ses peurs et insécurités de même que ses propres sensations en relation avec l'environnement pendant la grossesse. »<sup>6</sup>

À ma demande, ma mère a fait un retour en arrière, il y a quelques années, pour tenter de se rappeler ce qu'elle vivait dans le temps où elle me portait. Ce n'était pas rose du tout : déjà trois enfants, problèmes de salubrité du logement où nous vivions, manque d'argent, etc.

---

6 *Tout se joue à chaque instant*, France Gauthier et Pierre Lessard, p. 46

Mes parents ont ensuite déménagé à Lacolle où mon père avait trouvé un travail (il bougera comme ça une bonne partie de sa vie). Ensuite, quand j'avais trois ans, nous sommes revenus à Montréal, dans le quartier Ahuntsic (3-13 ans), ce qui a été un moment de stabilité dans notre vie familiale, du moins pour moi. À partir de 1962, le manque d'argent devenant aigu, la valse des déménagements commence. Mes parents perdent la maison sur la rue Bruchési, et nous déménageons sur la rue Laverdure dans Ahuntsic. En 1963, sur la rue des Érables dans Rosemont; et encore une autre fois sur des Érables quelques mois plus tard. En 1964, on se retrouve sur la rue l'Archevêque à Montréal-Nord, où on habitera environ 3 ans.

Il faut croire que l'épisode que je vais raconter maintenant se situait avant mes 5 ans. Ma mère, pour des raisons que je ne comprenais pas à cet âge-là, (comment l'aurais-je pu?) faisait, ce qu'on appelait entre nous, des « crises de nerfs ». Elle criait, pleurait, la vaisselle revolait parfois, elle mettait son manteau, sortait de la maison en criant qu'elle ne reviendrait pas et claquait la porte. Les plus jeunes et moi (5 ans, 4 ans, 3 ans, 2 ans) on se collait tous ensemble dans un garde-robe du sous-sol et on pleurait. Je me rappelle que je les consolais même si j'étais terrorisée : je me souviens de l'abandon que je ressentais lors de ces épisodes de faux-départs. Même si ma mère est toujours revenue après avoir fait le tour du carré et s'être calmée, la peur d'être abandonnée m'a noué les tripes chaque fois qu'elle a

répété cette scène. Pourtant, cela n'est pas arrivé cent fois; quelques fois, mais ces événements ont été marquants pour bien longtemps dans ma vie. Quand j'y pense, comme adulte, comment ça se passait chez nous, j'aurais probablement crié encore plus fort que ma mère. Elle avait à l'époque huit enfants, dont la moitié allait à l'école. Elle s'occupait seule de la maison et de toutes les tâches (ménage, cuisine, lavage, couture, devoirs et leçons). Elle n'avait pas d'aide, pas de support; nous n'avions aucune tâche à faire, sauf, le ménage de notre chambre le samedi matin. Mes sœurs, mes frères et moi ne faisons même pas la vaisselle... Imaginez ce que ça pouvait représenter, juste ça : faire la vaisselle pour une famille de huit à dix personnes. Et je n'ai jamais vu mon père, quand j'étais jeune, s'atteler à des piles de vaisselle. Mais, comme enfant, je ne voyais pas tout ce qui se passait... En fait, je voyais beaucoup de choses, mais ne comprenais pas...

Et je suis devenue « allergique » aux personnes qui crient et qui menacent et j'ai établi, très jeune, un pacte avec moi-même, que je ne crierais pas après les autres, jamais. Mais je le ferai, tard, très tard dans ma vie d'ailleurs, allègrement, en 2002-2003, à 53 ans, sans plaisir, mais sans aucune culpabilité non plus; c'était comme mes derniers cris d'espoir d'être entendue et écoutée, ce qui a fait très peur à l'autre, entre autres choses...

Mes parents n'étaient pas de si mauvais parents que ça, d'abord compte tenu des circonstances dans

lesquelles ils ont eux-mêmes été élevés (on ne peut pas donner ce qu'on n'a pas reçu) et dans lesquelles ils nous ont éduqués, mais il y en a peu chez nous qui ont développé un moi solide, une estime de soi et une sécurité intérieure à cette époque-là. Pas d'enfants battus, pas d'inceste, pas de jurons. Valorisation de la famille, de la religion, de la culture, du bon français, de la bonne entente, de la santé et de la bonne alimentation, du bien paraître, de l'instruction et de l'éducation. Dévalorisation de l'argent, de l'expression des pensées et des émotions. Mais il manquait quelques ingrédients pour que nous nous sentions uniques (à travers les 10 autres), que nous soyons reconnus, tendrement aimés, enfin que ce soit possible.

Je ne sais pas pour mon père, mais je sais que ma mère n'a pas bénéficié d'un climat de sécurité affective et matérielle quand elle était petite. Son père était un « vive la joie » et désertait le foyer familial régulièrement. Il a mis enceintes deux jeunes femmes, l'une en 1925, l'autre vers 1937. Sa femme, ma grand-mère, l'a alors répudié et est revenue vivre à Montréal avec ses quatre enfants âgés de 11 à 17 ans. Ma mère a vécu durement la crise de 1929, alors âgée de 9 ans. Elle a commencé à travailler à 13 ans pour aider sa mère. Donc, rien de très rose pour elle.

« Les parents qui n'ont pas bénéficié de ce climat – sécurité, être à l'abri – dans leur enfance sont en état de besoin, c'est-à-dire qu'ils cherchent leur vie durant ce que leurs propres parents n'ont pas pu leur donner en temps

voulu : un être pour qui ils comptent par-dessus tout, qui les comprend totalement et les prend au sérieux. »<sup>7</sup>.

Chez nous, on comprendra qu'avec le nombre d'enfants et la culture de l'époque aidant, nous étions sevrés à six mois ou moins et propres à un an, ce qui faisait d'ailleurs la fierté de ma mère. Les bébés n'étaient pas nourris au sein (du moins, pas ceux qui sont venus après moi) et j'ai parfois vu les plus jeunes, et j'en ai été au dire de ma mère, boire leur biberon, dans leur bassinette, faute de bras maternels pour les tenir, puisqu'ils étaient très occupés ailleurs. La majorité de mes frères et sœurs, une fois adultes ont fait, qui des crises d'angoisse importantes, qui des épisodes de paranoïa ou encore ont souffert de schizophrénie, ce qui n'est pas rien. Certains sont restés avec des problèmes de santé mentale importants et sont médicamenteux à vie.

Évidemment, le terreau était fertile pour que je devienne « la parfaite », celle qui fera tout ce qu'on attend d'elle et encore plus : à l'école, à la maison, à l'église. Pourquoi moi plus qu'un autre de la famille? Je n'en ai aucune idée. Surtout que jeune, je n'ai jamais senti que je faisais partie de cette famille. J'avais l'impression de venir d'une autre planète. J'essaierai probablement une bonne partie de mon enfance (et de mon âge adulte) d'être « gentille » afin que ma mère, et par extension, l'adulte avec lequel je vivais, ne se mette

pas en colère, afin d'être reconnue et aimée. Si je devenais assez gentille, peut-être que ces événements qui me traumatisaient ne reviendraient pas. Même quand j'ai vécu avec des hommes qui ne criaient pas (physiquement et psychologiquement), j'avais l'impression de n'être jamais assez « gentille », puisque je ne sentais pas qu'ils m'aimaient, mais, faut-il le souligner, je m'aimais si mal moi-même.

J'ai appris à me taire très jeune; j'étais d'ailleurs d'un naturel gêné. Je regardais beaucoup les autres, mais agissais peu moi-même. Je jouais à tout, mais n'étais habile à rien : corde à danser, ballon chasseur, etc. Mon corps n'était pas souple, probablement bloqué par la souplesse de singe que je voyais chez mon frère le plus vieux et ma sœur cadette d'un an, et également par la peur de ne pas réussir, de ne pas être « parfaite » : je préférerais sans doute m'abstenir plutôt que d'échouer. J'ai d'ailleurs pensé, jusqu'à 40 ans passés, que j'avais été une petite fille et une adolescente plutôt potelée. Ma sœur plus vieille et celle qui me suit étaient minces. Et moi, au milieu de tout cela, je me sentais grosse et me voyais grosse. Il faudra que je voie, vers 45 ans, des photos de moi à 5-6 ans, photos retrouvées dans la famille élargie, pour m'apercevoir que j'étais d'une taille très standard, très comparable à mes sœurs, et en pleurer pendant plusieurs minutes devant ma mère.

## **Le pauvre enfant riche**

Toujours dans le livre d'Alice Miller, je me suis revue comme cette enfant qui a longtemps pensé qu'elle venait d'une famille qui avait des parents qui jouaient leur rôle de protecteur et qu'ils étaient de bons parents pour elle. Ils ne l'étaient pas, ne le pouvaient pas. Je n'ai donc pas développé une estime de moi capable de m'aider à vivre. Je me sentais invisible dans cette fratrie. J'observais, j'observais tout ce qui se passait et je suis devenue, très jeune, immensément sensible à mon environnement et à ce qui s'y déroulait.

« Je me suis souvent demandé s'il nous sera un jour possible d'appréhender toute l'étendue de la solitude et de l'abandon que nous avons connus enfants. Je ne parle pas ici des enfants manifestement délaissés, qui ont grandi avec cette vérité. Mais il y a une multitude d'hommes et de femmes qui viennent en thérapie avec l'image d'une enfance heureuse et protégée, image avec laquelle ils ont grandi. Il s'agit de patients dotés de nombreuses aptitudes, voire de talents, qu'ils ont développés plus tard, et qui parfois se voyaient admirés pour leurs dons et leurs réalisations. Enfants, ils ont presque tous été propres avant leur premier anniversaire, et nombre d'entre eux, de l'âge de 18 mois à 5 ans, aidaient déjà fort adroitement leur mère à s'occuper des plus petits.

D'après l'opinion prévalente, ces individus – qui ont été la fierté de leurs parents – devraient avoir une

conscience de soi forte et stable. Mais c'est tout le contraire. Tout ce qu'ils entreprennent, ils le font bien, voire brillamment, on les admire et on les envie, ils vont de succès en succès dans tout ce qui leur paraît important, mais tout cela ne sert à rien. À l'arrière-plan guette la dépression, le sentiment de vide, d'aliénation. Sitôt que la drogue de la « grandiosité » leur fait défaut, qu'ils ne se sentent pas « le champion », pas incontestablement la superstar, ou qu'ils ont subitement l'impression d'avoir failli à une quelconque image idéale de leur moi, leur vie leur paraît dénuée de sens. Ils sont alors la proie de crises d'angoisse, torturés par d'intenses sentiments, d'indignité et de culpabilité. Quelles sont les raisons de troubles si profonds chez de si riches personnalités?

Dès la première rencontre, ils ne tardent pas à vous faire savoir que leurs parents (ou du moins l'un des deux) étaient compréhensifs, et que si d'aventure papa ou maman avaient manqué de largeur d'esprit, c'était assurément qu'eux-mêmes n'avaient pas su leur expliquer correctement ce qu'ils désiraient. Ils rapportent leurs premiers souvenirs sans la moindre compassion pour l'enfant qu'ils étaient, et ceci est d'autant plus frappant que ces patients montrent non seulement une faculté d'introspection peu commune, mais encore une assez grande capacité d'empathie. Seulement, leur relation au monde affectif de leur enfance est caractérisée par un manque de respect, par un besoin obsessionnel de contrôle, la manipulation et la soif de performance. Ils le traitent assez souvent avec un mépris et une ironie

pouvant aller jusqu'à la dérision et au cynisme. D'une façon générale, ils ne prennent pas au sérieux leur destin des années d'enfance, n'en ont pas la moindre compréhension émotionnelle et montrent une ignorance totale de leurs véritables besoins, au-delà de la soif de performance. Le drame originel a été si parfaitement intériorisé que l'illusion de la « bonne enfance » peut être sauvée.

Afin de pouvoir décrire le climat affectif d'une pareille enfance, j'aimerais, en premier lieu, formuler quelques principes d'où je pars.

- 1) L'enfant a un besoin inné d'être pris au sérieux et considéré pour ce qu'il est.
- 2) « Ce qu'il est » signifie : ses sentiments, ses sensations et leur expression, et ce, dès le stade du nourrisson.
- 3) Dans une atmosphère de respect et de tolérance pour les sentiments de l'enfant, celui-ci peut, à la phase de séparation, renoncer à la symbiose avec sa mère et accomplir ses premiers pas vers l'autonomie.
- 4) Pour pouvoir remplir ces conditions d'un développement sain, il faut que les parents de ces enfants aient grandi eux aussi dans un climat de ce type. Ces parents transmettront à leur enfant le sentiment de sécurité, la sensation d'être à l'abri, qui permettront à sa confiance de se développer.
- 5) Les parents qui n'ont pas bénéficié de ce climat dans leur enfance sont en état de besoin, c'est-à-dire qu'ils cherchent leur vie durant ce que leurs propres parents

n'ont pas pu leur donner en temps voulu : un être pour qui ils comptent par-dessus tout, qui les comprend totalement et les prend au sérieux.

6) Cette quête ne peut, bien entendu, jamais aboutir complètement, car elle se réfère à une situation irrévocablement révolue, à savoir les premiers jours de la vie.

7) Mais un être humain porteur d'un besoin inassouvi et inconscient – parce que réprimé – est sujet à la compulsion de satisfaire malgré tout ce besoin, en recourant à des moyens de rechange. Et ce tant qu'il ne connaît pas l'histoire refoulée de sa vie.

8) Ses enfants sont les plus propres à remplir cette fonction. Un nouveau-né est entièrement à la merci de ses parents, pour le meilleur et pour le pire. Et comme sa vie même dépend de leur assistance, il fera tout pour ne pas la perdre. Dès le premier jour, il s'y emploiera avec toutes ses possibilités, comme une petite plante qui se tourne vers le soleil pour survivre. »<sup>8</sup>

- Je me souviens des moments où (très jeune) j'ai consolé mes frères et sœurs plus jeunes lors des épisodes « d'abandon » de notre mère.
- Je me souviens de ma première année scolaire dans la petite classe de l'école privée de madame Guénette. Nous étions au plus neuf-dix enfants, et à cet endroit, j'ai pu profiter de calme, de

---

8      *Ibid.*, p. 6

protection et de sérénité. J'ai su très rapidement qu'on ne crierait pas après moi.

- Je me revois étendre la lessive sur la corde à linge dehors en suivant les indications de ma mère; je dois avoir 5-6 ans. Je suis montée sur une chaise en bois, car bien trop petite pour atteindre la corde, recherchant malgré tout l'approbation de ma mère.
- Je n'ai aucun souvenir de la période où j'ai dû réapprendre à marcher, à 6 ans, après avoir eu les deux jambes dans le plâtre à la suite d'un accident.

Ma mère m'a simplement dit que ma sœur Marie-Josée faisait ses premiers pas à ce moment-là, et que je les ai faits avec elle.

- Je me souviens d'un événement vers 7-8 ans. C'était l'hiver et je revenais de la patinoire extérieure de mon quartier où j'avais vu un homme, dans la salle intérieure où on mettait nos patins, baisser sa braguette et vouloir sortir son pénis de son pantalon. Je me suis ramassée en vitesse et suis partie chez nous. Arrivée à la maison, j'étais sous le choc et j'ai voulu raconter cette histoire à ma mère, qui était assise avec une de mes tantes dans le salon. J'étais tellement énervée que je ponctuais chaque bout de phrase par « Tsé là.. Le monsieur, tsé il a ... tsé... » Ma mère et ma tante se sont mises à rire, et, de souvenir, je n'ai jamais fini l'histoire et c'est ce

soir-là, que j'ai commencé à me taire pendant près de 25 ans...

- Je me revois, vers 9 ans, en train de faire un pouding chômeur : pas de beurre, pas d'œuf, avec du lait en poudre..., recherchant ici, l'approbation de mon père.
- Je ne me souviens absolument pas des grossesses de ma mère quand j'avais 9-10-13 ans...
- Je me souviens si peu de la ronde des déménagements entre 13 et 16 ans.
- Je me souviens de l'énorme tristesse et de la honte que j'ai ressenties quand mes parents ont décidé de me retirer de l'école après une 10<sup>e</sup> année commerciale, pour travailler et les aider financièrement.

« Ces expériences, devenues souvenirs, font néanmoins partie de notre « savoir » intérieur. Nombre de souvenirs, en particulier ceux provenant de stades précoces du développement, sont emmagasinés uniquement comme des événements, et non comme une expérience vécue consciemment. Au moment où cet événement s'est produit, les zones cérébrales capables d'assimiler une expérience vécue consciemment n'ont pas pu fonctionner pleinement, car cela nécessitait des concepts et des mots que le jeune enfant ne possédait pas encore.

Toutes les expériences douloureuses et angoissantes emmagasinées seulement sous une forme fragmentaire sont néanmoins des souvenirs que l'on peut rendre conscients au cours du processus thérapeutique. Il est possible d'amener à la conscience jusqu'à des souvenirs de la vie foétale. »<sup>9</sup>

En thérapie, une fois ramenés à la conscience et vécus dans les sentiments et l'émotion, ces souvenirs anciens ont pu être regardés, analysés, revécus pour ainsi dire, et replacés dans le contexte de l'époque. C'était dans ce temps-là. Ça n'a plus de place dans ma vie actuelle.

Au cours des pages qui précèdent et de celles qui suivent je parle surtout de ma mère et pas toujours en des termes élogieux. Elle avait le rôle ingrat de tout régler, car mon père travaillait de longues heures. Il faut vous dire que c'est quand même d'elle que je garde le plus de souvenirs heureux : les moments où elle chantait, son rire large et franc, sa passion pour la nourriture, la vie et la musique. Je n'ai pas parlé de mon père, homme que j'ai idéalisé pendant mes 15 premières années pour ensuite le ramener sur terre. Il avait le beau rôle dans un sens, car ma mère devait tout gérer en son absence et parfois même en sa présence. Je n'ai jamais entendu mon père élever la voix. Il était d'une nature douce qui a grandement manqué à ma mère dans sa vieillesse et à moi aussi comme adulte.

---

9 Ibid., p. 7

Par ailleurs, mon père et ma mère se sont beaucoup aimés. Il y avait une aura de tendresse autour d'eux qui a duré toute leur vie et que je sentais parfois, enfant, comme une bulle dont nous, les enfants, étions exclus. Comme couple, je les trouvais beaux. Je les sentais s'aimer, s'apprécier et parfois même se désirer, situation un peu embarrassante pour une enfant. Ma mère me confiera, à 85 ans, que sa vie sexuelle avec mon père avait été unique et bonne et que cela lui manquait beaucoup.

## **Les semaines suivantes**

Je continue à cuisiner et à bien m'alimenter. J'avais commencé le régime alimentaire pour les groupes sanguins à la fin du mois d'août. Cela m'a réussi merveilleusement. Très peu de viande, des légumes, des fruits, du tofu à profusion, un peu de poisson et légumineuses, des œufs et quelques produits laitiers. J'avais perdu 25 livres (il faut dire que j'avais totalement coupé les chips... que je mangeais quotidiennement en quantité). C'était donc encore plus important maintenant de surveiller mon alimentation. J'ai donc ajouté des anti-cancers ou agglutinants tels les arachides, les escargots, les lentilles vertes, le germe de blé, beaucoup de pamplemousses roses et de thé vert (antioxydants), bons pour moi. Je buvais déjà deux litres d'eau par jour, j'ai continué. Je marchais au moins 15-20 minutes par jour et faisais des exercices pour les cuisses-fesses-ventre, etc., ce que j'ai continué.

Quand je me couche, je reste très présente à l'endroit où je suis (dans mon lit), je prie et évacue toute pensée qui n'est pas douce... et je m'endors. Je dors très bien (8-12 heures / nuit).

## **Une grande parenthèse**

Je dois faire une grande parenthèse à ce moment-ci. Il y a eu tellement de facteurs qui ont agi simultanément au cours des semaines et des mois qui ont suivi, que je ne peux pointer du doigt aucun d'entre

eux comme étant celui (le seul) qui a permis que tout se passe aussi bien.

Mon désir de passer au travers de cette leçon de vie importante et toute l'énergie et parfois, même bien plus souvent d'ailleurs, tout l'abandon que j'y ai consacrés a été l'un de ces facteurs. Penser que la médecine m'aiderait à guérir, mais ne pas remettre ma vie et mon corps entiers dans ses mains, donc l'accompagnement professionnel, mais grandement humain, des médecins avec lesquels j'ai travaillé en a été un autre. Ma foi et mon moral inattaquables, un autre encore.

Les traitements photoniques et le support d'A. pendant plus d'un mois en ont été un autre. Toutes les personnes qui m'ont facilité la vie en me prêtant leur automobile pour me rendre aux traitements.

Les cercles de prières autour de moi. Sœurs/frères, mère, ami(e)s, tout le monde qui sait que je crois en notre divinité individuelle et dans notre lien universel avec le divin se sont mis de la partie. Il y en a qui ont dû avoir mal aux genoux, car ils/elles ont arrêté de prier seulement après l'opération, vers le 8 janvier!!!

Des soins homéopathiques pré- et post-opératoires, des traitements de Reiki à distance et des traitements énergétiques et chiropratiques après la radiothérapie ont également participé à mon mieux-être.

De bonnes pensées qui me sont venues de toutes parts (famille, sœurs/frères, ami-e-s, collègues), de vive voix, par téléphone, par Internet, etc.

Je tiens également à souligner que je n'adhère pas aux termes *combat*, *lutte* ou *bataille* pour décrire les gestes que j'ai posés ou les états dans lesquels je me suis *déposée* pour guérir ce cancer, car ces mots portent une finalité de victoire ou de défaite à laquelle je ne veux, ni ne peux souscrire. Selon moi, chaque personne qui fait un retour chez Soi dans la conscience, l'abandon et l'amour émergera de cette période grandie, donc assurément gagnante.

### **Suite des traitements**

Je fais un traitement le matin et j'enseigne l'après-midi. Cette journée-là, j'arrive au cégep assez tôt pour voir chacun de mes collègues de département et deux adjoints à qui je dis qu'il faut que l'on se voie, pour cinq minutes, à 15 h 20. Tout le monde y est... Et je raconte, semble-t-il rapidement, ce qui se passe. La directrice adjointe me demande ce qu'ils peuvent faire pour m'aider à ce moment-ci. « Comme je ferai des traitements qui me demanderont vingt-cinq heures par semaine, j'aimerais que vous envoyiez vos requêtes administratives à mes collègues, sans les surcharger, et en tenant compte que je ne pourrai pas tout faire pour l'instant, mis à part préparer, donner mes cours et faire les corrections. Quand j'aurai plus de nouvelles, je vous le ferai savoir ». Tous ont été coopérants.

## **Rencontre avec une chirurgienne**

27 novembre. Ici, je résume, car rien ne s'est passé comme je m'y attendais, à tel point que j'ai demandé à la chirurgienne à laquelle on m'avait référée de transférer mon dossier à I.M. que j'avais demandé de rencontrer et qui revenait de vacances le 1<sup>er</sup> décembre. On n'en était quand même pas à 4-5 jours près, selon moi. J'avais joint sa secrétaire ce matin-là et elle m'avait dit que, s'il y avait urgence, la chirurgienne trouverait une place pour me voir en moins de deux semaines. Ça me donnait le temps de faire d'autres traitements photoniques. Je me suis sentie (MA perception), avec cette première chirurgienne, comme n'étant qu'un corps malade, un cancer ambulante. Elle ne m'a parlé que de détails techniques : les examens à faire, l'opération, les effets secondaires... J'avoue que je fulminais : je ne suis pas qu'un corps, je suis une personne, avec un corps (malade, c'est vrai), un cœur, une âme, des sentiments et j'avais l'impression que tout ça était mis de côté. J'avais choisi de travailler avec la médecine traditionnelle, mais pas à n'importe quel prix et pas de n'importe quelle façon. Je me suis demandé si c'était une question de contrôle de ma part..., non, c'en était une de respect et de dignité envers qui je suis et ce en quoi je crois.

## **Les relations médecin-patient**

J'ai donc appris il y a un mois que j'avais des cellules cancéreuses dans le système. J'ai fait tout ce que

je pouvais pour aider mon corps à se remettre à fonctionner du côté santé. J'ai parlé tous les jours à mon âme, de ces conversations que je ne vous raconterai pas ici, mais de vraies belles conversations...

Je continue le même mantra et je fais de la visualisation de guérison avec de la lumière blanche et dorée...

C'est aujourd'hui que je rencontre MA chirurgienne. J'ai terminé les quinze traitements avec A. il y a deux jours. Je me sens en très bonne forme.

B. Siegel relate que la paix intérieure diffuse dans le corps un message de vie, alors que la dépression, la peur et les conflits non résolus envoient des messages de mort. C'est pourquoi toute guérison est scientifique, même si la science est encore incapable d'expliquer comment se produisent certains « miracles ».<sup>10</sup>

Il souligne également que les patients exceptionnels (15 % à 20 % des patients) manifestent leur volonté de vivre avec une efficacité remarquable. Ils sont aussi capables d'aimer et donc de comprendre les difficultés auxquelles peut se heurter le praticien et, quand la relation est bonne, le médecin peut devenir plus attentif aux besoins du patient parce que celui-ci devient un individu face à un autre individu qui cesse de le traiter comme une maladie.

---

10 *L'amour, la médecine et les miracles*, B. Siegel, p. 70

L'espoir naît essentiellement de la confiance et de la foi du patient en son « guérisseur ». Ce lien se forme de différentes façons, mais certaines dispositions d'esprit sont indispensables – compassion, disponibilité, bienveillance et non rétention de la part du médecin. »<sup>11</sup>

Siegel estime que les médecins actuels, doivent, comme les médecins libres de Platon, interroger leurs patients sur ce qu'ils pensent être la cause de leur mal, sur les problèmes – inquiétude, handicaps de tous ordres – que leur état leur pose, et sur la façon dont ils voudraient être soignés.<sup>12</sup>

Frankl estime, quant à lui, que le médecin qui verrait encore son rôle comme celui d'un technicien montrerait que son patient n'est pour lui qu'une machine, et non un être humain malade! L'être humain n'est pas un objet, il choisit son destin et dans les limites de ses dons naturels et de son environnement, il est responsable de ce qu'il devient.<sup>13</sup>

Cela me ramène à ma rencontre avec la docteure I.M. Elle m'a plu du premier coup. Le regard de cette femme vous en impose par sa bonté, elle a du cœur dans les yeux. Elle m'examine et retrouve si peu de masse dans le sein qu'elle recommence trois fois (assise, couchée, assise). Je comptais sur elle, sur son talent et sa science pour comprendre un peu mieux ce qui s'était

---

11 *Ibid.*, p. 71

12 *Ibid.*, p. 86

13 *Découvrir un sens à sa vie*, V. Frankl, p. 137

passé. J'ai simplement dit que j'avais fait 15 traitements alternatifs pour m'aider à maintenir une bonne énergie et faire un nettoyage cellulaire. (La masse était passée de 2,6 cm (selon un radiologiste) à moins de 1 cm de diamètre, selon moi (et cela sera confirmé lors de la chirurgie : moins de 8 mm); je la tâtais aux deux jours pour sentir l'évolution décroissante; elle était rendue de la taille d'une petite fève.

Ce médecin est une scientifique et m'a avoué être une sceptique, mais avec quelle ouverture!!! Et, a-t-elle ajouté : « Je ne crois pas dans la réincarnation, mais ça ne veut pas dire que ça n'existe pas. Je ne crois pas dans l'au-delà, mais ça ne veut pas dire que ça n'existe pas ». Elle m'a également raconté qu'elle était récemment allée à un colloque qui réunissait chirurgiens, oncologues et psychiatres. L'un des psychiatres avait d'ailleurs fait une présentation très intéressante, selon elle, dont le thème était : « La foi guérit-elle? ». Elle m'a alors dit que les médecins ne pourraient plus ne pas tenir compte de ce facteur dans le traitement de leurs patients.

J'en ai donc rajouté un peu en parlant de l'émission *Enjeux* dont le thème était « Le moral guérit-il? » avec le Dr Félix N'Guyen, ce qui était dans le même ordre d'idées. Elle a conclu en me disant qu'elle trouvait très chanceuses les personnes qui avaient la foi. Cette chirurgienne était vraiment la personne dont j'avais besoin et avec laquelle je coopérerais : je n'avais pas besoin qu'elle pense comme moi, mais j'avais besoin de

sentir qu'elle respectait mes choix et ma façon de voir, et c'est ce qu'elle a fait avec une grande générosité.

Elle a donc suggéré une autre échographie biopsie pour savoir où en était mon corps, ce avec quoi j'étais totalement d'accord; c'était d'ailleurs la seule façon de savoir où on en était et de planifier la suite des choses. Elle a également suggéré les examens suivants : radio pulmonaire, échographie du foie, scan de la masse osseuse, électrocardiogramme pour une chirurgie prévue pour le 6 janvier, quitte à annuler cette intervention si on ne retrouvait rien. Elle m'expliquait qu'enlever une masse (une si petite masse) de mon sein était une opération de « routine », que tout irait bien.

Je comptais sur elle parce que je la savais excellente chirurgienne et avec une expérience de plus de 25 ans à tâter des masses, bosses et autres intrus dans le corps de ses patients. Mais ce que j'ai découvert, aussi petit et grand soit-il de sa personnalité, m'a permis, entre autres choses, de continuer à garder la foi, à bien me traiter et à me savoir entre bonnes mains, dans tous les sens du terme. Je savais que son expérience et son doigté serviraient également lors de l'opération, si elle devait avoir lieu.

Donc, j'avancerais sans me tromper que la qualité de la relation patient-médecin est primordiale et qu'elle aura une grande influence sur la suite des événements. Voici un texte intéressant, extrait du livre de B. Siegel :

## Déclaration des droits du malade :

« Cher docteur,

Ayez l'amabilité de ne pas me cacher votre diagnostic. Nous savons tous les deux que je suis ici pour apprendre si j'ai le cancer ou une autre maladie grave. En sachant ce que j'ai, je sais contre quoi je me bats et je fais reculer la peur. En refusant de m'apprendre le nom et les réalités de mon mal, vous me privez d'une chance de guérir. Vous hésitez peut-être à me dire la vérité, mais je la connais déjà. Cela vous arrangerait peut-être de ne rien me dire, mais cela me blesserait, docteur.

*Ne me dites surtout pas combien de temps il me reste à vivre! C'est mon affaire.* Ce sont mes désirs, mes espoirs, mes valeurs, ma force et ma volonté qui en décideront.

*Dites-moi comment j'ai contracté cette maladie et pourquoi<sup>14</sup>.* Aidez-nous, moi et les miens, à vivre avec elle. Apprenez-moi comment mobiliser mon corps et mon esprit contre elle. La guérison vient de l'intérieur et je veux associer mes forces aux vôtres. Si nous faisons équipe, je vivrai mieux et plus longtemps.

---

14 De tout ce texte plutôt intéressant de Siegel, ces quelques mots que j'ai mis en italique me font vraiment tiquer. Je trouverai moi-même pourquoi j'avais besoin d'un cancer. Je n'ai pas compté sur l'aide du médecin pour cela et qui sait le temps qu'il me reste à vivre?

Docteur, ne laissez pas vos doutes, vos craintes et vos préjugés affecter ma santé. Ne soyez pas un obstacle à ma guérison, même si elle doit faire mentir vos statistiques. Donnez-moi une chance de gagner.

Parlez-moi de vos convictions et de vos méthodes. Aidez-moi à les faire miennes. Mais n'oubliez jamais que mes convictions seront toujours les plus déterminantes. Ce en quoi je ne crois pas ne me fera aucun bien.

Laissez-moi vous dire ce que la maladie représente pour moi : mort, douleur, peur de l'inconnu. Si mes convictions me font préférer la médecine alternative à l'officielle, ne m'abandonnez pas. Essayez de me convaincre et ayez la patience d'attendre ma conversion. Il viendra peut-être un jour où je serai au plus mal et où j'aurai besoin de votre traitement.

Docteur, apprenez-moi à vivre avec ma famille quand vous n'êtes pas là. Prenez le temps de répondre à nos questions. J'ai besoin de sentir que vous m'écoutez et que je peux tout vous dire. Ma vie sera plus longue et plus riche si vous et moi parvenons à établir une relation signifiante. J'ai besoin de vous pour me guider sur le chemin où m'engage la maladie. »<sup>15</sup>

## **Deuxième biopsie**

Deuxième biopsie, mi-décembre. Tout se passe bien encore. Plutôt long, mais pas douloureux du tout.

---

15      *Op. cit.*, B. Siegel, p. 178

Je demande au chirurgien s'il pense possible de sortir les résultats de cette biopsie avant Noël. Il m'a dit que c'était plutôt serré, mais qu'il mettrait un « Rush » sur la demande.

### **23 décembre, 24 décembre**

J'ai bien essayé de joindre le médecin pour savoir si elle avait eu les résultats. Peine perdue. J'ai l'impression que tout le monde est en vacances... et bien oui, tout le monde est en vacances : ce sont les vacances de Noël. J'essaierai le 29, 30.

### **29 décembre**

Nouvelle tentative : pas de résultats.

### **30 décembre**

Je viens à bout de joindre la secrétaire de la chirurgienne vers 16 h. Comme le médecin est en consultation, elle m'assure qu'elle rappellera avant de quitter le bureau. Elle me rappelle effectivement vers 17 h 45.

Elle me raconte donc que peu de choses ont changé, qu'il y a toujours du cancer dans les ganglions, qu'elle doit opérer le 6 janvier. C'est un nouveau choc, croyez-le ou non, moins fort que le premier, mais un choc, encore... J'avais tant espéré qu'on ne retrouve plus aucune trace de cancer. Elle me dit qu'après l'opération, je serais en congé pour un an, que je devrais suivre des traitements de radiothérapie à Trois-Rivières et ensuite,

de la chimiothérapie à Joliette... Je pleure à chaudes larmes... Elle essaie de me rassurer, que tout va bien se passer... On se souhaite enfin mutuellement bonne année... et on se donne rendez-vous le 6 janvier.

« Pour avoir la foi, on n'a pas besoin de croire en un Dieu extérieur; il suffit de croire aux fleurs, Car si on apprécie les fleurs, on ne peut faire autrement qu'apprécier Dieu aussi, non pas à travers une croyance, mais grâce à une sensation de merveille et de mystère. La Loi de la Foi t'apprend à faire confiance à l'intelligence et à l'amour universel qui se manifestent en toi et en toute créature. »<sup>16</sup> Comme nous le raconte si bien Dan Millman, avoir la foi, c'est se relier à une sensation de merveille. Dans mon cas, la nature a vraiment servi le propos : les arbres, le vent, la neige, les fleurs m'ont permis de conserver une foi inébranlable, de la mort à la vie, parfois malgré l'incertitude. On ne comprend pas toujours ce qui se cache derrière les événements, mais la nature m'a toujours aidée à garder le cap et à accepter qu'il y a une Volonté supérieure, hors de portée, mais vraiment là, pour nous à chaque moment de notre vie.

## **Explications pré-opératoires**

Cette journée était prévue depuis deux semaines. Je me rends donc à l'hôpital pour avoir des explications pré- et post-opératoires et rencontrer le physiothérapeute. On en profite pour faire un électro-

---

16      *Op. cit.*, Dan Millman, p. 81

cardiogramme de routine. Je rencontre donc là une infirmière qui a pris tout le temps nécessaire pour lire avec moi un livret sur ce genre d'opération (mastectomie partielle et évidemment axillaire). J'ai pu poser toutes les questions qui me venaient à l'esprit.

Leurs questions sont toujours les mêmes et je répéterai les mêmes réponses plusieurs fois d'octobre à janvier : non, je ne prends aucun médicament (2 aspirines par année), je ne fais pas de cholestérol, ni de sucre, ni de triglycérides, ni de haute pression; je mange presque végétarien, souvent bio, je fume 1/2 paquet de cigarettes par jour, je bois 1-2 verres de vin par soir, je bois 2 litres d'eau par jour, j'ai eu 3 grossesses à terme, une fausse couche, je ne suis pas ménopausée à 53 3/4 ans, je ne suis allergique à rien (sauf à l'herbe à puce)... Je tousse (toux de fumeur), mais je n'ai un rhume que par 8-10 ans, je ne suis, en fait, jamais malade... Quand quelque chose va mal dans ma vie, j'ai des tensions dans le dos et les épaules, parfois à la hanche gauche... Quand quelque chose me fait vraiment « chier », je fais une crise d'hémorroïdes (une fois par année autrefois...) J'ai un corps qui parle depuis longtemps..., mais je l'ai si mal écouté.

Ensuite, on a fait l'électrocardiogramme. Puis j'ai rencontré le physiothérapeute, qui, lui aussi, grâce à un petit livret, m'a enseigné tous les exercices à faire après l'opération, pour retrouver la souplesse de mon bras. Ses avertissements m'ont grandement incitée à les commencer dès le lendemain de l'opération et à les

poursuivre quotidiennement... C'est d'ailleurs au bout de deux semaines (vers le 20 janvier) que l'aisselle, l'épaule et le bras droits seront le plus douloureux. Je ne lâche pas les exercices... J'apprendrai le 20 janvier, lors du premier traitement de chimiothérapie que c'est vers la troisième semaine que c'est le plus raide sous l'aisselle et dans le haut du bras et de l'épaule droits, ensuite, grâce aux exercices et au temps, ça diminue et cesse en plus ou moins deux ou trois mois.

### **3 janvier 2004**

Comme je savais maintenant que je ne travaillerais pas pour un an, le 31 janvier, au retour de l'hôpital, j'ai tenté de joindre deux de mes collègues de travail pour qu'on se rencontre le 3 janvier, à 9 heures, un samedi, car je ne voulais pas être au cégep, le 5 janvier, la veille de l'opération. Je voulais garder cette dernière journée pour moi. Ça été une très bonne idée. Nous nous sommes donc rencontrés et avons révisé les grilles-horaire pour le partage des cours. J'ai ensuite expliqué leur contenu et leur déroulement à l'enseignante qui les prendrait.

Vers 12 h 30, tout cela étant terminé et mes collègues partis, j'ai commencé le ménage de bureau dans les deux petits locaux que j'utilise avec un collègue depuis quelques années. C'est incroyable tout ce qu'on peut ramasser en quelques années dans des tiroirs de bureau, mais finalement, toutes mes petites affaires personnelles, des photos à la crème à mains, tenaient dans un petit sac rouge vin de la SAQ. Vers 14 h, tout était terminé. La place était vide, propre, le dessus du bureau lavé, les tiroirs rangés (papier, trombones, etc.). Quelqu'un d'autre pourrait s'y installer à son aise. J'ai fait un dernier salut à ces deux places de travail que j'occupe depuis quelques années et j'ai quitté le cégep. J'y reviendrai le 6 janvier 2005, dans un an.



## Chirurgie ce matin

Donc, une mammographie de routine le 4 septembre 2003 montrait des signes à vérifier. La première biopsie a eu lieu le 23 octobre. Les résultats sont tombés le 14 novembre : cancer du sein. La deuxième biopsie a eu lieu à la mi-décembre, et j'ai finalement appris qu'il y avait encore des traces de cancer le 30 décembre. Même si la masse avait diminué des deux tiers, il subsistait du cancer dans les ganglions.

Nous sommes le 6 janvier. Entrée à l'hôpital à 7 heures.

Et hop, on met la jaquette, une robe de chambre et des pantoufles. Je prends le temps de survoler *La Presse* du matin qui était sur le perron en partant de chez nous. Je suis détendue. J'ai bien dormi. Quel bonheur pour moi d'avoir toujours bien dormi même lors d'événements majeurs, déstabilisants, stressants et souffrants. Je me suis toujours dit qu'il valait mieux dormir et récupérer pour être en meilleure forme le lendemain pour affronter et régler ce qui devait l'être... et c'est encore le cas... Je dors, je dors bien, je me lève en forme le lendemain et je règle ce qui se présente. On me fait signer des papiers, je rencontre l'anesthésiste.

Vers 8 h, (oh bonheur!!!, je ne serai pas à jeun toute la journée à attendre...), je m'installe sur un lit de

salle d'op, on me met un chapeau, vous connaissez le modèle, d'un beau bleu, on me recouvre d'un grand drap de flanellette chauffé (il y a quand même des choses qui s'améliorent au fil des ans...), ce qui m'a détendue encore plus. Quelques minutes plus tard, je suis dans la salle d'opération, parle avec l'anesthésiste qui me présente son équipe... dis un dernier bonjour à la chirurgienne, demande à Dieu de bien guider sa main, et c'est parti. Je me réveille, semble-t-il vers 10 h... On me ramène dans mon lit à 11 h. Je refais surface de temps à autre et repars aussitôt.

Je pense m'être levée du lit vers 15 h pour aller à la toilette, avec l'aide d'une infirmière.

La chirurgienne est passée avec sa bonne humeur habituelle : « M<sup>me</sup> Gélinau, ça s'est bien passé. J'avoue que la masse du sein était très petite, je l'ai cherchée, elle n'était pas là où je pensais...un gros pois vert. Quant aux ganglions (chaînes), j'en ai enlevé un, j'en ai gratté un et il en reste huit...; c'est le souvenir que j'ai de ce qu'elle a dit. En fait, j'étais plutôt dans les *vaps* – mais finalement, c'était cela : des 2 chaînes, la pathologie a extrait 16 ganglions, dont un était cancéreux). On se revoit lundi prochain à mon bureau... Voici une prescription pour des antidouleurs et une autre pour contrer la constipation qu'ils produisent. Voici aussi votre papier de congé pour un an. »

Vers 16 h, j'ai quitté l'hôpital avec l'amie qui m'accompagnait. Je marchais comme une femme

saoule. J'avais besoin d'air. Une fois dehors, c'était déjà mieux. Rendue chez nous, je me suis couchée.

Ma fille est arrivée à ce moment-là pour passer la nuit et la journée du lendemain avec moi. J'ai mangé une soupe vers 18 h 30 et me suis recouchée.

Mais, le lendemain midi, je me sentais tellement bien que j'ai dit à ma fille de retourner chez elle (2 enfants, un conjoint), qu'elle avait sûrement mieux à faire, et moi, je me portais très bien. Je pouvais l'appeler en tout temps ou joindre le CLSC si j'avais des problèmes... Tout s'est bien passé et je n'ai appelé personne, sauf pour des petites commissions à faire.

Le plus gênant, c'était de dormir sur le dos, avec un coussin sous le bras droit pour le garder surélevé. Habitée à dormir sur le côté droit, chose à ne plus faire, j'ai trouvé un truc pour finalement dormir sur le côté gauche de temps à autre... Il y avait aussi le tube placé dans les ganglions et relié à une petite poire de caoutchouc que je devais vider et mesurer (évidement de liquide lymphatique... des ganglions?!) quelques fois par jour au début, ensuite aux 24 heures. J'ai arrêté de prendre les anti-douleurs 5 jours plus tard, même si je n'avais pris que le tiers de la dose prescrite (aux 8 heures au lieu d'aux 3 heures prescrites), car je me sentais engourdie, « gelée comme une balle », et les jambes un peu molles avec ça, et constipée, bien sûr. Mais, somme toute, tout s'est très bien passé, en fait, bien au-delà de ce à quoi je m'attendais.

J'avais fait le ménage entre le 31 décembre et le 5 janvier de façon à ne pas me fatiguer avec la poussière dans les jours qui suivraient l'opération, quoique je me fatigue de moins en moins avec la poussière et le ménage, et j'avais aussi *popoté* et congelé pleins de petits plats que j'aime, pour ne pas avoir à faire la cuisine au cours des deux premières semaines, mais, finalement, j'ai pu reprendre toutes mes activités dans les tout premiers jours.

J'avais engagé un jeune voisin pour pelleter les perrons et les allées en arrière de la maison au moins pour les mois de janvier et février. Je lui ai dit qu'on aviserait ensuite.

La seule chose que je ne peux pas faire, c'est transporter et lever des poids vraiment lourds comme la cruche d'eau pour le refroidisseur..., car même si le bras gauche a toute sa force, j'ai tendance à compenser pour le bras droit, mais c'est le dos qui prend le coup... Donc, les amis viennent à la rescousse de temps à autre.

J'ai commencé à sortir pour prendre l'air cinq jours plus tard, et, malgré les froids sibériens que nous avons eus, je marche au moins une heure par jour depuis ce temps-là. Ça me fait du bien, beaucoup de bien, donc je continue. Il y a un petit sentier en face de chez moi qui longe la rivière l'Assomption sur à peu près 1 km; je l'ai marché avec L. C. dimanche passé et je compte le refaire souvent : c'est comme si j'étais en campagne, dans la nature. J'avoue que je préfère ce

sentier l'été, car on voit et on entend la rivière, mais il est tout de même très beau en hiver.

### **Une semaine plus tard**

Je suis donc allée voir la chirurgienne pour la visite de routine, ce matin, 12 janvier. Elle a enlevé le pansement et le drain relié aux ganglions... Elle voulait mettre un *élastoplast* sur le petit trou du drain, mais comme je lui ai dit que je rêvais d'une douche (je me lavais à la mitaine depuis six jours), elle a mis un pansement plastique que je devais enlever et remplacer quelques jours plus tard, ce qui me permettrait de prendre toutes les douches que je voulais. La cicatrice est apparue, +/- 2 pouces, points fondants, très bien réussie, esthétique, invisible sous une brassière ou une camisole... Belle couture, chère médecin, beau travail.

Elle m'a alors donné deux papiers de rendez-vous (héματο oncologue et radio oncologue) et m'a demandé de prendre un rendez-vous rapidement avec l'oncologue pour commencer des traitements de chimio. Ah!, alors on commencerait par la chimio et non la radio... d'accord.

Au cours des mois, je ferai la rencontre de nouveaux médecins : hémato et radio-oncologues. J'ai été opérée le 6 janvier 2004 et commencé les traitements de chimiothérapie le 20 janvier. Pendant ces deux semaines, j'ai bien pris soin de moi.

Rencontre avec l'hémato-oncologue, Dr Ghobril, homme charmant rempli de douceur et de bonté. Comme il n'avait pas mon dossier, on a refait l'histoire depuis le début : maladies, accidents, opérations, médicaments, grossesses, etc.

Il a ensuite appelé l'hôpital pour se faire lire les résultats des deux biopsies, a pris des notes et m'a fait les détails de l'histologie de ces biopsies, du protocole de la chimiothérapie (FEC) qu'il envisageait et de l'hormonothérapie qui suivrait et que j'ai d'ailleurs refusée quelques mois plus tard. Très technique tout ça, mais bien vulgarisé pour moi. Il aura les résultats pathologiques de la chirurgie le 19 janvier.

Pour les intéressés, voici l'histologie de la deuxième biopsie :

Grosseur de la tumeur : petite (moins de 1 cm) : très bon

Agressivité : II/III : moyen

Envahissement : aucun : bon

Métastases : négatif : excellent

Récepteur oestrogènes/progestérone : positif : très bon

Her.2/c.erbB-2 (??!!) : négatif : très bon

Après son exposé, j'ai posé toutes les questions que j'avais écrites...

Perte de cheveux : Oui (le liquide rouge E du FEC); je devrais les perdre dans les premières semaines.

Nausées : On verrait après le premier traitement; personne ne réagit de la même façon, mais elles semblent bien enrayées par des médicaments.

Rythme des traitements : 1 par 3 semaines pour 6 traitements. À revoir, alors, après d'autres examens.

Antisudorifique ou désodorisant : ne pas utiliser sous aisselle droite et je rajoute, ne plus jamais utiliser un produit contenant de l'aluminium.

Électrolyse et laser: aucun problème, ailleurs que sous l'aisselle droite (mais, comme me l'a si bien rappelé un ami, je vais perdre tous mes cheveux et poils, donc vraiment inutile pour l'instant).

Bronzage : peu recommandé pour quiconque, en général, mais si ça me fait du bien..., pourquoi pas?

Cigarettes : comme je lui ai dit que j'avais fixé une date pour arrêter, il m'a recommandé de ne pas créer un stress additionnel à ce moment-ci de ma vie.

## **On rase les cheveux**

Rendez-vous chez la coiffeuse en avant-midi pour faire raser mes cheveux, car le premier traitement aura lieu cet après-midi. Bon, c'est fait... une belle brosse rasée sur le coco. Un peu surprenant, mais pas tant que ça. Je me reconnais... Quand je me regarde dans les yeux, je vois cette petite lumière qui s'allume toujours...

C'est tout de même étrange... Depuis dix ans, j'avais les cheveux longs, sel et poivre, très bouclés... une tête qu'on ne voit pas souvent. On m'arrêtait souvent pour me demander si c'était naturel comme couleur et frisous. L'an dernier, je les avais fait couper assez courts; je disais que j'avais besoin de changement. Il y a cinq mois, je les avais fait couper très courts et teindre en brun foncé avec beaucoup de reflets rouge dedans... Là aussi, je me reconnaissais, comme il y a 20 ans... Et maintenant qu'ils étaient rasés, je voyais mon crâne pour la première fois de ma vie, mais j'imaginai ma grosse tignasse flottant autour...

Ma relation avec Dr Ghobril est très bonne, quoiqu'il ne croie pas aux traitements alternatifs et autres... Il peut par ailleurs me donner des réponses assez précises quand je soulève des questions ou des objections sur le traitement, mais il reste collé aux protocoles qui ont, selon lui, le plus de succès pour l'instant. Par ailleurs, il s'est adouci au fil des semaines. Je l'embrasse sur les joues quand je le rencontre... et je le vouvoie tout en l'appelant Victor. Il en semble heureux et dit parfois à d'autres patients, masculins, assis pas très loin de la porte de son bureau : « Vous êtes jaloux, n'est-ce pas?? » Il me fait sourire...

Le protocole suggéré était de 6 traitements à trois semaines d'intervalle. Si on lit tous les effets secondaires que peut avoir ce traitement de Fluorouracil, d'Epirubicine et de Cyclophosphamide, (FEC), on n'en finirait pas. Lors du premier traitement,

on a commencé par me faire une prise de sang; comme les résultats étaient corrects, on continue par injecter dans une veine de la cortisone et du Zofran (anti nausées), le tout en même temps qu'un soluté; ensuite, ce que j'appelais le lunch, c'est-à-dire les trois produits énumérés ci-haut. La durée : à peu près une heure et demie.

Ce sera la même « routine » pour les six fois. Les effets secondaires que j'ai eus la première fois : bouche très très sèche, constipation d'où a découlé une crise d'hémorroïdes qui a pris une bonne semaine à se résorber; trois jours de grande fatigue où je ne mangeais qu'un peu de fruits et de légumes crus. J'ai essayé de marcher un peu chaque jour, mais c'est devenu impossible quand j'étais fatiguée et assommée par les traitements et que je dormais dix-huit heures par jour.

Les effets secondaires lors des traitements suivants ont été amenuisés, car j'ai réduit de moitié la dose de Zofran à prendre en capsules après le traitement. Je n'ai eu aucune nausée et j'ai la bouche beaucoup moins sèche, mais la langue me colle encore dans la bouche quand je parle. Comme j'ai pris du psyllium dans un verre de jus de fruit chaque soir, je n'ai pas été constipée. La période de grande fatigue est réduite à deux-trois jours et je dormais moins, mais tout en n'ayant pas assez d'énergie pour faire autre chose que de rester étendue, à méditer, prier ou lire un peu... Ensuite, venaient deux bonnes semaines où je faisais tout ce que je voulais... ou presque : commissions,

ménage, popote, sorties avec ami(e)s), tout en me gardant du temps pour faire une sieste l'après-midi, sinon j'étais couchée à dix-huit heures pile. Il y a eu plein d'autres petits effets secondaires : yeux qui coulent et coins de yeux irrités : on achète des gouttes; ongles de doigts et de pieds qui poussent beaucoup plus vite et plus durs : on fait manucure et pédicure très régulièrement; peau beaucoup plus sèche : on crème au moins deux fois par jour à la grandeur; ma fille et des ami-e-s se relaient pour le dos. Après 4 mois, le dessous et l'extérieur du bras du côté opéré ne sont pas encore désengourdis et l'infiltration d'un peu de liquide rouge dans les tissus de la main lors du 2<sup>e</sup> traitement ont laissé une masse encore dure, rouge et douloureuse. En fait, il y a eu beaucoup de petits soins corporels nouveaux auxquels j'ai donné du temps...

Prise de sang et premier traitement de chimiothérapie en après-midi. Après la prise de sang et son analyse, j'ai rencontré l'hématologue. Il avait reçu les résultats de pathologie des masses enlevées à l'opération. Sur les deux chaînes de ganglions enlevées et ou grattées et après traitement pathologique (fonte des gras, analyse, etc...), il y avait seize ganglions, dont un seul touché par le cancer. Il m'a donc dit qu'il maintenait les six traitements à trois semaines d'intervalles et qu'ensuite, si tout était correct, on ferait des traitements de radiothérapie à Trois-Rivières. Je dois rencontrer le radio oncologue le 4 février à Joliette.

Ensuite, on m'a installée dans un lazy-boy, style hôpital, où on a branché un soluté et injecté de la cortisone et du Zofran (anti nausées) et avons attendu l'arrivée de ma recette, de la pharmacie de l'hôpital (long, long, presque une heure). Le traitement (trois sacs de substance liquide FEC) en soi... prend à peu près une heure; 10 minutes F, 15 minutes C, 30-40 minutes E).

On m'a donné de la lecture à faire sur le régime alimentaire, les traitements de cancer, le cancer... J'en ai pour quelques heures à faire le tour...

Vers 16 h 45, c'était fini. Je suis allée chercher les prescriptions (anti-nausées trois comprimés à prendre aux huit heures et un autre produit de soutien, au cas où...) à la pharmacie. Je suis revenue chez nous et je me suis préparé un souper léger, lu un peu, pris un comprimé et me suis couchée vers dix-neuf heures trente. On m'avait dit que j'aurais mal au cœur dès le premier soir si cela devait survenir. Rien ne s'est passé. Tant mieux. Il est cinq heures trente le lendemain matin, et je me sens encore très bien.

Je dois retourner à l'hôpital mardi prochain pour une prise de sang, analyse et rencontre avec l'oncologue. Ensuite, ça ira au 10 février pour le prochain traitement...

Une minute à la fois, une heure à la fois, une journée à la fois : LA FOI.

Le livre de B. Siegel, que j'ai découvert dans la petite bibliothèque du département d'oncologie à l'hôpital, m'a vraiment donné un coup de pouce pour vivre au moment présent et me rappeler que je suis l'instigateur de ce qui arrive dans ma vie, tant la maladie que la guérison.

### **Les miracles viennent de l'intérieur**

« La méconnaissance actuelle de la relation corps-esprit n'est qu'une aberration récente si l'on considère l'histoire de l'art de guérir dans son ensemble. Dans la médecine tribale traditionnelle et dans la pratique occidentale après Hippocrate, la nécessité d'agir sur l'esprit du malade a toujours été reconnue. Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, les écrits médicaux manquent rarement de mentionner l'influence du chagrin, de la tristesse et du désespoir sur la formation et l'évolution de la maladie, pas plus qu'ils ne négligent les effets curatifs de la confiance, de la foi et de la paix intérieure. La satisfaction a longtemps été considérée comme la clé de la santé. Mais l'« homme-médecine » moderne a si bien appris à se servir de drogues pour éliminer la maladie qu'il en a oublié la force potentielle de guérison qui existe en chacun de nous. La connaissance de nos pouvoirs spirituels fut perdue à partir du moment où la médecine élimina de son étude tous les paramètres peu scientifiques ou difficilement quantifiables. »<sup>17</sup>

---

17      *Op. cit.*, B. Siegel, p. 97

Comme j'ai une santé de fer, je consulte rarement les médecins. Et, au fil des années, parmi mes visites épisodiques, rares sont ceux qui m'ont demandé : « Que s'est-il passé dans votre vie, ces derniers jours, mois, années? » Mais je me souviens d'un en particulier qui, quinze ans avant ce cancer, m'avait posé ces questions, m'avait tenue de faire un tour de ma vie et en avait conclu que je n'avais pas bien réglé une rupture, ce que j'avais spontanément et *effrontément* nié. Je n'étais même pas capable de voir clair en moi-même à cette époque.

« Les femmes dont les enfants meurent jeunes ou qui sont malheureuses en amour deviennent particulièrement vulnérables aux maladies du sein et de l'utérus. [...] Les malades devinent bien souvent l'existence de ce lien. Le rôle du médecin consiste alors à leur permettre d'utiliser ce savoir. [...] De l'extérieur, ces rapprochements peuvent paraître un peu tirés par les cheveux et seul le patient est apte à juger s'ils sont pertinents ou non. Ayant maintes fois vérifié le phénomène, j'en ai conclu que nous sensibilisons tel ou tel de nos organes par une sorte de biofeedback négatif. »<sup>18</sup>

Siegel essaie de faire comprendre aux gens que c'est le *corps* qui guérit, pas le traitement. Toute guérison est scientifique. Lors d'une conférence récente, quelqu'un lui a demandé d'expliquer comment trois personnes qui suivaient, l'une un régime macrobiotique, l'autre un régime

---

18      *Ibid.*, p. 131

diamétralement opposé et la troisième une chimiothérapie pouvaient avoir toutes trois des résultats. Il croit que le corps peut utiliser n'importe quelle forme d'énergie pour guérir [...] du moment que le patient y croie.

Il faut donc choisir une thérapie en laquelle on croit et s'y tenir, avec une attitude positive. À chacun selon ses besoins. [...] Il estime que chaque patient doit focaliser son énergie sur une ou deux techniques auxquelles il croit profondément (exercice physique, méditation, régime alimentaire, complément vitaminique, etc.)<sup>19</sup>

Quand nous choisissons d'aimer, l'énergie se répand dans notre corps et le guérit. L'énergie est amour. L'énergie est intelligente et accessible à tous. Il y a quatre formes de foi indispensables à la guérison : la foi en soi-même, en son médecin, en son traitement et la foi spirituelle. Cette dernière, si difficile à atteindre pour la plupart, constitue la clé d'accès aux trois autres.

« Je crois au soleil – même quand il ne brille pas

Je crois à l'amour – même quand il ne se montre pas

Je crois en Dieu – même quand il se tait »<sup>20</sup>

Selon Siegel, la spiritualité, c'est la capacité de trouver le bonheur dans un monde imparfait et de s'accepter tout en se sachant imparfait. De cette sérénité

---

19 *Ibid.*, p. 180

20 *Ibid.*, p. 236

découlent la créativité et l'amour désintéressé, qui vont d'ailleurs de pair. Paix, amour, humilité, foi et pardon sont pour lui les indices de la spiritualité. On les trouve *toujours* chez ceux qui réussissent à se remettre d'une maladie grave.

La plupart des médecins attendent, « pour donner sa chance à Dieu », que le malade soit aux portes de la mort. Ils lui recommandent alors l'espoir et la prière. Il croit qu'il faut se préoccuper des convictions du patient plus tôt, quand c'est plus facile. Ceux qui croient que le monde est essentiellement beau – que nous le devons à la Nature ou à Dieu – ont des raisons de ne pas vouloir le quitter. Croire en une puissance supérieure bienveillante donne de fortes raisons d'espérer, et l'espoir est physiologique.<sup>21</sup>

## **Fin des traitements de chimiothérapie**

Les traitements se sont poursuivis selon le protocole établi puisque mon système se maintenait bien malgré ces doses de chimiothérapie. J'ai terminé les traitements hier et un courriel m'attendait avec des images et du texte sur le sourire; vous auriez dû voir le mien : extraordinaire, avec un gros rire à l'intérieur, une joie de cette étape terminée. Le moral est toujours aussi bon, mais j'économise mon énergie, ayant commencé à faire de l'anémie il y a six semaines. Ma pression

---

21 *Ibid.*, p. 237

sanguine est plutôt basse : je me sens un peu plus lasse et suis plus souvent étourdie. Monique la vivace, la vivante, la sprinteuse a dû ralentir sa course au fil des semaines. Je viens à bout de tout faire, mais un peu plus lentement, beaucoup plus lentement pour l'instant : je bouge, je marche et je travaille plus lentement, rien ne me presse de toute façon...

## **Traitements de radiothérapie**

Les traitements de radiothérapie commencent tout de suite après la chimio. Ils ont lieu à Trois-Rivières où j'habite toute la semaine. Cela durera quatre semaines à raison d'un traitement par jour. Au préalable, on m'aura tatoué un point entre les seins et ensuite dessiné à l'aide d'un feutre foncé « une carte » sur le torse pour mieux aligner les rayons lors des traitements.

Nous sommes une trentaine de personnes à vivre dans un hôtel au centre-ville, d'où nous partons, chaque matin, par groupes de 3-4 personnes, pour nous rendre en taxi à l'hôpital pour recevoir, chacun et chacune le traitement de radiothérapie qui nous est destiné. Même si nous vivions dans une grande proximité, car nous prenions tous nos repas ensemble, je ne me suis liée à personne en particulier au cours de ces semaines. Par ailleurs, je suis allée à la rencontre de femmes qui étaient dans un état physique beaucoup plus *désespérant* que le mien : mastectomie totale, brûlures majeures de la peau dues aux radiations, fatigue intense,

moral en baisse. Je retrouverai le nom de certaines d'entre elles dans la nécrologie au cours des mois suivants.

La fatigue s'accumule et je fais une sieste tous les après-midi. Sinon, je lis encore beaucoup et vais faire des promenades dans le vieux port joliment aménagé.

Je reviens chez moi le vendredi après le dernier traitement de la semaine et y retourne le lundi matin. Je tiens ici à remercier le personnel du Centre Émilie-Gamelin de Saint-Charles-Borromée qui a assuré mes allers-retours à Trois-Rivières pour ces quatre semaines. C'est l'été. Je profite tout de même de ma piscine à la maison, mais vêtue d'un chandail à manches longues et la tête couverte d'un chapeau, car qui dit radiations, dit évitement du soleil...

Je terminerai ces traitements avec une plus grande fatigue, mais je n'ai rien d'autre à faire que me reposer et récupérer. C'est alors que je continue à écrire la base de ce qui sera ce livre.



## Profil psychologique du cancer

« Au II<sup>e</sup> siècle de notre ère, Galien affirmait que les natures mélancoliques étaient plus facilement sujettes au cancer que les natures sanguines. Aux XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles, de nombreux médecins remarquèrent que le cancer apparaissait souvent à la suite d'une tragédie ou d'une crise, surtout chez les individus que nous appelons aujourd'hui déprimés. Mais, avant la naissance de la psychologie moderne, il n'y avait pas grand-chose à faire pour améliorer l'état des déprimés.

Au XX<sup>e</sup> siècle, la médecine s'est montrée étrangement réticente à appliquer les nombreuses découvertes concernant la psyché à l'étude du cancer. En 1926, pourtant, Élida Evans, une élève de Carl Jung, avait ouvert la voie avec son livre *Psychological Study of Cancer*, mais l'ouvrage passa presque complètement inaperçu. Élida Evans énonce clairement le risque de cancer encouru par les personnalités édifiées sur la valorisation des êtres et des choses extérieures au moi. Dès qu'une rupture avec l'extérieur se produit, la maladie s'installe. Evans conclut : « Le cancer, comme presque toutes les maladies, est le

signe que quelque chose va mal dans la vie du patient, et qu'il ferait mieux de changer de voie. »<sup>22</sup>

Étrange que tout ça ait été connu bien avant aujourd'hui. On parle de 1926. Élida Evans, comme bien d'autres, peut-être, avait vu juste et loin. On est en 2004, et on peut répéter textuellement ce qu'elle avait écrit. **Le cancer est un signe que quelque chose va mal... et qu'il est plus que temps de changer de voie.** Ma réflexion aujourd'hui tourne autour du point de départ de ce livre : Férons-nous assez de retours intérieurs, et surtout, comment ensuite ferons-nous, au bon moment, pour changer des choses qui vont mal et prendre le chemin de l'amélioration de notre vie avant d'être malade? Je pense que c'est la grande question et que chacun d'entre nous doit y répondre, à sa façon, en son temps.

## **La maladie est une stratégie de survie**

La prochaine information a été citée dans l'un des livres de Guy Corneau. Le Dr Sabbah est l'un des maîtres de la Biologie totale en Occident. Ce qui m'a étonnée quand j'ai lu ce livre en 2004, c'est l'intelligence du cerveau, qui agit sur le corps, lors de la maladie, de la même façon qu'il agit sur le corps lorsqu'on simule un rire ou un sourire : il ne sait pas faire la différence. Les méfaits ou les bienfaits sont les mêmes. La maladie ne vient pas de l'extérieur. Donc, lors d'un cancer ou de

---

22      *Ibid.*, p. 134

toute autre maladie importante, travailler en complément de la médecine allopathique avec un praticien reconnu en biologie totale serait peut-être à envisager. Je ne l'ai pas fait, mais c'est à chacun de décider pour soi.

« Le Dr Sabbah pense que la maladie est une expression parfaite de l'être. Lors d'un cancer, de nouveaux ponts se créent sans cesse avec les tumeurs qui grossissent exactement selon l'ordre biologique, tout comme si les vaisseaux sanguins nourrissaient des cellules saines. Un réseau parfait se met en place pour effectuer un travail dirigé, contrôlé et réglé. Bref, un programme dans le corps demande à fabriquer une tumeur. Tout simplement parce que la maladie fait partie des stratégies de survie de la personne.

Un élément central de cette organisation vient de ce que le cerveau, comme nous l'avons noté précédemment, ne fait pas la différence entre un mal réel et un mal imaginaire. Si vous ne digérez pas votre patron et que vous n'avez pas de solution pratique à portée de la main comme fuir, combattre ou vous détacher émotionnellement, votre cerveau vous aidera à détruire cette situation en envoyant de l'acide dans le duodénum, risquant de provoquer des ulcères. Le cerveau biologique et instinctif « est persuadé de dissoudre la situation intolérable de cette façon, car il ne sait pas que la personne se trouve à l'extérieur, puisque pour lui le stress

se trouve à l'intérieur. Le cerveau ne peut agir que sur les cellules constitutives du corps dont il a la charge.

Cette remarque, essentielle, fonde le travail de Claude Sabbah qui nous propose de remettre en question la thèse voulant qu'une maladie soit la plupart du temps provoquée par un corps étranger venu de l'extérieur. »<sup>23</sup>

### **Que signifie être « malade dans son âme »?**

J.K. Stettbacher définit la « maladie de l'âme » comme un « trouble de la capacité relationnelle » qui ne peut être guérie par une intervention extérieure. Chaque individu doit vouloir changer par lui-même. Il doit en prendre la décision et accomplir lui-même ce changement.

C'est vraiment le premier pas : vouloir changer quelque chose, en prendre la décision, mais je rajouterais qu'on peut se faire aider sur ce chemin de guérison, et ce, de bien des façons. Parfois, on peut faire de grands pas en solitaire, parfois on a besoin d'aide (en thérapie) pour démêler certains fils de notre histoire, mais il n'en reste pas moins que NOUS sommes celui qui fera advenir les changements; cela ne viendra pas de l'extérieur, ce n'est pas magique; il n'y a pas de recette miracle : il faut s'y mettre avec le plus de volonté et de discipline possibles.

---

23      *La guérison du coeur*, G. Corneau, p. 58

Comme le souligne Stettbacher, « Le petit d'homme a besoin de beaucoup d'attention, d'une nourriture adaptée, de soins prodigués avec tendresse, de la présence de gens calmes qui l'encouragent avec amour, d'un entourage qui le protège tout en lui donnant la possibilité de faire ses preuves. [...] L'être humain a besoin de tout cela, durant son développement, pour acquérir la confiance en soi, pour établir et conserver la capacité d'entretenir des relations positives avec lui-même et son environnement.

Par conséquent, « malade dans son âme », c'est ceci : un organisme blessé dans son intégrité primaire, un être humain perturbé dans son harmonie originelle parce qu'il a été traumatisé; sa capacité de prise de conscience se trouve diminuée, et il est lésé dans ses fonctions.

Dès que l'être blessé se sent menacé, pour des raisons intérieures ou extérieures, ses souvenirs inconscients vont alerter le système de sauvegarde. Il se produit une tension. Le système de sauvegarde réagit de la manière imprimée en lui, étant donné qu'il ne connaît que cette solution préprogrammée – et n'a confiance qu'en elle.<sup>24</sup>

Peu importe ce qui s'est passé dans la prime enfance, et en pensant que nulle famille n'est parfaite, donc que chacun en sort avec des conduites – plus ou

---

24 *Pourquoi la souffrance? La rencontre salvatrice avec sa propre histoire*, J. K. Stettbacher, p. 19

moins – mal adaptées, j’ai été personnellement étonnée de voir ce que mon système de sauvegarde avait mis en place dans mon enfance, mais que j’ai fait perdurer inutilement pendant tant d’années.

Tout être humain qui a été blessé dans la prime enfance a donc développé des comportements pour se défendre contre des situations réelles de cette époque-là, mais qui n’ont plus cours dans sa vie d’adulte. Par ailleurs, si un travail sur soi suffisant a été négligé, ces vieux comportements réactifs resurgissent, que le danger soit réel ou supposé. Souvent le danger n’est pas réel et la réaction s’avère grandement inappropriée.

## **Le désir de vivre**

« La résolution des conflits intérieurs doit être le premier travail du malade, car, une fois que les choix conscients coïncident avec les désirs profonds, l'énergie mobilisée par la contradiction est libérée au profit du processus de guérison.

Siegel croit que les malades ne devraient jamais refuser les techniques médicales actuelles qui représentent au moins une alternative. La plupart des gens ne sont pas suffisamment forts pour « s'en remettre à Dieu », c'est-à-dire trouver la paix intérieure et la claire conscience des choses qui leur permettraient de guérir. Médicaments et interventions chirurgicales font gagner au patient un temps précieux qu'il peut utiliser pour changer sa vie. [...] L'esprit peut guérir le cancer, mais cela ne veut pas dire que ce soit facile.

Il y a une histoire soufi qui exprime fort bien ce paradoxe.

Dans une rue, la nuit, un étranger s'arrête auprès d'un homme à quatre pattes devant chez lui, sous un lampadaire. Il cherche ses clés et l'étranger se met à quatre pattes pour l'aider. Au bout d'un moment, l'étranger demande :

- Mais où les avez-vous perdues, exactement?
- Chez moi, répond l'homme.  
Agacé, l'étranger réplique :
- Alors, pourquoi les cherchez-vous ici?
- Parce que chez moi, il n'y a pas de lumière.

La lumière est meilleure au niveau de notre conscience, mais nous devons chercher la guérison dans la nuit de l'inconscient. Le médecin travaille dans la lumière. Son domaine est le verbe et la logique. Le monde du patient peut être sombre, mais des sources de lumière existent. Chacun d'entre nous possède une étincelle intérieure. Appelez-la étincelle divine si vous voulez, mais elle est là et peut éclairer le chemin de la guérison. Il n'y a pas de maladies incurables, il n'y a que des malades incurables. »<sup>25</sup>

### **La puissance de la vie**

Siegel touche un point très important quand il nous décrit en quelque sorte la puissance de la vie et nos réactions à la maladie : « Je veux insister sur le fait qu'à ce stade, toutes les réactions sont justifiées et doivent être exprimées, la colère en particulier. Les causes du cancer

---

25      *Op. cit.*, B. Siegel, p. 141

sont complexes et pas uniquement psychologiques. L'hérédité et les substances cancérigènes existent. [...] Les fumeurs relativement équilibrés, qui font attention à leur alimentation, sont moins exposés au cancer que ceux qui dépriment et mangent n'importe quoi. [...] Les malades se contentent souvent d'incriminer des causes extérieures tandis que leurs angoisses personnelles, plus difficiles à cerner, restent dissimulées et les sensibilisent à la maladie. Pour ceux qui savent déjà qu'ils ont un cancer, les aspects psychologiques sont essentiels. Nous ne pouvons rien changer au passé – hérédité, ingestion de substances cancérigènes – mais nous pouvons nous transformer et modifier ainsi notre avenir. Comme l'a dit un de mes patients : « Le cancer n'est pas une sentence, c'est un mot. »<sup>26</sup>

Et je rajouterais, en quelque sorte, que l'on peut faire le tour de ce mot, en mettant d'autres mots sur les sentiments qu'on porte depuis peu ou depuis de longues années. C'est là, le retour à soi, le retour aux ténèbres où il faut faire la lumière sur nos attitudes et comportements depuis longtemps mis en place. Par ailleurs, le malade n'est pas le cancer. On m'a parlé de maladie, de traitement, de doses, de protocoles et surtout de statistiques. À chaque médecin, j'ai répondu : « Mais, je ne suis pas une statistique, je suis un être humain avec une âme et un cœur; mon corps a besoin de votre aide, et je compte sur vous... en partie pour

---

26 *Ibid.*, p. 146

passer à travers cette maladie qui affecte mon corps. Pour mon âme, je m'en occupe! »

« À l'aide de tests psychologiques, Leonard Derogatis a découvert en 1969 que les cancéreux (il s'agissait de femmes atteintes de cancers du sein) capables de ressentir et d'exprimer colère, peur, découragement et culpabilité vivaient bien plus longtemps que les malades stoïques. Ceux qui mouraient en un an s'étaient barricadés derrière leurs défenses psychologiques, refoulement, refus, etc. L'hostilité des survivants à l'égard de leur médecin montrait aussi la valeur d'une relation patient-médecin bien comprise. »<sup>27</sup>

## **Les cinq questions que le médecin devrait poser à ses patients**

### **1. Voulez-vous vivre jusqu'à cent ans?**

Les réponses dépendent essentiellement du degré de contrôle que vous exercez sur votre vie et donc de la façon, heureuse ou peureuse, dont vous envisagez l'avenir. La plupart des gens ne voulaient pas vivre aussi longtemps sans avoir la garantie qu'ils resteraient en bonne santé, qu'ils auraient assez d'argent, etc.

Oui, pourquoi pas? Reste à garder l'esprit vif, occupé, curieux. Dans notre monde actuel, le corps se dégrade au fil des ans, mais ceci étant dit, le fait de se faire des ami(e)s et d'entretenir de bonnes

---

27 *Ibid.*, p. 147

relations avec ses proches pourra me garder en forme et en vie tant que MA vie terrestre ne sera pas rendue à SA fin. Quand on parle de la mort avec des connaissances ou des ami-e-s, et j'en suis, on a tendance à vouloir négocier comment on va vieillir, dans quel état, qui s'occupera de nous, ce qui est acceptable ou pas... J'espère garder une conscience de la vie jusqu'à la fin, mais ça, ce n'est qu'un souhait... Je n'ai pas (plus) peur de la mort : c'est un changement d'état, un passage à autre chose, un retour à la Maison, mais je le ferai quand le moment sera venu...

## **2. Que vous est-il arrivé au cours de l'année ou des deux années précédant votre maladie?**

[...] Puisque vos organes s'expriment, de quel événement particulier vous parlent-ils? Je voudrais leur faire comprendre que, si les événements importants de leur vie ne dépendent pas toujours d'eux, leur réaction à ces événements, par contre, n'appartient qu'à eux. Quand, par exemple, une femme me dit tranquillement : « Je sauverai mon ménage, même si je dois y laisser ma peau », je voudrais qu'elle entende ce qu'elle dit, qu'elle sache quel mal elle peut se faire avec ce genre d'affirmation. L'esprit et le corps ne font qu'un; on ne peut les séparer.

Il s'est passé bien des événements qui ont troublé mon corps, puisque mon cœur et mon âme étaient

dans le désert. Je me desséchais et je n'ai pas eu la vigilance de faire un retour vers moi pour mieux régler cette problématique de vie. Je raconterai plus loin les événements de ces dernières années.

### **3. Pourquoi avez-vous besoin de cette maladie et quels bénéfices en retirez-vous?**

Cette question est inséparable de la précédente : étant donné ce qui vous est arrivé dans les années précédant votre maladie, à quel besoin correspond-elle et quel bénéfice en retirez-vous? La littérature psychanalytique fourmille d'exemples où la maladie correspond à un besoin érotique, autopunitif ou agressif. Notre approche de la maladie est souvent purement physiologique et nos actes médicaux ne tiennent pas compte du fait qu'un corps, c'est aussi une personne et un esprit.

Étrange, cette question... En août 2003, une de mes amies m'a demandé quel rêve je voudrais réaliser si j'avais 25 000\$, là, demain matin. Je lui ai dit, à ce moment-là, que je prendrais congé de mon travail pour 6 mois, que j'achèterais le violoncelle que je loue et que je m'adonnerais à l'apprentissage de cet instrument à temps plein. Comme tout le monde ou presque le dira, je n'avais pas besoin de cette maladie. Qui a besoin d'avoir un cancer? Qui *a besoin de* passer au travers les méandres de cette maladie, d'une opération, de traitements de chimio

et de radiothérapie? Je fais partie des personnes qui n'ont pas beaucoup arrêté dans leur vie, qui en ont pris plus large que la vie le leur demandait, qui ont été beaucoup à l'écoute des autres, peu de soi-même. Quels bénéfices cela me rapporte-t-il, maintenant? Du temps, du temps pour faire un tour de ma vie, du temps pour ne rien faire, du temps pour écrire (mais ça, je ne le savais pas encore), du temps pour prier, pour méditer...

#### **4. Que représente pour vous cette maladie?**

Beaucoup de gens voient dans leur maladie une punition, un martyre. [...] Comme le dit le Livre de Job, les chagrins guérissent et l'adversité permet de s'ouvrir à une nouvelle réalité. En considérant votre maladie sous cet angle-là, vous et votre famille pourrez sortir grandis et « guéris » de cette expérience. [...] Par contre, ceux qui ne se pardonneront pas l'échec que constitue à leurs yeux la maladie, soit parce qu'ils estiment l'avoir provoquée, soit parce qu'ils se reprochent de n'avoir pu s'en débarrasser, ceux-là ne feront aucun bien (à eux) et à leur famille. Ils feront sentir à chacun qu'à moins d'une guérison définitive, l'expérience se solde par un échec. [...] Quoi qu'il en soit, vous êtes le seul à pouvoir choisir de considérer votre mal comme un échec personnel ou comme l'occasion d'un nouveau départ.

Malgré ce que les gens en ont pensé et pourront encore en penser, je sais pertinemment que cette

maladie a été une GRÂCE dans ma vie. Je conçois que cela peut sembler bien difficile à comprendre, mais le fait est là. Les cadeaux qu'elle a apportés avec elle : congé d'un an avec un salaire qui me permet de ne pas m'inquiéter; donc, du temps, du temps pour refaire un tour de piste de ma vie que j'ai beaucoup négligée ces dernières années et, en fait, depuis très longtemps. Du temps pour nettoyer le passé, pour faire le point, pour donner un nouveau sens à ma vie, pour clarifier ce qui est important de ce qui ne l'est plus...Je n'ai pas acheté le violoncelle et ne m'y suis pas mise à plein temps. Ça viendra peut-être. J'ai d'autres urgences à régler : Mon retour à moi, à mon âme, à cette partie lumineuse, éternelle et immuable que je suis. Je ne vois pas le cancer comme un échec, mais comme un constat important. Il est temps, plus que temps; c'est le temps, là! Il est toujours temps de s'occuper de soi, mais ce cancer me l'a annoncé en lettres majuscules. Cet arrêt d'un an est une nouvelle occasion que la vie m'offre pour faire le point sur ma vie.

## **5. Que ressentez-vous? Décrivez votre mal.**

Les gens les plus faciles à aider sont ceux qui décrivent ce qu'ils ressentent parce que les mots qu'ils emploient à propos de leur maladie s'appliquent également à la vie qui l'a déclenchée. [...] « Je ne crois pas que l'on se crée véritablement une maladie, je crois qu'à travers la maladie notre âme nous délivre un message

important, dit Arnold Mindell. Cette idée était communément répandue, en d'autres temps et dans d'autres cultures, mais la médecine moderne se focalise à ce point sur les aspects mécaniques de la maladie qu'elle perd complètement de vue le message. Pourtant, dès que l'on se met à le chercher, on se rend compte qu'il existe.<sup>28</sup>

Le mal, chez moi, ce sont des comportements dépassés dans une *carte périmée* (Scott Peck). Je me laissais encore guidée sur des chemins faussés de la carte de ma vie par des comportements acquis dans l'enfance, mais qui ne m'étaient plus du tout utiles maintenant. Je prends donc le temps, cette année (et pour le reste de ma vie, j'y compte bien) de remettre de l'ordre dans cette carte, lui donner de nouveaux chemins, des accès qui refléteront ce que je veux dorénavant pour ma vie, qui seront beaux et bons pour moi. Le mal, chez moi, c'est également l'absence de retours à moi-même : je me suis desséchée et j'ai continué à donner alors que le compte de banque physique, émotif et affectif était dans le rouge (Clarissa Pinkola Estes).

« S'il est vrai que la plupart des maladies ont une composante psychologique, le fait d'en prendre conscience n'implique pas que l'on se sente coupable ou blâmable. La maladie fonctionne comme une

---

28      *Messages de vie, Le seul échec, c'est de ne pas vivre tant qu'on est vivant*, B. Siegel, p. 53

incitation au changement ou comme la compensation d'un manque. Simonton (*Guérir envers et contre tout*, 1982) a écrit : « La maladie est la façon dont notre corps nous signale que nos besoins profonds, tant physiques que psychologiques, ne sont pas satisfaits, et les besoins que satisfait l'apparition de la maladie sont très importants.

Répondre à la 4<sup>e</sup> question doit aider les malades à comprendre que les besoins satisfaits par la maladie sont réels et importants. Une fois ces besoins reconnus, la personne peut apprendre à les satisfaire de façon constructive, sans recourir à l'autodestruction. Des années d'expérience m'ont démontré que le cancer, comme presque toutes les maladies, est psychosomatique. »<sup>29</sup>

C'est ce que je crois aussi, depuis toujours, ou presque, même si à cela, on me répondait parfois dans mon entourage, que ça n'avait aucun sens, avec des exemples comme : « On ne se donne pas cette maladie-là; comment expliquer les jeunes enfants qui l'ont, etc. » Cela peut paraître étrange à ceux qui croient que les désordres psychosomatiques ne sont pas « réels », mais croyez-moi, ils le sont. Ils le sont tellement quand je repense aux épisodes de maladies ou d'accidents qui me sont arrivés jusqu'ici dans ma vie : couverte d'eczéma dès la naissance, et ce, jusqu'à 15 ans; fracture ouverte du tibia, fracture de

---

29      *Ibid.*, p. 54

la cheville lors d'un accident – je suis passée sous les roues d'un camion à 6 ans; péritonite à 13 ans où j'ai failli mourir; laryngite importante à 26 ans, m'amenant dans le sommeil pendant plus de 48 heures et me laissant amorphe pour plusieurs jours; kyste au sein droit à 38 ans, opéré, infecté et qui m'a obligée à un séjour de 10 jours d'hôpital sous antibiotiques intraveineux; et, finalement, cancer du sein droit à 53 ans. Tous, et je dis bien, tous ces événements étaient reliés, inconsciemment bien sûr, à des époques tristes de ma vie, à des cris de : « Aimez-moi! »... À partir de 26 ans, je savais que c'était psychosomatique, mais j'étais encore totalement incapable d'en voir les tenants et les aboutissants.

« Et cette idée n'a rien d'une démission, c'est au contraire un formidable espoir. Le physicien David Bohm a proposé le mot « soma-signifiant » pour mieux décrire ce phénomène. Le corps ne sait que ce que lui dit l'esprit. Accepter une part de responsabilité dans son mal, comprendre qu'on y a participé représente un progrès. Si l'on peut contribuer à la maladie, on peut également contribuer à sa guérison. »

Je suis tout à fait d'accord; même si on peut envisager la responsabilité comme ayant une part d'inconscient, c'est quand on ramène le tout à la conscience qu'on se rend compte de sa réelle et totale responsabilité dans sa maladie.

« Toutefois, guérir n'est pas l'objectif essentiel. En se proposant comme but la guérison, on risque d'échouer, tandis qu'en recherchant la sérénité spirituelle, on peut réussir. En trouvant la paix de l'âme, on peut guérir du cancer, retrouver la vue, marcher à nouveau, car on crée en soi une atmosphère propice à la guérison. Et chacun d'entre nous peut y arriver s'il fait les efforts nécessaires. Mais la première étape consiste à comprendre, de façon réaliste et dénuée de culpabilité, comment l'esprit a contribué aux malaises du corps. »<sup>30</sup>.

### **Mes relations de 15 à 53 ans**

Tel qu'on l'a déjà vu, de jeune enfant jusqu'à l'adolescence, je suivais un « modèle » que je ne remettais pas en question : j'avais besoin d'amour et de reconnaissance, et pour cela, et tout en tenant compte de la personnalité avec laquelle je suis arrivée dans ce monde, je me suis moulée dans une forme et des attitudes que je pensais être les plus ajustées pour les obtenir, des attitudes qui me « sauveraient la vie ». Évidemment, il y a une très grande part d'inconscient dans tout cela. « Je croyais que j'étais gentille. Je ne

---

30      *Op. cit., L'amour, la médecine et les miracles*, B. Siegel, p. 156

l'étais pas. J'avais peur, ce qui est le contraire de l'amour »<sup>31</sup>

Tout a été faussé dès le départ. Comme je ne me sentais pas reconnue comme enfant, j'ai développé une trousse de survie : j'allais être si bonne, si sage et si gentille, qu'on finirait par m'aimer. Et j'ai utilisé cette trousse et l'ai traînée très longtemps dans ma vie. Trop longtemps.

Toutes mes relations, particulièrement mes relations amoureuses, en ont grandement souffert, bien sûr. « Leur (ma) phobie des conflits fait des anges terrestres des cibles parfaites pour les manipulateurs qui abusent de la gentillesse des autres. Avant d'apprendre à établir des limites saines (leur leçon de vie), les anges terrestres tombent habituellement sous le charme de personnes narcissiques qui ne se soucient que de leurs propres besoins »<sup>32</sup>

Je serai donc celle qui « déroule le tapis rouge ». J'en ferai longtemps bien plus que l'autre en voulait, et je suis ainsi passée à côté d'une partie de moi-même et de ma vie tout en faussant mes relations personnelles et professionnelles. Avant de cesser d'agir de la sorte, je vivrai du ressentiment, de la fatigue et des problèmes de santé parfois importants.

---

31 *Anges terrestres, affirmez-vous!*, D. Virtue, p. 6

32 *Ibid.*, p. 11

« Essayer d'aimer quelqu'un qui ne peut pas bénéficier de votre amour en évoluant, c'est gâcher votre énergie, c'est comme semer en terrain infertile. »<sup>33</sup>

Ma réflexion à ce sujet abonde évidemment dans le même sens. Pourquoi perdre son temps avec quelqu'un qui ne peut pas bénéficier de l'amour que vous lui offrez? Et ce n'est pas tant que j'aurai beaucoup appris de mes relations avec les hommes et de l'amour que je leur ai donné, que le temps que cela m'a pris pour sortir de relations inadéquates, blessantes, mais finalement enrichissantes. Chaque relation m'aura fait faire un pas dans la direction d'un beau retour chez Moi, mais que cela a été long et parfois douloureux. Le véritable amour est précieux, et ceux qui sont capables de le donner savent qu'il doit être orienté vers le succès.

Il y a deux types de relations que je vois, de temps à autre dans les couples que je côtoie et ni l'un, ni l'autre ne répondent à ce que j'aimerais vivre : d'une part, les couples très symbiosés : ils ont très peu sinon pas du tout d'existence propre, ils font tout ensemble ou presque, l'un est l'extension de l'autre, ils parlent l'un pour l'autre, ils ne peuvent vivre l'un sans l'autre, etc. D'autre part, des couples où les hommes pensent que les femmes ont pour tâche de « les servir », c'est-à-dire, de remplir les tâches traditionnelles comme tenir la maison, cuisiner, etc. Très souvent, je m'aperçois que ces hommes, socialement, expriment l'autonomie et le

talent de leur femme, donc on croirait qu'il y a une vision des choses assez évoluée, mais, dans l'intimité, on voit que ça se passe tout à fait autrement. C'est d'abord à elles que reviennent certaines tâches et la valeur de leur travail à l'extérieur passe ensuite...

J'ai rarement vu des couples où chacun des partenaires amoureux tentait d'aider l'autre à atteindre son évolution spirituelle. Nous sommes souvent trop *souffrants* pour pouvoir le faire, encore blessés et mus par des douleurs de l'enfance non résolues.

« L'un des problèmes conjugaux les plus courants, typiquement masculin, est créé par le mari qui, dès qu'il est marié, dépense toute son énergie à escalader des montagnes et aucune à s'occuper de son foyer (ou son camp de base), s'attendant à ce qu'il soit toujours là, en parfait état, et qu'il puisse, quand il en a envie, y revenir pour se reposer et se distraire, sans se sentir responsable en quoi que ce soit de son entretien. Le mouvement de libération de la femme a beaucoup aidé à montrer la façon idéale de résoudre ces problèmes : le mariage est vraiment une institution de coopération, demandant attention et contribution mutuelles et réciproques, du temps et de l'énergie – mais existant dans le seul but d'encourager chacun des participants dans son voyage individuel vers les sommets de son évolution spirituelle. L'homme et la femme doivent tous deux s'occuper du

foyer, et tous deux doivent s'aventurer hors du foyer. »<sup>34</sup>  
[...]

J'ai eu à m'occuper de quelques camps de base au cours de ma vie. Et cela a commencé plutôt jeune. À 17 ans, mariée, et déjà mère de 2 enfants, je m'occupais du camp de base, même si je travaillais à l'extérieur. La vie m'avait donné certains talents (peut-être *forcés* par les besoins de ma relation avec ma mère et mon père) dont la capacité de voir ce qu'il y a à faire, une dextérité manuelle et une rapidité qui laissaient les autres assis sur leur chaise... à ne rien faire alors que tout se mettait en place. J'ai un sens de l'organisation assez développé, j'aime l'ordre (un minimum où je me sente confortable) et j'ai toujours veillé à ce que tout soit mis en place pour les autres et pour ma satisfaction. D'une part, tout était préparé, à l'ordre, et d'autre part, c'était des hommes qui se projetaient beaucoup à l'extérieur, dans leurs désirs et leurs projets, et qui négligeaient notre camp de base. Mais que de temps j'ai passé à faire cela, en ne demandant peu ou pas d'aide : probablement que cela me donnait un sentiment de contrôle sur la vie et les choses. Mes conjoints n'étaient pas très coopératifs sur l'entretien du camp de base : ils n'avaient pas besoin de l'être, tout était là, fait, prêt... grâce « à mes bons soins ! » comme me l'a déjà dit l'un d'entre eux. Mais, un jour, ils sont revenus, chacun à leur tour, et le camp de base était désert...

---

34      *Ibid.*, p. 181

Mais rien n'arrive jamais pour rien dans la vie : j'apprendrai ! J'apprendrai à être aimante au lieu d'être gentille. J'apprendrai à établir des limites et parfois à dire non. J'apprendrai à exprimer ce que je ressens et ce que je désire. Compte tenu de ma nature, des schémas de réactions et de survie que j'ai mis en place très jeune et d'une longue habitude, ce sera un travail de vigilance de chaque instant, qui continue encore, mais qui porte ses fruits. Vous comprendrez que cela ne se fera pas sans heurts pour les autres : de l'incompréhension, du refus au changement, parfois même de la colère. Ils voulaient « ravoir » la Monique d'avant...

Ce cancer, cet appel à la Vie et à moi-même aura été, je le répète, je le sais, une occasion en or de faire un retour à moi-même, vers l'intérieur.



## Un retour vers soi

« Chaque femme porte en elle une force naturelle riche de dons créateurs, de bons instincts et d'un savoir immémorial. Chaque femme a en elle la Femme Sauvage. Mais la Femme Sauvage, comme la nature sauvage, comme l'animal sauvage, est victime de la civilisation. La société, la culture la traquent, la capturent, la musellent, afin qu'elle entre dans le moule réducteur des rôles qui lui sont assignés et ne puisse entendre la voix généreuse issue de son âme profonde.

Pourtant, si éloignées que nous soyons de la Femme Sauvage, notre nature instinctuelle, nous sentons sa présence. Nous la rencontrons dans nos rêves, dans notre psyché. Nous entendons son appel. C'est à nous d'y répondre, de retourner vers elle dont nous avons, au fond de nous-mêmes, tant envie et tant besoin.

La femme qui récupère sa nature sauvage est comme les loups. Elle court, danse, hurle avec eux. Elle est débordante de vitalité, de créativité, bien dans son corps, vibrante d'âme, donneuse de vie.

Il ne tient qu'à nous d'être cette femme-là. »<sup>35</sup>

---

35 *Femmes qui courent avec les loups, Histoires et mythes de l'archétype de la Femme Sauvage*, Clara Pinkola Estés, 4<sup>e</sup> de couverture

J'ai pensé qu'il serait pertinent et opportun de vous présenter un conte de Clarissa Pinkola Estés. Ce texte parle d'une seule et même chose : le retour vers soi. Il me semblait très adapté à ce moment-ci de ma vie pour me retrouver et me reconnaître et également pour la grande beauté de son écriture. Durant tout ce chapitre, je n'ajouterai aucun commentaire personnel. Je trouvais ce texte complémentaire, cohérent et complet en soi. Dans le livre, à la suite du conte, il y a une centaine de pages d'explications et de pistes, un peu long pour vous les offrir ici. Je vous invite à y référer un jour ou l'autre, selon le désir de votre cœur et de votre âme.

Ces paroles issues de mythes et d'archétypes universels parlent d'elles-mêmes. Laissez-vous porter par elles, comme je l'ai fait pour moi...

Chaque personne pourra évaluer ce que « rentrer chez soi » signifie pour elle, car ce texte s'adresse particulièrement aux femmes, mais j'ai connu un certain nombre d'hommes qui se sont fait voler, qui un projet, qui un rêve, qui une compagne. Certains, à l'instar de plusieurs femmes, n'ont jamais retrouvé leur peau, quelle tristesse! Chaque personne pourra vérifier ce qu'elle s'est fait voler, comment elle a retrouvé sa peau, ce qu'elle veut encore faire pour elle, bref, où elle en est...

## **Rentrer chez soi : Retour à soi même**

« Il y a le temps humain. Il y a le temps sauvage. Quand j'étais enfant, dans les forêts du Nord américain, je croyais qu'il y avait non pas quatre saisons, mais des dizaines : le temps des nuits d'orage, le temps des éclairs de chaleur, le temps des feux de joie dans les bois, le temps du sang sur la neige, le temps des arbres pris par le gel, le temps des arbres courbés sous le vent, des arbres pleurant de pluie, des arbres frissonnant sous le vent, la saison de la neige étincelante, la saison de la neige fumante, celle de la neige qui crisse, et même la saison de la neige sale, de la neige aux pierres affleurantes, car elle annonçait l'arrivée du printemps.

Ces saisons représentaient en quelque sorte des visiteuses de marque, des visiteuses sacrées, qui envoyaient chacune des signes annonciateurs : pommes de pins ouvertes ou fermées, odeur des feuilles pourrissantes ou de pluie, bois des portes qui travaille, vitres couvertes de fils de givre, décorées de blancs pétales humides, constellées de l'or du pollen, piquées de sève collante. Et notre peau, elle-même, avait ses propres cycles : tannée, moite, hâlée, douce.

La psyché et l'âme des femmes ont aussi leurs cycles et leurs saisons, activité et solitude, mouvement et stase, quête et repos, implication et retrait, création et incubation, appartenance au monde et retour vers le lieu de l'âme. Dans l'enfance et à l'adolescence, la nature instinctive remarque ces phases et ces cycles.

Les enfants *sont* la nature sauvage. Sans qu'on ait besoin de le leur dire, ils se préparent à ces moments, vivent avec, et en gardent des *recuerdos*, des souvenirs : une feuille pourpre séchée dans un livre, un coquillage, une pierre, un bâton, un ruban, vestige de l'enterrement d'un oiseau. Ils se remémorent la paix du cœur, le sang fouetté et toutes sortes d'images.

Il y eut donc le temps où, une année après l'autre, nous vivions selon ces cycles et ces saisons et où ils vivaient en nous. Ils faisaient partie de notre peau d'âme – ce pelage qui nous enveloppait et enveloppait aussi le monde sauvage, naturel – du moins jusqu'à ce qu'on nous apprenne que les saisons étaient seulement au nombre de quatre et qu'il y en avait trois, pas plus, pour les femmes : enfance, âge adulte, vieillesse.

Mais nous ne pouvons tolérer de marcher comme des somnambules, drapées dans ce mince tissu d'inexactitudes qui nous pousse à nous éloigner de nos cycles naturels et donc à souffrir de sécheresse, de fatigue et de la nostalgie du retour chez nous. Il vaut beaucoup mieux revenir régulièrement à l'un ou l'autre de nos cycles propres, ou à tous.

L'histoire qui suit peut être considérée comme un commentaire de l'un des cycles les plus importants pour les femmes, le retour chez soi, le retour au chez-soi sauvage, à la maison de l'âme. On raconte dans le monde entier des histoires d'animaux qui ont une parenté mystérieuse avec les humains, car ils représentent un

archétype, un élément universel de connaissance de l'âme. Parfois, les contes de fées, les contes populaires naissent de l'esprit d'un lieu. Celui-ci est répandu dans les froides régions nordiques, dans tous les pays où la mer ou l'océan sont gelés. Il en existe des versions chez les Celtes, les Écossais, parmi les tribus du Nord-Ouest américain, en Islande et en Sibérie. On l'appelle généralement *La jeune Fille Phoque ou Selkie-o, Pamrauk, Petit Phoque; Eyalirtaq, Chair de Phoque*. Cette version est celle dont je me sers en analyse et que je raconte en public. Je l'ai intitulée *Peau de Phoque, Peau d'Âme*. C'est une histoire qui nous dit d'où nous venons vraiment, de quoi nous sommes faites; elle nous enseigne que nous devons toutes, régulièrement, nous servir de notre instinct et retrouver le chemin qui mène chez soi. »<sup>36</sup>

\*\*\*\*\*

### **Conte : Peau de Phoque, Peau d'Âme**

En un temps qui fut, qui est maintenant à jamais disparu et bientôt sera de retour, les jours de ciel blanc, les jours de neige blanche se succèdent... et les petits points noirs qu'on aperçoit au loin sont des êtres humains, des ours ou des chiens.

---

36 Le thème au cœur de cette histoire – la découverte de l'amour et du chez-soi, l'affrontement de la nature de mort – se retrouve fréquemment de par le monde. (On trouve également dans les pays froids du monde entier la technique qui consiste à devoir « libérer des mots gelés des lèvres du conteur et à les faire dégeler auprès du feu pour en prendre connaissance ».)

Ici, rien ne pousse pour rien. Le vent souffle avec une telle violence que les gens ont fini par mettre exprès de biais leurs parkas et leurs *mamleks*, leurs bottes. Ici, les paroles gèlent en l'air et l'on doit casser des phrases entières à la sortie des lèvres de celui qui parle et les faire fondre auprès du feu pour savoir ce qu'il a dit. Ici, les gens vivent dans l'abondante chevelure de la grand-mère Annuluk, la vieille sorcière qui est la Terre en personne. Et c'est là, sur ce sol, que vivait un homme... un homme si seul qu'au fil des ans, les larmes avaient creusé deux abîmes sur ses joues.

Il essayait de sourire, d'être heureux. Il chassait, posait des pièges et son sommeil était bon. Mais il éprouvait le besoin d'une compagnie humaine. Parfois, quand un phoque approchait de son kayak, il se rappelait ces histoires qui disaient qu'autrefois les phoques étaient des êtres humains et que leurs yeux, seul souvenir de cette époque, étaient encore capables de reproduire ces regards-là, ces regards sauvages, sages et aimants. Alors, il lui arrivait de ressentir sa solitude de façon si poignante que les larmes ruisselaient au long des crevasses de son visage.

Un soir, il chassa après la tombée de la nuit, mais il était toujours bredouille. La lune montait dans le ciel et illuminait la banquise lorsqu'il arriva en vue d'un rocher qui se dressait sur la mer. Son

œil exercé put y distinguer un mouvement des plus gracieux.

Il s'approcha doucement en pagayant, et là, sur ce majestueux rocher, dansait un groupe de femmes, nues comme au jour de leur naissance. Bon, c'était un homme seul, qui n'avait d'amis humains que dans son souvenir... et il resta à les regarder. Les femmes semblaient faites du lait de la lune et sur leur peau brillaient de petites taches d'argent pareilles à celles des saumon au printemps. Leurs pieds et leurs mains étaient longs et très gracieux.

Elles étaient si belles que l'homme resta cloué de stupeur dans son bateau, tandis que l'eau venait battre la coque et le rapprochait du rocher. Il entendait les rires de ces femmes superbes... du moins lui semblait-il qu'elles riaient, à moins que ce ne fût le rire de l'eau contre la paroi du rocher? L'homme, ébloui, ne savait que penser. Mais la solitude qui pesait sur sa poitrine comme une dépouille humide disparut soudain et, presque sans savoir ce qu'il faisait, il bondit sur le rocher et déroba l'une des peaux de phoque qui se trouvait là. Il se dissimula derrière un affleurement et la fourra dans sa *qutnguq*, sa parka.

Bientôt, il entendit l'une des femmes crier quelque chose d'une voix qui était la plus belle qu'il eût jamais entendue... un peu comme le chant des

baleines au lever du jour... ou plutôt non, c'était comme les louveteaux qui jouent au printemps... ou plutôt non, c'était mieux que ça, mais cela n'avait pas d'importance, parce que... ah, maintenant, que faisaient les femmes?

Eh bien, elles revêtaient leurs peaux de phoque et, une par une, les femmes phoques se glissaient dans la mer avec de petits cris de joie. Toutes, sauf une, la plus grande, qui cherchait partout sa peau de phoque. En vain. Quelque chose – il ne savait quoi – encouragea l'homme. Il quitta l'abri du rocher et lança : « Femme, sois mon épouse. Je suis un homme seul, si seul. »

- Je ne peux être une épouse, répondit-elle, car je suis de celles qui vivent *temeqvanek*, en dessous.

L'homme insista :

- Sois mon épouse, répéta-t-il. Dans sept étés, je te rendrai ta peau de phoque et là, tu pourras partir ou rester, comme tu voudras.

La jeune fille phoque lui lança un long regard qui avait tout d'humain. Elle dit, à regret : – Je viens avec toi et dans sept étés, il en sera décidé.

Ils eurent un enfant, qu'ils appelèrent Ooruk. C'était un enfant souple et grassouillet. En hiver, sa mère lui racontait des histoires sur les créatures qui vivent sous la mer, tandis qu'avec son long couteau, son père découpait un ours ou un loup en petits

morceaux. Quand sa mère prenait l'enfant pour le mettre au lit, elle lui montrait les nuages qu'on apercevait par le conduit de fumée. Elle lui décrivait les formes qu'ils prenaient, sauf qu'au lieu de les comparer au corbeau, à l'ours et au loup, elle lui parlait des morses, des baleines, des phoques et des saumons, car elle ne connaissait pas d'autres animaux.

Mais le temps passant, sa peau vint à se dessécher, desquama, puis se craquela. Ses paupières pelèrent, ses cheveux commencèrent à tomber. Elle devint *naluaq*, d'une pâleur mortelle. Elle perdit de ses rondeurs et tenta de dissimuler qu'elle boitait. Chaque jour, sans qu'elle le veuille, son regard devenait de plus en plus terne. Elle se mit à tendre les mains devant elle pour trouver son chemin, car sa vue s'obscurcissait.

Il en alla ainsi jusqu'à ce qu'un soir, l'enfant Ooruk fût réveillé par des cris et se dressât sur sa couche de peaux de bêtes. Il entendit un rugissement d'ours. C'était son père qui réprimandait sa mère. Il entendit des pleurs semblables à un tintement d'argent sur de la pierre. C'était sa mère.

- Tu as caché ma peau de phoque il y a sept longues années et maintenant le huitième hiver arrive. Je veux qu'on me rende ce dont je suis faite, gémissait la femme phoque.

- Et toi, femme, si je te la rends, tu me quitteras! grondait son mari.
- Je ne sais ce que je ferai. Tout ce que je sais, c'est que je dois avoir ce à quoi j'appartiens.
- Tu me laisseras alors sans épouse et l'enfant sera sans mère. Tu es mauvaise!

Sur ces mots, l'époux rejeta brutalement de côté la portière de cuir et disparut dans la nuit.

L'enfant aimait énormément sa mère. Il eut peur de la perdre et pleura longuement. Il finit par s'endormir avant d'être réveillé par le vent. Un vent étrange, qui semblait l'appeler : Ooruk, Oooruuuuk!

Il quitta son lit si vite qu'il mit sa parka à l'envers et enfila à moitié ses *mukluks*.

Il entendait toujours son nom. Il se précipita comme un fou dans la nuit semée d'étoiles.

- Oooruuuuk!

L'enfant courut jusqu'à la falaise qui surplombait la mer et là, loin sur la mer agitée, il y avait un énorme phoque argenté, avec une grosse tête, des moustaches qui tombaient sur sa poitrine et des yeux d'un jaune profond.

- Oooruuuuk!

L'enfant dégringola la falaise et buta tout en bas sur une pierre – non, c'était un ballot – qui avait roulé d'une faille dans le rocher. Les cheveux du petit garçon fouettaient son visage comme des milliers de lanières de glace.

– Oooruuuuk!

L'enfant déroula le ballot et le secoua : c'était la peau de phoque de sa mère. Il pouvait sentir son odeur. Il porta la peau à son visage et respira son odeur. Et pendant qu'il faisait cela, l'âme de sa mère le traversa comme un vent d'été soudain.

Il poussa un « Ohh » de douleur et de joie à la fois et porta de nouveau la peau à son visage. Et de nouveau l'âme de sa mère le traversa. – Ohh, cria-t-il encore, car l'amour infini de sa mère le remplissait.

Là-bas, le vieux phoque d'argent s'enfonçait lentement sous la surface.

Le petit garçon escalada la falaise et rentra chez lui en courant, la peau de phoque volant derrière lui. Il se laissa tomber au sol. Sa mère les releva, lui et la peau de phoque, fermant les yeux de gratitude, car l'un et l'autre étaient saufs.

Elle enfila sa peau de phoque :

– Oh, non, maman! s'écria l'enfant.

Elle prit l'enfant, le mit sous son bras et mi-courant, mi-trébuchant, elle se précipita vers la mer rugissante.

- Maman, non, ne me laisse pas! cria Ooruk.

Et il était visible qu'elle voulait rester avec son enfant, oui, elle le voulait, mais quelque chose de plus ancien que lui, de plus ancien qu'elle, de plus ancien que le temps l'appelait.

- Non, non, non, maman! suppliait le petit garçon.

Elle se tourna vers lui et ses yeux étaient emplis d'un amour terrible. Elle prit le visage de l'enfant entre ses mains et lui insuffla sa douce respiration dans les poumons, une fois, deux fois, trois fois. Puis, en le tenant comme un précieux ballot sous son bras, elle plongea sous la mer, et s'y enfonça de plus en plus profondément. Et la femme phoque et son enfant respiraient parfaitement sous l'eau.

Ils nagèrent ainsi jusqu'à ce qu'ils parviennent au havre sous-marin des phoques, où dînaient et chantaient, dansaient et parlaient toutes sortes d'animaux. Là, le grand phoque qui avait appelé Ooruk depuis la mer, dans la nuit, étreignit l'enfant et l'appela son petit-fils.

- Comment vont les choses là-haut, ma fille? demanda le majestueux phoque d'argent.

La femme phoque détourna les yeux. « J'ai blessé un humain, père, un homme qui a tout donné pour m'avoir. Mais je ne peux retourner auprès de lui, car j'y serais prisonnière.

- Et le garçon, mon petit-fils? interrogea le vieux phoque d'une voix tremblante de fierté.
- Il doit partir, père. Il ne peut rester, car son temps parmi nous n'est pas encore venu.

Ainsi les jours et les nuits passèrent, sept pour être exact, au cours desquels la femme retrouva son lustre, sa belle couleur sombre. Elle eut de nouveau une bonne vue et redevint bien en chair. Elle nageait sans être handicapée. Et vint le temps de ramener l'enfant à terre. Cette nuit-là, son vieux grand-père phoque et sa mère magnifique le prirent entre eux et nagèrent vers le monde du dessus. Là, ils déposèrent doucement Ooruk sur les rochers du rivage, dans la clarté de la lune.

Sa mère promit : « Je serai toujours avec toi. Il te suffira de toucher ce que j'ai touché, le petit bois pour allumer le feu, mon *ulu* – mon couteau – mes sculptures de phoque et d'otaries en pierre et je soufflerai dans tes poumons un vent pour que tu chantes tes chants. »

Après avoir maintes fois embrassé l'enfant, le vieux phoque et sa fille s'arrachèrent à lui et se laissèrent glisser dans la mer, puis, après un dernier

regard, ils plongèrent sous la surface. Et parce que son temps n'était pas encore venu, Ooruk resta.

Le temps passa. Il grandit et devint un superbe joueur de tambour, un merveilleux chanteur et conteur. On racontait qu'il en était ainsi parce qu'enfant, il avait été emmené dans la mer par les grands esprits des phoques et qu'il avait survécu. Maintenant, on peut encore le voir dans les brumes grises du matin. Après avoir attaché son kayak, il s'agenouille sur un certain rocher sur la mer et semble parler à un certain phoque, une femelle qui vient souvent près du rivage. Beaucoup ont essayé de s'en emparer, mais ils n'ont jamais réussi. On la connaît sous le nom de *Tangigcaq*, la brillante, la sacrée, et l'on dit qu'elle a beau être un phoque, ses yeux sont capables de reproduire ces regards humains, ces regards sauvages, sages et aimants.

\*\*\*\*\*

## **La perte du sens de l'âme en tant qu'initiation**

Le phoque est l'un des plus beaux symboles de l'âme sauvage. Comme la nature instinctuelle des femmes, c'est un animal particulier, qui a évolué et s'est adapté depuis des temps immémoriaux. Au même titre que la Femme Phoque, les vrais phoques ne viennent à terre que pour se reproduire et élever leurs petits. La mère phoque se consacre intensément à son petit durant deux mois environ. Elle veille sur lui, lui donne amour et soins et le

nourrit exclusivement à partir de ses propres réserves corporelles. Au cours de cette période, le petit, qui pèse à l'origine une quinzaine de kilos, quadruple son poids. La mère alors retourne à la mer et le petit phoque, désormais viable, entame une vie indépendante.

Chez différentes ethnies du globe et tout particulièrement dans les régions circumpolaires et en Afrique de l'Ouest, on retrouve la croyance que l'être humain n'est pas véritablement animé avant que l'âme n'ait donné naissance à l'esprit, ne se soit occupée de lui, n'en ait pris soin pour qu'il prenne des forces. Plus tard, l'âme se retire en une demeure éloignée tandis que l'esprit entame sa vie indépendante dans le monde.<sup>37</sup>

Le symbole du phoque comme représentation de l'âme est d'autant plus irrésistible qu'il y a chez ces animaux une « docilité », une facilité de contact bien connue de tous ceux qui vivent auprès d'eux. Ils ont un petit côté « chien », naturellement affectueux, et il émane d'eux une sorte de pureté. Mais ils sont aussi très prompts

---

37 On dit également, au sein de nombreux groupes ethniques, que l'âme ne s'incarne ni ne donne naissance à l'esprit avant d'avoir la certitude que le corps qui va l'abriter est en parfaite santé. C'est pourquoi, dans nos traditions les plus anciennes, on attend sept jours, ou bien deux cycles lunaires, ou même plus, après la naissance de l'enfant, pour lui donner un nom, la preuve étant alors faite que la chair a suffisamment de force pour être investie par l'âme qui va donner ensuite naissance à l'esprit. De plus, beaucoup s'attachent à l'idée qu'il ne faut en conséquence pas battre un enfant, car cela chasse l'esprit de son corps et l'y ramener est un processus long et difficile.

à réagir, à battre en retraite ou à contre-attaquer si on les menace. Il en va de même pour l'âme.

Parfois, néanmoins, les phoques qui ne sont pas habitués à l'homme et se trouvent dans une sorte de béatitude, comme cela leur arrive de temps en temps, ne prévoient pas le comportement des humains. Telle la femme phoque du conte et telle l'âme des femmes jeunes et/ou inexpérimentées, ils n'ont pas conscience des intentions des autres et du mal qu'ils peuvent faire. C'est toujours à ce moment-là que la peau de phoque est dérobée.

Après des années passées à utiliser le thème de la « capture » et du « trésor dérobé » dans les contes et à analyser nombre d'hommes et de femmes, j'en suis venue à penser qu'au cours du processus d'individuation, il se produit au moins un larcin significatif. Certains le définissent comme le vol de la « grande occasion » de leur vie, d'autres comme le larcin de l'amour ou celui de leur esprit, un affaiblissement du sens de soi. D'autres encore le décrivent comme une distraction, une coupure, une interférence ou comme l'interruption de quelque chose de vital pour eux : art, amour, rêves, espoirs, croyance en la bonté, développement, honneur, lutte.

La plupart du temps, ce vol majeur est la conséquence de leur aveuglement. Les femmes le subissent pour les raisons mêmes où il se produit dans cette histoire : à cause de leur naïveté, de leur absence de perspicacité quant aux motifs des autres, de leur manque

d'expérience pour se projeter dans l'avenir, de leur défaut d'attention aux indices qui les entourent et aussi parce que le destin, dans sa trame, tisse toujours des leçons ».

## **La maladie, l'espoir et la guérison**

Dans le même ordre d'idées, Guy Corneau nous ramène à notre intelligence intérieure, à notre âme : « La maladie devient le théâtre où retentit la parole d'un dieu, d'une essence et d'un cœur que nous avons délaissés. Elle devient le parloir du cœur trahi. Elle ne s'assimile pas à une dent cariée qu'il faut arracher. Elle nous parle de la globalité de notre être, elle nous parle de notre identité profonde, elle nous parle du vivant en nous.

Si nous prenons au sérieux cette proposition qui veut que la maladie soit la parole de la santé en nous, qu'elle procède avec intelligence qui tente de nous renseigner sur nos déséquilibres globaux, il devient intéressant d'en examiner les principales caractéristiques afin de voir si nous ne pourrions pas y trouver des renseignements propices à stimuler notre santé, si nous ne pourrions pas, au fond, en déduire des règles de vie. »<sup>38</sup>

« La guérison est un acte créateur qui nécessite autant de travail, autant de patience et de détermination que n'importe quelle autre forme de création.

Quand le malade possède l'espoir, il arrive que le processus de guérison démarre avant le début du

---

38      *Op. cit.*, G. Corneau, p. 120

traitement. L'espoir naît essentiellement de la confiance et de la foi du patient en son guérisseur. » <sup>39</sup>

Mais qui est ce guérisseur? J'ai souvent pensé que je possédais à l'intérieur de moi tout ce qu'il fallait pour guérir. C'est ce que j'ai mis en branle moins de vingt-quatre heures après avoir appris que j'avais le cancer. J'avais effectivement une foi inébranlable dans la guérison de ce cancer et je m'y suis employée quotidiennement pendant de longs mois, soit par la marche, la relaxation, la méditation ou l'abandon, sans négliger l'aide de la médecine allopathique et non-conventionnelle, sous toutes les dénominations possibles, que je trouvais les plus appropriées. Je le répète, les options sont multiples quand on est malade et les choix que nous faisons n'appartiennent qu'à nous, à personne d'autre.

Guy Corneau nous cite Jean-Charles Crombez (Approche Écho) qui parle de la guérison comme d'un processus qui possède quatre dimensions : ces processus sont naturels, complexes, globaux et singuliers. Comme je les trouvais fort ajustés, je me suis permis de vous les citer.

« Premièrement, il nous rappelle que les processus de guérison sont « naturels » et qu'ils sont sans cesse en activité à l'intérieur de nous pour assurer notre équilibre et notre santé. Ils peuvent toujours être stimulés de

---

39      *Op. cit.*, B. Siegel, p. 71

l'extérieur par un traitement, mais ils se situent essentiellement au-dedans de nous. Par exemple, nous produisons couramment des métastases que le système immunitaire neutralise à notre insu.

Deuxièmement, les processus de guérison sont « complexes ». Ainsi, même dans le cas d'une simple coupure du doigt, nous ne pouvons pas décrire la multiplicité des mécanismes qui entrent en jeu pour assurer la coagulation du sang, la cicatrisation et la lutte contre l'infection. Force est de nous rendre compte que l'organisme possède une intelligence hautement organisée.

Troisièmement, ces processus sont « globaux » au sens où chaque cellule fonctionne de façon coordonnée avec les autres. Elle possède ses propres émetteurs et récepteurs qui lui permettent de savoir à tout moment ce qui se passe dans le corps entier et de remplir des tâches spécifiques. S'il y a coupure, par exemple, la fabrication de nouvelles cellules commence instantanément à l'intérieur de l'os, dans la moelle. Ainsi donc, le cerveau est loin d'être le siège exclusif de l'intelligence. Celle-ci est si omniprésente au niveau cellulaire que l'on peut parler d'un « corps pensant ».

Quatrièmement, les processus de guérison sont « singuliers », c'est-à-dire qu'ils sont personnels et individuels. Des gens se guérissent au moyen de toutes sortes de méthodes peu orthodoxes qui sont efficaces pour eux, mais souvent pour eux seulement. La raison essentielle, souligne Crombez, est qu'ils y « croient ».

Dans ce cadre, Crombez met l'accent sur un point essentiel pour notre discussion : l'état d'esprit du sujet accélère ou ralentit les processus de guérison qui sont déjà à l'œuvre de manière naturelle et tout à fait inconsciente. Si un individu se sent dans une impasse, pris au piège et condamné ou s'il vit dans la crainte perpétuelle d'une agression à venir, ses processus naturels de retour à la santé s'en trouveront ralentis d'autant. Cela, souligne le médecin-psychiatre, parce que le corps ne fait pas la différence entre une impasse réelle et une impasse imaginée. »<sup>40</sup>

Encore une fois, en surajoutant presque, le Dr Crombez nous souligne que le corps ne fait pas la différence entre une impasse réelle et une impasse imaginée, un peu comme le mentionnait le Dr Sabbah qui disait que le cerveau ne fait pas la différence entre un mal réel et un mal imaginaire...

### **La maladie et le sens de la vie**

Siegel nous rappelle ce que d'autres appréhendent, avec justesse fort probablement et depuis longtemps : « Jung définissait la névrose comme « la souffrance d'une âme qui cherche son sens », névrose devenant en quelque sorte relative avec la découverte par l'être du sens de sa vie. Certaines souffrances du passé ne seront peut-être jamais effacées totalement mais, dans le

---

40      *Op. cit.*, G. Corneau, p. 47

tableau général de la vie du sujet, elles peuvent se situer d'une façon nouvelle et ne plus occuper le devant de la scène.

Tous les gens qui subissent une perte tragique ou un bouleversement pénible ne tombent pas malades. Le facteur décisif semble être la réaction individuelle de chacun. Ceux qui peuvent donner libre cours à leurs sentiments tout en gardant une activité normale restent généralement en bonne santé.

La colère est une émotion normale quand elle s'exprime sur le moment. Dans le cas contraire, elle se change en rancune ou en haine et devient destructrice. »<sup>41</sup>

« On pense aujourd'hui que le divorce serait plus dangereux que la mort du conjoint, dans la mesure où la fin de la relation y est plus difficile à accepter, l'autre étant encore vivant. »<sup>42</sup>

« Le dénominateur commun de toutes les dépressions (*souffrances, tristesses importantes*), c'est que l'individu ressent comme l'absence d'amour ou de sens à son existence. La maladie représente alors une fuite par rapport à une routine qui a perdu toute signification. L'apparition d'un cancer est bien souvent précédée d'une perte traumatisante ou d'un sentiment de vide et d'inutilité. [...] Quand un être humain souffre d'une perte

---

41 *L'amour, la médecine et les miracles*, Bernie S. Siegel, p. 112

42 *Ibid.*, p. 111

irréparable et mal intégrée, son corps réagit parfois en faisant pousser quelque chose. Mais il semble que, si l'on réussit à compenser la perte par une évolution personnelle, on puisse empêcher la prolifération anarchique de cellules dans notre corps. »<sup>43</sup>

J'ai dit et répété à la suite de ma rupture : « C'était avec lui que je voulais réussir une relation et cela, je le ressentais comme étant à tout prix. À quel prix, au fait? L'inconscient est d'une force inestimable sur laquelle il faut compter dans tous les cas : Était-ce au prix de ma santé, au prix d'un cancer causé par cette grande tristesse et par toutes ces émotions refoulées? Comme le soulignait C.P. Estés, j'avais commencé cette relation avec un compte de banque moyennement garni (émotif, affectif, physique); au fil des ans, j'ai fait tellement de retraits, que je suis *tombée* dans le rouge, mais je continuais à vivre physiquement, mais surtout affectivement, comme si le compte de banque débordait de tous côtés, jusqu'au jour où tout a cassé.

C'est vraiment ce à quoi j'ai pensé moins de vingt-quatre heures après avoir appris la nouvelle. Je savais pourquoi j'avais le cancer. J'avais fait un retour chez moi deux ans avant en quittant cet homme. Il y avait une telle évidence que nous ne pourrions jamais nous rejoindre sur ce qu'est une relation, un couple, une relation amoureuse, engagée... J'avais tant donné! Vous vous souvenez que c'était pour être aimée et reconnue.

---

43      *Ibid.*, p. 113

Et, six mois plus tard, j'étais encore avec lui, parce qu'il était la personne avec laquelle je voulais le plus être à ce moment-là. Que s'est-il passé pour que je me nie autant, sachant ce que je savais?

J'ai eu une grande chance et de multiples opportunités de pratiquer avec chacun de mes conjoints. Ils étaient là pour me rappeler (inconsciemment) que j'avais un travail important à faire sur mes comportements erronés de l'enfance que je trainais encore dans ma vie d'adulte. Ça aura pris une dernière rupture pour que je m'y mette. Il n'est jamais trop tard.

« Dans une certaine mesure, donc, le cancer n'est pas une maladie primaire mais une réaction à un ensemble de circonstances qui affaiblissent les défenses naturelles de l'organisme. C'est pourquoi, quand un médecin soigne un cancer, ou toute autre maladie, sans étendre le traitement à l'ensemble de la vie du patient, une nouvelle maladie risque de se développer. Dans la mesure où tout le monde est amené à subir des changements, un traitement vraiment efficace doit permettre au patient de vivre sereinement malgré les agressions extérieures. Le résultat n'est jamais acquis, mais c'est la démarche qui profite à notre corps. Point n'est besoin d'être un saint pour guérir, il suffit de tendre vers la sainteté. Comme l'a écrit Richard Bach, auteur de *Jonathan Livingston le Goéland* : « Voici un test pour savoir si votre mission sur

terre est terminée : Vous êtes vivant? Alors, elle ne l'est pas! »<sup>44</sup>

Marianne Williamson, auteure américaine de livres qui m'ont grandement touchée, dont *L'Âge des miracles, nouvelle approche de la cinquantaine* et *Un retour à l'amour*, nous ramène au fait que ce n'est pas le corps qui tombe malade, c'est l'esprit.

« Quand nous pensons guérison, nous pensons habituellement à la guérison physique [...], mais certaines personnes atteintes de maladies incurables sont en paix. D'autres, en parfaite condition physique sont émotionnellement torturées.

[...] De nombreuses personnes ont parlé de leur maladie comme d'un « appel à l'éveil ». J'ai entendu des gens atteints de maladies très graves dire que leur vie avait réellement débuté au moment de leur diagnostic. Pourquoi? Parce que chaque fois qu'un diagnostic de maladie très grave est posé, le patient se défait en moins de cinq minutes de la plus grande partie de son bagage personnel superficiel. Pourquoi j'agis avec tant d'arrogance? Pourquoi je fais semblant d'être dur? Pourquoi je juge tant de personnes? Pourquoi je n'apprécie pas tout l'amour et la beauté qui m'entourent? Pourquoi j'évite l'élément le plus simple et le plus important de mon être, l'amour dans mon cœur? Se défaire de ses illusions est une guérison en soi. Il existe un

---

44      *Ibid.*, p. 122

noyau essentiel en chacun de nous : notre essence, notre être véritable. C'est la place de Dieu en nous. Trouver cette essence est notre retour à Dieu. C'est le but de notre vie. »<sup>45</sup>

### **Une volonté exceptionnelle**

Siegel nous rappelle que si l'on veut devenir un patient exceptionnel, celui qui se donne des chances de guérir, il faut agir avec une volonté et une constance exceptionnelles et pas nécessairement sur des chemins déjà tracés et connus. On donne trop souvent à la médecine tout le pouvoir de nous guérir, en attendant, à ne rien faire, traitement après traitement, que ce cancer diminue, voire disparaisse. Un certain nombre d'auteurs l'ont répété chacun à leur façon depuis le début de ce livre que nous sommes le guérisseur, que nous devons nous y mettre, sans faute, parfois en urgence, pour retrouver une santé tant physique que spirituelle.

*On ne peut traverser la mer en se contentant de fixer l'eau.* (Rabindranath Tagore)

« Si l'on veut devenir un patient exceptionnel, il ne faut reculer devant rien, même l'exploration de son inconscient. [...] Aucun conseil ne vous sera de la moindre utilité si vous n'avez pas d'abord le courage de relever le défi, prendre votre vie en main, trouver votre voie, réaliser

---

45      *Un retour à l'amour. Manuel de psychothérapie spirituelle : lâcher prise, pardonner, aimer,*  
Marianne Williamson, p. 213

vos désirs et, quel que soit votre âge, décider de ce que vous ferez quand vous serez plus grand. »<sup>46</sup>

« Le cancer apparaît souvent en réponse à des événements tragiques, et je crois effectivement que si l'on ne profite pas de ces moments-là pour évoluer psychologiquement, l'évolution se fait quand même, physiquement et contre notre intérêt. Comme l'écrit le thérapeute jungien Russel Lochart : «La phénoménologie du cancer est remplie d'images de culpabilité et de punition, de promesses faites à soi-même ou aux autres de changer, de vivre mieux sa vie au cas où on guérirait. La psychologie de ces sacrifices involontaires est bien différente de celle des sacrifices volontaires. Il y a des moments et des saisons dans la vie d'un individu où le sacrifice de l'essentiel est nécessaire à son évolution. Si ce sacrifice n'est pas accompli volontairement, c'est-à-dire consciemment et dans la douleur de la perte subie, il se fera inconsciemment. Alors, l'individu ne se sacrifie pas pour évoluer, il est sacrifié à une évolution devenue perverse. »

*Certains pensent que, en s'accrochant, on devient fort. Quelquefois, c'est en lâchant prise. (Sylvia Robinson)*

« A contrario, une évolution psychologique et spirituelle réussie serait capable de renverser le processus de la maladie. L'énergie nécessaire au cancer serait détournée au profit de la recherche du moi, et la tumeur

---

46      *Op. cit.*, B. Siegel, p. 165

serait attaquée par le système immunitaire. La tumeur deviendrait un corps étranger et inutile. Tout se passerait alors comme si l'individu renaissait et rejetait l'ancien moi avec sa maladie, devenant ainsi capable d'identifier la tumeur comme distincte et séparée de sa nouvelle personnalité. De même, quand la personnalité d'un cancéreux (ou d'un autre malade) change de façon positive, son corps devient capable d'éliminer la maladie qui n'appartient pas au nouveau moi. »<sup>47</sup>

---

47      *Ibid.*, B. Siegel, p. 172

## **Les rêves, ces messages de l'inconscient**

Je rêve depuis toujours, régulièrement, facilement, et partie intéressante, j'en ai souvent le souvenir le lendemain matin. Parfois les scénarios qu'ils me présentent sont ordinaires. Parfois, ils sont métaphoriques ou allégoriques. Les plus importants, et j'en ai eu des mémorables, sont porteurs d'une symbolique intéressante à décoder.

J'ai un rêve récurrent depuis plus de trente ans : je vole. Je prends mon envol en faisant quelques pas au sol, et hop, je m'élève aisément dans les airs. Lors de périodes heureuses ou de résolutions de conflits intérieurs, les images sont joyeuses, les lieux visités variés, parfois inconnus, mais l'air est bon sur ma peau et autour de moi et je me sens bien. Des personnes m'ont souvent demandé, dans les rêves, de leur enseigner ma technique de vol, ce à quoi j'ai parfois acquiescé! Par ailleurs, quand j'entre dans une période de réajustements dans ma vie, je vole, mais je dois surveiller les fils électriques ou les toits lors de mon parcours dans les airs. Quand je suis à terre, je suis parfois prise dans des recoins difficiles à éviter et à en sortir. Je dois alors être plus vigilante, mon cœur bat vite, je suis stressée : la sensation est désagréable.

« Le corps et l'esprit sont en perpétuelle communication, mais surtout au niveau inconscient. [...] La plus sûre façon pour aller au-delà du verbal et du conscient, c'est d'examiner, comme le faisait Jung, les images de son inconscient. Ces images apparaissent spontanément dans les rêves. [...] Il y a d'ailleurs des genres de rêves qui donnent souvent des informations plus précises que les analyses médicales. Mais ce qui rend malaisée l'interprétation des rêves, c'est que la signification des symboles dépend d'événements ou d'émotions individuelles souvent inconscients. Les rêves peuvent être étudiés à deux niveaux. D'abord au niveau de l'imagerie personnelle que le patient connaît bien. Ensuite, au niveau plus profond, inconscient, des symboles et des mythes dont l'interprétation est souvent problématique. »<sup>48</sup>

## **Un regard vers l'intérieur**

« Selon une légende orientale, un jour, les dieux ont décidé de créer l'univers. Ils ont créé les étoiles, le soleil, la lune. Ils ont créé les océans, les montagnes, les fleurs et les nuages. Ils ont ensuite créé les humains. Finalement, ils ont créé la Vérité. Il se posait toutefois un problème : où cacher la Vérité pour que les humains ne la trouvent pas tout

---

48      *Op. cit.*, B. Siegel, p. 157

de suite? Ils voulaient prolonger l'aventure de la recherche.

« Plaçons la Vérité au sommet de la plus haute montagne, dit un des dieux. Il leur sera sûrement difficile de l'y trouver ».

« Plaçons-la sur l'étoile la plus éloignée », dit un autre.

« Cachons-la dans les abysses les plus sombres et les plus profondes. »

« Cachons-la sur la face cachée de la lune. »

Finalement, le dieu le plus âgé et le plus sage dit : « Non, nous cacherons la Vérité dans le cœur même des humains. Ainsi, ils la chercheront dans tout l'univers sans être conscients de l'avoir en eux tout ce temps. »<sup>49</sup>

J'ai grandement apprécié le livre de Marie-Claire Dolghin qui traite, à sa façon, du travail psychologique à faire et du grand rôle de l'inconscient et de sa palette infinie d'images qui nous aident à nous comprendre, à nous retrouver et à établir de nouvelles bases de vie, du moins pour un temps.

J'ai eu plusieurs remaniements à faire et une fois l'objectif atteint, je pensais que c'était finalement réglé. Illusion! Vous vous rappelez l'analogie avec

---

49      *La psychosynthèse*, Piero Ferrucci, p. 169

l'oignon et ses pelures : on les enlève une à la fois, pour un jour, nous l'espérons, nous retrouver au cœur de nous-même, au Soi. Ce travail en est un de longue haleine, et que cela nous plaise ou non, les revirements nous annoncent que tout n'était pas réglé et qu'il faut continuer à travailler sur soi. Il y a les pauses, bien sûr, où l'on ne se questionne pas trop, mais la Vie et notre inconscient sont plus forts que tout et lorsque notre stabilité devient fragile, cela nous oblige à nous remanier, encore une fois. C'est l'histoire d'une vie.

Selon Marie-Claire Dolghin<sup>50</sup>, la transposition psychologique se propose sans difficultés et, on le verra, l'inconscient a recours, pour illustrer certaines souffrances, à des images. Psychologiquement, le remaniement se présente aussi comme une nécessité. Toutes les fois que l'individu est parvenu à un certain stade d'évolution ou a acquis quelques résultats d'un travail psychologique entrepris, il goûte quelque temps de cette moisson-là; puis de nouveaux problèmes se posent, la stabilité enfin acquise est encore ébranlée. Autant la chose semble compréhensible et supportable dans la nature que nous savons cyclique, autant, moralement, il peut être difficile d'accepter cet éternel mouvement. Après la résolution d'un problème et l'état d'éclaircissement qui en résulte, l'horizon psychique s'assombrit de nouveau, l'individu doit être remanié, remodelé pour de nouvelles récoltes.

Un paysan qui a engrangé son blé, sa paille, son raisin, ne ressent pas le nouveau labour comme une destruction ou un échec – comme un pénible recommencement peut-être. Il a conscience que les fruits de ses peines passées sont bien acquis, dans ses greniers, et qu'il est nécessaire, pour les moissons futures, de rentrer dans un nouveau cycle. C'est le désir que nous avons d'être psychologiquement toujours au mieux de nous-mêmes qui nous rend pénible la remise en cause. Peut-être n'avons-nous pas tout à fait l'intuition qu'il ne s'agit pas d'une régression mais de la préparation de futures moissons dont nous pourrions nous réjouir. Il n'est pas possible d'être en perpétuelle moisson : il est des périodes de la vie où, certains aspects de la personnalité n'étant pas élaborés, une nouvelle confrontation avec les ombres est nécessaire; elle n'est pas recul mais début d'un processus de renouvellement.

Le sens du labour est donc un remaniement qui se présente comme une forme de mort. L'individu comme la terre, est remanié, remodelé, déchiré, découpé. C'est ce qu'on voit apparaître au début d'un travail psychologique : l'être est assailli par les problèmes non résolus, déchiré par les conflits, divisé, en miettes; on peut alors dire que « rien ne va plus ». On voudrait en général anesthésier cette période difficile à vivre. Or, c'est à partir de ce découpage ou de cet émiettement que va naître une nouvelle réorganisation. [...] Ainsi, au début d'un travail psychologique, voit-on survenir cette phase qui ressemble à une petite mort : souffrance, conflits, déchirement,

angoisse... Les premiers rêves qui se présentent alors illustrent bien cet état de torture intime. [...]

Si j'ai choisi, pour désigner l'issue favorable, le terme de « guérison », c'est qu'il exprime bien précisément le but de l'entreprise. Ce but sera atteint par une « analyse », un examen des différents éléments du problème, s'appuyant sur l'inconscient pour y trouver à la fois les racines profondes du mal et le dynamisme qui cherche à se restaurer; c'est la recherche d'une compréhension et d'un nouvel équilibre psychique. Dans certains processus psychanalytiques, les patients ne découvrent pas toujours un mieux-être; l'analyse a découpé, examiné mentalement les comportements et les motivations du sujet, celui-ci comprend intellectuellement ce qui lui arrive, mais il ne se sent pas mieux pour autant. Il se trouve, pourrait-on dire, devant les différents morceaux de son réveil mais ne sait comment le remonter. Cette situation de lyse est assez désespérante. Ainsi, lorsqu'on entreprend un tel nettoyage, il faut parallèlement s'assurer du dynamisme de l'inconscient et s'appuyer sur lui pour la création d'une nouvelle synthèse, d'une personnalité rénovée. Si on s'en tient là, on risque de « jeter l'enfant avec l'eau du bain »; cet enfant est la fonction vitale et renovatrice qui, une fois lavée, doit renaître du processus de travail intérieur entrepris.

D'où vient, cette force, ce dynamisme qui assure la guérison? Pas de l'analyste. L'analyste est là pour accompagner la personne dans ce difficile chemin, pour

rentrer avec elle dans son labyrinthe, pour attester – parce qu’il l’a fait lui-même – qu’il est possible d’en sortir. Dans les moments de désorientation et de solitude extrême, il est une présence humaine qui rejoint l’être perdu dans son monde intérieur. Cependant, ce n’est pas lui qui donne le dynamisme; ce dynamisme est présent en chacun de nous et c’est lui qui opère la guérison, avec l’aide extérieure. Qu’il soit médecin, jardinier, cultivateur, éleveur, éducateur... celui qui s’occupe de la vie se trouve devant le même principe : un mariage entre le travail de l’homme et la force d’une puissance de croissance qui le dépasse. C’est à partir de ce mariage que naît une évolution de la vie.

Le dictionnaire définit l’inconscient comme « l’ensemble de ce qui se passe en nous-mêmes sans que nous en ayons conscience. » C’est plus précisément une forme de pensée latente en nous qui persiste dans les états de sommeil et de veille, comme un continuum psychique souterrain, et dont certains fragments peuvent passer dans le champ de la conscience en s’exprimant sous forme de rêves, de fantasmes, d’actes manqués, de fantaisies créatrices. Si des éléments inconscients peuvent faire irruption dans le champ de la conscience ou être saisis par les rêves ou par l’imagination active, la totalité de l’inconscient lui-même nous échappe toujours; nous en pressentons l’existence dans l’arrière-plan de la conscience, sans pouvoir toutefois le saisir totalement. C’est à la fois une mémoire des divers événements vécus, consciemment ou non, par le sujet et une mémoire plus

large que la mémoire personnelle, mémoire de l'espèce, fonction psychologique qu'on ne saisit que dans ses manifestations et non dans sa globalité. En tant que mémoire, l'inconscient est le réceptacle des expériences vécues par le sujet, mais il n'est pas une mémoire inerte. Remaniant les événements psychiques et élaborant des pensées ou des solutions qui se posent, l'inconscient est créateur; c'est de lui que surgit « l'inspiration » de l'artiste et bien des savants ont témoigné du fait que certaines découvertes s'étaient faites en eux par un surgissement de cette nature.

Cette pensée latente fonctionne selon des lois qui sont communes à tous les individus humains. Ainsi, dans le développement de l'intelligence chez l'enfant, voit-on toujours apparaître les mêmes stades de développement aux mêmes âges (s'agissant de l'enfant normal). [...] C'est Jung qui a montré que les traditions mythologiques et religieuses, exotériques et ésotériques, avaient la même source que les rêves : l'inconscient. Freud a été le premier à le dire : « Le rêve est la voie royale vers l'inconscient. » C'est un fonctionnement psychique qui s'exprime par le rêve. La nuit, l'inconscient remanie, examine et digère les événements, récents ou lointains, et fournit de leur compréhension des images : les rêves. Bien qu'on ne se souvienne pas toujours des rêves, leur importance n'en est pas pour autant annulée. En effet, des expériences ont montré que si l'on empêchait un animal de rêver – l'animal rêve tout comme l'homme – il présentait vite des troubles de comportements graves.

Ces rêves, reflets de la pensée inconsciente, s'expriment d'une manière très différente de la pensée conceptuelle consciente. Le langage de l'inconscient est imagé, allégorique, symbolique, global. Il établit des rapports multiples entre les choses. Dans l'expression consciente, nous sommes réduits à la rigueur de la phrase – sujet, verbe, complément – avec toute la pauvreté qui peut en découler. Dans le monde de l'inconscient, un foisonnement d'images, qui rend souvent le rêve difficile à décrire, vient exprimer une pensée complexe qui ne s'embarrasse pas des contradictions. Le langage de l'inconscient est imaginaire, allégorique, analogique, symbolique. Le symbole est une image ou un assemblage d'éléments cherchant à désigner un ensemble complexe de sentiments ou de pensées qui ne peuvent être exprimés par une définition conceptuelle claire. En tant que porteur d'une signification complexe, le symbole est inépuisable dans ses interprétations. C'est grâce à cette pensée symbolique et à sa compréhension que l'analyste va pouvoir suivre l'évolution psychologique du sujet, seconder son inconscient d'abord dans le travail de décantation, puis dans celui de reconstruction.

### **Un regard vers l'intérieur (bis)**

#### **L'inconscient personnel, l'inconscient collectif, les mythes, les rêves**

Débutons par un message que l'inconscient m'a envoyé.

Deux jours après le premier traitement de chimiothérapie (22 janvier 2004), j'ai eu un flash, à l'éveil, le matin en me réveillant.

*Je me suis revue, à 15 ans, au début de la relation avec mon premier amoureux (qui deviendra mon mari 2 ans plus tard et avec qui je vivrai 17 ans). Souvent, quand il était chez mes parents et que nous avions un différend, je lui disais : « Si t'es pas content, tu peux toujours t'en aller chez vous... ». Phrase plusieurs fois répétée et à laquelle il m'a dit un jour : « Si tu veux qu'on s'entende, tu ne peux pas toujours me renvoyer chez nous; nous devons régler ce qui accroche... ». C'est la phrase ... si t'es pas content, tu peux toujours t'en aller (chez vous)... que j'entendais se répéter dans ce flash... Tu peux bien t'en aller... tu peux toujours t'en aller... Pourquoi cette phrase m'apparaissait-elle à ce moment-ci de ma vie, pourquoi revenait-elle à ma conscience maintenant?*

La nuit suivante 22-23 janvier (juste avant le moment du réveil), j'ai fait un rêve et une boucle ancienne s'est bouclée : j'aime les messages des rêves et leur puissance.

Rêve :

*Je suis assise les fesses sur le perron en bois avant (du côté droit si on le regarde en face) de la maison de mon enfance, la première dont j'ai souvenir (3-13 ans). Mes pieds reposent sur la première marche du haut – il y en a 5 ou 6. C'est le soir (il fait noir), c'est*

*l'été ou enfin, le temps est doux (en tout cas, nous sommes habillés légèrement). J'ai mon âge actuel (53 ans). Mon ex-mari est là et il est assis sur la dernière marche, les pieds dans le gazon. Il est plutôt âgé entre 20 et 25 ans (il a les cheveux noirs bouclés de sa jeunesse). Le climat est neutre (je ne me sens ni mal, ni bien en sa présence). Je sais que c'est ma maison (elle m'appartient, j'en suis propriétaire comme adulte). En regardant par-dessus mon épaule droite, je vois que la porte avant est ouverte (elle donne sur le côté ouest de la maison). Il y a également une fenêtre ouverte (sans moustiquaire). C'est le même modèle de porte et de fenêtre que j'ai sur ma maison actuelle (porte d'acier blanche vitrée à demi et fenêtre étroite et longue à manivelle en pvc blanche), ce qui n'était pas le cas il y a 40 ans (fenêtre et porte en bois d'un modèle très différent). Ce qui me tracasse le plus en regardant la porte, c'est : « Comment ça se fait que la porte est ouverte, alors que j'ai un système d'alarme sur la maison (réalité actuelle) et que je ne suis pas encore entrée... elle devrait être fermée ou, sinon, le système d'alarme aurait dû se déclencher. Quelqu'un est-il entré, sans que je m'en aperçoive? » « Et comment ça se fait aussi que la fenêtre n'a pas de moustiquaire : les insectes vont entrer dans la maison (je n'aime pas particulièrement ces intrus)??! »*

Et je me suis réveillée.... avec un grand sourire au bord des lèvres... Que la Vie est généreuse!

Une histoire personnelle a une résonance mythique et ces images ne se trouvent pas seulement dans les vieux grimoires, ni dans les antiques traditions, ces images sont bien vivantes dans le cœur et la tête des hommes et des femmes d'aujourd'hui. La bibliothèque antique est en nous. [...]

Il est nécessaire que ces images intérieures parlent et permettent une guérison affective mais, pour cela, il faut parvenir à les décrypter. Comment les décrypter si ce n'est en réapprenant l'usage du langage symbolique? Ces significations intérieures qui s'expriment sous forme de rêves restent le plus souvent incompréhensibles, le comble de l'absurdité et du ridicule souvent, de l'indécence parfois.

Pourtant, les rêves ont toujours intrigué les humains et ont été, jusqu'à une époque relativement récente, reçus comme des messages importants. Interprétés par les prêtres, les prêtresses ou les sages, dans différentes traditions, ils étaient considérés comme porteurs d'une sagesse que nos ancêtres, plus ouverts au langage allégorique et symbolique, avaient moins de peine à saisir que nous. L'expression imagée s'inscrivait dans le langage courant : c'est sur elle que se sont appuyés les premiers modes d'écriture. L'homme antique était ainsi moins désarçonné que nous par ce langage. [...]

L'adage alchimique dit « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas ». Nous pourrions le paraphraser ainsi : « Ce qui est au dehors est comme ce qui est au-

dedans. » Le monde extérieur sert ainsi de support de projection à des contenus psychiques qui ne pourraient autrement parvenir à la conscience. L'investigation psychologique conduit à cette confrontation avec l'inconscient et son langage particulier; on découvre alors que les contenus inconscients parviennent à devenir conscients grâce à cette projection symbolique. Le rêve en est le meilleur exemple, mais il faut apprendre à le comprendre. [...]<sup>51</sup>

Dans un travail psychologique, il ne serait pas possible d'entreprendre quoi que ce soit, sans l'intuition que sous la souffrance destructrice (*physique ou psychique*) à laquelle est soumise la personne, atteignant parfois un état de mort intérieure, il existe un potentiel de vie psychique promis à un réveil. Sans une telle certitude, le travail ne pourrait faire qu'un constat de destruction et deviendrait vain. Sous un état de mort apparente, se prépare une nouvelle vie qui surgira un jour, comme le soleil du matin.<sup>52</sup>

Voici quelques pistes de l'inconscient collectif pour nous aider à faire le tour de ce rêve que j'ai raconté plus haut... Ce n'est qu'un résumé.

L'**été**, selon Marie-Claire Dolghin<sup>53</sup>, ne connaît pas l'attente : quand le fruit est mûr, il faut le cueillir aussitôt, de peur que la phase de maturation ne soit dépassée et le

---

51 *Ibid.*, p. 36

52 *Ibid.*, p. 31

53 *Ibid.*, p. 162

fruit perdu. Il s'agit d'une véritable transformation des éléments végétaux qui commande impérativement la récolte.

La **maison**<sup>54</sup>, elle, signifie l'être intérieur; elle est aussi un symbole féminin avec le sens de refuge, de mère, de protection, de sein maternel. L'extérieur de la maison, c'est le masque ou l'apparence de l'homme.

La **porte**<sup>55</sup>, dans les traditions juives et chrétiennes, porte une signification immense puisque c'est elle qui donne accès à la révélation. La porte, comme lieu de passage, et particulièrement d'arrivée, devient tout naturellement le symbole de l'imminence de l'accès et de la possibilité d'accès à une réalité supérieure. La porte évoque aussi une idée de transcendance, accessible ou interdite, selon que la porte est ouverte ou fermée, franchie ou simplement regardée.

**L'Ouest**<sup>56</sup>, quant à lui, est le pays du soir, de la vieillesse, de la course descendante du soleil. C'est le côté des femmes, le côté du déclin. On l'appelle *le pays des brumes*, c'est la porte du mystère, du non-manifesté. Mais les brumes entraînent l'idée de pluie, et donc de fécondité et de fertilité.

---

54     *Dictionnaire des symboles*, J. Chevalier et A. Gheerbrant, p. 604

55     *Ibid.*, p. 780

56     *Ibid.*, p. 771

La **nuît**<sup>57</sup> symbolise le temps des gestations, des germinations, des conspirations qui vont éclater au grand jour en manifestation de vie. Elle est riche de toutes les virtualités de l'existence. Mais entrer dans la nuit, c'est revenir à l'indéterminé. Elle est l'image de l'inconscient et, dans le sommeil de la nuit, l'inconscient se libère. Comme tout symbole, la nuit présente un double aspect, celui des ténèbres où fermente le devenir, celui de la préparation du jour, où jaillira la lumière de la vie.

Nous n'avons pas abordé ce rêve, mon thérapeute et moi, la dernière fois, mais il y a certains points que j'ai pu élucider moi-même. Un des points importants, pour moi, c'est « le système d'alarme qui devrait me protéger des intrus », et je suis là, assise dans le noir, à me demander qui a bien pu entrer chez nous... La vraie question, quand je repense à Clara P. Estés, c'est QUI j'ai bien pu faire entrer, sans me soucier de mes émotions, de mes sentiments et de ce que j'avais vécu au fil des années... « La plupart du temps, ce vol majeur est la conséquence de leur aveuglement. Les femmes le subissent pour les raisons mêmes où il se produit dans l'histoire (Peau de phoque, Peau d'âme) : à cause de leur naïveté, de leur absence de perspicacité quant aux motifs des autres, de leur manque d'expérience pour se projeter dans l'avenir, de leur défaut d'attention aux indices qui les entourent et aussi parce que le destin, dans sa trame, tisse toujours des leçons. [...] À l'évidence,

---

57 *Ibid.*, p. 507

subir un larcin fait évoluer la victime vers une mystérieuse opportunité d'initiation archétypale. »<sup>58</sup>

Quand, dans le rêve, je dis à deux reprises que je suis adulte (j'ai mon âge actuel et les fenêtres et la porte de la maison sont celles de ma nouvelle maison, soit à l'âge adulte), je ressens profondément la responsabilité (ancienne, actuelle et future) de mes choix. Dans mon cas, il y a eu de défaut d'attention aux indices qui m'entouraient : je les ai vus, j'ai même pu me projeter dans l'avenir, au début de chaque relation, mais j'ai vraiment manqué de perspicacité quant à mes motifs et à ceux des autres (je n'ai pas voulu les voir ou les entendre), j'ai été très naïve. Et comme je me projetais dans mon modèle d'enfance, la grandiosité (A. Miller), j'en ai fait des choses, des gestes pour tenter de parvenir à établir, à maintenir et à faire avancer (avec peu de succès, d'ailleurs) les relations dans lesquelles j'ai été.

Il se passera beaucoup de larcins avant que je comprenne que je laissais les autres me voler ou, pire encore, que je me volais moi-même...

---

58      *Op. cit.* C. P. Estés, p. 239

## La thérapie et le miracle de l'inconscient

Les prochains extraits sont tirés du livre *Le chemin le moins fréquenté* de Scott Peck que j'ai lu avec beaucoup d'attention dans les années 90. Même si j'ai bien apprécié la première partie sur la discipline (de vie), c'est la partie de son livre sur l'amour qui m'a alors le plus marquée. Ses explications sur les différences entre la passion et l'amour de même que ses notions sur le travail et le courage que demande le « réel » amour m'ont permis de refaire un tour de mon expérience personnelle en ce domaine. Vingt-cinq ans plus tard, je serais tentée de dire que son manque de différenciation entre le monde mental et spirituel est dépassé, mais a été largement couvert depuis par de nouveaux acteurs et auteurs des domaines de la science, de la psychologie et de la spiritualité.

Par ailleurs, ce qui suit est directement lié à la thérapie, à l'inconscient et aux rêves, et, selon moi, toujours d'actualité.

« Lorsque je commence à travailler avec un nouveau patient, je dessine souvent un grand cercle. Et puis, je dessine une petite boucle accolée à la circonférence du cercle. En montrant cette petite boucle, je lui dis : « Ceci représente votre esprit conscient. Tout le

reste, 95 %, est votre inconscient. Si vous travaillez assez longtemps et avec acharnement pour essayer de vous comprendre, vous découvrirez que cette grande partie de votre esprit, dont vous n'avez pas conscience pour l'instant, contient de grandes richesses.

Nos rêves, bien sûr, nous révèlent l'existence de cet immense royaume caché et ses trésors. [...] C'est justement parce que les rêves sont si utiles et qu'ils aident à avancer que les psychiatres les utilisent souvent dans leur travail. Je dois avouer que la signification de certains rêves m'échappe complètement, et il est tentant de souhaiter que l'inconscient ait l'élégance de nous parler un peu plus clairement. Mais, quand nous réussissons à les traduire, le message nous aide toujours à évoluer, et met à jour de précieuses informations pour le rêveur. Cette aide se manifeste de diverses manières : une mise en garde pour des pièges personnels, un guide pour la solution à un problème, l'indication que nous nous trompons alors que nous croyons bien faire et l'assurance que nous avons raison alors que nous en doutons, ou bien la direction à suivre lorsque nous sommes perdus ou hésitants.

Lorsqu'un patient me dit : « C'est ridicule, mais cette pensée stupide me revient toujours à l'esprit; cela a l'air absurde, mais comme vous m'avez demandé de dire tout... », je sais que nous avons touché quelque chose d'important, que le patient vient de recevoir un message de son inconscient, un message qui sera certainement très

révélateur et qui aidera à éclaircir la situation. Ces rêveries peuvent non seulement nous donner des informations sur nous-même, mais aussi sur les autres et sur le monde qui nous entoure. [...] Le côté intrus et importun est caractéristique des messages de l'inconscient et de la façon qu'il a de les présenter au conscient. . [...]

Une autre manifestation de l'inconscient et qui peut être révélatrice si nous y faisons attention (ce qui n'est généralement pas le cas), se trouve dans notre comportement. Je veux parler des lapsus, actes manqués et autres « erreurs », que Freud, dans *La Psychopathologie de la vie quotidienne*, dit être des manifestations de l'inconscient. Lorsqu'un patient fait un lapsus en psychothérapie, c'est toujours bénéfique. À ces moments-là, le conscient du patient est occupé à combattre la thérapie, pour tenter de cacher au thérapeute, et au patient lui-même, la vraie nature du moi. Mais l'inconscient, allié du thérapeute, se bat pour l'ouverture, l'honnêteté, la réalité et la vérité, pour montrer « ce qui est. »

Notre inconscient, lui, sait qui nous sommes. Une tâche essentielle du processus d'évolution spirituelle est le travail continu pour rapprocher progressivement de la réalité notre perception de nous-même.

Mais quelle est la source de cette partie de nous qui est plus sage que nous-même? Nous l'ignorons. La théorie de Jung sur la conscience collective suggère que nous avons hérité de cette sagesse. Des expériences

scientifiques récentes avec, à l'appui, des éléments génétiques en conjonction avec le phénomène de la mémoire laissent supposer que c'est effectivement possible d'hériter d'un savoir qui est « entreposé » sous forme de codes d'ADN à l'intérieur des cellules. Le concept de stockage chimique de l'information nous autorise à percevoir comment l'information, potentiellement à la disposition de l'esprit humain, peut être stockée dans quelques centimètres cubes du cerveau. Mais même ce modèle réduit de stockage, extraordinairement sophistiqué, laisse sans réponse les questions les plus délicates. [...] L'esprit humain, qui souvent ne croit pas que les miracles existent, est, en soi, un miracle.<sup>59</sup>

La nuit du 2 février, (2 semaines après le premier rêve) j'avais demandé à mon âme de m'indiquer comment j'aborderais l'écriture de ce texte sur les rêves et leur symbolique... Mon inconscient est généreux, très généreux.

J'ai fait le rêve suivant : *J'entre par une porte, tenant par la main une enfant de 7-8 ans. Nous nous retrouvons au bord d'une piscine intérieure sur un des deux longs côtés. Elle doit traverser la piscine et sortir de là afin de poursuivre son chemin et la seule porte pour y avoir accès est de l'autre côté. Elle essaie de sauter la piscine en largeur, mais se retrouve plutôt au milieu, remonte à la surface lentement – l'eau est plus dense que la normale – et revient au bord (pourquoi*

---

59 Op. cit., S. Peck, p. 280

*n'a-t-elle pas nagé vers l'autre bord???). Je lui suggère de la lancer dans l'eau, car je sais qu'elle serait presque de l'autre côté si je le faisais, mais j'ai peur de la blesser si je la projetais trop fort et qu'elle se frappe sur le béton de l'autre côté. Tout à coup, on s'aperçoit qu'on peut faire le tour de la piscine à pied. Je l'accompagne et la salue. Elle sort par la porte et s'en va. Quant à moi, je veux me baigner et comme je suis rendue de l'autre côté, sur l'un des bouts étroits de la piscine, j'enlève mon chandail, le laisse par terre (je suis en short, mais j'ai le torse nu, cicatrice au sein), je plonge en longueur dans l'eau et je m'aperçois avec un moment de trouble que l'eau est inhabituellement dense pour revenir à la surface; j'expire donc tout l'air que j'ai dans les poumons... et remonte doucement.*

Je vais donc tenter de laisser aller cette enfant et de faire une descente au fond de mes ténèbres. Qu'en sortira-t-il?

Dans ce cas-ci, une rencontre avec mon thérapeute – que je consulte au besoin depuis plus de dix ans pour faire un « changement d'huile » – m'a permis de boucler une « autre » boucle. Je lui avais envoyé le texte des deux rêves. Il était clair pour moi que je devais mettre fin à des comportements compulsifs reliés à la grandiosité. Ils m'avaient sauvée dans l'enfance, mais étaient maintenant (et depuis longtemps déjà) nuisibles à une vie d'adulte équilibrée. À ma demande, nous avons donc commencé par l'analyse du dernier rêve. Cette petite fille que je raccompagnais vers

la porte, il fallait la laisser aller. Il me fallait aussi arrêter de « plonger » encore et encore dans cette eau dense de mon passé. J'en avais fait le tour de multiples fois, j'avais plongé à de maintes reprises dans ce passé, touché à plusieurs émotions et exprimé les sentiments qui y étaient reliés..., mais maintenant, j'expirais TOUT l'air que j'avais dans les poumons. Il était temps de passer à autre chose...

Pourquoi est-ce que je n'entrevois qu'une façon difficile et risquée d'amener cette enfant de l'autre bord? (la lancer...) Comment se sentait cette enfant que je raccompagnais? Comment nous sommes-nous quittées? Pourquoi ai-je sauté encore une fois dans la piscine, mais cette fois, sans l'enfant? Autant de questions posées, de reflets indiqués... de réflexions à faire, de réponses à trouver.

Ce que je sais, par ailleurs, c'est que la vie me ramènera de temps à autre des images de l'inconscient au conscient pour continuer à régler des problématiques diverses, car c'est ce qu'elle a toujours fait au cours des années. À moi d'en profiter pour refaire un tour de ma vie à ces moments-là... C'est ce que j'appelle la « plaque tournante ». Je vois la vie comme une spirale autour d'un pivot d'évolution. Et de rêve en rêve, d'images en images, de résolutions de l'ancien « inutile » en comportement salubre, ce sont des pelures d'oignon que j'enlève à chaque fois pour, ultimement, atteindre le cœur de qui je suis, même si je sais que c'est l'histoire de toute une vie.

Je reprends un bout de texte d'Alice Miller, encore très opportun pour ce livre. « Nous ne pouvons rien changer à notre passé, faire que les dommages qui nous ont été infligés dans notre enfance n'aient pas eu lieu. Mais nous pouvons *nous* changer, *nous* « réparer », regagner notre intégrité perdue. Pour cela, il faut nous décider à considérer de plus près le savoir que notre corps a emmagasiné sur les événements passés, et à le faire émerger à notre conscience. Cette voie est certes inconfortable, mais c'est la seule, semble-t-il, qui nous permette de sortir enfin de l'invisible prison de notre enfance et de nous transformer, d'inconsciente victime du passé, en un homme ou une femme responsable, qui connaît son histoire et *vit avec* elle. La plupart des gens pensent exactement le contraire. Ils ne veulent rien savoir de leur histoire et, de ce fait, ignorent aussi qu'au fond elle détermine en permanence leur conduite, parce qu'ils vivent dans leur situation d'enfance, refoulée et non résolue. Ils ne savent pas qu'ils redoutent et fuient des dangers autrefois réels, mais qui ont cessé depuis longtemps de l'être. Ils sont poussés par des souvenirs inconscients ainsi que par des sentiments et des besoins refoulés, qui, tant qu'ils restent inconscients et inexplicables, déterminent souvent leurs faits et gestes.<sup>60</sup>

Alors que je parlais à ma mère (84 ans), deux jours après ce rêve, elle m'a dit qu'elle rêvait aussi parfois. « Je suis la plus vieille de la famille dans mes

---

60      *Op. cit.*, Alice Miller, p. 4

rêves... » Alors je lui rétorque : « Mais, maman, est-ce que tu n'es pas la plus vieille chez vous? Avec ton frère et tes deux sœurs? », ce à quoi elle me répond : « Non, je parle de notre famille, de tes frères et tes sœurs. Vous êtes tous alignés, là, et je suis la plus vieille de vous tous, votre sœur la plus vieille ».

Quel magnifique cadeau elle m'offrait.

Elle n'a jamais été capable d'être notre / ma mère (lire : celle que j'aurais voulu). Et elle ne l'est pas plus maintenant. Je me souviens qu'en 1993, 6 mois après le décès de mon père, j'avais emmené ma mère dîner à un endroit qui lui faisait vraiment plaisir. J'avais décidé de tenter une dernière fois une approche pour retrouver ma « bonne » mère. Ça n'a pas duré longtemps : « Je suis si contente que tu sois là, Monique, pour moi. Je sais que je peux compter sur toi. Tu es comme une sœur pour moi ». J'avoue que ça m'a pris 1 1/2 mois pour en revenir. C'était fini. Je n'avais pas eu de mère petite, je n'en aurais pas, plus vieille. J'y ai renoncé cette fois-là, mais j'ai continué à vivre dans l'illusion avec un comportement inadéquat... J'ai continué à être la « bonne mère » pour les hommes avec lesquels je vivais, mais à être une assez, sinon, une très mauvaise mère pour moi-même.

### **Le miracle des heureux hasards**

J'ai été la mère de ma mère à certains moments, de certains de mes frères et sœurs, à d'autres moments, la « bonne mère » de certains de mes conjoints,

collègues et patrons, l'enseignante, la thérapeute... Des domaines d'aide à autrui dans certains cas; des comportements dépassés issus de l'enfance dans d'autres...

« 1) Ils ont eu une mère souffrant d'une profonde insécurité émotionnelle, dont l'équilibre affectif dépendait d'un comportement donné ou d'une certaine manière d'être de l'enfant. [...]

2) S'ajoutait à cela une étonnante aptitude de l'enfant à sentir par intuition, donc également de manière inconsciente, ce besoin de sa mère et à y répondre, c'est-à-dire à assumer la fonction qui lui était inconsciemment assignée. Ce que je ferai avec beaucoup de personnes au fil de ma vie : sentir leurs besoins...

3) L'enfant s'assurait de la sorte l' « amour » des parents. Il sentait qu'on avait besoin de lui, et sa vie se trouvait ainsi légitimée. Cette capacité d'adaptation va se développer et se perfectionner, et ces enfants deviennent non seulement la mère (jouant le rôle de confident, de consolateur, de conseiller, de soutien) de leur mère, mais encore prennent en charge leurs frères et sœurs, et ils développent finalement une sensibilité très particulière aux signaux inconscients des besoins d'autrui. »<sup>61</sup>

Et vous, qu'avez-vous vécu? Que s'est-il passé quand vous étiez enfant? Quelles images ont remonté à votre conscient? Les avez-vous regardées avec lucidité?

---

61 *Ibid.*, A. Miller, p. 6

Votre passé affecte-t-il encore votre présent d'une infime manière ou d'une façon importante? Avez-vous demandé de l'aide pour y voir plus clair?

## **Le monde perdu des sentiments**

« L'adaptation précoce du nourrisson contraint l'enfant à refouler ses besoins d'amour, de respect, de compréhension, de sympathie, et le besoin de trouver un écho et un miroir. Il lui faudra, de même, réprimer ses réactions émotionnelles à des rejets graves, ce qui conduit l'enfant, puis l'adulte, à l'impossibilité de vivre certains de ses sentiments, tels par exemple la jalousie, l'envie, la colère, la peur, le sentiment d'abandon ou d'impuissance. »

Je vivrai certains épisodes de jalousie, mais vraiment peu; peu d'envie également; quant à l'abandon, à l'impuissance et à la colère, ils seront des sentiments que je ne verrai consciemment que beaucoup plus tard, dans la cinquantaine. J'en observerai (oui, c'est vraiment le cas) des épisodes dans la vingtaine jusqu'à la cinquantaine, mais vraiment peu, et particulièrement, comme une enfant douée, ils auront surtout été peu exprimés. L'impuissance ne se manifestera pas beaucoup puisque je passerai à l'action, mais l'abandon et la colère surgiront en force dans la cinquantaine.

« Ceci est d'autant plus tragique qu'il s'agit d'individus intrinsèquement capables de sentiments différenciés. On le voit quand ils décrivent des événements non angoissants et non douloureux de leur enfance. Il s'agit le plus souvent d'expériences liées à la nature. Là, ils pouvaient donner libre cours à leurs émotions sans blesser les parents, sans les insécuriser, sans affaiblir leur pouvoir ni menacer leur équilibre. Mais il y a un fait très frappant : ces enfants extrêmement observateurs et sensibles, qui se souviennent avec précision comment, par exemple, ils ont découvert à l'âge de 4 ans les jeux de la lumière solaire dans l'herbe éclatante, n'ont, à l'âge de 8 ans, « absolument rien vu » de la grossesse de leur mère, (c'est mon cas : ni à 8 ans, ni à 13 d'ailleurs) n'ont manifesté aucune curiosité, n'ont « éprouvé aucune jalousie à la naissance du petit frère ou de la petite sœur. [...] Ils ont développé tout un art d'écarter leurs sentiments, car un enfant ne peut vivre ceux-ci que lorsqu'il y a quelqu'un qui l'accepte avec ces sentiments-là, le comprend et l'accompagne. Quand il est privé de cette présence protectrice, quand l'enfant doit risquer de perdre l'amour de sa mère ou de son substitut, il ne peut vivre « pour lui seul », en secret, ses réactions émotionnelles, fussent-elles les plus naturelles. Il doit les refouler. Mais elles restent stockées dans son corps, sous forme d'information (information qui peut perdurer toute une vie...à moins qu'on ne la ramène au conscient et qu'on en finisse avec).

Et tout le reste de sa vie, ces sentiments pourront resurgir, en manière de rappel du passé. Mais le contexte originel lui demeurera caché. Il ne pourra le décrypter que s'il parvient à relier la situation originelle aux sentiments intenses vécus actuellement. [...]

Ce n'est pas tant la mère qui me manquera à l'âge adulte : je finirai par lui régler son compte dans un atelier sur la symbolique où le conte d'Hansel et Gretel me servira d'appui. Je libérerai toutes les peurs que j'avais quand j'étais petite : colère de ma mère, peur d'être rejetée par mes amies, peur d'être abandonnée, etc. Je vois depuis plus de 10 ans ma mère telle qu'elle est et j'ai compris, depuis bien longtemps, ce qui s'est passé. Mais, mon incapacité à démêler et à éclaircir tout ce que j'avais emmagasiné comme étant ce que devrait être une bonne mère, et dont je me suis servie dans mes relations, a été long à dénouer. Cela me nuira énormément, parce que je me nierai dans ma vie..., particulièrement en n'exprimant pas mes sentiments.

« Prenons comme exemple le sentiment d'abandon. Pas celui de l'adulte qui, se sentant seul, avale des pilules, se drogue, va au cinéma, rend visite à ses amis et connaissances ou donne des coups de téléphone inutiles afin de boucher le « trou ». Non, je veux parler du sentiment originel du petit enfant, qui ne disposait pas de tous ces dérivatifs et dont les messages, verbaux ou préverbaux, n'atteignaient pas ses parents. Non que ces parents fussent à proprement parler méchants, mais parce

qu'ils étaient eux-mêmes en état de besoin, attendaient de leur enfant un certain genre d'écho qui leur était nécessaire. Des parents qui, au fond, étaient eux-mêmes des enfants en quête d'un être disponible. Et, pour aussi paradoxal que cela puisse paraître, un enfant est disponible. Un enfant ne peut même pas nous fausser compagnie, comme notre mère l'a fait autrefois. Un enfant, on peut l'élever de manière *à ce qu'il devienne tel qu'on le voudrait*. Un enfant peut vous offrir du respect, on peut lui imposer ses propres sentiments, on peut se mirer dans son amour et son admiration, on peut, à ses côtés, se sentir fort, on peut le confier à une personne étrangère quand il vous encombre, on se sent enfin au centre de l'attention, car les yeux d'enfant suivent leur mère dans tous ses déplacements. Quand une femme n'a trouvé auprès de sa mère nulle réponse à ses besoins, a dû les réprimer et les refouler, une fois qu'elle aura à son tour un enfant, ces besoins resurgiront des profondeurs de son inconscient – aussi cultivée soit-elle – et chercheront à obtenir satisfaction. L'enfant le sent clairement et renonce très tôt à exprimer sa propre détresse. Mais lorsque plus tard, chez l'adulte en thérapie, les anciens sentiments d'abandon émergent, ils jaillissent avec une si vive douleur, un si profond désespoir, que s'impose à nous une évidence : ces êtres n'auraient pas survécu à leurs souffrances. Pour les endurer, il leur aurait fallu un entourage qui fasse preuve d'empathie et les soutienne. Comme ils ne l'ont pas eu, ils ont dû tout refouler. Mais prétendre que tout cela n'a pas existé signifierait un

désaveu de ce que nous avons appris empiriquement au cours de la thérapie.

[...] L'adaptation aux besoins parentaux conduit souvent (mais pas toujours) au développement d'une « personnalité-comme-si » ou de ce qui est souvent appelé faux-Soi. L'enfant se conduit de manière à ne montrer que ce que l'on attend de lui, et il s'identifie complètement à cette apparence. Son vrai Soi ne peut se développer et se différencier car il ne peut être vécu. Rien de surprenant à ce que ces patients se plaignent d'un sentiment de vide, disent que leur existence leur paraît dénuée de sens, qu'ils ne se sentent chez eux nulle part. Ce vide est réel. Il s'est effectivement produit un tarissement, un appauvrissement, un étouffement partiel de leurs possibilités. L'enfant a été blessé dans son intégrité, et cela l'a amputé de sa spontanéité, de son élan vital. [...]

La difficulté de vivre et d'affirmer ses propres sentiments aboutit à figer le lien avec les parents, à lui donner une *permanence* qui empêche toute délimitation. Car les parents ont trouvé dans le faux-Soi de l'enfant la confirmation souhaitée, un substitut de la sécurité qui leur fait défaut, et de son côté, l'enfant, qui n'a pas pu construire son propre sentiment de sécurité, est consciemment d'abord, puis plus tard inconsciemment, dépendant de ses parents. Il ne peut se fier à ses propres sentiments, n'en a aucune expérience, il ne connaît pas

ses vrais besoins, il est, au plus haut degré, *étranger* à lui-même. [...] »<sup>62</sup>

Dans mon cas, je l'étais, puisque je n'exprimais pas mes sentiments, mais en même temps, pas autant que ça. Ça n'était pas si étranger. Je savais certaines choses, du moins inconsciemment. Mais il m'était très difficile – voire impossible – de les communiquer et, dans la vraie vie de tous les jours, aucun sentiment, aucune émotion n'ont transpercé. Jeune, je connaissais mes besoins, du moins en bonne partie, mais je n'avais que peu, sinon pas d'espace pour les exprimer, mais au risque de me répéter, l'époque des années 50 ne s'y prêtait pas beaucoup non plus. J'ai donc refoulé : besoins, émotions, sentiments... très, très longtemps. Et j'ai commencé très jeune à vivre à l'extérieur de moi, en étant à l'écoute des besoins des autres. Ayant commencé jeune à tenter de percevoir ce qui « plairait » à ma mère, j'ai développé très tôt une grande capacité à saisir les autres : ce qu'ils voulaient, les émotions qu'ils exprimaient; à la limite, je dirais que c'était facile : je vivais en lisant dans le regard et l'expression des autres : je les devinais. Et, malheureusement pour moi, j'ai continué à le faire pendant bien longtemps.

### **La thérapie et la recherche du vrai Soi**

Quelle aide pouvons-nous attendre ici de la psychothérapie? Elle ne peut nous rendre notre enfance

---

62 *Ibid.*, A. Miller, p. 9

perdue, elle ne peut changer les faits ni les effacer. On ne peut guérir les blessures par des illusions. Le paradis de l'harmonie pré-ambivalente, en lequel tant de blessés placent tous leurs espoirs est inaccessible. Mais vivre sa propre vérité, avec la connaissance postambivalente que nous en acquerrons, nous permet, à un niveau adulte, de retrouver notre propre monde affectif – sans paradis, mais avec la capacité de sentir et de vivre nos émotions, qui nous rendra notre élan vital, et nous aidera à nous repérer.

La thérapie parvient à un tournant lorsque le patient comprend, émotionnellement, que tout l'« amour » qu'il avait conquis au prix de tant d'efforts et de sacrifices ne s'adressait pas à celui qu'il était en réalité; que, si on admirait sa beauté et ses exploits, c'était une admiration de la beauté et des exploits mais pas de l'enfant qu'il était. Derrière la performance s'éveille alors, dans la thérapie, le petit enfant solitaire, et il se demande : « Et si je m'étais montré méchant, laid, coléreux, jaloux, perturbé? Qu'en aurait-il été de votre amour? Or, tout cela, je l'étais aussi. Cela voudrait-il dire qu'en réalité ce n'est pas moi que vous aimiez, mais l'image que je donnais? L'enfant « comme il faut » sur qui on pouvait compter, sensible, compréhensif, l'enfant agréable qui au fond n'était même pas un enfant? Qu'est-il advenu de mon enfance? Ne me l'a-t-on pas volée? Je ne

peux pas revenir en arrière, cela je ne pourrai jamais le rattraper. Dès le départ, j'ai été un petit adulte. [...] <sup>63</sup>

J'ai souvent pensé que dans un sens, je n'avais pas eu d'enfance, que j'étais une adulte déjà toute petite pour plusieurs raisons que j'ai déjà mentionnées.

Sitôt que l'adulte peut prendre au sérieux ses sentiments actuels, il commence à saisir le traitement qu'il a jadis infligé à ses sentiments et à ses besoins, et que le refoulement était sa seule chance de survivre. Il se sent soulagé de percevoir en lui des choses qu'il avait jusqu'alors l'habitude d'étouffer. Il est de plus en plus conscient que, pour se protéger, il lui arrive encore parfois d'ironiser sur ses sentiments, de les railler, de tenter de s'en détourner, de les minimiser, voire de ne pas les déceler ou de ne le faire qu'au bout de plusieurs jours, lorsqu'ils se sont déjà dissipés. [...] Et le temps est passé, et ces sentiments se sont emmagasinés (à notre insu) dans le corps.

J'ai souvent pensé, à tort, que tout était réglé, mais, je sais maintenant combien j'ai enfoui de sentiments qui se sont réveillés, parfois brutalement, beaucoup plus tard, sous forme de malaises ou de maladie...

---

63      *Ibid.*, A. Miller, p. 13

## **Conte : La cervelle d'or**

« J'ai trouvé dans les *Lettres de mon Moulin* d'Alphonse Daudet un conte qui peut paraître un peu bizarre, mais qui présente bien des points communs avec ce dont je viens de parler. Je voudrais, en conclusion de ce chapitre sur l'enfant exploité, en donner un bref résumé

Il était une fois un enfant qui avait une cervelle d'or. Les parents ne s'en aperçurent que par hasard, lorsque, l'enfant s'étant blessé à la tête, ils virent couler non du sang, mais de l'or. Ils se mirent à protéger leur fils avec le plus grand soin, et lui interdirent de fréquenter d'autres enfants, afin qu'il ne se fît pas voler. Lorsque le garçon eut grandi et voulut voir le vaste monde, sa mère lui dit : « Nous avons tant fait pour toi, nous devrions aussi avoir une part à ta fortune. » Il s'arracha alors un gros morceau de cervelle, et le donna à sa mère. Sa richesse lui permit de vivre sur un grand pied, mais une nuit, l'ami avec lequel il habitait le vola et s'enfuit. L'homme décida alors de protéger son secret et de travailler car ses fonds diminuaient à vue d'œil. Un jour, il tomba amoureux d'une jeune fille qui l'aimait aussi, mais peut-être plus encore les belles toilettes qu'il lui

offrait à profusion. Il l'épousa et vécut heureux, mais au bout de deux ans sa femme mourut, et l'homme dépensa pour son enterrement, qu'il voulait grandiose, tout le reste de sa fortune. Un jour qu'il errait par les rues, affaibli, pauvre et malheureux, il vit dans une vitrine de ravissantes bottines, exactement de la pointure de sa femme. Peut-être parce que sa cervelle vidée ne fonctionnait plus, il oublia qu'elle n'était plus en vie et entra dans la boutique afin d'acheter les bottines. Mais à ce moment-là, il s'écroula et le vendeur vit un mort gisant sur le sol.

Daudet, qui devait lui-même mourir d'une atteinte de la moelle épinière, conclut ainsi son récit : « Malgré ses airs de conte fantastique, cette histoire est vraie du début à la fin. Il y a des gens qui doivent payer les moindres choses de la vie de leur substance et de leur moelle. C'est pour eux une douleur de chaque jour. Et puis, quand ils sont las de souffrir... »

L'amour maternel ne compte-t-il pas parmi ces « moindres » choses de la vie – mais aussi l'une des plus indispensables – que nombre d'êtres humains doivent, paradoxalement, payer d'une renonciation à vivre pleinement? [...] <sup>64</sup>

---

64      *Ibid.*, A. Miller, p. 25

J'ai quelquefois ressenti, non pas de la honte, de m'adresser à un mur pour être entendue, mais de la tristesse et de la rage (qui sont souvent les deux faces d'une même pièce)... D'abord, de ne pas pouvoir (me permettre de) dire ce que je voulais. Je me suis tue tellement longtemps. Ensuite, quand j'ai osé parler, je ne savais plus comment le dire, sur quel ton le dire...

Je me sentais l'idiote de l'histoire d'être aussi incomprise, jusqu'à ce que je comprenne que je ne le disais tout simplement pas à la bonne personne. Le thérapeute, en plus de m'entendre et de m'écouter, était capable de compréhension et de regards chaleureux, d'empathie et de reflets tellement ajustés que cela me surprend encore aujourd'hui. Il ne dit pas pour moi, il ne fait pas pour moi, mais il me met sur des pistes que je peux analyser; par ses questionnements, il fait surgir des émotions et des sentiments longtemps refoulés et qu'en sa présence, je peux exprimer; il m'invite et me permet de choisir des avenues en harmonie avec moi-même et mes valeurs, et enfin, de passer à l'action d'un changement valable et plus équilibré dans ma vie.

## Réflexions sur la mort du corps physique

Je n'ai pas beaucoup réfléchi à la mort ou au sens de la mort jusqu'au début de la quarantaine. Quand mes enfants avaient 26, 22, 17 et 15 ans, je disais que je ne voulais pas mourir, car je souhaitais au moins les emmener à l'âge adulte (lire à leur majorité) et que j'avais encore du travail à faire pour les emmener jusque-là... Un de mes amis m'avait d'ailleurs dit : « Si tu ne veux pas mourir, que tu n'es pas prête, c'est que la mort ne fait pas partie intégrante de la vie, de ta vie... »

Pourtant, au début de cette année-là, mon fils le plus vieux (adopté), Jean-Marc, s'est suicidé.<sup>65</sup> Il avait 26 ans. C'était une âme en détresse et cela a été mon premier choc important de la mort, quoique cette année-là ne m'aura rien épargné côté décès : mon fils est mort, quelques mois plus tard, mon beau-père (85 ans), et enfin, quelques semaines après, mon frère préféré, François, est mort du sida (41 ans). J'ai eu des réactions importantes lors de la mort de mon fils : l'incompréhension, non pas de la mort de Jean-Marc lui-même, mais de cette coupure de la linéarité de la vie. Les plus vieux, les anciens, devaient, selon moi, mourir en premier, chaque génération suivant son cours, dans le temps. C'était une illusion, je le sais bien maintenant.

---

<sup>65</sup>

*Une âme en détresse*, M. Gélinau

Cette année-là, « j'aurai perdu » un membre familial de chaque génération... Ces pertes seront mémorables.

Cela me prendra une grosse année pour me remettre de la mort de mon fils. Je pense, depuis, que c'est la pire perte qu'un humain puisse subir : pire que de perdre un père, une mère, une sœur... J'ai fait un bout de chemin en psychothérapie à ce moment-là, pour m'aider à guérir de cette chaîne de pertes...

La vie a repris son cours, les enfants ont atteint leur majorité l'un après l'autre, et j'ai senti, à un moment donné, vers 47 ans, que je pourrais envisager de mourir et qu'ils étaient rendus « à bon port ». Mais la vie nous offre des surprises qui nous retiennent à cette bonne vieille terre : un travail intéressant, des amitiés enrichissantes, des activités qui nous réjouissent et particulièrement, des petits-enfants qui naissent l'un après l'autre et qu'on a envie de connaître, de côtoyer et de voir grandir.

Quand j'ai appris que j'avais un cancer, le tout premier soir, j'ai eu une pensée sur la mort, je me suis vue morte, une fraction de seconde, laissant derrière moi toutes ces personnes que j'aime, particulièrement mes enfants et petits-enfants. Je voyais leurs photos, ce soir-là, tout en parlant avec ma fille, et je me suis mise à pleurer en pensant que je ne les verrais pas vieillir...

Les mois se sont succédé, et depuis, je n'ai pas vraiment repensé à la mort, sinon pour écrire ce

texte. Ce n'est pas tant la mort qui m'inquiète, mais la souffrance physique ou la détérioration de ma santé mentale, une perte de la conscience de qui je suis et de ce qui est. À 53 ans, mon corps donne déjà certains signes de vieillissement, mais comme ma santé générale est excellente, ce que je vois quand je regarde ce corps physique vieillissant, c'est surtout des rides, des seins et des fesses tombants... et je m'en accommode très bien. À la suite de chaque traitement de chimiothérapie, j'ai une période de grande fatigue qui dure de trois à quatre jours. Durant ces moments, je m'abandonne à ce qui est : je dors, je prie, je médite, je parle à mon âme... quand je suis éveillée, mais trop faible ou nauséuse pour faire autre chose... Et quand je sors de cette « léthargie », je vais à l'extérieur pour marcher, mais je me sens comme si j'avais 80 ans... Comme j'ai peu d'énergie à ce moment-là (elle revient, ne vous en faites pas), je marche doucement, je respire doucement; je voudrais aller plus vite, mais je ne peux pas. Moi qui ai une structure physique vigoureuse et qui ai toujours eu une démarche rapide, je suis étonnée de voir et de sentir ce corps au ralenti et cela me donne chaque fois une impression de ce que je serai dans 30 ans, mais cela ne me chagrine pas... C'est une préparation à ce qui s'en vient et je m'en souviendrai probablement quand je serai plus vieille.

Comme nous le rappelle Lynn Grabhorn, « La maladie, sous quelque forme que ce soit, n'est autre que notre énergie négative étranglant tant notre flux

énergétique, cette haute fréquence naturelle, que des cellules sont endommagées en cours de route. [...] La maladie n'a qu'une seule et unique origine : la circulation d'une énergie en basse fréquence plutôt qu'en haute. Voilà qui explique l'existence de tant de maux. Cherchez des personnes heureuses, celles qui se soustraient habituellement aux émotions négatives, et vous trouverez des gens en santé. C'est garanti!

Les personnes malades ont sensiblement étranglé leur ligne de vie. [...] Leur corps est ainsi tué à petit feu par l'implacable étouffement de ses cellules. Toutefois, seul le corps meurt, non la force vitale que vous êtes : la seule chose qui cesse d'exister, c'est votre enveloppe charnelle, pas votre force vitale. »<sup>66</sup>

### **Les regrets des personnes mourantes**

Bronnie Ware accompagne depuis de nombreuses années les malades en fin de vie. En travaillant, elle s'est rendue compte que les patients exprimaient souvent les mêmes regrets alors qu'ils approchaient de la fin. Elle en a tiré de sages enseignements qu'elle a consigné dans un livre intitulé « Les 5 regrets des personnes mourantes ». *The Guardian* a rapporté son analyse.

---

66      *Excusez-moi, mais votre vie attend*, L. Grabhorn, p. 276 et ss.

1. J'aurais aimé avoir le courage de vivre ma vie comme je l'entendais, et non la vie que les autres voulaient pour moi

« C'était le regret le plus courant. Quand les gens réalisent que leur vie est presque finie, ils portent un regard clairvoyant sur leur passé et ils voient alors combien de rêves ils n'ont finalement pas réalisés. La plupart des gens n'ont pas accompli la moitié de leurs rêves et sont morts en sachant que cela était dû aux choix qu'ils avaient fait ou non. La santé est une liberté dont bien peu de gens ont conscience jusqu'à ce qu'ils n'en disposent plus. »

2. J'aurais aimé ne pas m'acharner autant dans le travail

« Ce souhait a émané de tous les patients masculins que j'ai soignés. Ils regrettent de ne pas avoir été plus là durant la jeunesse de leurs enfants ou auprès de leur conjoint. Les femmes évoquent aussi ce regret, mais pour une bonne partie de la vieille génération, beaucoup de mes patientes étaient encore à la maison. »

3. J'aurais aimé avoir le courage de dire mes sentiments

« Beaucoup de gens taisent leurs sentiments afin d'éviter le conflit avec les autres. En résulte qu'ils

s'installent dans une existence médiocre et ne deviennent jamais ce qu'ils auraient pu être. À cause de cela, beaucoup d'entre eux développent des maladies liées à leur amertume et leurs ressentiments. »

#### 4. J'aurais aimé rester en contact avec mes amis

« Souvent, les patients ne réalisent pas tout ce que peuvent leur apporter leurs vieux amis jusqu'aux dernières semaines de leur existence. Quand ils s'en rendent compte, il est souvent trop tard pour retrouver leur trace. Souvent, certains sont tellement pris par leur propre existence qu'ils ont laissé filer de précieux amis au fil des années. Beaucoup regrettent de ne pas avoir donné à leurs amis le temps qu'ils méritaient. »

#### 5. J'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux

« C'est un regret étrangement récurrent. Beaucoup ne se sont pas rendus compte durant leur vie que la joie est un choix. Ils sont restés rivés à leur comportement habituel et leurs habitudes. Ce que l'on appelle « le confort » de la familiarité a éteint leurs émotions et leur vie physique. La peur du changement leur a fait prétendre qu'ils étaient heureux ainsi, alors qu'au fond, ils rêveraient de pouvoir encore rire ou faire des bêtises dans leur vie ».

Donc, finalement, comme le disait un patient dans l'un des livres de B. Siegel : « **Tant qu'on est vivant, on n'est pas mort, alors vivons!** »



## Notre divinité oubliée

« Nous sommes tous uniques

Nous sommes tous parfaits, tels que nous sommes »

Je ne saurais passer sous silence quelques « enseignements » du livre de Ramtha. Vous constaterez qu'il a une toute autre facture d'écriture. J'espère que vous ne vous laisserez pas rebuter par ce changement... Il était important pour moi de les intégrer au reste de ce livre...

La teneur de ces textes est à caractère spirituel, certains la qualifieront d'ésotérique ou d'autre chose, peu importe, mais il y a ici un message de réel amour et d'espérance.

« L'être – l'esprit et l'âme de l'homme – dure à jamais! Aucune loi ne pourra un jour changer ce fait. Par contre, l'enveloppe que les dieux ont créée, faite de limon de la terre, est, elle, très vulnérable, très sensible aux pensées de celui qui l'occupe. Les pensées que l'entité accepte de ressentir se manifestent invariablement dans son corps. »<sup>67</sup>.

---

67      *Ramtha*, p. 168

« La Pensée est l'ultime créateur. Toute pensée que vous vous autorisez à ressentir devient une réalité dans votre vie. Il suffit donc, pour aller de l'homme limité au Dieu illimité, d'ouvrir votre esprit et d'accepter des pensées de plus en plus illimitées. »<sup>68</sup>

« On ne peut comprendre la joie, la liberté et l'éternité sans avoir d'abord connu la souffrance, les entraves et l'illusion de la mort. »

« L'échec est uniquement une réalité pour ceux qui y croient. Car à vrai dire, personne n'échoue jamais. Personne! En dépit de ce que vous avez pu faire – de tout acte méprisable, pitoyable, fait en cachette (ce qui en vérité n'est pas le cas) –, en dépit de ces actes, vous demeurez en vie. Échouer signifierait se figer, ce qui est impossible puisque la vie est *continue* – elle se meut *continuellement*. De sorte qu'il est impossible de s'immobiliser ou de revenir en arrière. À chaque minute, la vie va de l'avant et se développe, donnant à chacun une intelligence sans cesse élargie.

Vous n'avez jamais failli, vous n'avez fait qu'apprendre. Comment pourriez-vous comprendre le bonheur si vous n'aviez pas connu le malheur? Comment pourriez-vous reconnaître votre but si, vous en étant approchés, vous n'aviez découvert

---

68      Ibid, p. 173

qu'il a une saveur différente de celle que vous aviez d'abord envisagée?

Vous n'avez jamais commis d'erreur. Absolument jamais! Vous n'avez jamais mal fait. Il n'y a pas de raison d'éprouver de la culpabilité. Toutes vos prétendues erreurs, tous vos échecs sont des pas faits en direction de Dieu – pourrait-on dire très justement. Et vous n'auriez pu acquérir toute l'expérience que vous avez maintenant sans chacun de ces pas.

Vous êtes dotés de la faculté de choix et en vertu de cette faculté, vous pouvez créer votre rêve à votre guise. Qu'importe la façon dont vous le créez, ce sera toujours dans l'optique d'une compréhension pour vous, chargée de sens et ainsi ajouterez à la conscience *globale* – jamais vous ne diminuerez celle-ci, cela est une impossibilité. Chaque aventure entreprise de bon gré ajoute à l'ardeur et à l'intensité de la Vie. Chaque pensée embrassée, chaque illusion vécue, chaque découverte faite élargit votre entendement et votre entendement, ainsi élargi, nourrit et augmente la conscience de l'humanité toute entière et développe l'Esprit de Dieu. »

« *Embrassez* votre vie. Connaissez que vous êtes divins et que la force de votre être *provient* des choses faites. Cessez de vous culpabiliser. Cessez de simuler la tristesse. Cessez de vous charger. Cessez

de rendre quelqu'un d'autre responsable de votre vie. Emparez-vous-en! C'est à vous qu'elle appartient. »

« Dans la vie, le chemin consiste à se conformer *toujours* à ses sentiments – à prêter l'oreille aux sentiments de son âme et à entreprendre les aventures que dicte celle-ci. Votre âme, si vous êtes attentifs à son langage, vous dira quels sont vos besoins d'expérience. Si vous éprouvez de l'ennui ou si vous ne vous sentez pas de faire une chose ou une autre, cela veut dire que vous n'avez plus besoin de cette expérience, que vous avez glané par elle toute la sagesse possible. Par contre, si vous vous sentez de faire une chose, cet élan indique que l'expérience devant vous est nécessaire, que sa vertu vous est nécessaire. Si vous lui tournez le dos, l'expérience ne sera que remise à plus tard – dans cette vie-ci ou dans une autre. »

« Connaissez que vous n'êtes point méchants, ni du reste bons. Connaissez que vous n'êtes ni parfaits ni imparfaits. **Connaissez que vous êtes, tout simplement.** »<sup>69</sup>

Joliette, août 2004

---

69 *Ibid.*, p. 239 à 242

## **Les grâces que le cancer m'a offertes**

### **Texte écrit en 2014 à titre de conclusion**

Dix ans plus tard, jour pour jour, ou presque, j'ai revisité ce texte dont l'écriture m'avait fait tellement de bien au moment où la tempête s'abattait sur ma vie. Je l'ai épuré d'environ deux cents pages, mais j'y ajoute maintenant une forme de conclusion. Rien n'est jamais totalement conclu, donc : Tant qu'on est en vie, vivons!!!

Je souhaite ardemment que vous, qui lisez ce livre, trouviez dans les pages qui suivent des grâces qui sont déjà vôtres ou qui pourraient être vôtres dans le futur. Soyons des porteurs de joie! Sourions! Soyons conscients de la beauté de notre Vie intérieure.

Voici dans l'ordre ou dans le désordre, des grâces que ce cancer m'a offertes :

### **La grandeur et mon unité au Tout**

J'étais à une réunion professionnelle il y a environ 3 ans; nous devons être une trentaine de personnes, réunies là, pour entendre une conférencière. À un moment donné, elle a dit : « Qui, parmi vous, se lève chaque matin et remercie le Ciel (la Vie, Dieu, l'Univers) d'être en vie? » J'étais la seule qui avait levé la main. Elle m'a alors regardée droit dans les yeux en me

disant : « Vous avez dû vivre quelque chose de particulier, car la majorité des gens n'y pensent même pas. »

Je suis toujours debout avant le lever du jour et je fais mes salutations au soleil quand il se lève, car même si je ne le vois pas par temps gris, il est là, au même titre que les étoiles sont invisibles le jour, mais elles sont là... Vous vous rappelez : « *Pas besoin de croire en Dieu pour avoir la foi, il suffit de croire aux fleurs.* »

Le fait de m'être jugée inutilement et sévèrement pendant longtemps, créant ainsi des malaises, de la culpabilité, et, conséquemment de la maladie, et bien, ce temps-là est terminé. Je m'aime, j'aime cette Âme parfaite que je suis, j'aime ma personnalité, mon corps, mes talents et je me sens bien mieux. Siegel disait : « Quand nous choisissons d'aimer, l'énergie se répand dans notre corps et le guérit. L'énergie est amour. » Aimons-nous donc!!!

### **L'attention et la conscience du moment présent**

Depuis 10 ans, c'est l'un des points qui a été le plus important pour moi et auquel j'ai porté une grande attention. L'idéal serait que je sois toujours dans le moment présent, ce qui n'est pas le cas, mais j'y reviens dès que mes pensées s'éparpillent.

S'égarer dans son mental, dans le passé ou le futur est tellement facile, mais tellement inutile, voire

nuisible. Rester ici, maintenant, dans cet instant d'éternité afin de profiter de tout ce qui s'y présente, c'est-à-dire avoir une présence consciente à ce qui est : rencontre avec une personne, état d'âme du moment, sentiment ressenti...

Un des messages fondamentaux que la vie m'a transmis c'est de vivre l'instant présent. Le passé est terminé, fini, passé... Le futur adviendra quand il adviendra... Il n'y a que le présent qui compte. Il faut se ramener au moment présent si on s'évade ailleurs : que d'énergies et de temps gaspillés à rebrasser le passé ou à se projeter dans le futur. Le temps n'est qu'une illusion finalement. Tout ce qui vit, est là au présent, dans ce moment d'éternité, et je tente d'être l'observateur, le témoin sans jugement de ce moment. Ceci me permet, quand j'en viens à bout, de désamorcer l'ego et d'être entièrement présente, là, pour moi, pour l'autre.

### **La responsabilité de ma vie**

Un autre message important : vivre les 3R du Dalai Lama : le respect de soi, le respect des autres et la responsabilité de mes actes. Malgré tout ce que j'ai écrit dans ce livre, je suis totalement et entièrement responsable de ma vie, des pensées heureuses autant que malheureuses auxquelles je m'attache et qui ont un effet bienfaisant ou destructeur sur ma vie émotionnelle, physique, énergétique et spirituelle. Vous comprendrez que j'essaie d'avoir des émotions positives dans ma vie... et que je laisse aller celles qui le sont moins. Ceci

m'amène au lâcher-prise qui lui aussi demande de l'attention, mais qui est tellement bénéfique...

## **La tranquillité intérieure**

« Et, je ne peux plus en douter, ce jardin est à l'intérieur de moi. Je ne le regarde plus comme un lieu extérieur historiquement très ancien, mais comme un espace actuel, présent dans le très profond, le très antique de mon être, en amont de l'état d'exil qui nous est commun à tous.

C'est alors que je suis faible qu'alors je suis fort. »<sup>70</sup>

J'aime immensément ces moments de tranquillité intérieure lors de méditation ou de contemplation. Rien d'autre n'est important dans ces moments-là que d'être, simplement être.

## **Le rire et le plaisir**

En octobre 2004, je me remets doucement et reprends de l'énergie. On me prête un magazine pour un article en particulier, mais j'en découvre un autre encore plus intéressant. Les Clubs de rire... Je me présente le 31 octobre, jour d'Halloween, en me disant d'ailleurs que j'aurais pu mettre mon nez de clown... Mais non, je me retrouve dans un groupe de *Rire sans raison*, où je

---

<sup>70</sup>      *Le féminin de l'être*, Annick de Souzaenelle., p. 12

ferai une formation d'animateur d'un Club de rire quelques semaines plus tard. Je continue d'aller à Montréal, au Club Bizz, pour rire, une fois par semaine. En janvier, je décide de démarrer un Club à Joliette. On me prête un local au cégep, et je commence... J'animerai cette activité jusqu'à mon départ pour la Chine et recommencerai en 2010. Pour le moment, tout est arrêté faute de participants, mais je profite de chaque occasion pour rire. Pour pallier à cet exercice, j'ai pris la décision de sourire aussi souvent que possible : je souris seule, je souris en marchant, je souris en cuisinant, en faisant mes exercices d'étirement quotidiens... Il faut se rappeler que le cerveau ne fait pas la différence entre un rire ou un sourire simulé (stimulé), d'un rire ou d'un sourire naturel : les bienfaits sont donc les mêmes, et j'en profite.

Depuis près de 3 ans, j'offre des Câlines gratuits sur la petite place du centre-ville où j'habite. Cela me fait parfois rire et souvent sourire. Cette chaleur partagée apporte de la douceur et du réconfort dans ma vie et sans doute dans celle des personnes que je rencontre.

### **L'appréciation et la gratitude**

J'essaie d'apprécier chaque instant de ma vie, facile ou difficile, drôle ou triste, car c'est ma vie et ma création. Je remercie l'univers chaque jour pour ce qu'il m'apporte. Je tente d'évaluer avec justesse mes *oui* et mes *non* dans les engagements que je désire prendre.

Chaque soir, je revisite ma journée et me remémore toutes les beautés et les bontés que j'ai vécues au cours de la journée, et j'en remercie l'Univers.

Et malgré mes désirs et mes rêves, j'ai opté, depuis quelques années, pour une phrase que ma mère disait souvent quand j'étais jeune : « La divine Providence va s'occuper de ce que je ne peux pas régler » a doucement glissé, pour moi, vers « Que Ta volonté soit faite ».

### **La lenteur et la contemplation**

Il y a 10 ans, la chimiothérapie et la radiothérapie avaient tellement affecté mon corps physique que je me suis vraiment sentie comme une personne très âgée pendant plusieurs mois. Bien sûr, la bonne forme est revenue au fil du temps, mais je n'ai jamais oublié cette sensation.

Maintenant dans la soixantaine, je me sens en bonne forme et je prends mon temps, je m'organise pour prendre mon temps afin de ne pas me sentir pressée. Nous bénéficions tous de vingt-quatre heures par jour, ni plus, ni moins.

Je m'accorde régulièrement des moments de contemplation dans la nature, parfois sur mon balcon à regarder les fleurs pousser ou les oiseaux se nourrir à la mangeoire. De temps à autre, je vais dans des parcs ou des boisés afin de me relier à cette nature par toutes les fibres de mon corps.

## **La foi, la Vie et la mort du corps**

J'ai 64 ans. Je crois en la réincarnation depuis plus de 40 ans. Je crois en Dieu ou Intelligence Universelle depuis que je suis toute petite. Cette foi a évolué au fil des années. Issue de culture judéo-chrétienne, j'ai passé bien du temps à genoux dans mon enfance. À 30 ans, j'ai réalisé lors d'un moment unique sur une montagne, au-dessus des nuages, au Nicaragua, que je ne pouvais plus adhérer à : « Seigneur, je ne suis pas digne de te recevoir... » Un changement intérieur certain s'est opéré à ce moment-là. J'étais digne, je le sentais, je le savais que j'étais une créature divine, co-créateur avec cette Intelligence. Trente ans plus tard, pour mes 60 ans, j'ai renoncé à mon association avec la religion catholique (initiée par mon baptême) en demandant mon apostasie, accordée par le diocèse de Montréal, où je suis née. Trop de dogmes et de décisions véhiculées par l'Église heurtaient fortement mes valeurs.

Je me sens parfaitement heureuse d'être. Simplement d'être. D'être en vie, d'aimer du mieux que je peux, de ressentir des émotions, d'exprimer mes sentiments, d'expérimenter, encore et encore, tout ce qui se présente dans ma vie, car, à la toute fin de ce passage sur terre, que nous restera-t-il à tous? L'Amour, rien que l'Amour!

La physique quantique nous rappelle que nous sommes de l'énergie, de l'énergie pure qui, pour entrer dans la matière et vivre sur cette terre, abaisse ses

vibrations. Je crois que nous sommes dotés d'un esprit et d'une âme, à jamais immortels qui s'incarnent avec nous. Enfin, mon corps n'est qu'un véhicule, magnifique, je l'avoue, que mon âme/ conscience/ énergie quittera quand le moment sera venu, pour retourner à la Maison, car la mort n'est qu'une illusion : Nous sommes tous tellement plus grands, parfaits et éternels que nous l'imaginons!

Joliette, automne 2014

## **Remerciements**

Merci à ces enfants, femmes et hommes, sœurs et frères, amies et amis qui m'ont accompagnée pendant un court laps de temps ou de longues années, mais qui, chacune et chacun à leur façon, m'ont ramenée sur ma voie, la seule, celle de l'Amour.

Merci aux lecteurs de la première heure pour le temps consacré à la lecture de ce texte et pour la pertinence de leurs conseils.

Et enfin, merci à vous, lectrices et lecteurs, qui avez accepté de partager mon intimité le temps de ce livre. Puisse-t-il vous rappeler à jamais que vous êtes beaucoup plus grands que ce qu'il paraît!

Merci!



## BIBLIOGRAPHIE

- CHEVALIER, Jean et Alain GHEERBRANT.  
*Dictionnaire des symboles, Mythes, rêves, coutumes, gestes, formes, figures, couleurs, nombres*, Paris, éditions Robert Laffont/Jupiter, 1982, 1060 p.
- CORNEAU, Guy. *La Guérison du cœur, Nos souffrances ont-elles un sens?* Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2000, 287 p.
- CORNEAU, Guy. *Survivre* Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2010, 307 p.
- DOLGHIN, Marie-Claire. *Les saisons de l'âme*, Paris, éditions Séveyrat, 1987, 208 p.
- FERRUCCI, Piero. *La psychosynthèse, Guide conceptuel et pratique de réalisation du Soi*, Montréal, éditions du Centre de psychosynthèse de Montréal, 1985, 275 p.
- FRANKL, Viktor E., *Découvrir un sens à sa vie, avec la logothérapie*, traduction, Montréal, les éditions de l'Homme, 1993, 165 p.

GAUTHIER, France et Pierre LESSARD. *Tout se joue à chaque instant*, Montréal, Charron éditeur inc., 2010, 350 p.

GÉLINEAU, Monique. *Une âme en détresse*, Joliette, à paraître en 2015, 125 p. livre électronique; sera disponible sur moniquegelineau.ca

GRABHORN, Lynn, *Excusez-moi, mais votre vie attend, traduction*, Varennes, éditions AdA inc., 2004, 347 p. 10<sup>e</sup> chapitre sur la vie et la mort du corps

LEDOUX, Johanne. *Guérir sans guerre*, Montréal, éditions Flammarion Québec, collection *Advenir*, 2000, 184 p.

MARTEL, Jacques. *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*, Québec, Atma internationales, 2007, 677 p.

MILLER, Alice. *L'avenir du drame de l'enfant doué, Les options de l'adulte*, traduction, Paris, Presses Universitaires de France, 1996, 118 p.

MILLMAN, Dan. *Les lois de l'esprit*, traduction, Montréal, éditions du Roseau, 1996, 159 p.

MILLMAN, Dan. *Votre chemin de vie*, traduction, Montréal, éditions du Roseau, 1995, 613 p.

PECK, Scott. *Le chemin le moins fréquenté, Apprendre à vivre avec la vie*, traduction, Paris, éditions Robert Laffont, 1987, 379 p.

PINKOLA ESTÉS, Clarissa. *Femmes qui courent avec les loups, Histoires et mythes de l'archétype de la Femme sauvage*, traduction, Paris, éditions Grasset, 1996, 487 p.

RAMTHA, traduction, Paris, éditions Astra, 1988, 247 p.

SERVAN-SCHREIBER, David. *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Paris, éditions Robert Laffont, 2003, 302 p.

SIEGEL, Bernie S. *Messages de vie, Le seul échec, c'est de ne pas vivre tant qu'on est vivant*, traduction, Paris, éditions Robert Laffont, 1991, 307 p.

SIEGEL, Bernie S. *L'amour, la médecine et les miracles*, traduction, Paris, éditions Robert Laffont, 1989, 314 p.

SOUZENELLE, Annick de. *Le féminin de l'être, Pour en finir avec la côte d'Adam*, Paris, éditions Albin Michel, collection Spiritualités vivantes, 1997, 343 p.

STETTBACHER, Konrad J. *Pourquoi la souffrance?, La rencontre salvatrice avec sa propre histoire*, préface d'Alice Miller, traduction, Paris, éditions Aubier, 1991, 177 p.

TOLLE, Eckhart. *Le pouvoir du moment présent*, Guide d'éveil spirituel, Montréal, éditions Ariane inc., 2000, 219 p.

TOLLE, Eckhart. *Nouvelle terre, l'avènement de la conscience humaine*, Montréal, éditions Ariane inc., 2005, 265 p.

VIRTUE, Doreen. *Anges terrestres, affirmez-vous! Comment être aimant plutôt que « trop gentil »*, Varennes, éditions AdA inc., 2014, 161 p.

WERBER, Bernard. *Le Jour des fourmis*, Paris, Albin Michel, 2<sup>e</sup> tome d'une trilogie, 1992, 498 p.

WILLIAMSON, Marianne. *Un retour à l'amour. Manuel de psychothérapie spirituelle : lâcher prise, pardonner, aimer*, éditions du Roseau, 1993, 247 p.



