

NICOLE HAMEL

Du caillou au séquoia

From Stone to Sequoia

Quand serrent les maux...



Semi-finaliste
prix Igénie 2009,
mention « Créativité
et inspiration. »

Nicolibri Éditions



des écrits à l'encre de l'authenticité pour donner sens.

**DU CAILLOU AU SÉQUOIA / *FROM STONE TO SEQUOIA*
QUAND SERRENT LES MAUX**

de Nicole Hamel

publié par Nicolibri Éditions

Ce livre est bilingue en alternance:

*le texte français est en couleur et la traduction anglaise est en noire.
De plus, pour favoriser la compréhension des peintures, il est recommandé
d'avoir côte à côte une illustration et le texte de l'auteure.*

Nicole Hamel

Du caillou au séquoia
From Stone to Sequoia
Quand serrent les maux

Nicolibri Éditions

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada**

Hamel, Nicole, 1948-

Du caillou au séquoia / From stone to sequoia: Quand serrent les maux

(Collection Les mots vrais)

Autobiographie.

Texte en français et en anglais.

Publié aux Éditions du Mécène, 2007 / www.lesabreur.com/editionsdumecene

ISBN 978-2-923150-42-0

1. Hamel, Nicole, 1948- . 2. Cancéreux - Québec (Province) - Biographies. 3. Homosexuels - Québec (Province) - Biographies. I. Titre. II. Titre: From stone to sequoia. III. Collection.

RC265.6.H35A3 2007 362.1969940092 C2007-940385-9F

**Bibliothèque et Archives nationales du Québec and Library and Archives Canada
cataloguing in publication**

Hamel, Nicole, 1948-

Du caillou au séquoia / From stone to sequoia: Quand serrent les maux

(Collection Les mots vrais)

Autobiography.

Text in French and English.

ISBN 978-2-923150-42-0

1. Hamel, Nicole, 1948- . 2. Cancer - Patients - Québec (Province) - Biography.
3. Gays - Québec (Province) - Biography. I. Title. II. Title: From stone to sequoia. III. Series.

RC265.6.H35A3 2007 362.1969940092 C2007-940385-9E

Illustration: Nicole Hamel

Photographie: Studio Sylvie Poirier

Page couverture: Jacynthe Hamel-Vallières

Révision linguistique: Denis Hamel (électronique), David Rancourt (papier)

Traduction: Véronique Hamel-Vallières

Mise en page: Jacynthe Hamel-Vallières

Nicolibri Éditions

181, chemin du lac Est

Stoneham et Tewkesbury (Québec)

G3C 2E4

Tél. (418) 848-5497

Site web : <http://pages.ccapcable.com/nicolehamel>

Pour rejoindre l'auteur: nicolehamel@ccapcable.com

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés.

ISBN papier : 978-2-9813447-3-1

ISBN PDF : 978-2-923150-42-0

ISBN EPUB : 978-2-9813447-1-7

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2007

Bibliothèque nationale du Canada

À Réjane, ma conjointe, qui m'a
encouragée à mener à terme ce
projet d'écriture.

À mes enfants, fleurs de ma vie¹.

À mon fils par alliance.

À mes amiEs², qui sont des membres
de la famille de mon cœur.

À vous qui lirez cet itinéraire de vie:
puisse-t-il rejoindre votre propre expéri-
ence dans le désir de vivre
toujours plus en santé et en vérité.

*To Réjane, my partner, who supported
me in completing this writing project.*

To my children, the blossom of my life³.

To my son-in-law.

*To my friends, who are my heart's
family members.*

*To you, dear reader, who is about to
read this life itinerary: may it find you
in your own experiences in pursuit of
a healthier and truer life.*

¹ Pour préserver l'identité de mes proches, certaines modifications ont été apportées.

² Façon de tenir compte du masculin et du féminin, tel qu'utilisé par le CAPMO (Carrefour de pastorale en milieu ouvrier), groupe communautaire de Québec. Cette procédure respecte les genres sans alourdir le texte.

³ *To preserve some of my relatives' identity, some personal details have been altered.*

PRÉFACE

PREFACE

One can adopt two attitudes when faced with an illness: resignation and a fight against the disease, or a will to understand what one's body is expressing, a fight for oneself and implementing a new way of life on a daily basis.

Nicole's account is one of great beauty, filled with a moving simplicity. The illness and suffering she has been through are fully experienced, yet Nicole chooses to not only grasp, but also apply the message conveyed by her cancer. This approach, painful at times, has led Nicole from survival to Revival, to a life filled with love and self-respect at first, which is the only way towards a true love for others, and towards long-term and deep healing. Love is thus the sole, unique treatment, while all the rest is auxiliary and only serves the purpose of allowing one to survive while waiting for true love to flourish.

The author's superb paintings serve as evidence that what the inner voice hides to the patient is actually revealed through the paintings, solely created in absence of this inner voice, which constantly forces Nicole to live on duty, trapped. These paintings start evolving once love is flourishing and the healing process is over. And we are indeed talking about healing and not remission, an incorrect term used by doctors and people who do not believe in omnipotence of man. Medicine will never be able to prescribe love, as this resides in the person's sole powers: isn't this a wonderful message of hope that Nicole is conveying here?

*I can only admire the long distance Nicole has covered and hope that her message of hope in *Life* will help others who are suffering and all the others to respect themselves, to love themselves a little more and consequently to heal and maintain an excellent health.*

*Dr Daniel Dufour, author of *Les tremblements intérieurs*,
De l'homme Publishing House, 2003, Montreal, Quebec*

Deux attitudes peuvent exister face à la maladie: la résignation et la lutte contre la maladie: cette deuxième attitude suppose la compréhension de ce que le corps vient dire, la lutte pour soi et la mise en place dans la pratique quotidienne d'une autre façon de vivre.

Le témoignage que Nicole nous présente est d'une grande beauté et d'une simplicité très émouvante. La maladie et la souffrance liée à cette dernière sont vécues pleinement, mais le message véhiculé par le cancer est non seulement compris mais encore mis en application par Nicole. Cette démarche, difficile par moments, va amener Nicole à passer de la survie à la vraie Vie, c'est-à-dire à une vie pleine d'amour et de respect pour elle-même tout d'abord, seule façon de pouvoir réellement entraîner la possibilité d'aimer pleinement les autres... La vraie et profonde guérison ne se fait qu'à ce prix. L'Amour est ainsi le vrai et unique traitement de fond, le reste n'étant que des adjuvants qui permettent à l'être en souffrance de continuer à survivre en attendant que l'Amour prenne toute sa place.

Les superbes peintures de l'auteure en sont le témoignage direct: ce que le mental bavard cache à la patiente se révèle à travers les peintures qui ne sont créées qu'en l'absence du petit vélo qui tourne dans la tête et qui vient constamment obliger Nicole à vivre dans le devoir et l'étouffement. Ces mêmes peintures évoluent au fur et à mesure que l'Amour reprend toute sa place et que la guérison s'installe. Et nous parlons bien de guérison et non de «rémission», nom barbare utilisé par les médecins et par ceux qui ne croient pas en la toute puissance de l'homme. La médecine ne peut et ne pourra jamais «ordonner» de l'amour, seul l'individu peut se l'accorder à lui-même: n'est-ce pas un merveilleux message d'espoir que Nicole nous transmet?

Je ne peux qu'admirer le trajet parcouru par Nicole et espérer que le message d'espoir en la Vie qu'elle transmet à travers son témoignage puisse aider celles et ceux qui souffrent et tous les autres à se respecter, à s'aimer un peu plus et par voie de conséquence à guérir et à se maintenir en excellente santé.

Dr Daniel Dufour, auteur du livre *Les tremblements intérieurs*,
Éd de l'Homme, 2003, Montréal, Québec.

AVANT-PROPOS
FOREWORD

Origins of this writing project

In 1988, then in my early forties, following a series of personal and family-related difficulties, I sought professional help in order to lead a more satisfying life. I began a development with a therapist trained by P.R.H.⁴.

I rapidly realised that I gave priority to fulfilling other people's needs, often to the detriment of my own.

During this healing process, parallel to these one-on-one sessions with the therapist, I also took part in several sessions on personal growth. Using writing as an analytical tool, I attempted to see deeply in my inner self and seek solutions for a better well-being. One of my preferred sessions consisted of using paint and writing as means of expression, a concept similar to art-therapy. Following this session, at various stages, I did resort to paintbrushes in order to better define what I was going through.

In June 1995, following a routine check-up, my family doctor had bad news to announce. First, he had detected a bump on my left breast. Further examinations later confirmed that this mass was indeed cancerous. I then went through partial surgery. The shock of the other news was even harder to bear: I would not only have to go through radiotherapy, but also chemotherapy treatments to prevent this type of cancer from propagating rapidly! The fear of vomiting (an old phobia I have never been able to free myself from) and that of dying provoked a panic within me.

*Throughout the entire period during which I received treatment, I wrote on a regular basis whenever I felt the need to and illustrated through drawings how I felt. On most occasions, I would paint when I was suffering, feeling uncomfortable or sad. I noticed that my paintings revealed things to myself that went beyond what I was **consciously** aware of. I was surprised to discover that the creative expression often started with suffering, solitude, but that at the core often hid positivity, in the form of life beyond suffering.*

Throughout the illness, I have read only one book on cancer: "Guérir envers et contre tout. Le guide quotidien du malade et de ses proches pour surmonter le cancer"⁵. This book had been recommended to me by my cousin Marie-France Lemieux, family doctor.

In this work, the authors propose an approach that facilitates healing, consisting of identifying and eliminating sources of stress and suffering. I then made a connection with regard to my experience with cancer: as there had been no past history of cancer in my family, I have always been conscious of the importance of

⁴ *Personality and Human Relations (P.R.H.) is an international training and research organisation founded by André Rochais, which focuses on the psycho pedagogy of people, couples and groups.*

⁵ *Dr Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton, Guérir envers et contre tout. Le guide quotidien du malade et de ses proches pour surmonter le cancer. Epi Publishing House, 1982, 335 p. One of the authors is cancerologist and the other two are psychotherapists.*

Origine de ce projet d'écriture

En 1988, au tout début de la quarantaine, pendant une succession de difficultés personnelles et familiales, j'ai demandé de l'aide professionnelle pour être mieux dans ma vie. J'ai commencé un cheminement avec une thérapeute formée selon P.R.H.⁶

Rapidement, j'ai pris conscience que je donnais priorité aux besoins des autres, souvent au détriment des miens.

Pendant cette démarche de guérison, parallèlement aux rencontres individuelles, j'ai travaillé sur moi en suivant plusieurs sessions de croissance personnelle. En utilisant l'écriture comme outil d'analyse, j'ai voulu aller en profondeur dans la connaissance de moi-même et rechercher des solutions pour un mieux-être. La session que j'ai particulièrement appréciée nous proposait d'utiliser la peinture, en plus de l'écrit, comme moyen d'expression, ce qui s'approche de l'art-thérapie. Par la suite, selon les besoins du moment, il m'est arrivé d'avoir recours à mes pinceaux pour m'aider à mieux cerner ce que je ressentais.

En juin 1995, à la suite d'un examen annuel préventif, mon médecin de famille m'annonça deux mauvaises nouvelles. La première était qu'il avait détecté une bosse sur mon sein gauche. Les examens ont confirmé que cette petite masse était cancéreuse. J'ai donc subi une chirurgie partielle. Le choc de la deuxième mauvaise nouvelle fut encore plus difficile: je devais non seulement recourir à la radiothérapie, mais aussi aux traitements de la chimiothérapie pour éviter que le type de cancer invasif dont j'étais atteinte ne se propage rapidement! La peur de vomir (vieille phobie dont je n'arrive toujours pas à me défaire) et celle de mourir ont suscité en moi une véritable panique.

Pendant tout le temps qu'ont duré les traitements, j'ai écrit chaque fois que j'en ressentais le besoin et j'ai illustré par des dessins ce que je vivais à l'intérieur de moi. La plupart du temps, je m'exprimais parce que je me sentais souffrante, triste ou malheureuse. J'ai remarqué que mes peintures me révélaient parfois à moi-même au-delà de ce que je conscientisais. J'ai été surprise de découvrir que l'expression créative commençait la plupart du temps par de la souffrance, de la solitude, et qu'au cœur de cela, surgissait parfois du positif, souvent de la vie au-delà de la douleur.

Pendant la maladie, je n'ai lu qu'un livre sur le cancer: *Guérir envers et contre tout. Le guide quotidien du malade et de ses proches pour surmonter le cancer*⁷. Ce livre m'avait été recommandé par ma cousine Marie-France Lemieux, médecin de famille.

⁶ Personnalité et relations humaines (P.R.H.) est un organisme international de formation et de recherche fondé par André Rochais, qui se consacre à la psychopédagogie de la croissance des personnes, des couples et des groupes.

⁷ Dr Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton, *Guérir envers et contre tout. Le guide quotidien du malade et de ses proches pour surmonter le cancer*, Éditions Épi, 1982, 335 p. Un des auteurs est oncologue et les deux autres sont psychothérapeutes.

taking care of one's health, eating properly, exercising, etc. When I realised that several years before suffering from cancer I had often drawn a bump on my left breast, I became conscious of the fact that stress, tensions and suffering had made me literally sick, because I wasn't able to stay aloof and to learn to cope with events.

My desire to live motivated me, first to name the many sources of stress in my life: cancer, treatments and their side effects, fear of death, my duty as a mother, my role in my family after divorce, the secrecy of my relationship with my partner, the growing awkwardness I felt with regard to my affiliation with the Catholic Church (my job being related to this institution), etc.

Afterwards, I began to work on eliminating them one by one. Réjane, my partner, made me realise one day that my schedule was overloaded, leaving me no room to breathe. I learned to give myself some space, to leave room in my agenda to BE.

*I've also resorted to growth tools through the ECHO and VITTOZ approaches, which still help me lead a healthy life on a daily basis. Once, while doing some housework, I almost threw away all my drawings, in an effort to turn a page and live in the present. While re-reading the texts next to the drawings, I had the feeling that my experience could perhaps bring others hope. After having lived through these hardships, I wanted to share my story to give courage to those who would read this collection and examine the drawings. I am convinced that this approach in creative expression, writing and therapy, along with medical treatments, have contributed to saving my life. I share Dr Daniel Dufour's views, as expressed in his book *Les tremblements intérieurs. Accepter et vivre ses émotions*⁸, which go hand in hand with the healing process I went through. In his work, the author confirms the need to work on finding the source of one's suffering. Furthermore, he underlines the importance of expressing one's suffering in order to heal.*

For this collection, I have selected around 40 drawings (about half of all existing drawings) which seemed to have a direct link with my experience with cancer.

⁸ Translator's note: The title could be translated as "The Inner Earthquakes: Accepting and Living with One's Emotions."

Dans ce livre, les auteurEs suggèrent une démarche favorisant la guérison: il s'agit d'identifier et d'éliminer les sources de stress et de déchirements. J'y ai vu un lien avec mon expérience de la maladie: il n'y avait pas d'antécédent de cancer dans ma famille; j'ai toujours été consciente de l'importance de prendre soin de ma santé, en mangeant sainement, en faisant de l'exercice, etc. Quand j'ai découvert que plusieurs années avant d'être atteinte d'un cancer du sein, j'avais fréquemment dessiné une masse du côté gauche, j'ai pris conscience que le stress, les tensions et les déchirements m'avaient vraiment rendue malade, parce que je n'arrivais pas à garder une distance entre les événements et ma façon de les gérer.

Mon désir de vivre m'a motivée d'abord à nommer les sources de tension dans ma vie: le cancer, les traitements et leurs effets secondaires, la peur de mourir, ma responsabilité de mère, ma place dans ma famille d'origine depuis le divorce, la clandestinité de ma relation de couple avec ma conjointe, l'inconfort grandissant en lien avec mon appartenance à l'Église catholique (mon emploi étant relié à cette institution).

Ensuite, j'ai travaillé à éliminer les déchirements un à un. Réjane, ma conjointe, m'a fait remarquer un jour que j'avais des semaines très chargées, laissant peu de temps pour respirer. J'ai appris à me donner de l'espace, à réserver dans mon agenda des plages horaires pour ÊTRE.

J'ai aussi eu recours à des moyens de croissance offerts par les méthodes ECHO et VITTOZ, qui continuent à m'aider dans ma vie quotidienne. J'en reparlerai plus loin. Un jour, en faisant du grand ménage, j'ai failli jeter toutes mes peintures en désirant tourner une page de ma vie pour vivre au présent. En relisant les textes accompagnateurs de mes dessins, j'ai eu l'intuition que mon expérience pourrait peut-être apporter de l'espérance à d'autres. Après avoir traversé toutes ces épreuves, j'avais le goût de partager mon histoire afin de donner du courage aux personnes qui liront ce recueil et regarderont mes dessins. Je suis convaincue que mes démarches d'expression créative, d'écriture et de thérapie, en plus des interventions médicales, ont contribué à me sauver la vie. La lecture du livre *Les tremblements intérieurs. Accepter et vivre ses émotions*, écrit par le docteur Daniel Dufour⁹, me rejoint dans mon cheminement de guérison. Dans sa pratique, l'auteur confirme la nécessité du travail à faire afin de trouver la source de la souffrance. De plus, il souligne l'importance de l'expression de celle-ci pour parvenir à la guérison.

Pour le présent recueil, j'ai choisi une quarantaine de peintures (environ la moitié¹⁰), qui me semblaient avoir un lien avec mon expérience du cancer.

⁹ Dr Daniel Dufour, *Les tremblements intérieurs. Accepter et vivre ses émotions*, Éditions de l'Homme, 2003, Montréal, Québec.

¹⁰ De plus, il y a des périodes pendant lesquelles je n'ai pas fait de peintures.

Autobiographical Elements

I grew up in a family in which Christian values were encouraged but not imposed. I was at ease with practising religion in a regular, autonomous way. Early on, a quest for a sense of life said something to me and this was closely linked to God.

*During the “révolution tranquille”¹¹, holding a degree in catechism, I married a man whom I deeply loved. I thought all I needed to live a peaceful life was love, good will and carefully-made choices. Having witnessed the disarray that unplanned pregnancies had caused my mother, it was clear to me that starting our family would have to be thoroughly thought through. After attending a debate on the encyclical *Humanæ vitæ*, I chose to adopt the only safe means of contraception. To me a birth could only be a source of joy.*

At the beginning of our relationship, my husband being still a student, we lived off my salary as a teacher. What a useful lesson! I learned early in life the value of money. Freshly out of the Family Institute, I was guaranteed to be a good spouse and mother... I was also feminist, and therefore convinced of the importance of sharing housework fairly between partners. Since my husband was about to start a career that had nothing in common with a nine-to-five job, I wanted to treat him gently by sparing him some of the chores, since he was on night duty on top of his studies.

After living together for a few years and hoping to start a family, my husband and I learned that our chances of ever becoming biological parents were close to null. Even though in vitro fertilisation was becoming available in Quebec at the time, we quickly opted for international adoption, being conscious of the sad reality of orphaned children around the world.

This solidarity gesture had first taken shape in my mind in primary school, where we would “buy little Chinese”. What’s more, my parents had always been friends with people from different nationalities.

After one year of red tape and delays, Raphael finally reached our home. This waiting seemed never-ending to me, even more so since over that period, five children adopted by Canadian families had died before reaching their new home, their death directly linked to administrative delays!

¹¹ Translator’s note: the “Révolution tranquille” is a term that refers to a key period of political turmoil in the Quebec province in the 60s.

Éléments autobiographiques

J'ai grandi dans une famille dans laquelle les valeurs chrétiennes étaient encouragées mais non imposées. J'étais à l'aise dans une pratique religieuse régulière autonome. Très tôt dans ma vie, j'ai été interpellée par la recherche du sens de la vie et Dieu y était associé.

Finissante en catéchèse, au temps de la révolution tranquille, je me suis mariée à un homme que j'ai profondément aimé. Je croyais qu'avec de l'amour, des choix conscients et de la volonté, je traverserais la vie paisiblement. Ayant été témoin du désarroi de grossesses surprises de ma mère, pour moi, pas question d'avoir des enfants non planifiés. Après avoir assisté à un débat sur l'encyclique *Humanae vitae*, j'ai choisi de prendre le seul moyen contraceptif sécuritaire. Pour moi, une naissance devait être une source de joie.

Au début de notre union, mon mari était étudiant et nous vivions avec mon salaire d'enseignante. Quel précieux apprentissage! J'ai appris tôt la valeur de l'argent. Fraîchement diplômée de l'Institut familial, j'étais assurée d'être à la fois une bonne épouse et mère... J'étais aussi féministe, donc convaincue de l'importance du partage des tâches. Cependant, comme mon mari se préparait à faire une carrière qui n'avait rien du neuf à cinq, je voulais le ménager en lui évitant tout surcroît de travail alors qu'il étudiait et effectuait fréquemment des stages de nuit.

Après quelques années de vie commune et d'espoir d'avoir un enfant, mon mari et moi avons appris qu'il y avait peu de chances que nous devenions parents biologiques. Même si, à Québec, la fécondation in vitro devenait accessible, nous avons toutefois rapidement opté pour l'adoption internationale, la conscience de la réalité d'enfants sans famille ayant orienté notre préférence.

Aussi, quand je fréquentais l'école primaire, on « achetait » des « petits Chinois », geste de solidarité qui a germé dès lors dans mon cœur. De plus, mes parents ont toujours fréquenté des amiEs de différentes nationalités.

Après un an de démarches, de paperasses et de délais, Raphaël arriva enfin chez nous. Cela me parut interminable, d'autant plus qu'à cette époque-là, cinq enfants attendus par des familles canadiennes sont décédés avant d'arriver sous le toit qui les attendait, ceci à cause de délais administratifs!

À cette époque, pendant les études de mon conjoint, nous vivions hors Québec. Notre enfant est arrivé à l'âge d'un peu plus d'un an. Je me rappelle l'émotion vécue à l'aéroport. Mon fils me parut très foncé, petit, le regard triste, épuisé. La dame qui l'escortait m'apprit que, depuis sa naissance, il n'avait bu que de l'eau de riz et du lait.

In those days, while my partner was completing his studies, we were living outside of the Quebec province. Our child arrived at the age of one. I remember the emotion I felt at the airport. My son looked very dark, tiny, exhausted, and had a sad stare. The lady who was accompanying him told me that since his birth, he had had nothing more to drink than water rice and milk.

Four days later, while I was changing diapers, my son smiled to me. At this precise moment I felt he was becoming my child. I enjoyed taking him for a walk in a stroller, a sled, or just be outside with him. These privileged moments with him would help me go through the short and frequently interrupted nights.

A few months after our son's arrival, we began the adoption process once again to adopt two children, a boy and a girl, from another country. Based on our first experience, we had expected a one-year delay. But the end of the Vietnam War speeded up events and this had repercussions in our very lives. In early April 1975, a plane carrying orphans crashed and we got scared our children had perished... Finally after a few months of red tape, a few days following the fall of Saigon, our daughter Nguyen arrived, alone: all traces of the little boy got lost. She was six months old. She would often smile and had a different inner clock than her new brother. As she was still an infant, she would stay awake late at night, while her brother would fall asleep early. This posed a real challenge, as my children's naps were hard to synchronise and I had trouble recover.

Having not had the possibility to experience pregnancy, I had truly bore my children within me before their arrival. This was a form of gestation for me: the waiting, the administrative process, the delays, the excitement, preparing the room...

A few years later, I became pregnant and was expecting a baby girl. I could feel the joy of feeling the baby move within me, to feel life stir next to my heart.

Giving birth was much more challenging than I had expected. On the other hand, breastfeeding was a positive experience of closeness that lasted one year. Experiencing pregnancy made me aware of the courage of my two eldest children's biological mothers who gave birth in wartime and poverty conditions.

When I committed to starting a family, this commitment was for life.

Quatre jours après son arrivée, alors que j'étais en train de changer sa couche, mon fils m'a souri. C'est à ce moment que j'ai senti qu'il devenait mon enfant. J'aimais le promener en poussette, en traîneau, l'amener dehors. Ces moments privilégiés m'aidaient à passer à travers les nuits entrecoupées par ses réveils fréquents.

Quelques mois après l'arrivée de notre fils, nous avons entrepris des démarches pour adopter deux enfants d'un autre pays: un garçon et une fille. Nous basant sur notre première expérience, nous avons prévu que le délai serait d'au moins un an. La fin de la guerre du Vietnam a précipité les événements et a eu des effets jusque dans nos vies. Au début avril 1975, un avion avec des orphelins s'est écrasé et nous avons eu peur que nos enfants n'aient péri... Finalement, après quelques mois de paperasses, quelques jours après la chute de Saïgon, notre fille Nguyen est arrivée, seule; toutes les traces du petit garçon ont été perdues. Elle avait six mois. C'était une enfant souriante avec une horloge biologique différente de celle de son nouveau frère. Tout petite, elle restait éveillée tard le soir, contrairement à son frère qui s'endormait tôt. C'était très éprouvant pour moi, parce que la sieste de mes enfants n'étaient pas synchronisée la plupart du temps. Donc j'arrivais difficilement à récupérer.

N'ayant pas eu la possibilité de vivre une grossesse physiologique, j'ai vraiment porté dans mon cœur mes deux aînés, avant leur arrivée dans la famille. Pour moi, ce fut une sorte de gestation: le temps d'attente, les démarches administratives, les délais, la hâte, la préparation de la chambre...

Quelques années plus tard, je suis devenue enceinte d'une fille. En plus de porter Oisi-oiseau dans mon cœur, j'ai eu la joie de la porter dans mon ventre, de la sentir bouger en moi, de sentir la vie s'agiter près de mon cœur.

L'accouchement fut beaucoup plus difficile que je ne le prévoyais. Par contre, l'allaitement fut une expérience de proximité que j'ai eu la chance de vivre pendant un an. La grossesse physique m'a fait prendre conscience du courage des mères biologiques qui ont porté à terme mon fils et ma fille aînés dans des conditions de guerre et de pauvreté.

Quand je me suis engagée à fonder une famille, pour moi c'était pour la vie.

Au début de la concrétisation de notre projet parental, j'avais fait l'erreur de ne pas établir dès le départ un partage des responsabilités. Je n'ai jamais autant travaillé que durant ces années pendant lesquelles j'étais mère au foyer. Dire que j'entends encore des expressions comme «je ne travaille pas, je reste à la maison avec mes enfants»! Quand les aînés étaient enfants, j'aimais aller dehors avec eux, nager, faire des activités en famille. Les études de mon mari terminées, le tra-

Back then, I had made the mistake of not dividing responsibility between both partners straight away. I've never worked as hard as during those years when I was a housewife. To say that I still hear expressions like "I don't work; I stay home with the kids!"... When the elder children were younger, I used to enjoy going outside with them, or going for a swim, do activities with one's family. But once my husband's studies were completed, work took up an important part of his life. To me, weekends started looking just like weekdays. Fortunately I would regularly allowed myself a day off to recuperate.

Eventually, the eldest children's teenage years added up to the weight of responsibilities. My husband was more permissive than I, yet I had the responsibility of educating them on a daily basis and bear the consequences of our disagreements on these issues.

These circumstances brought our family to a break-up. Unresolved family tensions had caused one of our children to leave home before coming of age. To me, this was the beginning of the end. On top of being immensely hurt, of having a hole in my heart, I lived through this as if it was a failure. I had believed that all it took to have a happy, united family was love, to forget oneself, and to invest oneself as much as possible.

It is during these times that I resorted to painting on a regular basis to express all the emotions I felt. I attempted to free myself, to get a clearer picture.

When words were not enough to express what I felt, I would take big sheets of paper, close my eyes and pause to reflect and identify how I felt. I would choose the color that fitted my emotion, and I would draw shapes, representational or not, to express my inner landscape. Then, I would write down the steps taken, the colours, shapes, and I tried to put the sensations I was feeling into words.

In the following pages, I have regrouped frames and accompanying comments under three parts. The first part entitled Life before is a collection of 30 paintings, including the first one made in 1990, that is to say five years before being diagnosed with cancer. The second part, entitled And then cancer strikes, begins in 1995 and is a sample of 11 drawings. The last part, Life afterwards, is about the rebirth and regroups 6 drawings made after 1996.

Finally, I have summarised the losses and learnings from this development over 15 years of my life, which still bears fruit today.

vail a pris une très grande place dans sa vie. Pour moi, les fins de semaine ressemblaient aux jours de semaine. Heureusement que je me donnais une journée de congé de façon régulière pour reprendre mon souffle. Puis, l'adolescence des aînés a ajouté à la lourdeur des responsabilités. Mon mari était plus permissif que moi mais c'est moi qui devais assumer au quotidien l'éducation des enfants et les conséquences de nos désaccords en lien avec celle-ci.

Les circonstances ont fait que notre famille a éclaté. Des tensions familiales non résolues ont provoqué le départ d'un de mes enfants avant l'âge de la majorité. Pour moi, ce fut le début de la fin. En plus de vivre une peine immense, d'avoir un trou dans mon cœur, j'ai vécu cela comme un échec. J'avais cru qu'il suffisait d'aimer, de s'oublier, de s'investir le plus possible pour le bonheur d'une famille unie.

C'est pendant cette période que j'ai eu recours à la peinture de façon régulière pour exprimer toutes les émotions qui m'habitaient. J'essayais de me libérer, de voir plus clair.

Quand les mots ne me permettaient pas de nommer mon senti, je prenais de grandes feuilles de papier, fermais les yeux et faisais un temps d'intériorité pour identifier ce qui se passait en moi. Je choisisais la couleur qui illustrait ce qui montait en moi, puis je faisais les formes, figuratives ou non, pour exprimer mon paysage intérieur. Ensuite seulement, j'écrivais les étapes, les couleurs, les formes et je mettais des mots sur les sensations de souffrance ou de renaissance que j'éprouvais.

Dans les pages qui suivent, j'ai regroupé les tableaux et les commentaires accompagnateurs sous trois parties. *La vie avant* se retrouve en première partie et regroupe trente toiles dont la première a été faite en 1990, soit cinq ans avant le diagnostic de cancer. La deuxième partie, intitulée *Puis le cancer frappe*, commence en 1995 et rassemble onze dessins. La dernière, sous le titre *La vie après*, concerne la renaissance et regroupe 6 peintures qui ont été faites après 1996.

Pour terminer, j'ai fait un bilan des pertes et des apprentissages de ce cheminement qui couvre une quinzaine d'années de vie et qui porte encore des fruits.

PREMIÈRE PARTIE: LA VIE AVANT – 1990

FIRST PART: LIFE BEFORE – 1990



Peinture 1: Le caillou gris au cœur de moi
Painting 1: The grey stone within me

LE CAILLOU GRIS AU C'EUR DE MOI

Peinture 1: 22 novembre 1990

Un cercle (gris) tourbillonne à l'intérieur de moi, un mouvement concentrique qui va de plus en plus vers l'intérieur. J'ajoute du noir pour que le gris soit plus sombre. J'arrête le mouvement. Il reste un petit espace, un petit rond (jaune). Moi, la petite Nicole, je veux vivre, même si j'étouffe par moments à cause de tout ce gris qui m'entoure: les principes, mes responsabilités. La petite Nicole veut tout faire pour casser le caillou gris qui a durci avec les années. Des larmes (bleu) emprisonnées commencent à sortir graduellement. Elles sont gonflées de toute la tristesse, la peine qui est en moi. En retravaillant mon texte, je trouve que le jaune, au centre, ressemble à un petit soleil, plein de vie. Je suis surprise de la résilience¹² qui m'habite.

THE GREY STONE WITHIN ME

Painting 1: 22 November, 1990

A circle (grey) swirls within me, a concentric motion towards the inside. I add some black to the grey to make it darker. I stop the movement. There is one spot left, a small circle (yellow). Me, little Nicole, I want to live, even though I sometimes choke with all this grey surrounding me: principles, my duties. Little Nicole wants to do everything in her power to break the grey stone that has toughened throughout the years. Trapped tears (blue) gradually come out. They are bursting with all the sadness, the pain that is within me. When reworking the text, I find that the yellow in the center looks like a small sun, full of life. I am surprised by the resilience¹³ within me.

¹² «...la capacité à réussir, à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comportent normalement le risque grave d'une issue négative.» Boris Cyrulnik, *Le merveilleux malheur*, Éditions Odile Jacob, Paris, 1999, p. 8.

¹³ "...the ability to succeed, to live and to grow positively in a socially-acceptable way, in spite of stress or adversity, which usually entails serious risks of a negative outcome." Boris Cyrulnik, *Le merveilleux malheur*, Odile Jacob Publishing House, Paris, 1999, p. 8.



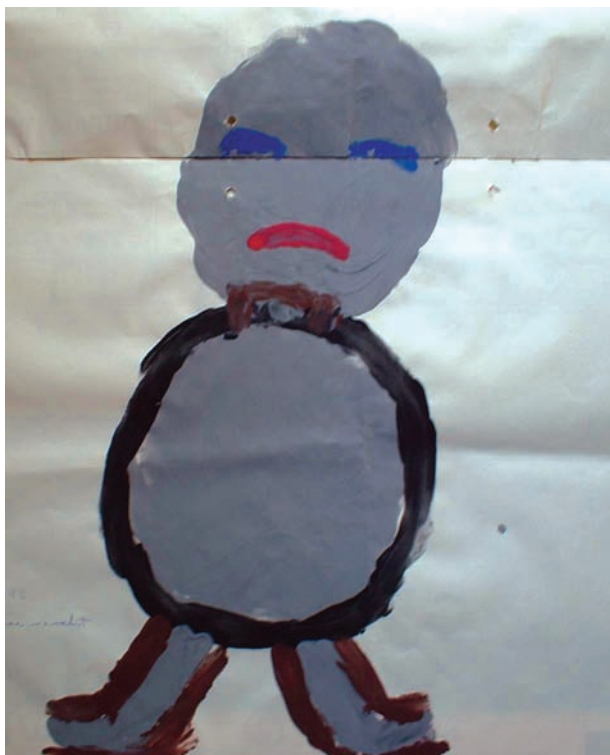
Peinture 2: Le cœur de moi
Painting 2: The Heart of Me

LE C'EUR DE MOI
Peinture 2: 5 décembre 1990

Du feu (orange) brûle intensément, mais des larmes (bleu) et de la tristesse (gris) étouffent cette vie. Elle veut sortir. Je fais des traits verts. De la vie surgit au cœur de cette souffrance (brun). De la tendresse (rose) émerge, malgré tout cela. Je suis surprise de voir ce qui ressemble à un arbre sortir de moi (vert). En voyant cela, je me sens heureuse et j'ai le goût d'ajouter du jaune.

THE HEART OF ME
Painting 2: 5 December, 1990

Fire (orange) burns intensely, but tears (blue) and sadness (grey) choke this life. It (life) wants to burst out. I paint some green strokes. Life springs from this pain (brown). Tenderness (pink) emerges despite it all. I am amazed to see something similar to a tree coming out of my body (green). Seeing this, I feel happy and I feel like adding some yellow.



Peinture 3: La tristesse m'envahit
Painting 3: I am seized with Sadness

LA TRISTESSE M'ENVAHIT**Peinture 3: 19 décembre 1990**

Je tourne en rond (gris) avec mon pinceau sur ma toile et intérieurement. Je décide de recommencer avec mes doigts. Je suis surprise par le froid de la peinture et j'ai horreur de cette sensation. Je n'aime pas avoir froid ou que quelqu'un soit froid avec moi. Je fais de petits ronds et je tourne en rond. La tristesse m'emmure. J'entoure mon ventre de noir. Mes jambes sont habitées par une impression de lourdeur et de pesanteur (j'ajoute du brun). Depuis plusieurs mois, quand je marche, j'ai souvent la pénible sensation qu'elles vont arrêter de me porter. Des examens médicaux, en lien avec cet inconfort, n'ont révélé aucune anomalie. Ma tête est envahie par ce gris. On dirait que je n'ai pas de bras. On ne vient pas me prendre et j'en aurais tant besoin. Je voudrais qu'on vienne me chercher, me consoler. Pourquoi suis-je si souvent (la plupart du temps) seule quand j'ai de la peine? J'ai horreur d'être seule quand je pleure ou que je suis triste. Mes yeux coulent en ce moment et j'étouffe. Je me suis fait une bouche triste et des yeux bleus, parce qu'ils sont pleins d'eau; ils ne parviennent pas à se vider de la peine. J'applique du brun à ma gorge, couleur qui exprime une sensation de serrement désagréable.

I AM SEIZED WITH SADNESS***Painting 3: 19 December, 1990***

I go round in circles (grey) with my paintbrush on the canvas but also inwardly. I decide to begin again with my fingers. I am surprised by the cold of the paint and I despise this feeling. I do not like being cold or when someone is cold towards me. I draw small circles and go round in circles. I retreat into sadness. I paint my belly in black. There is an impression of gravity and heaviness in my legs (I add some brown). For several months, when walking, I've often had the tiresome sensation that my legs will stop bearing me. Medical tests have revealed no anomaly linked with this impression. My head is seized with this grey. It is as if I had no arms. No one takes me in his/her arms and I would need it so badly. I wish one would come and take me, comfort me. Why am I so often (most of the time) alone when I'm feeling sad? I despise being alone when I am crying or when I'm upset. Tears are running down right now and I am choking. I have painted a sad mouth and blue eyes, as they are filled with water; they can't seem to drain the pain out. I apply some brown to my throat, a colour that expresses an unpleasant pang of anguish.



Peinture 4: La libération
Painting 4: The Liberation

LA LIBERATION

Peinture 4: 29 décembre 1990

La peine (bleu) au cœur de moi, se trouve encerclée, même emmurée par beaucoup de tristesse (gris). Cette peine (maintenant en noir) n'est pas complètement fermée sur moi, car la présence de Dieu (jaune) est toujours là. J'ai de la difficulté à Le laisser vivre, ce Dieu, par manque de confiance, par peur (gris qui borde)? C'est un chemin de libération (vert) qui conduit à la tendresse, à la sérénité (rose).

Note autobiographique: Un mois s'est écoulé depuis mon dernier dessin. J'ai écrit mais je ne sentais pas le besoin d'exprimer avec de la couleur mon monde intérieur. Le 31 décembre 1990, j'ai vécu une épreuve de rejet et de solitude extrême par des membres de ma famille. Ce soir-là, je me suis réfugiée chez Réjane. Pendant toute la soirée, j'y ai reçu un accueil particulier, une écoute exceptionnelle et une consolation guérissante. Jamais je n'avais éprouvé un tel réconfort auparavant. Après avoir longtemps hésité, je suis retournée chez moi, très tard dans la nuit. Cette rencontre fut déterminante pour la suite. Ce soir-là, sans que j'en sois consciente, l'amitié s'est transformée doucement en amour. C'est seulement six mois plus tard que j'ai accepté ce cadeau bouleversant, après avoir tant lutté pour être fidèle à mes responsabilités et à mes engagements d'épouse et de mère de trois enfants. La prochaine peinture portait le nom *Survivre*. C'est en retravaillant mon texte que j'ai trouvé que le chemin ressemblait à une voie ferrée, qui pour moi évoque la sécurité. D'ailleurs, le train est le moyen de locomotion que je préfère.

THE LIBERATION

Painting 4: 29 December, 1990

Pain (blue) within me, encircled, even walled up by sadness (grey). This pain (now in black) is not completely locked inside of me, since God's presence (yellow) is still there. I have a hard time letting Him live, this God, by lack of confidence, by fear (grey that borders)? It is a path to liberation (green) that leads to tenderness, to serenity (pink).

Autobiographical note: A month has passed since my last drawing. I wrote but I didn't feel the need to express my inner world with colour. On December 31, 1990, I lived through a trial of rejection by certain members of my family. That night, I took refuge at Réjane's. All through the night, I have felt welcomed in a special way, through her exceptional ability to listen and I felt a healing consolation. I had never felt such comfort previously. Following a long period of hesitation, I went back home, late at night. This encounter was a determining one for the events to come. That night, without me being aware of it, friendship softly turned into love. Only six months later did I accept this overwhelming present, after having fought so hard to remain loyal to my duties and commitments as a spouse and mother of three. The next painting was entitled *Surviving*. Only when reworking the text did I notice that the path looked like train tracks, which evokes security to me. As a matter of fact, the train is my favourite means of transportation.



Peinture 5: La guerre et la vie en moi
Painting 5: 1 War and Life within me

LA GUERRE ET LA VIE EN MOI
Peinture 5: 16 janvier 1991

La guerre qui sévit actuellement en Irak (noir) me fait peur. Des piquants se greffent à cette peur; on dirait une bombe. En moi, l'amour et la tendresse (rose) fleurissent pour beaucoup de personnes (pétales). Cette vie, cet amour me relie à Dieu (tige verte). Je me nourris (eau bleue) par divers chemins (les feuilles vertes): la lecture, le silence, l'amour et l'amitié vraie. La guerre (boule noire) m'effraie, de même que les tensions familiales. L'affection de mes amiEs (poissons) m'aide à vivre et me rassure.

WAR AND LIFE WITHIN ME
Painting 5: 16 January, 1991

The war that is currently raging in Iraq (black) scares me. Thorns come on top of the fear; it looks like a bomb. Inside of me, love and tenderness (pink) are in bloom towards many people (petals). This life, this love connects me to God (green stem). I feed myself (blue water) in many ways (green leaves): reading, silence, love and true friendship. War (black ball) scares me, as well as domestic conflicts. My friends' affection (fish) helps me live and reassures me.



Peinture 6: Le train de la survie
Painting 6: The Train of Survival

LE TRAIN DE LA SURVIE
Peinture 6: 31 janvier 1991

La vie en moi (vert) circule! Au cœur de moi surgit l'amour, l'amitié (rose). Des obstacles, des vents violents et déchirants menacent (gris) ma stabilité. Malgré la fragilité et la superficialité de l'extérieur, lorsque je suis attentive (jaune) à Dieu, quand je suis présente à Lui (bleu), Il nourrit mon être, et ma solidité intérieure grandit.

THE TRAIN OF SURVIVAL
Painting 6: 31 January, 1991

Life (green) is moving in me! At the heart of myself is a growing love, friendship (pink). Obstacles, violent, heartbreaking winds (grey) threaten my stability. In spite of my fragility and apparent superficiality, when I pay attention (yellow) to God, when I am present (blue) towards Him, He feeds and strengthens my being.



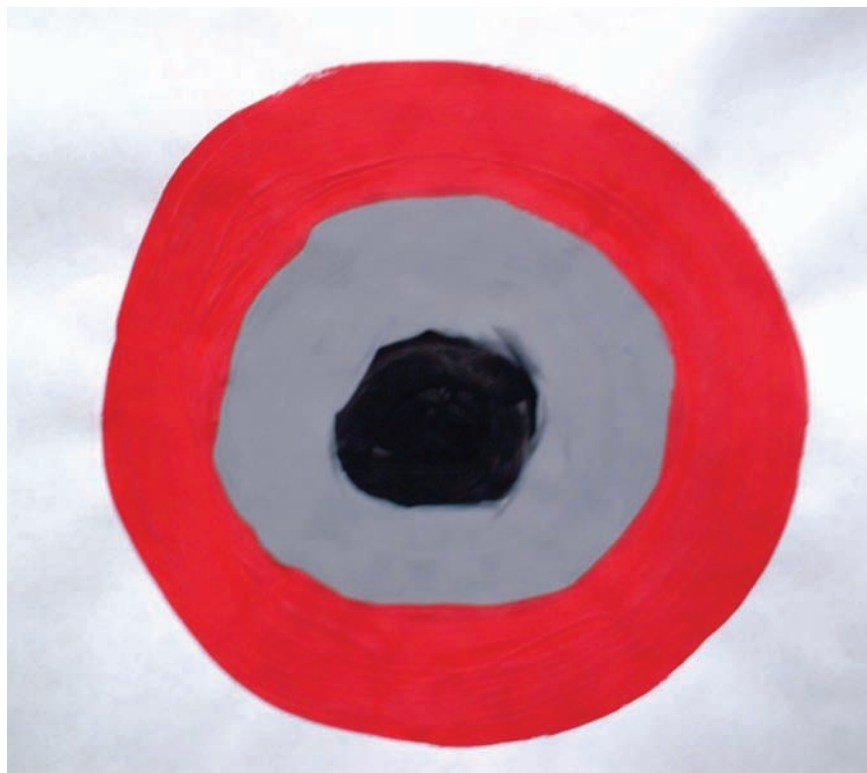
Peinture 7: Un trou dans le cœur
Painting 7: A Hole in the Heart

UN TROU DANS LE C'EUR**Peinture 7: 16 février 1991**

Aujourd'hui, comme depuis trois jours, un point près du cœur, (noir), comme un trou, un manque, me tenaille. Le contour de mon cœur (rouge) et la tendresse (rose) cohabitent avec une grande solitude. Je souffre de ne pouvoir partager ce que je ressens en profondeur avec mes proches. Je me sens incomprise. Le manque en moi fait mal comme un caillou dont je voudrais me libérer parce qu'il me blesse le cœur.

A HOLE IN THE HEART***Painting 7: 16 February, 1991***

Today, as for the past three days, I am racked by a twinge near my heart (black), like a hole. The outline of my heart (red) and tenderness (pink) coexist with a great solitude. I suffer from not being able to share this with my relatives. I feel misunderstood. The gap inside of me hurts like a rock I would need to free myself from as it makes my heart ache.



Peinture 8: La cible de mon combat intérieur
Painting 8: The Target of my Inner Struggle

LA CIBLE DE MON COMBAT INTERIEUR**Peinture 8: 24 février 1991**

Près de mon cœur, encore quelque chose de dur me fait mal: un caillou (noir) pesant et souffrant: de la peine empreinte de beaucoup de tristesse (gris) et de solitude. Je me sens seule ce matin, avec cet étouffement qu'il me faut cacher à mes proches. Tout à l'heure, pendant une intériorisation, temps de recueillement pour me centrer avant d'écrire ou de faire de la peinture, je me suis retrouvée au pensionnat de Loretteville à l'âge de sept ans. Je me sentais seule et abandonnée, même si je savais que mes parents m'aimaient. Au cœur de ma sensibilité, je ressentais de l'incompréhension dans ma soif d'absolu, de vérité. Combien de fois, pendant cette année-là, j'ai eu envie de pleurer parce que j'avais de la peine et qu'il n'y avait personne pour me consoler! C'était pourtant ma décision d'aller au pensionnat, parce que je me trouvais trop «tannante». Mes frères aînés me faisaient sursauter, me faisaient fâcher. J'étais rebelle, colérique; j'aurais aimé être sage, mais je n'y arrivais pas. Maintenant, quelqu'un me comprend, c'est Réjane, et non ma famille. Je dois faire attention, j'ai peur que notre relation prenne trop de place. Ça me révolte de penser n'avoir pas le droit de ressentir un lien aussi important. En la revoyant aujourd'hui, je trouve que cette peinture ressemble à une cible sur laquelle on tire des flèches.

THE TARGET OF MY INNER STRUGGLE**Painting 8: 24 February, 1991**

Close to my heart, something still hurts me: a rock (black) heavy and painful; pain tainted with lots of sadness (grey) and solitude. I feel lonely this morning, with this suffocation I have to hide from my relatives. Earlier, during a moment of contemplation to focus before writing or painting, I felt myself going back to Loretteville Boarding School at the age of seven. I felt lonely and abandoned, even though I knew my parents loved me. At the heart of my sensibility, I felt a lack of understanding in my thirst for the absolute, for the truth. How many times, during that year, did I feel like crying because I was upset and no one was there to comfort me! Yet it was my decision to go to boarding school, because I found myself too "maddening". My elder brothers would always give me a start, would make me mad. I was rebellious, quick-tempered; I would have preferred to be well-behaved, but I didn't manage. Now, someone understands me, it is Réjane, not my family. I must be careful, I am afraid our relationship is going to take too much room. I feel revolted when I think I am not allowed to feel such a strong connection with someone. Looking at this painting again today, I find it looks like a target on which one shoots arrows.



Peinture 9: La force de Dieu Amour en moi
Painting 9: God's Strength within me

LA FORCE DE DIEU AMOUR EN MOI**Peinture 9: 25 mars 1991**

L'amour (rose) monte en moi, ainsi que la tristesse (gris au-dessus du rose), grâce à Réjane dont je suis de plus en plus proche. L'amour soutient la tristesse. La capacité de descendre en moi s'approfondit. Dans ma gorge, une boule de peine (noir), gonflée d'inquiétude et de peur face à l'avenir, gêne ma respiration. Je pense à la place de chaque relation dans ma vie. Je veux respecter chacune d'elles et vivre dans l'équilibre et la stabilité. Je respire et la boule s'en va tranquillement. Je fais confiance à Dieu (jaune), à ma force intérieure et je les laisse agir plus facilement depuis quelque temps; je m'arrête plus souvent pour faire silence et lire des textes de réflexion. Tout cela m'aide à vivre davantage au présent. Je dessine du rouge à l'intérieur de l'ovale jaune qui symbolise l'amour de Dieu. Cette « lumière-amour », source de tendresse/amour (rose), va m'aider à dissiper la tristesse/peur/angoisse en moi (rayons verts). Je refais, en orange, l'ovale qui était jaune pour que ce soit plus clair. Aujourd'hui, plus de dix ans après, je suis encore surprise de voir que le dessin terminé ressemble à un clown! Peut-être que déjà, au moment de l'expression de cette peinture, malgré tout, en moi, la joie de vivre et un désir très fort d'être heureuse s'imposaient.

GOD'S STRENGTH WITHIN ME**Painting 9: 25 March, 1991**

Love (pink) grows inside of me, as well as sadness (grey on top of pink), thanks to Réjane, to whom I am getting closer and closer. Love supports sadness. The ability to get deeper inside of me is increasing. In my throat, a ball of pain (black), swollen with worries and fear of the future, makes it harder for me to breathe. I ponder on the importance of each relationship in my life. I want to respect each one of them and live a balanced and stable life. I breathe in and the ball goes away gradually. I trust in God (yellow), in my inner force and I've let them act more freely for a while; I stop more often simply to pause quietly. All this helps me live in the present more. I draw in red inside a yellow oval, which symbolises the love of God. This "lovelight", source of tenderness/love (pink), helps me dispel the sadness/fear/anguish in me (green rays). I redraw the yellow oval in orange to make it clearer. Today, more than 10 years later, I am still amazed to see that the finished drawing looks like a clown! Perhaps even back then, while painting, enjoyment of life and a profound desire to be happy were already standing out in spite of it all.



Peinture 10: Épuisement: «Je n'en peux plus»

ÉPUISEMENT: «JE N'EN PEUX PLUS»**Peinture 10: 1^{er} mai 1991**

Je fais un cœur (rouge) plus gros à gauche. Ça me fait penser à la chanson «La main gauche» de Danielle Messia: «Je t'écris de la main gauche, celle qui n'a jamais parlé [...] Je m'efforçais de la taire, pour trouver le droit chemin [...] Je voulais dire que je t'aime, parce que ça sonne vrai.» Depuis plusieurs jours, quelque chose de dur (gris) me fait mal presque constamment. Cette boule voudrait exploser, comme un volcan; mais je crains que si elle éclate, la boule détruise mon cœur (je peins avec agressivité des lignes noires). J'ai de la peine en dessinant cela, seule avec mes déchirements intérieurs. Le besoin d'être chérie se fait présent. Devant l'impossibilité d'aimer comme il le faudrait ceux qui sont proches de moi, je me sens coupable d'être trop attachée à Réjane, d'abord parce que c'est une femme. De plus, j'ai de la difficulté à accepter mes sentiments, qui me semblent démesurés. J'ai toujours essayé de vivre de façon responsable mes engagements, à partir de valeurs auxquelles je crois. Je me sens déchirée. Moi qui, comme m'avait dit quelqu'un, avais «tout pour être heureuse: mari, enfants, aisance financière.» J'ai la sensation que le bonheur de ma famille est entre mes mains et que je risque de perdre le contrôle si je tiens compte de moi. Incapable de vivre dans la sérénité, quand je me retrouve seule, je panique. Je ne réussis pas à m'abandonner à Dieu. Je ne me fais pas confiance. J'ai peur de mes réactions. Je suis affolée devant ma fragilité. J'ai peur de l'avenir. J'aspire à la stabilité et à l'équilibre et j'ai l'impression que ça ne viendra jamais à long terme. Je suis fatiguée de lutter. Prisonnière de mes obligations, je ne suis plus libre. J'aurais le goût de penser seulement à moi. La culpabilité se bat contre ma soif de liberté. Avec Réjane, je m'épanouis. J'aurais besoin de solitude mais il faut courir, répondre à des nécessités. Être moi est de plus en plus impératif. J'aimerais qu'on prenne soin de moi, qu'on me console (je pleure). Pourquoi suis-je seule avec ma peine?



Painting 10: Exhaustion: “I can’t take it anymore”

EXHAUSTION: "I CAN'T TAKE IT ANYMORE"**Painting 10: 1 May, 1991**

I draw a bigger heart (red) on the left. It reminds me of Danielle Messia's song "La main gauche"¹⁴: "I am writing you with the left hand, the one that has never spoken [...] I tried my best to silence it, to find the right path [...] I wanted to say I love you, because it sounds true." For several days, something hard (grey) hurts me almost constantly. This ball would like to explode, like a volcano; but I fear that if it bursts, the ball will destroy my heart (I paint black lines aggressively). I am upset when drawing this, alone with this interior wrench. My need to be cherished is so real. Faced with the impossibility to love the ones closed to me like it should, I feel guilty to be close to Réjane, firstly because it's a she. What's more, I have trouble accepting my feelings, which seem disproportionate. I've always tried to fulfill my duties responsibly, based on values in which I believe. I feel torn apart. I who, as someone had told me, had "everything to be happy: husband, children, affluence." I have the feeling that my family's happiness is in my hands and that I risk losing control if I take myself into account. Unable to live serenely, once on my own, I am overcome by panic. I am unable to abandon myself to God. I don't trust myself. I fear my own reactions. I feel distressed by my fragility. I am afraid of the future. I long for stability and balance and I have the impression I will never achieve it on the long term. I am tired of fighting. I feel trapped by my obligations, I am not free anymore. I would like to solely think of myself. My guilt is fighting against my thirst for freedom. With Réjane, I blossom. I would need solitude but I must run, respond to others' needs. Being myself is increasingly crucial. I would like to be taken care of, to be comforted (I cry). Why am I alone with my sadness?

¹⁴ Translator's note: the song title could be translated as "The Left Hand".



Peinture 11 A: Le caillou m'empêche de respirer
Painting 11 A: The Rocks prevents me from breathing



Peinture 11 B: Le caillou m'empêche de respirer
Painting 11 B: The Rocks prevents me from breathing

LE CAILLOU M'EMPECHE DE RESPIRER**Peinture 11 A: 8 mai 1991**

Une forme (brun) m'empêche de respirer. De la peine (bleu) s'échappe peu à peu. Je suis consciente de la retenir trop souvent, sans être capable de m'en libérer.

Peinture 11 B: 8 mai 1991

Je dessine ma mère (bleu). Enfant, je me sens un fardeau pour elle (brun). Elle m'a déjà dit que je lui prenais toute son énergie lorsque j'étais petite. Au moment où je fais cette peinture, je retourne dans mon expérience d'enfance. Je ne me perçois pas comme un poids sur ses épaules, mais dans son cœur. Pourquoi? Je voulais juste vivre, être moi, je n'ai pas demandé à être là! Aujourd'hui, comme adulte, j'ai besoin qu'on m'aime comme je suis, avec mes volcans intérieurs et mes rêves d'amour parfait, de couple amoureux, d'enfants heureux! Maintenant, j'ai peur que tout s'écroule dans ma vie!

THE ROCKS PREVENTS ME FROM BREATHING**Painting 11 A: 8 May, 1991**

A shape (brown) prevents me from breathing. Pain (blue) gets out little by little. I am conscious that I keep it in too often, unable to free myself from it.

Painting 11 B: 8 May, 1991

I draw my mother (blue). As a child, I feel as a burden to her (brown). She once told me I sucked up all her energy as a child. As I am painting, I go back to childhood. I don't perceive myself as a load on her shoulders, but in her heart. Why? I simply wanted to live, be myself, I haven't asked to be there! Today, as an adult, I need to be loved as I am, with my inner volcanoes and my dreams of a perfect love, loving couple, happy children! Now, I fear everything in my life will collapse!



Peinture 12: Le hérisson en moi
Painting 12: The Hedgehog in me

LE HERISSON EN MOI
Peinture 12: 16 mai 1991

Mon cœur, lourd de peine, son poids intérieur, me fait crever en dedans. Il y a quelque chose qui meurt en moi: mes illusions par rapport à moi-même, mes rêves. Je veux me libérer de ce poids qui est tellement lourd. J'ai la sensation que je porte mon cœur en bandoulière. Pour me libérer, il faudrait peut-être un torrent de larmes (bleu), comme la chute de Loretteville près du pensionnat, pour que je (vert) reprenne vie? Je dessine des fleurs et un hérisson «doux» (gris). Il me fait penser au hérisson en peluche, très doux, que je me suis procuré dernièrement pour me consoler, parce que je me sentais en dedans pleine de «piquants». Je suis surprise de dessiner des fleurs, car pour moi les fleurs fanent. J'aime mieux recevoir quelques mots plutôt que des fleurs, car les mots, qui expriment la tendresse, eux, demeurent. Donc, aujourd'hui, les fleurs prennent un autre sens. Réjane les aime beaucoup. L'année dernière, elle m'avait donné des vivaces pour que je les transplante chez moi. Les lilas et les muguets me rappellent de beaux souvenirs: la Fête-Dieu avec les paniers de fleurs, au début de l'été à l'approche des vacances, et mes séjours chez ma grand-mère maternelle. Quand j'étais enfant, j'adorais passer des fins de semaine chez elle. C'était des moments de calme qui me reposaient de la vie animée d'une famille de sept personnes.

THE HEDGEHOG IN ME
Painting 12: 16 May, 1991

My heart is heavy with sadness; its inner weight makes me die inside. There is something dying within me: my illusions about myself, my dreams. I want to free myself from this weight that is so heavy. I have the impression to bear my heart across my chest. To free myself, I would perhaps need a stream of tears (blue), like the Loretteville fall near the boarding school, so that I (green) come back to life? I draw flowers and a "soft" hedgehog (grey). It reminds me of the cuddly hedgehog, very soft, which I recently bought to comfort myself, because I felt full of thorns inside. I am surprised to draw flowers, as to me they do nothing but fade. I prefer to receive thoughts as opposed to flowers, because words, which express tenderness, stay. So today, flowers take another meaning. Réjane likes them a lot. Last year, she gave me hardies for me to plant at home. Lilac and lily of the valley remind me of great memories: the "Fête-Dieu"¹⁵ with the baskets of flowers, in the early summer as the holidays drew nearer, and stays at my maternal grand-mother's. As a child, I loved spending weekends at her place. There were moments of tranquility that were relaxing, away from the hectic life of a seven-member family.

¹⁵ Translator's note: traditional procession in the Catholic Church taking place early in the summer.



Peinture 13: Peur de me noyer dans mes larmes
Painting 13: Afraid to drown in my tears

PEUR DE ME NOYER DANS MES LARMES
Peinture 13: 20 mai 1991

Moi, si petite (gris) et de même couleur que mon hérisson (moi qui trouve le gris si triste!). À l'école primaire, l'uniforme était de couleur grise; depuis, je n'ai jamais plus porté de vêtements gris. Enfermée dans ma souffrance, et dans la peine qui m'envahit, j'ai peur d'étouffer et de me noyer dedans. Les seules personnes de qui je me sens comprise sont Réjane et ma thérapeute. Je dois restreindre mes rendez-vous avec cette dernière à cause d'une limite financière. Je me sens seule et abandonnée à moi-même. J'ai de la difficulté à m'accepter ainsi. En lien avec Réjane, je viens de faire une découverte dérangeante: je n'accepte pas de ressentir des sentiments qui me dépassent; je n'ai pas le droit. Je suis mariée et je ne devrais pas me sentir aussi bien avec une femme. Je ne peux me laisser vivre sans contrôler ce que je ressens à cause de mes engagements. Je ne sais pas quoi faire avec moi. Je voudrais me cacher, être seule (à défaut d'autre chose), n'avoir à penser qu'à moi, pouvoir pleurer jusqu'à me noyer (je pleure). Je trouve cela très dur d'être encore seule avec ma peine! Pourquoi? Je voudrais dormir

pour ne rien sentir, fuir la vie. J'ai peur de finalement faire une dépression. Ma mère en a fait une après ma naissance. Même si ma mère m'a dit que j'ai été une enfant désirée, je suis arrivée à un mauvais moment pour mes parents, qui se battaient alors en cour. Mon père défendait sa cause et celle d'autres producteurs de lait exploités. À cause de la dépression de ma mère, j'ai vécu en pouponnière de l'âge de trois à six mois. J'ai peur de tomber dans le trou noir de la dépression. Je ne veux pas faire vivre les conséquences d'une telle maladie à ma famille. Je trouve que ma foi n'est pas assez forte. J'aimerais être plus sereine dans ce que je vis, mais je n'y arrive pas. Je fais confiance à Dieu, mais pas à moi.

Note autobiographique: J'ai fait cette peinture quelques jours avant de faire confiance à mes sentiments en acceptant de laisser mon amitié pour Réjane se traduire en amour.

AFRAID TO DROWN IN MY TEARS

Painting 13: 20 May, 1991

Me, so little (grey), bearing the same colour as my hedgehog (and to think that I find grey so sad!). In primary school, our uniform was grey; I haven't worn grey clothes ever since. Trapped in my suffering, and in the pain that is closing on me, I am afraid to drown in it and to choke. The only people with whom I feel understood are Réjane and my therapist. I must limit my appointments with the latter due to financial restrictions. I feel lonely and abandoned to myself. I have a hard time accepting myself like this. With regard to Réjane, I have made a thought-provoking discovery: I do not accept to be feeling such strong emotions; I am not allowed to. I am married and it should not feel that way towards a woman. I cannot let myself go without controlling the way I feel because of my duties. I don't know what to do with myself. I would like to hide, be alone (for lack of something else), have no one to think of but myself, be able to cry until I drown (I'm crying). I find it very hard to be alone again with my sadness! Why? I would like to sleep to stop feeling, to escape from life. I am worried that I'm finally going to go into a depression. My mother went through one following my birth. Even though my mother has told me my birth was planned, I didn't come at the right time for my parents, as they were fighting in court. My father was defending his cause and that of other exploited milk producers. Due to my mother's depression, I lived at a nursery from three to six months old. I am scared of falling into the black hole of depression. I don't want to make my family go through the consequences of such an illness. I find my faith to be too weak. I would like to be more serene in the way I live, but I don't manage. I trust in God, but not in myself.

Autobiographical note: I painted this painting a few days before trusting my feelings by accepting to let my friendship for Réjane turn into love.



Peinture 14: Prisonnière dans un cocon
Painting 14: Trapped in my Cocoon

PRISONNIERE DANS UN COCON
Peinture 14: 3 juin 1991

Mes pieds (noir) ont de la difficulté à avancer. Le cocon (noir) est enveloppé de lumière (jaune). En relisant cette note, je me rappelle comment le film *Cathy la chenille* m'avait rejointe: la petite chenille qui cherchait qui elle était. Elle a finalement accepté de vivre dans la noirceur de son cocon avant de devenir un papillon.

TRAPPED IN MY COCOON
Painting 14: 3 June, 1991

*My feet (black) have trouble stepping forward. The cocoon (black) is wrapped in light (yellow). When rereading this note, I remember how the animated movie *Cathy la chenille*¹⁶ had moved me: the little caterpillar that didn't know what it was. It finally accepted to live in the darkness of her cocoon before becoming a butterfly.*

¹⁶ Translator's note: the movie title could be translated as "Cathy The Caterpillar".



Peinture 15: Fleur de l'acceptation
Painting 15: Flower of Acceptance

FLEUR DE L'ACCEPTATION**Peinture 15: 16 juin 1991**

Cette peinture a été faite après le 8 juin, jour où j'ai accepté de laisser vivre mon amour (fleur) pour Réjane. Ce soir-là, j'ai eu la sensation de sauter en parachute (nuage noir), moi qui n'ai jamais aimé les sports à sensations fortes! Je me demandais si, en risquant de me fier à mes sentiments, le parachute allait s'ouvrir ou non! Ma plus grande peur était que le parachute ne refuse de s'ouvrir! J'ai tout de même fait confiance à mon senti intérieur, sous le regard de Dieu (soleil jaune). Au cours des années qui ont suivi, j'ai ressenti cette insécurité à quelques reprises. J'ai dépassé ma crainte; je me suis ancrée à l'intérieur de moi; j'ai avancé et le parachute s'est toujours déployé pour un mieux-être grandissant, en dépit des grands vents.

FLOWER OF ACCEPTANCE***Painting 15: 16 June, 1991***

This painting was done after June 8, the day on which I accepted to let my love (flower) for Réjane live. On that night, I had the feeling I went parachuting (black cloud). And to think that I've never liked extreme sports! I was wondering, if I took the risk to trust my feelings, whether the parachute would open or not! My greatest fear was that the parachute would refuse to open up! I nonetheless trusted my gut feeling, watched by God (yellow sun). Throughout the years that followed, I have felt this insecurity on numerous occasions. I have surpassed my fear. I have anchored myself deep inside me, I stepped forward and the parachute has kept on stretching out for a growing well-being, despite heavy winds.



Peinture 16 A: La tendresse brise ma coquille
Painting 16 A: Tenderness opens up my Shell

LA TENDRESSE BRISE MA COQUILLE**Peinture 16 A: 24 juillet 1991**

Il n'y a d'abord pas de figure (vert: espérance) dans ma coquille (gris): je ne puis être moi face à mes responsabilités familiales. Seule avec mon être, je paralyse intérieurement lorsque surviennent des tensions. Un soleil (jaune) chaud, plein de tendresse, de compréhension, d'accueil, de reconnaissance de ce que je suis, brise la coquille et me donne la force de me tenir debout, d'avancer. Je me fais une figure et un cœur. Cette tendresse et cet amour sont le reflet de ceux de Dieu, que je reçois au cœur de ma relation à Réjane. Je regarde ma peinture et je trouve que cela n'exprime pas exactement ce que je ressens. Je recommence.

TENDERNESS OPENS UP MY SHELL***Painting 16 A: 24 July, 1991***

At first there was no face (green: hope) in my shell (grey), as I can't be myself in the face of my duties. Alone with myself, I paralyse inside when tensions arise. A warm sun (yellow), full of tenderness, of comprehension, of warmth, of gratitude for who I am, breaks my shell and gives me the strength to stand up, to go forward. I add a face and a heart. This tenderness and love represent those of God, who is at the heart of my relationship with Réjane. I look at the painting and realise that it doesn't represent exactly how I feel. I start again.



Peinture 16 B: Dans ma coquille
Painting 16 B: In my Shell

DANS MA COQUILLE
Peinture 16 B: 24 juillet 1991

Le soleil Dieu-amour-tendresse-douceur qui se révèle à travers Réjane. Sa façon d'être favorise l'éclatement de la coquille et me donne plus de force pour me réaliser, tout en harmonisant mes liens avec les personnes que je côtoie. Son regard me révèle à moi-même, elle m'aime avec mes volcans, mes torsions intérieures et ma recherche de vérité. Ce regard plein de tendresse, de chaleur me donne vie et me fortifie dans la lutte pour me libérer, sans tout briser. Oui, je dois continuer à briser la coquille qui m'emprisonne, sans rompre les liens existants mais en les laissant plutôt progresser.

IN MY SHELL
Painting 16 B: 24 July, 1991

The God-Love-Tenderness-Softness sun reveals Himself through Réjane. Her way of being speeds up the breaking of my shell and gives me strength to become rounded out, while reconciling some relationships with the people in my life. Her look reveals me to myself, she loves me with my volcanoes, my inner twisting and my quest for truth. This look, filled with tenderness, with warmth, gives me life and strength in my struggle to free myself without destroying everything. Indeed, I must continue to break the shell that traps me, without breaking the existing links and letting them grow.



Peinture 17: Soleil sur pattes
Painting 17: Sun on Legs

SOLEIL SUR PATTES
Peinture 17: 7 août 1991

Des tensions entre ma famille et ma liberté me déchirent (un nuage gris); beaucoup d'amour (rose) et de vie (jaune), du feu, de la passion et de la force (orange). Tout cela est freiné par les tensions (deux autres nuages gris). Seule, fragile, dans le vide. Mes jambes (vert) sentent le besoin de se rattacher à une solidité intérieure qui agit dans la mer, au plus profond de mon Être, avec Dieu. De cette force jaillira assez de puissance pour dissiper les nuages. L'eau forme le ciel à nouveau (bleu). J'aspire à une stabilité intérieure.

Note autobiographique: Pendant ma première thérapie, mon accompagnante voulait m'aider à vivre davantage en contact avec mon Être profond pour acquérir plus de stabilité émotive, peu importent la plupart des événements. Elle avait évoqué l'image du fond de la mer qui demeure calme longtemps malgré les vagues en surface. Depuis, l'image des poissons tropicaux est récurrente dans mon esprit.

SUN ON LEGS
Painting 17: 7 August, 1991

Tensions between my family and my freedom tear me apart (a grey cloud); a lot of love (pink) and life (yellow), fire, passion and force (orange). All this is slowed down by tensions (two other grey clouds). Alone, fragile, into space. My legs (green) feel the need to get attached to an inner solidity that acts in the sea, deep in my Being, with God. From this strength enough power will spring up to disperse clouds. Water shapes the sky again (blue). I long for an inner stability.

Autobiographical note: During my first therapy, my therapist wanted to help me live even more connected to my inner Self in order to acquire my emotional stability, in spite of most events. She had evoked the image of the depths of the ocean that stays calm in spite of the waves on the surface. The image of tropical fish has popped in my mind regularly ever since.



Peinture 18: Fleur: béatitude des profondeurs
Painting 18: Flower: Beatitude of the Depths

FLEUR: BEATITUDE DES PROFONDEURS
Peinture 18: 24 août 1991

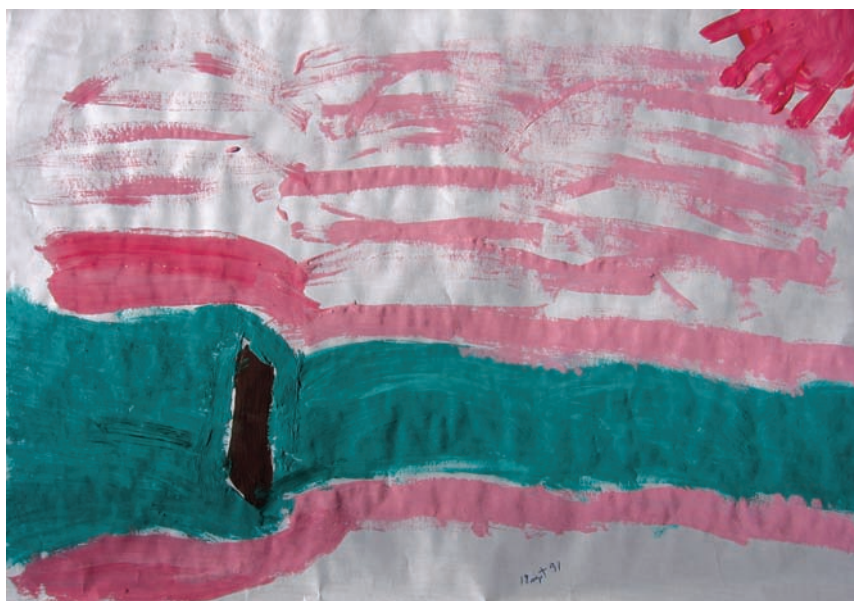
De la chaleur (jaune) jaillit de moi, comme du soleil. Je trace des rayons en jets qui ressemblent finalement à une fleur, à de la vie (vert) rattachée aux profondeurs de mon être calme (bleu); des racines dans cette eau (rouge): liberté intérieure. Je vis en dedans de moi beaucoup d'amour (rose). Un poisson (vert) vit au même niveau de profondeur que moi, c'est Réjane. Cela me rappelle la « Béatitude des profondeurs » que nous avons composée Réjane et moi, en juillet 1990: « Bienheureux ceux et celles qui ont l'audace de plonger et la patience d'y demeurer. La certitude de la Shalom¹⁷ leur sera apportée. » Je savoure la paix chaude qui est en moi. Dieu y est présent, car il est au cœur de cet amour.

FLOWER: BEATITUDE OF THE DEPTHS
Painting 18: 24 August, 1991

Warmth (yellow) bursts out of me, like the sun. I draw rays in one go that end up looking like a flower, like life (green) tied to the depths of my quiet being (blue); roots in the water (red): inner freedom. I feel a lot of love within me (pink). A fish (green) lives at the same depth as me: it's Réjane. It reminds me of "Beatitude of the Depths" that Réjane and I composed in July 1990: "Blessed are those who dare dive in and have the patience to stay there. The certainty of Shalom¹⁸ will be brought to them." I relish the warm peace within me. God is present, because he is at the heart of this love.

¹⁷ Mot hébreu qui veut dire paix.

¹⁸ Word that means "peace" in Hebrew.



Peinture 19: Je m'abandonne à la vie portée par la tendresse
Painting 19: I abandon myself to life, carried away by tenderness

JE M'ABANDONNE A LA VIE PORTEE PAR LA TENDRESSE
Peinture 19: 18 septembre 1991

Fatiguée, mais calme en dedans (eau verte), avec un sentiment de lâcher prise, je sens le vent (rose) me caresser, un vent qui ressemble à la tendresse de Réjane qui m'enveloppe et me porte. Mes jambes (barrage brun) me font mal, mais ça n'empêche pas la vie de continuer son chemin. L'espérance me soutient même si je ne sais pas vers où je m'en vais. Dieu est là (soleil rouge), plein de chaleur, de force. Je perçois que la tendresse de Réjane vient de Dieu. Ce lien divin (rose), au cœur de moi et de Réjane, est tellement fort et beau qu'il m'aide à traverser les difficultés familiales. Alléluia!

I ABANDON MYSELF TO LIFE, CARRIED AWAY BY TENDERNESS
Painting 19: 18 September, 1991

Tired but calm inside (green water), with a feeling of letting go, wind (pink) caresses me, a wind that is similar to the tenderness Réjane wraps me in and carries me with. My legs (brown dam) are hurting, but that doesn't stop life from going on. Hope supports me even though I don't know where I am going. God is there (red sun), full of warmth, of strength. I sense that Réjane's tenderness comes from God. This divine link (pink), at the heart of Réjane and myself, is so strong and beautiful that it helps me overcome domestic issues. Halleluia!



Peinture 20: Ma famille
Painting 20: My family

MA FAMILLE**Peinture 20: 23 octobre 1991**

Je peins (bleu) Oisi-oiseau (surnom que j'ai donné à ma fille à la suite d'une coupe de cheveux, vers l'âge de quatre ans). Elle avait l'air d'un petit oiseau sorti du nid. Ma fille est appelée à vivre librement, joyeusement. À côté, Nguyen (fleur rose) a des racines qui vont dans les profondeurs. Au début, je ne voulais dessiner que ces deux enfants. J'ajoute de l'eau avec un poisson solitaire me représentant et qui nage au fond. Je me bute à un gros caillou (gris): c'est mon conjoint avec qui je vis des tensions. Ces dernières années s'est développée entre mes deux filles une affinité particulière.

MY FAMILY***Painting 20: 23 October, 1991***

I paint (blue) Oisi-oiseau (a nickname I gave my daughter following a haircut she had at the age of four. She looked like a fledgling that has just come out of the nest.) My daughter is bound to live freely, joyfully. Beside her, Nguyen (pink flower) has roots that go deep. Over the past years a special affinity has been growing between my two daughters. At first, I wanted to draw these two children only. I add water and a big lonely fish that represents me swimming at the bottom. I trip over a big stone (grey): that's my spouse with whom I'm living through tensions.



Peinture 21 A: Isolée
Painting 21 A: Isolated

ISOLEE**Peinture 21 A: 24 janvier 1992**

Encadré (carré noir), mon cœur est enfermé, écrasé par l'ensemble des membres de ma famille. ChacunE vit dans son isolement et moi, je suis seule. Je n'ai plus la force d'affronter cette vie de famille brisée même si nous vivons dans la même maison. J'étouffe. Je me sens coupable d'avoir le goût de partir, mais j'ai de la difficulté à faire semblant et je ne crois pas que ce soit plus sain. Je dois parler à mon mari et j'ai peur qu'il ne comprenne pas. Je ne veux pas lui faire mal, le détruire. J'ai vécu longtemps, souvent en attendant. Je ne suis plus capable. Il est trop tard.

ISOLATED**Painting 21 A: 24 January, 1992**

Framed (black square), my heart is locked away, squeezed by my family members. Each and every one of them lives isolated and I am on my own. I don't have enough strength to face this worn-out family even though we all live under the same roof. I am choking. I feel guilty to want to get away, but I find difficult to pretend and I am not sure it's any better. I must talk to my husband and I am scared he won't understand. I don't want to hurt him, to destroy him. I have lived for a long time, often waiting. I can't take it anymore. It's too late.



Peinture 21 B: Je veux vivre
Painting 21 B: I want to live

JE VEUX VIVRE**Peinture 21 B: 24 janvier 1992**

Je veux vivre libre, laisser éclater «l'océan» d'amour et de chaleur qu'il y a en moi, source de vie, de fleurs, de contact avec les autres. Je veux faire du bien à l'extérieur de ma famille, puisque là, j'étouffe et qu'on n'est pas réceptif à ce que je suis en profondeur. Je veux me ressourcer avec Réjane: je veux vivre, mais sans faire de mal autour de moi. Actuellement, je survis, j'ai mal. Autour de moi, c'est pénible et j'étouffe.

I WANT TO LIVE**Painting 21 B: 24 January, 1992**

I want to live freely, let burst out the "ocean" of love and of warmth that is within me, source of life, of flowers, of contacts with others. I want to do some good outside of my family, as I am choking and they are not paying attention to who I am deep inside. I want to go back to my roots with Réjane: I want to live, but without hurting people around me. Right now I survive, I am aching. Around me, it is tiring and I am choking.



Peinture 22: Je vis à nouveau
Painting 22: I live again

JE VIS A NOUVEAU
Peinture 22: 4 février 1992

Un feu brûle en moi, comme une flamme (orange avec du rouge). Des fleurs surgissent du feu. En regardant, je trouve (avec ma tête) que cela ne se peut pas, donc je résiste. De l'eau cohabite près du feu (bleu, puis j'ajoute du vert); des tiges vertes sortent du feu, puis des fleurs jaunes et des roses. Je sens beaucoup de liberté en donnant les coups de pinceaux. Je laisse vivre ma créativité de façon nouvelle, encore plus spontanément. J'ajoute des fleurs rouges. Deux poissons mauves nagent, heureux! Je dessine ensuite un autre poisson (brun). Je ne sais pas où le placer, mais on circule tous les trois et il y a de la place pour chacunE; on

vit, je vis! Les fleurs sont les fruits de la liberté nouvelle que je sens face au travail (nouveaux et anciens engagements), aux enfants, à la famille. J'ai la sensation que je suis moi, en devenir; que la vie reprend avec plus de force, d'énergie, de joie et de paix. Prête à affronter les difficultés, je panique moins et j'ai le goût de mordre dans la vie et de vivre intensément chaque minute.

Note autobiographique: De décembre à juin, j'ai essayé de conjuguer ma vie de famille et ma relation amoureuse. C'est devenu insoutenable: un choix s'imposait. Le 24 juin 1992, j'ai quitté la maison familiale après plus de vingt ans de mariage, pour me réfugier chez Réjane et son fils. Cet hébergement devait être temporaire. Je planifiais vivre en appartement, seule, pour respecter leurs vies. Finalement, nous avons partagé la même maison pendant plus d'un an. Par la suite, j'ai acheté un chalet, qui était en réalité une maison habitable à l'année. Réjane est venue me rejoindre et son fils est devenu autonome. Il représente pour moi plus qu'un beau-fils. Dès lors, j'ai recommencé une nouvelle vie avec celle qui est devenue ma conjointe.

I LIVE AGAIN ***Painting 22: 4 February, 1992***

A fire is burning within me, like a flame (orange with red). Flowers emerge from the fire. When looking, I realise that this is impossible, therefore I resist. Water coexists next to the fire (blue, and then I add some green); green stems come out of the fire, then yellow flowers and then pink ones. I feel a lot of freedom while painting. I let my creativity go in a new way, even more spontaneously. I add red flowers. Two purple fish swim; they are happy! I add another fish (brown). I don't know where to put it but we are all moving freely and there is enough space for the three of us: we live, I live! The flowers bear the fruit of my new freedom that I feel with regard to work (new and old commitments), the children, the family. I have the feeling to be myself "under construction". That life is coming back with more strength, energy, joy and peace. Ready to face the challenges, I panic less and feel like enjoying life and living each minute intensely.

Autobiographical note: From December to June, I tried to combine my family life with my love relationship. It became unbearable: a choice was necessary. On June 24 1992, I left my home after more than 20 years of marriage, to take refuge at Réjane and her son's. This accommodation was meant to be temporary. I had planned to live in an apartment, alone to respect their lives. Finally, we shared the same house for more than a year. Afterwards, I bought a cottage, which was in fact a house fit to live in all year long. Réjane came to join me and her son left to live on his own. He means more to me than a son-in-law. I have started a new life with the woman who since then became my partner.



Peinture 23: Partir pour être
Painting 23: Leaving to Be

PARTIR POUR ETRE
Peinture 23: 12 juillet 1992

Un chemin (vert) s'ouvre de plus en plus grand; un cœur très vivant (rouge) avec plein de chaleur (jaune) s'apprête à s'engager sur une nouvelle route. De l'eau en moi, de la vie circule; je deviens un poisson (vert, même couleur que le chemin...). Je sens la présence d'un autre poisson (rouge), Réjane, mon amour. Mon chemin débouche sur un grand arbre (vert). Ce qu'il représente, je ne le sais pas. Je sens des obstacles sur ma route (petits cailloux noirs) qui deviennent de plus en plus petits à mesure que j'avance. À l'intérieur de l'arbre, il y a du noir. Je me sens vivre.

LEAVING TO BE
Painting 23: 12 July, 1992

A path (green) opens up more and more; a very lively heart (red) filled with warmth (yellow) is about to embark on a new road. Water in me, life is moving; I become a fish (green, like the path...) I feel the presence of another fish (red), Réjane, my love. My path leads to a big tree (green). I don't know what it represents. I feel obstacles on the road (black gravel) that become smaller and smaller and I move on. Inside the tree, there is black. I feel myself live.



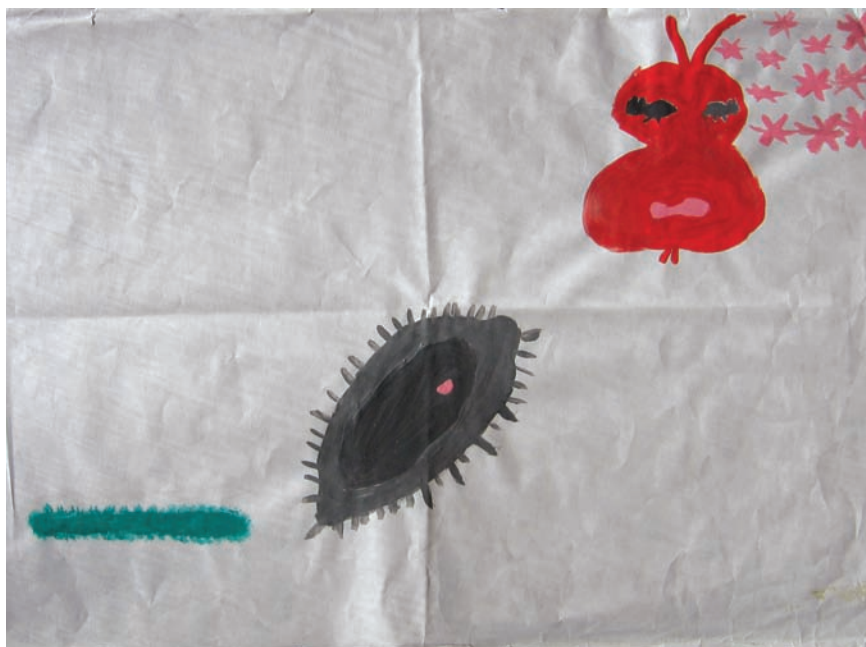
Peinture 24: Le deuil de ma famille
Painting 24: Mourning my Family

LE DEUIL DE MA FAMILLE**Peinture 24: 10 septembre 1992**

Mon cœur (mauve) éprouve plein de tristesse et de regrets en pensant à ma famille divisée, écartelée (ligne brune au centre). Toute la souffrance que je perçois chez mes enfants me submerge de peine. Je dessine une maison autour du cœur et de la famille. C'est la fin d'une maison de rêve dont mon mari et moi avons conçu l'architecture. À droite de la peinture, on se tient par la main et il y a un feu au milieu. J'exprime ainsi le regret de ma vie de famille quand nous étions plus proches. La culpabilité d'avoir atteint mes limites dans le fait de ne plus pouvoir continuer ma vie de couple et de famille m'étreint. Le fait que je ne puisse expliquer tout, le fait d'avoir à taire ce que je vis de merveilleux avec Réjane, me fait mal aussi. Je suis comblée et il me faut me cacher. J'ai de la difficulté à faire le deuil des bons moments de ma vie passée: natation avec les enfants, promenades dans des parcs, pique-niques, rencontres avec des amiEs, camping et certains voyages. Pendant ces activités, j'avais le sentiment que nous formions une famille.

MOURNING MY FAMILY***Painting 24: 10 September, 1992***

My heart (purple) feels lots of sadness and regrets when I think of my family that is divided and torn apart (brown line at the center). The pain my children suffer from overwhelms me with sadness. I draw a house around the heart and the family. It is the end of a dream house, whose architecture my husband and I had designed. On the right, we are holding hands and there is a fire in the middle. This is my way of expressing regret for our family life when we were closer. I am seized by the guilt of having reached my limits and being unable to pursue my family life and relationship. The fact that I can't explain everything, the fact that I must hide my wonderful life with Réjane, hurts me as well. I feel fulfilled and I have to hide it. I find it hard to mourn some happy moments in my past: swimming with the kids, walks in parks with them, picnics, meeting up with friends, camping holidays... During these activities, I had the feeling we were a family.



Peinture 25: De chenille à papillon
Painting 25: From Caterpillar to Butterfly

DE CHENILLE A PAPILLON
Peinture 25: 22 septembre 1992

Un caillou qui devient cocon?

Note autobiographique: Le 18 septembre 1992, j'ai regroupé des étapes, en recueillant des réflexions importantes qui se trouvaient dans mes écrits antérieurs. J'ai relevé cette pensée datée du 2 juin 1991 en lien avec la première peinture de ce recueil: «Le meilleur de moi est comme un bourgeon à venir [...] quand la petite en moi aura fini de sortir de son œuf noir.» [...] Le 18 septembre, j'ajoutais à la suite: «Le 24 juin 1992, je suis sortie du caillou.» J'ai perdu le texte de la peinture ci-contre. Les commentaires précédents me donnent le goût de donner le titre suivant: *De chenille à papillon*.

FROM CATERPILLAR TO BUTTERFLY
Painting 25: 22 September 1992

A rock that becomes cocoon?

Autobiographical note: On September 18, 1992, I put together some writings from different periods of my life, and collected important thoughts that were in my previous writings. I noted this thought, which dates back to June 2, 1991, written in connection with the first painting in this collection: "The best of me is like a bud that has yet to come [...] once the little girl in me will have come out of her black egg." On September 18, I added: "On June 24, 1992, I came out of the rock." I have lost the text for the next painting. The preceding comments make me want to give it the following headline: From Caterpillar to Butterfly.



Peinture 26: Cœur-fleur-arbre
Painting 26: Heart-flower-tree

C'EUR-FLEUR-ARBRE
Peinture 26: 29 septembre 1992

J'écoute la musique du film *Antarctica* et je vibre profondément. Je sens un besoin impératif de faire une peinture. Mon cœur devient de plus en plus gros (rouge); il me fait penser à un «Barbamour¹⁹». Le cœur fleurit, je lui ajoute le contour d'une fleur (vert), pleine d'espérance. Je m'enracine en moi-même, dans ce que je suis. Je suis allée vivre dans un chalet pendant quelques semaines afin de réfléchir sur ma décision finale: retourner à mon ancienne vie ou vivre avec Réjane. Pendant cette période de quelques semaines d'ermitage, de solitude presque complète, pendant laquelle j'ai relu mes écrits, j'ai fait un bilan. Tout à

¹⁹ Un des personnages de la série de livres pour enfants *Barbapapa*, par Annette Tison, Éditions de l'École des loisirs. Série de livres qui existe depuis 1970.

coup, la tige devient arbre; je me solidifie à travers tout cela. Mes racines s'élargissent: je prends ma place, j'ai le droit de vivre à plein. Je dessine de l'eau qui recouvre mes racines: Dieu est là-dedans. La vie se manifeste autrement, il y a des rayons ensoleillés qui sortent de ma fleur. Puis je deviens un poisson (rouge, couleur de mon cœur). Je nage à la rencontre d'une autre, Réjane (mauve). Sa bouche est de la couleur qui me représente (rouge) et la mienne de sa couleur (mauve). Nous avons une parenté du cœur et de l'âme. On dirait qu'on a des racines communes. «Barouk ashem: merci mon Dieu» (en hébreu). Je me sens heureuse et en paix. Au début, j'étais le cœur dans la fleur et maintenant, je suis devenue poisson. Le cœur-fleur, c'est Dieu Amour, vers lequel on va toutes les deux dans un jaillissement. Je suis émerveillée.

HEART-FLOWER-TREE

Painting 26: 29 September, 1992

I listen to the soundtrack of the movie Antarctica and I am profoundly getting off. I feel the necessity to make a painting. My heart becomes bigger and bigger (red); it reminds me of a "Barbamour"²⁰. The heart flourishes; I add the outline of a flower (green), full of hope. I take root in what I am. I went to live in a cottage for a few weeks in order to ponder the final decision: go back to my old life or live with Réjane. During these weeks of hermitage, of almost complete solitude, during which I reread my writing, I made an assessment. All of a sudden, the stem becomes a tree; I solidify through this. My roots are expanding: I gain more space, I have the right to live fully. I draw some water that covers up my roots: God is in it. Life appears in other ways, there are rays of sun coming out of my flower. Then I become a fish (red, like my heart). I swim to meet the other fish, Réjane (purple). Her mouth bears the colour of my heart (red) and mine bears hers (purple). We are heart and soul mates. It looks like we have common roots: "Barouk ashem: thank you God" (in Hebrew). I feel happy and at peace. At first, I was the heart in the flower and now I have become a fish. The heart-flower, that is God-Love, towards which we are both swimming in a spurting. I feel overwhelmed.

²⁰ One of the characters in the series of books for children Barbapapa, by Annette Tison, De l'École des loisirs Publishing House, which exists since 1970.



Peinture 27: La tempête apaisée par la douceur
Painting 27: The Storm calmed down by Softness

LA TEMPETE APAISEE PAR LA DOUCEUR
Peinture 27: 5 octobre 1992

En écoutant de la musique de Loreena McKennitt, un feu brûle (flamme orange) dans mon être. Le vent de plus en plus agité et fort menace d'éteindre le feu de ma famille en moi. La solitude (gris autour du orange) me submerge. Une immense douceur m'atteint par Réjane. Des traits roses montent; ça ressemble à des racines, ça devient un arbre. Je ne puis communier à cette douceur pleinement. J'ajoute encore du gris autour de moi. La douceur m'interpelle; l'espérance me rejoint (vert sur l'arbre Réjane). Elle m'enveloppe de douceur et d'espérance (traits roses et verts autour de la flamme). Je me fortifie; des racines (vert et rose) poussent en moi et des branches de vie se déploient. La flamme de Dieu en moi (jaune) atténuée la peur de m'éteindre. Je suis émerveillée.

THE STORM CALMED DOWN BY SOFTNESS
Painting 27: 5 October, 1992

While listening to Loreena McKennitt, a fire is burning (orange flame) within me. The wind is blowing harder and harder and threatens to light down the fire of my family burning in me. Solitude (grey surrounding orange) overwhelms me. A growing softness wraps me by Réjane. Pink lines are rising; they look like roots, they become a tree. I cannot fully receive communion from this softness. I add some more grey around me. The softness is calling me; hope joins me (green on the Réjane tree). She wraps me with softness and hope (pink and green lines around the flame). I get stronger; roots (green and pink) grow in me and branches of life are stretching out. The flame of God within me (yellow) decreases my fear of lighting out. I am overwhelmed.

DEUXIÈME PARTIE: PUIS LE CANCER FRAPPE – 1995
SECOND PART: AND THEN CANCER STRIKES – 1995



Peinture 28: Le cancer et moi
Painting 28: The Cancer and Me

LE CANCER ET MOI
Peinture 28: 20 juillet 1995

Je suis atteinte d'un cancer du sein et j'ai été opérée le 11 juillet. Je dessine, beaucoup plus grosse que la réalité, la tumeur (gris) qu'on m'a enlevée par chirurgie il y a quelques jours. Je fais des larmes à ma tumeur. Je trace un «nuage-barrière» (gris): la chimio que je redoute tant. Mon sein gauche (rose) pleure lui aussi. Mon sein est intouchable, surtout le mamelon (vert): il semble paralysé, froid et figé comme une petite chenille verte. Je me souviens que lors d'une promenade, je m'étais amusée à caresser la «fourrure» des chenilles. Quelle ne fut pas ma surprise de constater que les chenilles vertes sans poils sont froides et raides! En ce moment, le ciel est bleu, le soleil brille, les arbres sont vivants. Moi, je suis emprisonnée, barricadée (noir) par la peur de souffrir, de vomir pendant des jours, de ne pouvoir vivre. Je dois attendre que l'effet des médicaments se manifeste pour que je vive à nouveau dans cinq mois, peut-être... et pour combien de temps?.

THE CANCER AND ME
Painting 28: 20 July, 1995

I have been diagnosed with breast cancer and I underwent surgery on July 11. I draw the tumour (grey), much bigger than the actual one that was removed from my body a few days ago. I draw tears to my tumour. I draw a "fence-cloud" (grey): that's chemotherapy, which I fear so much. My left breast (pink) is crying as well. My breast is untouchable, especially the nipple (green): it seems paralysed, cold and stiffened like a small green caterpillar. I remember once having stroked "fur" on caterpillars' "fur" for fun while taking a walk. How surprised was I to notice that the hairless ones are cold and stiff! Right now, the sky is blue, the sun is shining, the trees are alive. I feel imprisoned, barricaded (black) by the fear of suffering, of vomiting for days, of not being able to live. I must wait for the medication to produce its effect before I can live again in five months, perhaps... and for how long?



Peinture 29: Une bombe aux cheveux d'enfant

UNE BOMBE AUX CHEVEUX D'ENFANT

Peinture 29: 22 juillet 1995

La tristesse m'envahit. Je dessine une spirale (gris) qui grossit: la tumeur. Pendant toute l'étape de la maladie, je parlais de «ma» tumeur, de «mon» cancer. Quelques mois plus tard, quelqu'un m'a fait remarquer que le cancer ne m'appartenait pas (heureusement), qu'il ne faisait pas partie de mon corps, mais était un corps étranger. Depuis ce temps, je parle «du» cancer dont j'ai été atteinte. Puis, je fais des petits ronds (noir) autour de la spirale. Je m'aperçois que ça ressemble aux cheveux bouclés de mon fils aîné quand il était petit. Il me manque! Pendant toute son enfance, Raphaël était très proche de moi. À l'adolescence, plusieurs difficultés non résolues, à cause de multiples raisons, ont mis une distance entre nous. Je veux faire éclater cette tumeur aux multiples facettes. Je trace une ligne rouge, tel un éclair: c'est la douleur de la chirurgie, le sang

libérateur; j'ajoute quelques gouttes de sang, puis des filets abondants. Je me sens prisonnière; je ne peux conduire mon auto à cause de la sensibilité que je ressens au sein gauche depuis la chirurgie, ce qui handicape mon bras gauche. Je ne peux donc pas me rendre seule à l'aéroport pour accueillir ma fille Oisi-oiseau, qui revient d'un camp d'été. En fin de compte, Réjane accepte de m'y conduire. La tristesse et l'incompréhension s'allient dans ce besoin de vivre un dernier repas avant le cauchemar de la chimio. Le souper qui devait avoir lieu chez mes parents est annulé. La souffrance me submerge. J'ai peur que le bonheur soit terminé, que ce soit uniquement la lutte contre le maudit cancer.

Note autobiographique: 26 juillet 1995: début du traitement de chimiothérapie. Le matin du premier traitement, j'étais terrifiée: j'avais l'impression que j'entrais dans un four crématoire. Je me rappelle, malgré l'accueil chaleureux de l'infirmière, le grand fauteuil, l'aiguille, le tube et le sac rempli de liquide jaunâtre. Rapidement j'ai eu ce goût âcre dans la bouche, goût dont j'ai été «imbibée» pendant des mois; longtemps après la fin des traitements de chimiothérapie, il suffisait que je me rappelle ce temps et je retrouvais ce goût dans ma gorge. Dans le livret d'information sur la chimiothérapie, j'avais lu tous les effets secondaires possibles, mais je n'ai pas eu les réactions décrites sauf le goût métallique quand je buvais de l'eau. Par contre, j'ai souffert d'une inflammation du tube digestif et de l'estomac; je devais consommer de façon régulière un médicament antiacide après les repas. Les traitements de chimiothérapie avaient lieu toutes les semaines. Pendant trois heures, j'étais branchée à un soluté; celui-ci me transmettait un goût fort désagréable aux papilles gustatives et je dégageais par la suite une odeur marquée. Pendant des jours, mon teint passait du jaune au gris. J'avais des envies de nourriture particulière: le premier soir, c'était toujours du macaroni au fromage. Je mangeais peu à la fois; je me rassasiais vite; j'avais faim aux deux heures. La nuit, je me levais pour manger un mélange de yogourt et de céréales sucrées. Parce que j'étais préoccupée aussi par la santé de mes dents, je prenais soin de les laver après chaque petit repas. Plus tard, elles subiraient quand même un jaunissement et nécessiteront un traitement de blanchiment. Pendant la première semaine, j'étais incapable de faire des activités. Je demeurais allongée, enveloppée dans une couverture, sur la galerie. Je n'avais ni l'énergie d'écouter de la musique, ni celle de lire. Au cours de la deuxième semaine, des goûts impératifs de pizza et de hamburgers (aliments peu habituels) s'imposaient à moi. Je recommençais à avoir un peu d'énergie et j'en profitais pour lire. Grâce à la proposition d'Ann Robinson, alors directrice du programme de deuxième cycle en études féministes à l'Université Laval de Québec, j'ai complété, pendant la période des traitements et de la convalescence, six crédits de lecture dirigée, sur le discours officiel de l'Église catholique en lien avec la réalité homosexuelle. Ce projet de recherche m'a soutenue et stimulée pendant toute cette période éprouvante. Il a servi partiellement à la rédaction d'un livre²¹ quelques années plus tard. La troisième semaine, je me sentais de plus en plus forte, tout comme à chaque cycle du traitement. Mais je devais recommencer car, de juillet à décembre, j'ai subi six traitements. La peinture suivante a été faite quelques jours après la première chimiothérapie

²¹ Nicole Hamel/Débora et Judith, *L'amour entre femmes dans l'Église catholique. Et CIEL parlait, ce serait l'ENFER?*, Éditions AdA, Varennes, Québec, 1999.



Painting 29: A Bomb with a Child's Hair

A BOMB WITH A CHILD'S HAIR
22 July, 1995

Sadness overwhelms me. I draw a spiral (grey) that is growing: it's the tumour. During the illness, I used to speak of "my" tumour, "my" cancer. A few months later, someone made me notice that the cancer did not belong to me (fortunately), that it was not part of my body, that it was a foreign body. Since then, I have been referring to "the" cancer I suffered from. Then, I draw small circles (black) around the spiral. I realise that they look like my son's curly hair when he was young. I miss him! Throughout his childhood, Raphael was very close to me. In his teens, several unsolved conflicts, due to many different reasons, have put a distance between us. I want to make this multi-faceted tumour burst. I draw a red line, like a lightning: it's the pain during surgery, the liberating blood; I add a few drops of blood, then thick trickles. I feel trapped: I

can't drive due to the sensitivity that I feel in my left breast since undergoing surgery, which has handicapped my left arm. Therefore I can't go to the airport by myself to pick up my daughter Oisi-Oiseau, which has returned from a summer camp. Finally, Réjane accepts to drive me there. Sadness and incomprehension unite together in my need to live one last dinner before the nightmare begins. The dinner that was supposed to take place at my parents' is cancelled. Sadness overwhelms me again. I fear that happy times are over, that all there will be left will be fighting against this bloody cancer.

Autobiographical note: 26 July, 1995: beginning of chemotherapy. On the first morning, I was terrified: I had the impression to be entering a crematory. In spite of the nurse's warm welcome, I remember it all, the big couch, the needle, the tube and the bag filled with a yellowish liquid. I quickly got this acrid taste in my mouth, which "soaked" my mouth for months. Long after the chemotherapy treatments I only had to recall that period to taste it right away in my throat again. In a booklet on chemotherapy, I had read about all the possible side effects, and haven't suffered from any of them, except that I would have metallic taste in my mouth when drinking water. However, I suffered from an inflammation in my digestive tract and stomach: I would regularly have to take antacid after meals. Chemotherapy treatments took place every three weeks. I would be plugged to a solute for three hours, which brought an unpleasant taste to my taste buds and I would give off a strong smell afterwards. For days my complexion would go from yellow to grey. I had specific culinary requests: on the first night, it was macaroni and cheese. I would eat little and be full quickly; I would be hungry every two hours. At night, I would stand up to eat a mix of yoghurt and sweet cereal. Since I've always taken great care of my teeth, I would brush them after every single meal, no matter how small. Afterwards, my teeth nonetheless became stained and a whitening treatment was necessary. During the first week, I was unable to pursue normal activities. I would stay lying on the balcony, wrapped in a blanket. I had no energy to listen to music or to read. During the second week, I was craving pizza and burgers (quite unusual food choices for me). I began to have more energy and took advantage of that time to read. Thanks to Ann Robinson's proposition, then director of the degree programme in feminist studies at Laval University in Quebec City, I completed six credits of selected readings on the Catholic Church's official discourse with regard to homosexuality during the treatments and convalescence. This research project has supported and stimulated me throughout this testing period. The findings have partially contributed to the writing of a book²² a few years later. On the third week, I felt stronger and stronger, as I did at every phase of the treatment. But I would have to start from scratch every time, as I received six treatments from July to December. The following painting was made a few days after the first chemotherapy session.

²² Nicole Hamel/Débora et Judith, *L'amour entre femmes dans l'Église catholique. Et CIEL parlait, ce serait l'ENFER?*, Éditions ADA, Varennes, Québec, 1999.



Peinture 30: Un serpent intérieur
Painting 30: An inner Snake

UN SERPENT INTERIEUR

Peinture 30: 1^{er} août 1995

J'ai une sensation de brûlure au niveau des cicatrices sous le bras et sur le sein (rouge). Je me sens « à fleur de peau ». Je suis un tube digestif (gris) fragile et douloureux sur lequel tout est centré. Je lui fais des points rouges pour illustrer sa sensibilité/fragilité. Ma vulnérabilité me fait penser à celle d'un nouveau-né; je dois réapprendre à manger, dormir, digérer, éliminer. Réjane passe à côté de moi et, en regardant la peinture, me dit qu'elle pensait que c'était un serpent. Mon inconscient parle-t-il? Je suis rongée par en dedans, par d'anciennes peines, échecs, déceptions, combats.

AN INNER SNAKE

Painting 30: 1 August, 1995

I feel a burning sensation in my scars under my arm and breast (red). I feel hypersensitive. I am a fragile and aching digestive tract on which everything else is connected. I add some red dots to show its sensitivity. My vulnerability reminds me of that of a newborn; I must learn how to eat, sleep, digest, void again. Réjane takes a look at the painting as she is passing by and tells me she had thought it was a snake. Is my unconscious telling me something? I feel wasted inside, by sorrow, by old failures, disappointments, struggles.



Peinture 31: Vivante et fragile
Painting 31: Alive and Fragile

VIVANTE ET FRAGILE
Peinture 31: 15 août 1995

Un bien-être et un peu plus d'énergie se manifestent en moi. Je suis comme une petite branche de vie (vert) avec une feuille, fragile, mais vivante (j'essaie de faire du brun, couleur terre, mais il devient du gris²³). Une sensation de coupure, jusqu'au tronc d'arbre, me scie (rouge). Pourtant, un filet de lumière se pointe en cette veille du deuxième traitement de chimio. Je suis déjà passée au travers d'un cycle de trois semaines après le premier traitement. Ça me fait moins peur. J'espère que mes réactions seront à peu près celles de la première fois: nausées sans vomissement, vagues de grande faiblesse qui vont et viennent, brûlements d'estomac contrôlés par des antiacides. Tous ces effets secondaires, j'ai réussi à les tolérer un à un. J'espère que ce ne sera pas pire.

ALIVE AND FRAGILE
Painting 31: 15 August, 1995

I feel more energy and well-being inside. I am similar to a small branch of life (green) with a leaf, fragile, but alive (I try to add some brown, the colour of the earth, but it turns to grey²⁴). I feel cut at the trunk (red). Still, a ray of light is there on the eve of the second chemotherapy treatment. I have already lived through a three-week phase during the first treatment. I am less afraid. I hope the side effects will be more or less like the ones I experienced the first time: nausea without vomiting, moments of great weakness that come and go, heartburns controlled by antacid. I have managed to tolerate these side effects one by one; I hope it won't be any worse.

²³ Je voulais faire du brun, couleur merde... mais j'ai raté la couleur.

²⁴ I wanted to paint in brown, the colour of poop... but I painted the wrong shade.



Peinture 32: Plus vivante que jamais
Painting 32: More Alive than Ever

PLUS VIVANTE QUE JAMAIS**Peinture 32: 29 août 1995**

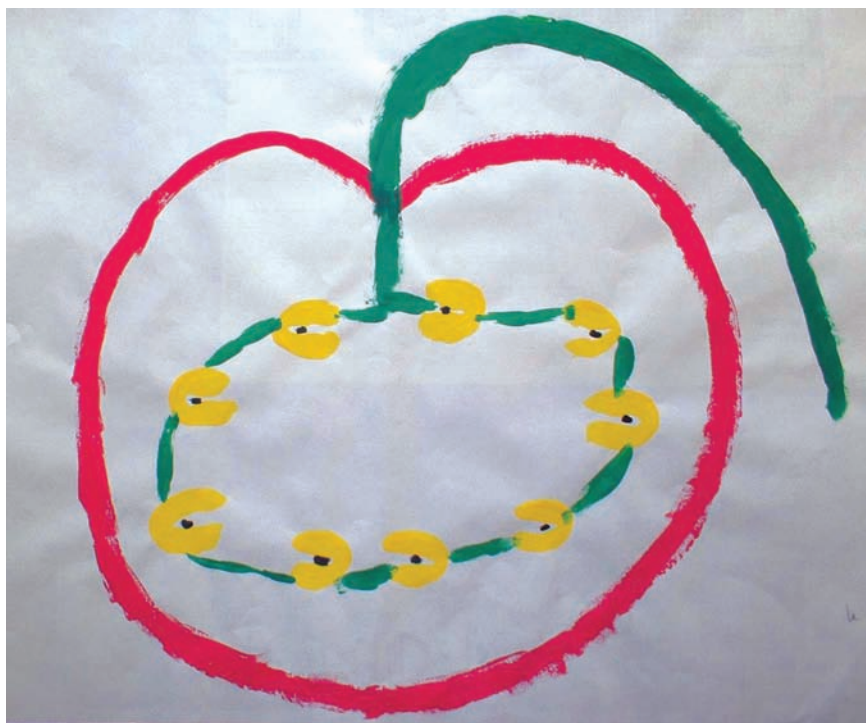
La vie vogue à l'intérieur de moi (bleu). Encore plus de vie! Des tiges vertes poussent sur cette eau: elles évoquent des ajustements vécus à la suite de tensions en lien avec la décision de prendre ma place dans ma famille. J'ajoute des vagues sur l'eau, c'est encore plus vivant. Les tiges s'ouvrent en fleurs. La vie circule en moi, plus que jamais; de nouvelles avenues se dessinent, d'anciennes se précisent. Je poursuivrai mes études féministes à distance²⁵. Un grand soleil (jaune) m'enveloppe. Quel bienfait que cette paix!

MORE ALIVE THAN EVER***Painting 32: 29 August, 1995***

Life is "sailing" inside of me (blue), even more life! Green stems grow in the water: they recall adjustments that followed tensions after I decided to take more space within the family. I add waves, it makes it even more lively. The stems become flowers. Life is moving in me, more than ever; new paths are emerging, while old ones are becoming more precise. I will complete my studies from home, via distance learning²⁶. I am wrapped by a big sun (yellow). This peace, what a blessing!

²⁵ Diplôme multidisciplinaire de deuxième cycle en études féministes. Université Laval, Québec.

²⁶ Postgraduate multidisciplinary degree in Feminist Studies. Laval University, Quebec City.



Peinture 33: Pac-man la pomme
Painting 33: Pacman the Apple

PAC-MAN LA POMME
Peinture 33: 9 septembre 1995

Ce matin, en ce quatrième jour après le troisième traitement de chimio, un confort intérieur se manifeste. L'audition d'un extrait de la cassette *Guérir envers et contre tout*²⁷ nourrit un espoir et stimule mon énergie. Mes globules blancs (jaune: couleur du médicament qu'on m'injecte) ressemblent à des «pac-mans²⁸». Je les dessine en rond, sans savoir pourquoi. Ensuite, je représente les cellules cancéreuses qui pourraient être en moi et qui sont avalées à jamais par mes globules blancs et le médicament. Je trace un grand cœur (rouge), car je me sens enveloppée par l'amour de Réjane, soutenue par l'amitié de certains amis fidèles

²⁷ Dr. Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton, Op.cit., note 7.

²⁸ Personnages de jeu vidéo.

et entourée par l'affection de personnes qui se sont avérées précieuses dans ma vie en cette période difficile. Avec du vert, je dessine le cheminement du traitement de chimio, qui part de mon bras et va à l'intérieur de moi à la recherche des cellules cancéreuses pour les combattre. Je regarde mon dessin et je suis surprise! Au lieu de parcourir mes veines dans l'ordre physiologique habituel (bras, cœur, reste du corps), le médicament part de mon bras et passe devant ma bouche et ma poitrine. C'est ce que j'ai senti! L'ensemble de la peinture représente une pomme; de plus, je vois la vie qui circule à l'intérieur du fruit, à travers les cellules cancéreuses encerclées par le traitement. Je suis impressionnée par la créativité des formes, des couleurs et par la profondeur du senti qui échappent à ma volonté.

PACMAN THE APPLE

Painting 33: 9 September, 1995

This morning, on the fourth day after the third treatment, I feel an inner peace inside. Listening to an extract from Guérir envers et contre tout²⁹ gives me high hopes and stimulates me. My white corpuscles (yellow: colour of the medication they inject me) look like "pacmen"³⁰. I draw them in circle, without knowing why. Then I draw the cancerous cells that could be in me; they are being swallowed forever by the corpuscles and the medication. I draw a big heart (red), as I feel lavished by Réjane's love, supported by the friendship of certain loyal friends and surrounded by the affection of people who have been precious to me during that difficult period. I draw the chemotherapy treatment in green, which starts at my arm and goes inside of me, looking for cancerous cells to fight against them. I look at my painting and am surprised to see that instead of going through my veins in the usual physiological order (arm, heart, rest of the body), the medication starts at my arm and passes in front of my mouth and chest. That's how I felt! The painting as a whole looks like an apple: moreover, I see life circulating inside the fruit, through the cancerous cells surrounded by the treatment. I am impressed by the creativity of the shapes, the colours and the depth of my sensation that went beyond my will.

²⁹ Translator's note: the title could be translated as "Healing in the Face of All Opposition", Dr. Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton, *Op.cit.*, note 5.

³⁰ Characters in a video game.



Peinture 34: Des fleurs de mon premier mariage
Painting 34: Flowers from my First Marriage

DES FLEURS DE MON PREMIER MARIAGE

Peinture 34: 9 octobre 1995

Mes enfants portent tous les trois, sans que cela ait été volontaire, des noms de fleurs. Le lien (rouge) entre eux est fait d'amour et de peine, mais c'est l'amour, ici, qui est encore plus important. Je me représente comme de la mousse verte sur laquelle ont poussé ces fleurs. C'est grâce à mon amour, à ma présence, que mes enfants ont pu grandir. Je suis consciente de l'apport de leur père. Je le représente comme de la terre féconde (brun).

Note autobiographique: 11 octobre 1995: premier traitement de radiothérapie à l'Hôtel-Dieu de Québec. Pour indiquer l'endroit précis des radiations, pendant plus d'une heure, on a fait sur ma poitrine, des marques au crayon rouge. Pour conserver ces «précieux points de repère», j'ai été privée du bien-être quotidien de prendre un bain complet. Comme j'ai reçu simultanément la chimiothérapie et la radiothérapie, je ne peux identifier de quel traitement provenait la sensation de grande fatigue que j'ai ressentie. J'ai été très satisfaite de la façon dont se sont déroulés les traitements intensifs en radiothérapie: accueil chaleureux de la part du personnel et aucune attente pendant quatre semaines. Je veux aussi souligner le soutien et les soins exceptionnels prodigués par Réjane. Elle a deviné mes besoins et mes désirs comme si elle-même avait déjà expérimenté cette période de cauchemar. Sa présence, son attention, à la fois constantes et discrètes, furent un baume pendant ce long temps de souffrance et d'inconfort.

FLOWERS FROM MY FIRST MARRIAGE

Painting 34: 9 October, 1995

My children all bear flowers' names, although this was not on purpose. The link (red) between them is made of love and sorrow, but it is love here that prevails. I draw myself like green moss on which these flowers have grown. It is thanks to my love, my presence, that my children could grow. I am conscious of their father's contribution. I represent him like fertile earth (brown).

Autobiographical note: 11 October, 1995: first radiotherapy treatment at the Hôtel-Dieu Hospital in Quebec. To indicate precisely where the radiations were made, they drew marks on my body with a red pen for more than an hour. In order to preserve these "precious landmarks", I was not allowed to take a full bath, something I usually enjoy on a daily basis. Since I went through radiotherapy and chemotherapy simultaneously, I can't identify which treatment this great sensation of fatigue was coming from. I've been fully satisfied with the way in which the intense radiotherapy treatments took place: warm welcome by the staff and no waiting for four weeks. I would also like to add the exceptional support and care Réjane lavished on me. She was able to guess my needs and wishes as if she had herself been through such a nightmare. Her presence, her attention, continuous and discrete at once, soothed me during this long period of suffering and discomfort.



Peinture 35: Cachée sous la douleur et la peine
Painting 35: Hidden beneath Suffering and Sorrow

CACHEE SOUS LA DOULEUR ET LA PEINE**Peinture 35: 18 octobre 1995**

Depuis quelques jours, des conflits et des mésententes suscitent de la peine en moi (bleu). Un poids (noir) sur mon dos me rappelle la sensation si souvent ressentie, celle d'un sac à dos. Mes jambes (gris) ramollissent à cause des menstruations qui n'en finissent plus depuis trois semaines: c'est un effet de la chimio, qui provoque une ménopause accélérée. Le sang menstruel (rouge) presse mes reins et mon bas-ventre. Je me sens très faible. Je regarde l'ensemble et je suis surprise, car on dirait que j'ai dessiné une personne: tête bleue, cheveux noirs, bras noirs, robe et corps rouges, sans figure et sans jambes!

HIDDEN BENEATH SUFFERING AND SORROW***Painting 35: 18 October, 1995***

For a few days, conflicts and misunderstandings bring sadness to my heart (blue). A weight (black) on my back recalls an often-felt sensation, that of having carrying a backpack. My legs (grey) are weakening due to my periods, which have been ongoing for three weeks: it is one of the side effects of chemotherapy, which provokes menopause. The menstrual blood (red) presses against my kidneys and lower belly. I feel very weak. I look at the painting as a whole and I am surprised to see it looks like a person: blue head, black hair, black arms, red dress and body, without face nor legs!



Peinture 36: Enchaînée par en dedans dans mon « cœur-grenade »
Painting 36: Chained up to my « heart-grenade » from inside

ENCHAINÉE PAR EN DEDANS DANS MON «C'ŒUR-GRENADE»**Peinture 36: 24 octobre 1995**

A) J'ai mal à l'estomac depuis que j'ai commencé à écrire mon journal. Je dessine des nœuds (gris) qui s'enchaînent les uns aux autres. Je veux les dénouer. Sur chacun, je dessine un X (vert), un coup de ciseau qui défait chaque nœud. C'est long et difficile, car ils sont liés les uns aux autres.

B) En regardant à nouveau cette peinture avec une amie, je dis que je ne peux pas aller plus loin, que je ne comprends pas ce qu'exprime le vert un peu partout. Un mot m'était venu mais je l'avais nié, je le trouvais exagéré. Mon amie le prononce, en même temps qu'il me revient à l'esprit: GRENADE. Chaque nœud doit être dénoué pour éviter que la grenade n'explode. Pourrai-je la désamorcer en nommant le contenu, en identifiant la nature de certains nœuds? Ils sont colère, regrets, ressentiment et peur de la mort. En plus des prises de conscience, je dois dans la mesure du possible éviter de «me marcher dessus» et faire attention à mes besoins. Je suis surprise que les peintures m'aident à dépasser les mots, à faire surgir mon cheminement intérieur. Quelle profondeur! Les dessins jaillissent du cœur de mon être et me révèlent certaines facettes de ma réalité passée ou présente. Tout cela s'impose à moi, dans un effet miroir.

CHAINED UP TO MY "HEART-GRENADE" FROM INSIDE**Painting 36: 24 October, 1995**

A) *My stomach aches since I started writing my diary. I draw knots (grey) that are linked together. I want to untie them. On each one of them, I draw an X (green) to untie each knot with scissors. It's long and difficult, as they are linked to one another.*

B) *When looking at this painting again with a friend, I tell her I can't go any further, that I don't know what all this green means. A word had come to my mind at first, which I had then rejected, as I found it exaggerated. My friend says it, as it comes to my mind again as well: GRENADE. Each knot must be untied to prevent the grenade from exploding. Could I defuse it while identifying the source of these knots? They are anger, resentment and fear of dying. On top of this consciousness, I must avoid "stepping on them" as much as possible and pay attention to my needs. I am amazed that these paintings help me go beyond words, make my inner path emerge. How deep! These drawings emerge from the heart of my being and reveal certain aspects of my past or present reality. All this imposes itself to me, like a mirror effect.*



Peinture 37: Le ressentiment
Painting 37: Resentment

LE RESSENTIMENT**Peinture 37: 4 novembre 1995**

Je dessine une bouche (rouge) pleine de ressentiment (gris). La rancœur descend dans ma gorge et mon estomac. Mes yeux (jaune), pour se libérer, auraient besoin de pleurer tout ce ressentiment; j'aurais besoin d'être entendue (rose) par des cœurs qui comprennent et m'apportent du réconfort! Je ne puis aller plus loin; je regarde et je trouve que la gorge-stomac ressemble à un pénis. Je n'ai jamais été abusée. Par contre, j'ai souvent souffert de «l'abus auditif³¹»: je me suis sentie envahie par des paroles, des attitudes de personnes en autorité. J'ai souvent été blessée par leur agressivité; j'avais le sentiment que l'on m'empêchait d'être, de penser par moi-même, de dire ce à quoi je croyais. Je devais souvent résister, me débattre pour ne pas entrer dans un moule.

Note autobiographique: Le 8 novembre 1995, après quatre semaines de visites quotidiennes, j'ai reçu le vingtième et dernier traitement de radiothérapie. Quelle joie de pouvoir enfin prendre un bain complet! J'ai même dégusté un apéritif, dans le bain, pour célébrer l'événement.

RESENTMENT**Painting 37: 4 November, 1995**

I draw a mouth (red) full of resentment (grey). Rancour fills my throat and stomach. My eyes (yellow) would need to cry all this resentment; I would need to be listened to (pink) by hearts that understand me and that bring me comfort! I can't go any further; I look and find that the throat-stomach looks like a penis. I've never been abused. However, I have often suffered from "auditory abuse"³²: I have felt invaded by words, by attitudes of people in higher authority. I've often been hurt by their aggressiveness; I've had the feeling they were preventing me from being, from thinking on my own, from saying what I thought. I've often had to resist, to fight against this mould I was being put into.

Autobiographical note: On November 8, 1995, following four weeks of daily sessions, I received the twentieth and final radiotherapy treatment. What a pleasure to finally be able to take a full bath! I even had an aperitif in the bath to celebrate.

³¹ Expression à partir de mon senti.

³² Expression based on my feeling.



Peinture 38: Parents avant tout
Painting 38: Parents Above All

PARENTS AVANT TOUT³³
Peinture 38: 22 novembre 1990

Mon cœur (rouge) est ouvert au monde (bleu), sans frontière. Pour moi, il y a longtemps que nous, les êtres humains, faisons partie de la même famille. Je dessine mes deux aînés (brun et jaune), tous deux adoptés. Un lien (vert) part de l'intérieur de moi, plein d'espérance. Puis, il y a au cœur de moi, Oisi-oiseau (rose), petit bébé que j'ai porté dans mon ventre avec tant de joie. Ce fut un merveilleux miracle que nous n'osions plus espérer. Oisi-oiseau est elle aussi unie à moi par un lien d'espérance. À côté, je dessine le cœur (rouge) de leur père; dès le début de notre relation, il avait exprimé son désir d'avoir des enfants. Je dessine des lacs, des mers sur terre, eau de vie qui m'anime; l'eau qui peut aussi noyer quand elle submerge. Je trace une maison verte. On dirait que j'ai essayé de favoriser l'harmonie entre les personnes comme si j'avais essayé de faire tenir la terre entière dans une petite maison. J'ai terminé ma peinture en faisant un lien d'affection (rose) entre mes enfants.

Note autobiographique: 11 décembre 1995: jour du dernier traitement de chimiothérapie, lequel a été retardé d'une semaine à cause du taux de globules blancs trop bas, ce qui me rendait très vulnérable aux infections. La convalescence fut longue, ponctuée de fatigue et d'insomnie. La peur du retour de la maladie revenait au moindre petit problème de santé.

PARENTS ABOVE ALL³⁴
Painting 38: 22 November, 1990

My heart (red) is open to the world (blue), without barriers. To me, human beings have been part of the same family for a long time. I draw my eldest children (brown and yellow), both adopted. A link (green) starts inside of me, full of hope. Then, at the heart of me, there's Oisi-oiseau (pink), small baby I carried in my belly with so much joy. It was a wonderful miracle we didn't dare hope for anymore. Oisi-oiseau is also connected to me by a link of hope. Next to her, I draw their father's heart (red); right at the beginning of our relationship he had expressed the wish to have children. I draw lakes, seas on earth, "living" water that gives me energy; water that can also drown when it submerges one. I draw a green house. It's as though I had tried to favour harmony between people, as if I had tried to make the world hold in this tiny house. I finish the painting by marking a line of affection (pink) between my children.

Autobiographical note: 11 December, 1995: On this day the last chemotherapy treatment took place, one week later than planned due to a ratio of white corpuscles that was too low, making me very vulnerable to infections. Convalescence was a lengthy process, and was punctuated by fatigue and insomnia. Fear of the illness returning was coming back at the smallest health problem.

³³ Série d'émissions à la télévision sur l'adoption internationale.

³⁴ Television series on international adoption.

TROISIEME PARTIE: LA VIE APRES – 1996

THIRD PART: LIFE AFTERWARDS – 1996

In 1996, I made an internship in chaplaincy while completing a master's degree in theology.

From 1995 to 1998, I have made other paintings, whose sense appears to be too private to me to share here. During those years, I would write on a regular basis between therapy sessions. These years were punctuated by multiple tensions to manage, on the legal separation front as well as on the procedure of marriage cancellation I had undertaken. On this note, my objective was to make others understand better my change of life. Obtaining cancellation happened to have just the opposite effect. Since the fact that my parents got ruined by a judicial process had left its mark on me as I was still a toddler, I chose to wait for my ex-spouse's approval to settle the divorce out of court. This proved a period of tensions in my new relationship because of the way I juggled between my "newly-born" family relations and those that were linked to the family I had co-founded.

During the period in which I suffered from cancer, I lost my faith for almost two years. I had the deep feeling I had been betrayed by God. I saw the fact that I had been wrong here again as a failure: studies in catechism, several commitments within the Church as well as group leader for more than 15 years.

A tragic death happening in the family circle of a close relation had me organising the funeral. The ceremony with a spiritual as opposed to religious angle touched as many believers as non-believers. When reminding myself of this event again, I felt revived by my faith and light struck again.

From 1998 to 2001, I worked as chaplain at Laval hospital. I particularly enjoyed that job. I was taking people suffering from illnesses and their relatives through spiritual and religious development. I was hired by the Ministry of health and social services, but I had to adhere to the pastoral mandate of the Quebec diocese.

En 1996, j'ai fait un stage en pastorale de la santé, au niveau de la maîtrise en théologie.

Entre 1995 et 1998, j'ai fait d'autres peintures, mais dont le sens me semble trop privé. Au cours de ces années, j'ai écrit de façon régulière entre les rencontres de thérapie. Ces années furent chargées de multiples tensions à gérer, tant au niveau de la séparation légale que de la déclaration de nullité de mariage dont j'avais entrepris la procédure. À ce sujet, mon objectif était d'aider mes proches à mieux comprendre mon changement de vie. L'obtention de la nullité a eu l'effet contraire. Les démarches pour le divorce ont eu lieu pendant cette période. Comme j'avais été très marquée par l'histoire de mes parents qui, dans le temps de ma naissance, avaient été ruinés par un processus judiciaire, j'ai choisi d'attendre l'accord de mon ex-conjoint afin de faire un divorce à l'amiable. Ce fut une période de tensions dans mon nouveau couple à cause de la gestion de mes relations familiales «de naissance» et celles qui étaient reliées à la famille dont j'étais cofondatrice. À l'époque du cancer, j'ai perdu la foi pendant près de deux ans. J'ai eu le sentiment profond d'avoir été trahie par Dieu. J'ai vécu cela comme un échec, de m'être trompée là aussi: études en catéchèse, multiples engagements dans l'Église et comme animatrice de pastorale dans différents services pendant plus de quinze ans.

Un décès tragique survenu dans l'entourage d'une personne proche m'a plongée dans l'organisation des funérailles. La célébration à caractère spirituel plutôt que religieux a rejoint autant des personnes croyantes et non croyantes. En faisant la relecture de cet événement, je me suis sentie ranimée dans ma foi et la lumière a resurgi.

De 1998 à 2001, j'ai travaillé comme animatrice de pastorale de la santé à l'hôpital Laval. J'ai particulièrement aimé ce travail. Je faisais l'accompagnement spirituel et religieux des personnes malades et de leurs proches. J'étais engagée par le ministère de la Santé et des Services sociaux, mais je devais détenir un mandat pastoral du diocèse de Québec.



Peinture 39: Nicolibri
Painting 39: Nicolibri

NICOLIBRI**Peinture 39: 24 décembre 1998**

Pendant tout l'été 1995, soit celui des traitements contre le cancer, j'avais observé les colibris à partir de ma galerie. J'avais découvert comment ils se déplacent nerveusement, s'arrêtent peu, et battent des ailes sur place, très rapidement. La nature du colibri est ainsi. Je ressemble au colibri. Depuis ces années charnières, je travaille à ralentir mes « battements d'ailes » pour vivre plus détendue. De plus, ma correspondance est souvent illustrée d'un colibri. On m'appelle parfois Nicolibri.

NICOLIBRI***Painting 39: 24 December, 1998***

Throughout the summer of 1995, while the treatments against cancer were taking place, I used to observe humming birds from my balcony. I had observed how they move about nervously, take little time to stop, flap their wings very rapidly while remaining on the spot. That's the way of the humming bird. I am similar to a humming bird. Ever since this turning point in my life I've worked on slowing down the "flap of my wings" to live in a more relaxed way. What's more, my correspondence often bears a humming bird. I am sometimes called "Nicolibri"³⁵.

³⁵ Translator's note: a play on words between the author's name Nicole and the French word for humming bird "colibri".



Peinture 40: Les colibris en moi
Painting 40: The Humming Birds within me

LES COLIBRIS EN MOI
Peinture 40: 24 décembre 1998

Depuis trois semaines, fièvre, angoisse et combats intérieurs cohabitent dans mon ventre. J'ai la sensation de porter plein de colibris. Je dessine un colibri vert avec un œil noir; cela me rappelle combien j'étais touchée, étant enfant, quand mon père me disait avec affection: « Tu as les yeux d'un cygne noir. » Je trace un bec rouge; je porte du rouge à lèvres depuis mon adolescence, c'est le seul maquillage que j'aime encore appliquer. J'ajoute un deuxième colibri, puis un troisième et ainsi jusqu'au sixième, sans savoir pourquoi. Il y en a deux qui ressemblent à des poissons, deux qui se font face, un qui semble s'envoler et les autres qui sont recourbés. Je recouvre tous ces colibris d'un cœur bleu: c'est mon ventre. Le bleu me fait penser à l'eau, à la mer et à la vie en moi. Ce tableau est plein de vie, de combats pour trouver ma place dans ma famille. Je ressens beaucoup de fièvre; je dois la canaliser pour être mieux dans ma peau, dans ma vie.

THE HUMMING BIRDS WITHIN ME
Painting 40: 24 December, 1998

Feverishness, anxiety and inner struggles have cohabitated in my belly for three weeks. I feel as if I carried many humming birds. I draw a green humming bird with a black eye; that reminds me how touched I was when my father would tell me fondly when I was a child that I had "the black eyes of a swan." I draw a red beak; I have worn lipstick since my teens, the only make-up I still like to wear. I add a second humming bird, then a third and so on until the sixth, without knowing why. Two look like fish, two are facing each other, one seems to be flying away and the others are curved. I wrap all these humming birds in a blue heart: it's my belly. Blue reminds me of water, of the sea and of life inside of me. This painting is full of life, of struggles to find my place within my family. I feel much feverishness; I must channel it to feel more well-being in my life.



Peinture 41 A: Ciel froid



Peinture 41 B: Tempête dans le cœur

CIEL FROID**Peinture 41 A: 31 décembre 1998**

Je vois un soleil éclatant briller dans le ciel bleu, malgré une température glaciale. Je sens une barre (noir) au ventre et un clapet (noir) de peine qui bloque ma gorge.

TEMPETE DANS LE C'EUR**Peinture 41 B: 31 décembre 1998**

Je recommence une autre peinture en traçant une barre noire dans mon ventre; un clapet (noir) de peine serpente jusque dans ma gorge. J'ajoute un peu de bleu au-dessus de moi et un soleil avec quelques rayons. J'éprouve le besoin de m'éloigner de cette lumière éclatante en noircissant les murs. Je ressens en moi une accumulation de larmes de peine (bleu). J'esquisse un cœur (rouge) qui rassemble la peine, la douleur, le blocage. Je voudrais tant éliminer cette peine (noire), qu'elle sorte de moi par l'anus, puisque la phobie de vomir est souvent présente. J'ai besoin de me libérer. Je me sens encore exclue des fêtes familiales. Lors des fêtes organisées par ma famille, depuis mon divorce, la présence du père de mes enfants est encore associée à la mienne. Pourtant, on comprend que celle des ex-conjointEs des autres membres de la famille ne soit plus requise. Cette attitude me questionne: est-ce parce qu'on a de la difficulté à accepter le divorce, qui a pourtant été précédé d'une déclaration de nullité de mariage? Est-ce un signe que les relations de couple de même sexe n'ont pas la même valeur à leurs yeux? À plusieurs reprises, j'ai déjà manifesté ma difficulté à accepter cet état de fait, mais on n'en a pas tenu compte. Que me faut-il faire pour arrêter de souffrir à chaque fois que les événements familiaux m'atteignent? J'ai peur que la peine et la souffrance ne finissent par me rendre malade physiquement. J'aimerais me sentir libre, mais je ne sais comment le devenir. Le cœur sur la peinture est-il rouge parce qu'il aime ou parce qu'il souffre?



Painting 41 A: Cold Sky



Painting 41 B: Storm in the Heart

COLD SKY**Painting 41 A: 31 December, 1998**

I see a dazzling sun shining in the blue sky, despite freezing temperatures. I feel a bar (black) in my belly and a valve of sadness that blocks my throat.

STORM IN THE HEART**Painting 41 B: 31 December, 1998**

I start a second painting and draw a black bar in my belly; a black valve of sadness meanders up to my mouth. I add some blue above me and a sun with a few rays only. I feel the need to get away from this bright light by darkening the walls. I feel a mass of tears of suffering (blue). I draw a heart (red) that collects sadness, pain, suffering, blockage. How I would like to eliminate this sadness (black) to evacuate it through the anus, since my phobia of vomiting is often there. I need to free myself. I still feel excluded from family parties. At parties organised by my family, the presence of my children's father is still associated with mine. Still, it is understood that that of other family members' ex-partners is not required anymore. I wonder about this attitude: is it because they have a hard time accepting the divorce, which was indeed preceded by a marriage cancellation? Is it a sign that same-sex relationships do not have the same value in their eyes? I have made clear several times that I had a hard time accepting this fact, but this was not taken into consideration. What do I have to do to stop suffering every time family events hurt me? I fear that sadness and suffering will end up making my physically ill. I would like to feel free, but I don't know how. Is the heart on the painting red because it loves or because it is suffering?



Peinture 42: Engagement dans ma foi chrétienne

ENGAGEMENT DANS MA FOI CHRETIENNE Peinture 42: 10 mars 2001

Je me représente (vert), enfermée dans un œuf (noir) J'ai une décision à prendre. Je dessine mon Église d'appartenance (noir) dans laquelle je me sens à l'étroit. Je trace sur mon visage une bouche triste (rouge avec un X noir), parce que je me sens muselée et étouffée par l'institution de Rome. Je dessine un cœur (rouge avec un X noir), parce que je ne peux aimer au grand jour et que je risque d'être congédiée par cette Église qui est reliée à mon employeur. J'ai très peur du chemin que je m'apprête à prendre: les démarches à faire, les épreuves à traverser. Je dessine l'Église Unie³⁶ (jaune). Je lui fais une bouche (rouge) qui représente le bien-être, l'accueil. Je me représente (vert) avec un cœur-soleil (rouge), libre d'aimer. Je me sens déjà appartenir, de cœur, à cette Église. Là, il y a de l'ouverture, de l'air et de l'espace pour être et devenir. Je veux seulement vivre au grand jour, être cohérente. Je veux être, aimer et travailler, sans peur et en santé.

Note autobiographique: J'ai finalement professé ma foi le 31 octobre 2001 à l'Église Unie. J'ai le sentiment d'avoir trouvé ce que je cherchais depuis des années: un confort dans l'expression de ma foi et une place comme femme à part entière. De mon cheminement, en lien avec mes fondations chrétiennes, je conserve intacte ma foi en un Dieu créateur, en Jésus-Christ ressuscité, qui m'accompagne par son Esprit d'Amour et m'invite à cultiver l'espérance au cœur des incertitudes et des tragédies. Je continue de me laisser interpellé par toutes les facettes de l'Amour: la recherche de vérité qui me conduit sur des chemins inattendus, la solidarité qui m'ouvre le cœur outre-mer aux réalités sociales et l'engagement pour la justice en lien avec la Parole de Dieu. En novembre 2001, des douleurs abdominales aiguës ont provoqué une hystérectomie. Heureusement, il n'y avait pas de cancer. En janvier 2002, au retour du congé de maladie, j'ai été congédiée. Avec l'appui de la Commission des relations de travail, après deux ans de démarches, j'ai gagné mon procès. Même si le congédiement a été annulé, et que j'envisageais le retour au travail avec beaucoup d'enthousiasme, à regret, j'ai donné ma démission. Pendant l'étape de ma dernière thérapie, j'ai fait de temps en temps des exercices d'ancrage pendant lesquels je devais sentir, en me tenant debout, mes racines dans la terre. L'image d'un arbre grossissant devenait de plus en plus présente. En septembre 2001, une promenade dans la «cathédrale de séquoias», ces conifères géants de Muir Woods, près de San Francisco, m'a révélé de façon saisissante la facette du séquoia en moi: ma force intérieure qui se développait. La dernière peinture a été créée pendant l'enregistrement de l'émission *C'est ma vie*³⁷ à laquelle j'ai participé et qui a été diffusée à Canal Vie le 26 septembre 2003.

³⁶ L'Église Unie du Canada est une Église de foi chrétienne protestante.

³⁷ Série d'émissions sur la santé.



Painting 42: Commitment in my Christian Faith

COMMITMENT IN MY CHRISTIAN FAITH***Painting 42: 10 March, 2001***

I draw myself (green), trapped in an egg (black). I must make a decision. I draw my Church, in which I feel I don't have much living space. I draw a sad mouth on my face (red with a black X), because I feel smothered and silenced by this Rome institution. I draw a heart (red with a black X), because I can't love in broad daylight and I risk being fired by this Church, which is linked to my employer. I am very afraid of the road I am about to take on: procedures to undertake, difficulties to go through. I draw the United Church³⁸ (yellow). I draw a mouth (red) that represents well-being. I represent myself (green) with a sun-heart (red), free to love. I already feel in my heart that I belong to this Church. In this Church, there is openness, air and space to be and become. I just want to live out in the open, be coherent. I want to be, love and work, fearless and healthy.

Autobiographical note: I finally proceeded with my profession of faith on October 31, 2001 at the United Church. I feel like I have found what I had been looking for years: a comfort in expressing my faith and in being a fully-fledged woman. With regard to my Christian roots, throughout this development, I have preserved an intact faith in God the Creator, in Jesus Christ who has resurrected, who is with me through His Loving Spirit and invites me to nurture hope during times of uncertainties and tragedies. I continue to feel called out to all aspects of Love: the quest for truth that leads me on unexpected paths, solidarity that opens my heart up to other social realities and my commitment to justice linked to Word of God. In November 2001, acute abdominal pain led to a hysterectomy. Fortunately, this did not lead to cancer. In January 2002, coming back from sick leave, I got fired. With the help of the Commission for work relations and following two years of procedures, I won my case. Although the dismissal was cancelled, and despite the fact that I was very much looking forward to going back to work, I regretfully tendered my resignation. During my last therapy, I have made some exercises from time to time during which I had to stand up and feel my roots in the earth. The imagery of a growing tree became more and more recurrent. In September 2001, a walk through a "sequoia cathedral"- these giant conifers in Muir Woods near San Francisco – strikingly revealed to me the "sequoia" inside of me: my inner force was growing. The last painting was made while recording the television programme C'est ma vie³⁹, which I took part in and which was broadcast on Canal Vie on September 26, 2003.

³⁸ The United Church of Canada is a church of protestant faith.

³⁹ TV series on health broadcast on the Canal Vie Channel.



Peinture 43: Mon séquoia intérieur
Painting 43: My Inner Sequoia

MON SEQUOIA INTERIEUR**Peinture 43: 16 juin 2003**

L'espérance (vert) grandit de jour en jour. De la tendresse, non! de l'amour, de la passion (rouge) m'animent de plus en plus. Du bien-être (jaune) se manifeste. Les racines de mon séquoia intérieur continuent de s'ancrer dans la terre de mon être, de se solidifier et de s'élancer. La sérénité m'habite; je vis de plus en plus consciemment le moment présent. Je distingue ce qui me concerne de ce qui appartient aux autres. Le lâcher-prise fait de plus en plus partie de mon quotidien.

MY INNER SEQUOIA***Painting 43: 16 June, 2003***

Hope (green) is growing day by day. Not tenderness, no! Love, passion (red) come to life more and more. Well-being (yellow) is expressed. The roots of my inner sequoia keep settling, solidifying and soaring upwards in the earth of my Being. Serenity is in me; I live, increasingly conscious of "right here, right now". I draw a distinction between my involvements and those of others. I adopt a letting-go attitude more and more frequently.

ÉPILOGUE

EPILOGUE

The first painting recalled a stone, which, even though it was closed, had some life imprisoned in it. At its heart was fire, a tree. During the toughest periods, the stone became grey again. Then it moved, became a target, a cocoon, which disappeared as well to make way for life, for a surprising clown's nose. The stone reappeared as a dark mass: the stone was then a cloud, a grenade. Was it a stone or a seed full of life from which a sequoia has emerged?

In order to heal, I have had to work hard to learn how to live my life in a better way.

When rereading Simonton and Creighton's book on cancer, I made some connections with my own experience. The authors acknowledge that cancer can have as many genetic and environmental causes as psychological ones. There is a narrow correlation between mind and spirit, between one's state of soul and state of health. The human being is one entity. It is important to locate what has caused the illness: stress, for example, contributes to weakening the immune system. The authors mention a lesser-known aspect, too: stress from devotion and self-abandon. I believe I have suffered from this form of stress, which I am far from being proud of. I have felt much helplessness in a number of situations and conflicts in my love relationships, and as a mother of teenagers⁴⁰.

Since I was unable to escape, I was trying to adapt and my body was taking blows⁴¹ The authors mention the importance of expressing oneself by drawing, among other things, in order to cope with the situation⁴². I believe this form of expression has limited the ravages of the disease I suffered from. Furthermore, the loss of an important emotional relationship is not completely unrelated to the illness either. In my case, Nguyen's premature going – which I am convinced was necessary for her survival – was a determining factor⁴³. In my writings, I have often evoked a feeling of despair, loss of sense, of incompetence as a mother⁴⁴.

Even though I had several commitments and, a few years later, a job outside the house, I still had invested the core of my preoccupations in what I believed was my family's well-being. Simonton and Creighton describe a woman who puts "all her eggs in the same basket" and who is very lonely in assuming the responsibility. Following her children's departure, her husband does not meet her needs, because he is absorbed by his work; she then goes into a depression and suffers from cancer⁴⁵. The realisation at forty of my "unwell-being" made me suffer immensely. Having seen closely the ravages of alcohol and drugs, I have never been attracted to these means of escape. I felt it was preferable to work on the causes of my suffering.

Over the last few years, other tools have succeeded to drawing and have contributed to maintaining my health. These are the ECHO and VITTOZ methods.

⁴⁰ Dr. Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton, *Op.cit.* note 5. This note also recalls examples cited on pages 13 and 76 of this book. ⁴¹ *Idem*, pp. 61-62. ⁴² *Idem*, p. 64. ⁴³ *Idem*, p. 73. ⁴⁴ *Idem*, p. 74. ⁴⁵ *Idem*, p. 82.

La première peinture évoquait un caillou qui, bien que fermé, avait de la vie emprisonnée. Au cœur, il y a eu du feu, un arbre. Pendant les périodes plus difficiles, le caillou redevient gris. Puis il se déplace, se transforme en une cible, en un cocon qui, lui aussi, va disparaître pour laisser place à la vie, à un suprenant nez de clown. Le caillou réapparaît souvent comme une substance sombre: le caillou devient nuage, grenade... Caillou ou graine pleine de vie d'où émerge un grand séquoia? Pour guérir, il m'a fallu travailler fort pour apprendre à mieux vivre.

En relisant le livre sur le cancer de Simonton et Creighton, j'ai fait des liens avec mon expérience. Les auteures reconnaissent que le cancer puisse être causé autant par des facteurs génétiques ou environnementaux que psychologiques. Il y a une relation étroite entre le corps et l'esprit, entre l'état d'âme et l'état de santé. L'être humain est un. Il est important de trouver ce qui peut avoir déclenché la maladie: le stress, par exemple, contribue à diminuer les défenses immunologiques du corps. Les auteures parlent d'un aspect méconnu: le stress du dévouement et de l'oubli de soi. Je crois avoir souffert de ce type de stress, ce dont je suis loin d'être fière. J'ai ressenti beaucoup d'impuissance dans plusieurs situations et problèmes dans ma vie de couple et comme mère d'adolescents⁴⁶.

Comme j'étais incapable de fuir, j'essayais de m'adapter et mon corps encaissait⁴⁷. Les auteurEs parlent de l'importance de s'exprimer, par le dessin entre autres, pour remédier à la situation⁴⁸. Je crois que ce moyen d'expression a atténué les ravages de la maladie. La perte d'une relation émotionnelle importante n'est pas étrangère à la maladie. Dans mon cas, le départ prématuré de Nguyen,- qui était nécessaire pour sa survie, j'en ai la conviction - a été déterminant⁴⁹. Dans mes écrits, j'avais souvent parlé d'un sentiment de désespoir, de perte de sens, d'un sentiment d'incompétence comme mère⁵⁰.

Même si j'avais des engagements et, après quelques années, un travail à l'extérieur du foyer, il reste que j'avais investi le cœur de mes préoccupations pour ce que je croyais être le bien de ma famille. Simonton et Creighton parlent d'une femme qui « met tous ses œufs dans le même panier » et qui est très seule pour en assumer la responsabilité. Après le départ des enfants, son mari ne répond pas à ses besoins, parce qu'il est accaparé par son travail; elle fait une dépression puis est atteinte d'un cancer⁵¹. La prise de conscience à quarante ans de mon mal-être a fait en sorte que j'ai souffert « à vif ». Ayant été touchée de près par les ravages de l'alcool et de la drogue, je n'ai jamais été attirée par ces moyens de fuite. J'ai senti qu'il était préférable de travailler à la source de mes souffrances.

Depuis les dernières années, d'autres outils de conscientisation psychocorporelle ont pris le relais et contribuent à me maintenir en santé.

⁴⁶ Dr. Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton, Op.cit., note 7. Cette note rappelle aussi les exemples contenus aux pages 13 et 76 de ce livre. ⁴⁷ Idem, p. 61-62. ⁴⁸ Idem, p. 64. ⁴⁹ Idem, p. 73. ⁵⁰ Idem, p. 74. ⁵¹ Idem, p. 82.

The ECHO method

In 2000, I re-established contacts by chance with a friend who initiated me into Jean-Charles Crombez's ECHO method. "The ECHO method does not target the healing of illness directly, rather the opening of an inner space that is favourable to actualisation and to maintaining health"⁵². When one suffers from physical or psychological difficulties, one often feels an inner paralysis, like an item that invades all space. Learning this method helps one listen more attentively to one's body in order to feel one's inner landscape via image, smell or memory associations, which often lead one to the sensation being currently felt. Expressing this allows one to put back in motion one's inner space, while opening up to other aspects of life, which often promotes a better well-being.

*From the very beginning of this training, after having turned 50, I learned to **breathe consciously** in a regular manner. I have continued to be amazed at the importance of this vital function that keeps me alive ever since.*

The Vittoz⁵³ method has changed my life.

*Parallel to ECHO, I have integrated the effects of the Vittoz method in my life. Following a period of exhaustion, Dr. Roger Vittoz analysed the brain mechanism. He discovered that when we are in a stressful or exhausting situation, our brain is in a state of **emissivity**, while the receptivity function balances our thought. His method teaches one how to re-educate one's cerebral control and self-control. According to him, it is possible to live a healthy life, physically and mentally, simply by putting "our head where our feet are". He makes us discover the importance of the five senses in balancing out our life, thought and self-control. The Vittoz method is pragmatic and accessible to anybody who wishes to quieten down one's imagination, which brings us more often than not far from the current moment we are privileged to live.*

For months on end, I would have problems digesting; once a week on average, I would try to push away the moment when I would need to take an antacid not to vomit. My doctor, convinced I didn't suffer from any physiological problems, had advised I keep doing work on myself.

*My stomach, very sensitive to painful as well as joyful situations, has led me to learning this method. During the training, I continued to benefit from breathing consciously, which helped me relax and sometimes helped make the ball in my stomach go away. Vittoz is about re-educating the nervous system, which has one's conscious sensorial **receptivity** at its base. Always based on deep breathing, it consists of pleasant exercises, sometimes with tools, that stimulate the brain with the five senses.*

⁵² Since 1983, Dr. Jean-Charles Crombez and his research team have developed a method that allows patients suffering from physical or psychological illnesses to put into action their natural healing mechanisms. ECHO method. Quebec ECHO group: (418) 861-2303.

⁵³ Roger Vittoz is a Swiss doctor who lived at the end of the XIXth century. Please visit www.vittoz.org.

Il s'agit des méthodes ECHO et VITTOZ.

La méthode ECHO

En l'an 2000, par hasard, j'ai repris contact avec une amie qui m'a initiée à la méthode ECHO de Jean-Charles Crombez. « La méthode ECHO ne vise pas directement la guérison des maladies, mais plutôt l'ouverture d'un espace intérieur permettant des conditions favorables à l'actualisation et au maintien de guérison⁵⁴. » Lorsqu'on éprouve des difficultés physiques ou psychologiques, on ressent souvent une sorte de paralysie intérieure, comme un objet qui envahit tout l'espace. L'apprentissage de cette méthode aide à apprendre à écouter davantage les sensations du corps afin de mieux sentir le paysage intérieur, par des associations d'images, d'odeurs, de souvenirs qui conduisent à la sensation présente. L'expression de tout cela a comme effet de remettre en mouvement l'espace intérieur en élargissant la perspective des autres aspects de la vie, ce qui favorise souvent un mieux-être.

Dès le début de cette démarche, après avoir atteint l'âge de cinquante ans, j'ai appris à **respirer consciemment** de façon régulière. Depuis, je continue de m'émerveiller régulièrement devant l'importance de cette fonction vitale qui me garde en vie.

La méthode Vittoz a changé ma vie⁵⁵.

Parallèlement à ECHO, j'ai intégré les effets de la méthode Vittoz dans ma vie. À la suite d'un grand moment de fatigue, le docteur Vittoz s'est penché sur le mécanisme du cerveau. Il a découvert que lorsque nous sommes en situation de stress, de fatigue, notre cerveau est en état d'**émissivité**, alors que la fonction de réceptivité équilibre notre pensée. Sa méthode en est une de rééducation du contrôle cérébral et de maîtrise de soi. Selon lui, il est possible de vivre en santé physique et mentale simplement en plaçant « notre tête là où sont nos pieds ». Il nous fait découvrir l'importance de nos cinq sens dans l'équilibre de notre vie, de notre pensée et de la maîtrise de soi. L'apprentissage Vittoz est pratique et accessible à toute personne qui désire assagir cette « folle du logis » qu'est notre imagination et qui nous amène trop souvent loin de l'aujourd'hui qu'il nous est donné de vivre.

Pendant des mois, de façon régulière, j'avais de la difficulté à digérer; environ une nuit par semaine, j'essayais de reporter le moment où je devais consentir à prendre un antiacide pour ne pas vomir. Ma médecin, convaincue que je n'avais pas de problèmes physiologiques, m'avait conseillé de continuer mon travail intérieur.

⁵⁴ Depuis 1983, le docteur Jean-Charles Crombez et son équipe de recherche ont élaboré une approche permettant aux personnes atteintes de maladies physiques ou psychiques de mettre en action leurs mécanismes naturels de guérison. *Approche ECHO*. Regroupement ECHO de Québec: (418) 861-2303.

⁵⁵ Roger Vittoz est un médecin d'origine suisse qui a vécu à la fin du XIX^e siècle. Voir son site à l'adresse www.vittoz.org

The learning tools are also fun to play with: balls with varied textures, modelling clay, glazed sulphide, boards and crayons (for graphics), soft music or bird singing, fragrant candles, tasting. All these tools help one live in an even more conscious manner on a day to day basis. Unusually, the learning experience doesn't start with theory and is followed by exercises, rather the opposite. As one experiments the brain absorbs these theoretic rudiments little by little. With regard to breathing, I have realised the following: one cannot exhale only, one must also inhale! I draw a parallel with the balance needed between emissivity and receptivity for a sensation of comfort. As Vittoz has said, it is the sensation that feeds the brain.

Although I have swum twice a week for more than 37 years, I have changed the way in which I perform this exercise. Every time I am distracted by a preoccupation, I concentrate on my breathing, the softness of the water on my skin, the movement of my arms, my legs, my abdominal muscles that I contract when exhaling.

I don't go for walks the same way; I feel the pleasure of the ground beneath my feet, I look at the landscape; I smell odours, I feel the breeze on my skin, the heat or cold. I leave the preoccupations that come to my mind aside to concentrate on the precious well-being of the "here and now".

I have lived tensed, pressed to perform one task after the other for decades.

When I would cook, I would hurry up, breathing in an incomplete way. At times, when it happens to this day, I stop for a few seconds to let my breath go all the way down to my stomach; I relax and focus my attention on the vegetables I am cutting, the dishes I am washing...

I avoid doing more than one thing at once.

The Vittoz method lets me live carefree, lets me appreciate life and my health that I have regained, changing what I can modify and letting settle what must wait.

During all the difficult years described in this work, I have often had the unpleasant sensation to be jumping without a parachute. These "parachute jumps", heart quakes, trials linked with the illness and the changes in my life, have shaped me. I could have died or sunk into mental illness. I am grateful to Life for having given me the motivation to consult and take different means to develop my autonomy and become myself even more.

I thus finish this work with a summary of the inner development I have been through since my fight against cancer.

Mon estomac, très sensible aux joies comme aux contrariétés, m'a conduite à cet apprentissage. Au cours de celui-ci, j'ai continué d'approfondir les bienfaits de la respiration consciente, qui m'aidait à me détendre et parfois à faire disparaître les boules dans mon estomac. Vittoz est une méthode de rééducation du système nerveux ayant pour base la **réceptivité** sensorielle consciente. Toujours basée sur la respiration profonde, elle consiste à faire des exercices agréables, parfois avec des objets, pour nourrir le cerveau par les cinq sens.

Les outils d'apprentissage sont agréables à manipuler: balles à textures variées, pâte à modeler, sulfures glacés, tableaux et crayons (pour graphiques), musique douce ou chants des oiseaux, chandelles odorantes, dégustations. Tous ces moyens aident à vivre consciemment le quotidien de plus en plus souvent. Fait particulier, l'apprentissage ne se fait pas avec la théorie d'abord et les exercices après, c'est le contraire. On expérimente et le cerveau absorbe les rudiments théoriques petit à petit. En lien avec la respiration, j'ai fait la prise de conscience suivante: on ne peut pas toujours expirer, il faut aussi inspirer. Je fais le parallèle avec l'équilibre nécessaire entre émissivité et réceptivité pour une sensation de confort. Comme le dit Roger Vittoz, c'est la sensation qui nourrit le cerveau.

Même si depuis maintenant plus de trente-sept ans, je nage au moins deux fois par semaine, j'ai aussi changé ma façon de faire cet exercice. À chaque fois que je suis distraite par une préoccupation, je la laisse passer pour me centrer sur ma respiration, la sensation de la douceur de l'eau sur ma peau, les mouvements de mes bras, de mes jambes, des muscles de mon ventre que je contracte en expirant.

Je ne marche plus de la même manière; je ressens le plaisir de sentir le sol sous mes pieds, je regarde le paysage, je sens les odeurs, la brise sur ma peau, la chaleur ou le froid. Je laisse passer les préoccupations qui viennent à mon esprit pour me centrer sur le précieux bien-être de l'instant présent.

J'avais vécu pendant des décennies, pressée de faire une tâche après l'autre. Lorsque je cuisinais, je me dépêchais, en respirant de façon incomplète. À l'occasion, lorsque ça m'arrive, je m'arrête pendant quelques secondes pour rétablir ma respiration, en la laissant descendre jusqu'au ventre; je me détends et j'amène mon attention aux légumes que je coupe, à la vaisselle que je lave...

J'évite de faire deux choses en même temps.

L'apprentissage Vittoz me donne de vivre dans le lâcher-prise, en appréciant la vie, la santé qui m'est redonnée, en changeant ce que je peux modifier et en laissant reposer ce qui doit attendre.

My losses:

Some family ties have become more fragile.

Christmas time has become a recurring issue due to the conflicts and wrenches it generates. What saddens me is that this has rubbed off on my partner, who doesn't enjoy it as much anymore.

Chemotherapy and radiotherapy treatments have provoked a premature sagging of my breasts and have made almost all sensitivity in this previously-erogenous zone disappear. What's more, I have suffered a drastic loss of libido. Natural phyto-oestrogen hormones have had no effect on me. Loss of sexual appetite is something neither the doctors nor documentation had informed me of⁵⁶. This is a part of the difficulties on which I have no control and which I must accept. Like my partner has told me, I have my life and health back, and that's all that matters.

My gains:

I cherish my recovered health and live much more relaxed. I cultivate my inner stability, which is more and more constant. Quite social by nature, I develop a growing comfort in solitude.

Some family relationships have gotten stronger. New friendships have emerged.

Our love relationship has deepened; we cultivate our relationship that we nurture with autonomy, respect, complicity and mutuality. Our love relationship lives up to my expectations as a young girl.

Now a freelance communicator, I let me creativity live, I develop new avenues in my life: as a workshop host (including Vittoz training), conferences, writer of several articles, involvement in French-speaking as well as English-speaking groups, exhibition of my drawings⁵⁷.

It's been more than 13 years since Réjane and I live in the north of Quebec, in a paradise located by a lake in which I swim as often as possible during the summer and where we appreciate taking walks all year round. Our house is next to a wood, to our greatest happiness.

In December 30, 2004, we celebrated our union at the Saint Peter United Church, a French-speaking parish that is part of the United Church of Canada, located in Old Quebec. We were the first same-sex couple to have a Christian and civil wedding in Quebec City.

⁵⁶ Just before this work went to press I found a very useful piece of work in this regard: *Intimacy After Cancer*, Dr Sally Kydd & Dana Rowett, Big Think Media Publishing House, 2006.

⁵⁷ I have already exhibited some drawings and held a conference. I plan to make a mobile exhibition combined with workshops.

Pendant toutes les années difficiles décrites dans le présent ouvrage, j'ai souvent eu l'impression désagréable de sauter en parachute. Ces « sauts en parachute », les tremblements de cœur, les épreuves liées à la maladie et au changement de vie, m'ont façonnée. J'aurais pu mourir ou sombrer dans la maladie mentale. Je suis reconnaissante à la Vie de m'avoir donné le goût de consulter et de prendre différents moyens pour développer mon autonomie et devenir davantage moi-même.

Je termine donc cet ouvrage par un bilan du cheminement intérieur vécu depuis ma lutte contre le cancer.

Mes pertes:

Certains liens familiaux sont devenus plus fragiles.

Le temps des fêtes traditionnelles est devenu un « problème » récurrent à cause des conflits et déchirements qu'il suscite. Ce que je trouve triste est que cela a déteint sur ma conjointe, qui n'éprouve plus autant de joie.

Les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie ont provoqué un affaissement prématuré de mes seins et m'ont fait perdre presque toute ma sensibilité dans cette région auparavant érogène. De plus, j'ai vécu une perte drastique de ma libido. Les hormones naturelles de phyto-œstrogènes n'ont eu aucun effet sur moi. La perte du désir sexuel est un effet secondaire dont je n'avais été informée ni par les médecins, ni dans les brochures consultées⁵⁸. Cela fait partie des épreuves sur lesquelles je n'ai pas d'emprise et que je dois accepter. Comme me l'a fait remarquer ma conjointe, j'ai retrouvé la vie et la santé, c'est l'essentiel.

Mes gains:

Je savoure la santé retrouvée et je vis beaucoup plus détendue. Je cultive ma stabilité intérieure, qui se révèle de plus en plus constante. De nature plutôt sociable, je développe un confort grandissant dans la solitude.

Certains autres liens familiaux se sont raffermis. De nouvelles amitiés ont surgi.

Notre lien amoureux s'est approfondi; nous cultivons notre relation qui se nourrit d'autonomie, de respect, de complicité et de mutualité. Notre relation amoureuse est à la hauteur de mes rêves de jeune fille.

Maintenant communicatrice autonome, je laisse vivre ma créativité, je développe de nouvelles avenues dans ma vie: animation d'ateliers (incluant formation Vittoz), conférences, rédaction d'articles divers, implication dans des groupes autant francophones qu'anglophones, exposition de mes dessins⁵⁹.

⁵⁸ Juste avant de mettre sous presse, j'ai mis la main sur une ressource très pertinente: *Intimacy After Cancer*, Dr Sally Kydd & Dana Rowett, Ed Big Think Media, 2006.

⁵⁹ J'ai déjà exposé quelques dessins et donné une conférence. J'ai le projet de faire une exposition itinérante avec animation d'ateliers.

When I was young they taught us to love our neighbour. For a few years now, I rather experience “love your neighbour as you love yourself” by Matthew the Evangelist (22,39): the important thing to me today is to be comfortable with the gift of myself, in my relationship with others, in commitments. I dismiss the “one must’s” in my life; truth makes me freer and happier.

I wish that my testimonial help other people find the means to express their difficulties in order to recover or, even better, to maintain health.

THANKS TO

Réjane for having encouraged me to publish. Dr Daniel Dufour for his preface, which stimulated me to accomplish this project. Acknowledgement of my supporters: Irène Ouellet from Personnalité relations humaines (P.R.H.), Martine Fortin, Vittoz trainer and Catherine P. Asselin, social worker, therapist and ECHO trainer. To my daughter Véronique for having photographed the paintings and translating this book into English, and to my daughter Jacynthe Hamel-Vallières, for desktop publishing for this book. Andrée Boucher and Gisèle Gingras for their technical support. Réjane Cliche, Véronique Hamel-Vallières, Yves Rochette, Nicole Villeneuve and Louise Dallaire for their comments on my text.

Cela fait déjà plus de treize ans que Réjane et moi demeurons au nord de Québec, dans un paradis, situé en bordure d'un lac dans lequel je nage le plus souvent possible pendant l'été et où nous apprécions la marche en toutes saisons. Notre maison est près d'un bois, pour notre plus grand bonheur.

Le 30 décembre 2004, nous avons célébré notre union à l'église unie Saint-Pierre, paroisse francophone rattachée à l'Église Unie du Canada, située dans le vieux Québec. Nous étions le premier couple de même sexe à vivre un mariage civil et chrétien dans la ville de Québec.

Quand j'étais jeune, on nous enseignait qu'il fallait aimer son prochain. Depuis quelques années, j'expérimente plutôt le « aime ton prochain comme toi-même » de l'évangéliste Matthieu (22,39): L'important pour moi aujourd'hui, c'est d'être à l'aise dans le don de moi, dans la relation à l'autre, dans l'engagement. J'élimine les « il faut » de ma vie; la vérité me rend plus libre et plus heureuse.

Je souhaite que mon témoignage aide d'autres personnes à trouver leurs moyens pour exprimer leurs difficultés afin de retrouver la santé ou, encore mieux, de se maintenir en santé.

MERCI

À Réjane pour m'avoir encouragée à publier. Au docteur Daniel Dufour pour sa préface, qui m'a stimulée à achever mon projet. Reconnaissance à mes accompagnatrices: Irène Ouellet de Personnalité relations humaines (P.R.H.), Martine Fortin, formatrice de la méthode Vittoz, et Catherine P. Asselin, t.s., thérapeute et formatrice de la méthode ECHO. À ma fille Véronique pour avoir photographié les peintures et traduit cet ouvrage en anglais. Merci à ma fille Jacynthe Hamel-Vallières pour la mise en page. À Andrée Boucher et Gisèle Gingras pour l'aide technique. À Réjane Cliche, Véronique Hamel-Vallières, Yves Rochette, Nicole Villeneuve et Louise Dallaire pour leurs commentaires sur mon texte.

Bibliographie

- Boris Cyrulnik, *Le merveilleux malheur*, Éditions Odile Jacob, Paris, 1999.
- Dr Daniel Dufour, *Les tremblements intérieurs. Accepter et vivre ses émotions*, Les Éditions de l'Homme, Montréal, Québec, 2003.
- Nicole Hamel/Débora et Judith, *L'amour entre femmes dans l'Église catholique. Et ciel parlait, ce serait l'enfer?*, Éditions Nicolibri, 2013, Québec. Façon de se procurer le livre: par Internet, à l'adresse <http://pages.ccapcable.com/nicolehamel>.
- Dr Sally Kydd & Dana Rowett, *Intimacy After Cancer*, Éditions Big Think Media 2006.
- Dr Gabor Maté, *Quand le corps dit non*, Éd. de l'homme, 2003.
- Dr Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton, *Guérir envers et contre tout. Le guide quotidien du malade et de ses proches pour surmonter le cancer*, Ed. Épi, Paris, 1982.
- Annette Tison, *Barbapapa*, Éditions de l'École des loisirs, depuis 1970, Paris.
- Association des Art-Thérapeutes du Québec: (514) 990-5415
- Bible de Jérusalem, Évangile de Matthieu 22, 39
- Église Unie du Canada: www.egliseunie.org/paroisses/st-pierre

Bibliography

- Boris Cyrulnik, *Le merveilleux malheur*, *Odile Jacob Publishing House, Paris, 1999.*
- *Dr Daniel Dufour, Les tremblements intérieurs. Accepter et vivre ses émotions, de l'Homme Publishing House, Montreal, Quebec, 2003.*
- *Nicole Hamel/ Debora and Judith, L'amour entre femmes dans l'Église catholique. Et ciel parlait, ce serait l'enfer?, Éditions Nicolibri, 2013, Quebec. How to get the book: via internet, under <http://pages.ccapcable.com/nicolehamel>.*
- *Dr Sally Kydd & Dana Rowett, Intimacy After Cancer, Big Think Media Publishing House, 2006.*
- *Dr Gabor Maté, Quand le corps dit non, de l'homme Publishing House, 2003.*
- *Dr Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton, Guérir envers et contre tout. Le guide quotidien du malade et de ses proches pour surmonter le cancer, Épi Publishing House, Paris, 1982.*
- *Annette Tison, Barbapapa, École des loisirs Publishing House, since 1970, Paris.*
- *Jerusalem Bible, Gospel according to Matthew 22, 39*
- *Quebec's Art-Therapist Association: 514 990-5415*
- *United Church of Canada: www.egliseunie.org/paroisses/st-pierre*

Du caillou au séquoia / From Stone to Sequoia

Photo : Studio Sylvie Poirier



Cinq ans avant l'apparition de la tumeur cancéreuse au sein gauche, elle dessinait une « boule dure », une « bombe du côté gauche, près du cœur », une « grenade ». Sur le point de jeter œuvres et écrits, elle découvre que son expérience est à la fois unique et universelle. Une quarantaine de peintures viendront dès lors créer la trame du présent recueil racontant cette expérience.

Chaque peinture est accompagnée d'un texte avec un thème, les raisons du choix des couleurs et des formes, en plus de réflexions qui y sont reliées. On trouve aussi des éléments autobiographiques et d'autres ressources qui ont aidé l'auteure non seulement à retrouver la santé, mais aussi à devenir de plus en plus heureuse. La préface écrite par le Dr Daniel Dufour, auteur du livre *Les tremblements intérieurs*, a d'ailleurs confirmé son intuition dans son cheminement de guérison.

Bref, c'est sur cette toile de fond que l'auteure propose son récit, dans le but d'aider d'autres personnes à trouver leurs moyens pour exprimer leurs souffrances afin de s'en libérer, de trouver du sens, éventuellement de guérir et, encore mieux, de prévenir afin de conserver la santé.

L'auteure a déjà œuvré dans l'enseignement et l'animation avant d'être accompagnatrice spirituelle auprès de personnes malades. Nicole Hamel est aujourd'hui communicatrice autonome. Mère de trois enfants, elle est remariée avec celle qui partage sa vie depuis plus de vingt ans.

Dans le caillou se lovait un germe de séquoia.

Five years before the tumour on her left breast appeared, she was drawing a "hard ball", a "bomb on the left side, near the heart", a "grenade". On the verge of throwing away drawings and writings, she discovers that her experience is both unique and universal. Around forty drawings have created from then on the thread of this work telling her experience...

Each painting is accompanied by a text explaining the theme, the reasons for choosing the colours and shapes, as well as the thoughts that are behind it. One finds autobiographical elements as well and other resources that have helped the other to not only recover health, but also become happier. The preface, written by Dr Daniel Dufour, author of *Les tremblements intérieurs*, has indeed confirmed her intuition in her healing process.

In brief, the author offers the reader her tale on this backdrop, with the aim of helping others find the means of expressing their sufferings in order to free themselves from them, to find a sense, eventually to heal and, even better, to prevent in order to preserve health.

The author has already worked in teaching and group leader before being chaplain with people living with illnesses. Nicole Hamel is today a freelance communicator. She is a mother of three and is remarried to the woman who has shared her life for more than 20 years.

In the stone was lying a sequoia seed.

« J'ai eu le bonheur de lire votre témoignage et vous remercie de me l'avoir fait partager. Il est réaliste, émouvant, mais porte aussi une grande part d'espoir qui rejoint chacun d'entre nous, quelque soit les expériences vécues. »

– Marie-Paul Ross, M.A., Ph.D. Docteur en sexologie clinique