



La femme diabétique face à la communauté



4

TABLE DES MATIERES

Thème 4: La femme diabétique face à la communauté	3
Changer son alimentation dans la communauté	6
L'alcool	11
Faire de l'exercice dans la communauté	13
Les relations entre hommes et femmes	18
Être mince et avoir l'air malade... ou être grasse et avoir l'air en santé	24
La nouvelle place de la femme diabétique dans sa communauté	30
Stratégies de femmes face aux commérages – une question d'attitude.....	32
Nouvelles solidarités	35
Questions suggérées pour l'animation.....	38



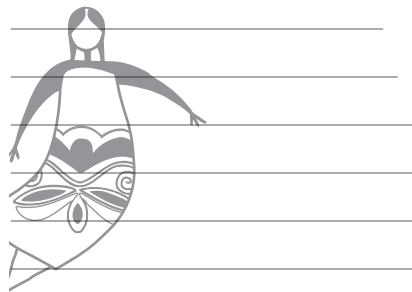
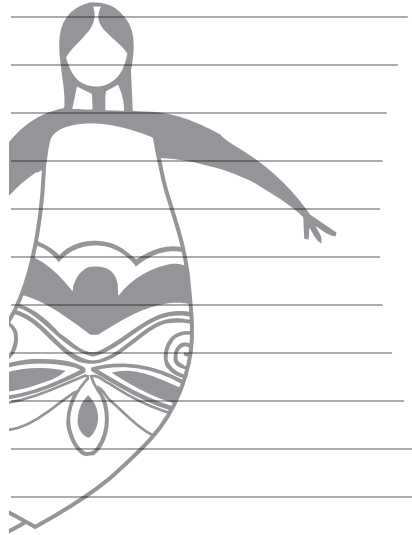
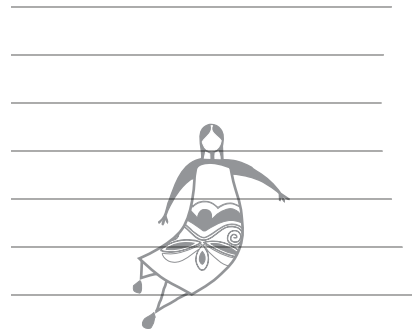
Thème 4 : La femme diabétique face à la communauté



Marianne a appris toute jeune, à l'orée de la trentaine, qu'elle était atteinte de diabète. Elle ne le croyait pas, ça la décourageait de penser qu'elle allait devoir vivre toute sa vie avec le diabète. Elle qui, d'avance, n'était pas portée sur les médicaments, elle envisageait avec un certain désespoir toutes ces prescriptions de pilules. La seule façon de ne pas en prendre étant de contrôler son diabète, elle a pris la décision, pour elle-même, de faire attention à son alimentation. Marianne a appris à connaître les réactions de son corps, et peut-être surtout à respecter ses besoins.

Aujourd'hui mère de plusieurs adolescents, elle a trouvé facile d'intégrer de nouveaux menus à la vie de la maisonnée, même si cela signifiait éliminer les desserts et faire bouillir la viande. Il faut dire que ses enfants comme son conjoint sont très soucieux de sa santé et de son bien-être et l'encouragent en actes autant qu'en paroles. Ils l'incitent à prendre des marches et l'accompagnent même souvent. On ne peut pas en dire autant de la parenté et de la communauté, dont les sarcasmes sont parfois difficiles à supporter. Elle avoue que lorsqu'elle subit des paroles blessantes, elle trouve cela plus difficile et elle en oublie même de contrôler son alimentation. Elle a connaissance de rumeurs qui circulent à son sujet et elle est parfois confrontée à des sous-entendus. Par exemple, si elle marche dans les rues toute seule, on dira qu'elle cherche à rencontrer d'autres hommes. Tant bien que mal, elle essaie de ne pas s'occuper des autres et de ce qu'ils pensent, mais plutôt de sa santé ; elle avoue toutefois qu'il lui arrive de s'empêcher de sortir parce qu'elle ne se sent pas d'attaque pour subir ces commentaires. Non seulement on la pointe du doigt lorsqu'elle marche, mais on a remarqué qu'elle avait perdu du poids et on lui demande fréquemment ce qu'elle a : « Es-tu malade ? » Elle, elle est heureuse de ne plus être une « taille forte ». Elle se rappellera toujours l'unique personne à lui avoir fait un commentaire encourageant : « T'as l'air bien, t'as rajeuni, t'as maigri. » La pression est si forte qu'il lui arrive même d'avoir envie de sortir de la communauté, d'aller ailleurs.





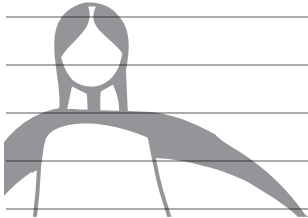
Elle s'encourage en se disant qu'elle a le droit de se promener, que c'est un droit fondamental de sortir pour sa santé, de s'occuper de soi-même. Sa force? Elle se met elle-même au défi d'y arriver. Elle se motive en songeant à ce qui va lui arriver si elle ne pense pas à elle-même, au lieu de s'occuper de ce que les autres pensent ou disent – même si c'est souvent difficile. Lorsque, malgré tous ses efforts, elle est abattue, elle va toujours chercher de l'aide chez deux amies en qui elle a vraiment confiance, ou encore au dispensaire où il y a des ressources – une infirmière avec qui elle s'entend bien, une psychologue qu'elle consulte au besoin. Elle considère que c'est une victoire de consulter ces personnes parce qu'avant, elle vivait repliée sur elle-même. Parfois, elle était prise de panique et ne savait plus quoi faire. Elle a toujours ses enfants en tête ; ça aussi, c'est une force. Elle sait que si elle ne s'occupe pas bien d'elle-même, en bout de ligne, elle n'aura ni la force ni le courage de les aider, eux. En retour, ils la soutiennent, ils l'encouragent dans ses exercices et sa diète. Quand elle n'a pas envie de sortir, il y a toujours quelqu'un pour lui dire : « vas-y », et bien souvent c'est le seul coup de pouce dont elle avait besoin.

Une communauté, ce n'est pas comme une grande ville. Dans une communauté, il n'y a que quelques rues, tout le monde se connaît et chacun sait où tous les autres habitent. Comme peu de gens ont un travail salarié, il est normal qu'un des passe-temps consiste à parler avec ses amis et à observer ce que les autres font. Généralement, la majorité de la population d'une communauté répond à deux ou trois noms de famille seulement. C'est dire qu'il existe de grandes familles fondamentalement ancrées dans le territoire, qui ont en partage une histoire remontant très loin dans le temps. Qu'elle soit située très loin ou très proche d'une ville, la communauté autochtone vit toujours dans un isolement relatif. En effet, qu'il faille parcourir des centaines de kilomètres, traverser une rivière ou traverser la rue pour se trouver dans un village blanc, les Autochtones sont porteurs d'une « étiquette » face à leurs voisins, et inversement. Bref, quand on rencontre un Blanc, on peut se sentir différent.



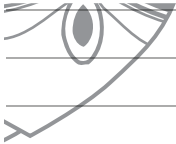
1. Quels sont les bons côtés de vivre dans la communauté ? les moins bons côtés ?





Vivre dans une communauté offre des avantages aux habitants. On s’y sent chez soi, on y parle sa propre langue, on peut y pratiquer des activités liées aux traditions de son peuple. Bien souvent, toute notre famille, des enfants et des parents aux oncles et aux tantes, s’y trouve, et cela nous procure un sentiment d’appartenance et de continuité. Toutefois, comme on se parle et qu’on s’observe constamment, il y a un risque important que des désaccords et des tensions grandissent et s’entretiennent. De petits clans, des sous-groupes peuvent se former, qui rendent difficile ou même impossible la réconciliation des personnes, même si l’origine de leur désaccord s’est estompée avec le temps. Si les personnes en désaccord sont membres de familles distinctes, on court même le risque que le village soit divisé et entre dans un cycle de commérages qui paraît interminable.

2. Est-ce que la communauté est favorable à l’entraide ?

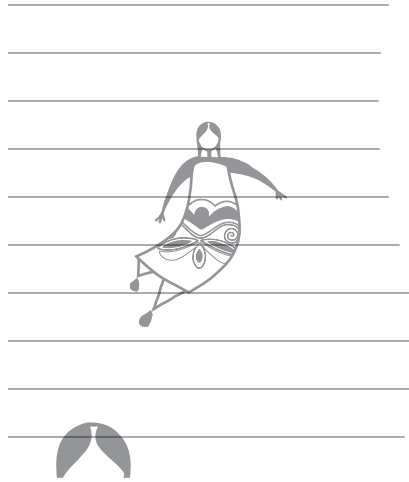




Finalement, autant la communauté peut être un milieu propice à l’émergence d’un sentiment d’appartenance très solide, qui favorise l’entraide et la communication, autant des phénomènes anodins peuvent être montés en épingle et créer des situations inextricables qui empoisonnent le quotidien. Quel lien peut-on faire avec le diabète ? Les liens entre le diabète et l’appartenance à la communauté sont très nombreux...

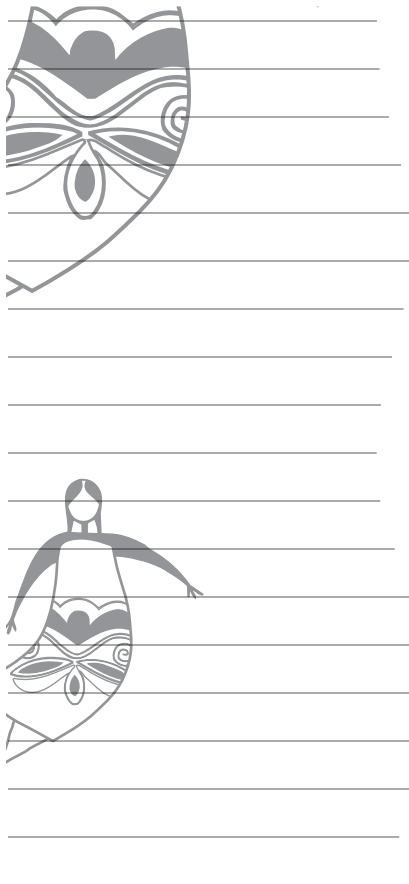


Changer son alimentation dans la communauté



Au cours de leur vie, beaucoup de femmes d'âge mûr ont vu se succéder plusieurs façons de se nourrir. Toutes jeunes, certaines voyaient leurs parents pêcher, chasser et piéger pour assurer la subsistance de la famille. On mangeait donc presque exclusivement du poisson, de la viande de bois et des petits fruits, apprêtés selon la tradition, en plus des denrées achetées comme le sucre, le thé et la farine pour faire le pain. C'était un mode de vie complet, un « emploi à temps plein » qui exigeait de grandes dépenses d'énergie (chasse, déplacement à raquettes, entretien du campement, tannage et préparation des peaux, cueillette les petits fruits, pêche, etc.).

3. Est-ce que l'alimentation aujourd'hui est la même qu'avant ?



Peu à peu, les Autochtones se sont sédentarisés dans les communautés qu'on connaît actuellement. L'alimentation aussi a changé. On mange encore les aliments que l'on nomme maintenant « traditionnels », mais moins régulièrement. Par ailleurs, aujourd'hui, la chasse et la pêche ne se pratiquent plus tout à fait de la même façon que jadis. Si, autrefois, la marche à pied et à raquettes était un « moyen de transport » privilégié, c'est maintenant au tour des motoneiges et des véhicules tout terrain d'envahir les sentiers. Beaucoup de femmes attribuent l'apparition et le développement du diabète dans leur milieu à ce passage des aliments liés à la vie dans le bois aux aliments issus du commerce et à l'abandon des activités physiques qui amenaient à dépenser les calories que l'on consommait.

De plus en plus, on s'est mis à apprécier les aliments achetés au magasin. Le chocolat et les bonbons, les boissons gazeuses, étaient une rare gâterie, entre autres parce qu'on n'avait pas les moyens de se les payer. Peu à peu, on a eu les moyens de se gâter et on ne s'en est pas privé.



Four horizontal lines for writing.



Quand je suis allée vivre par moi-même, j'avais toute la liqueur du monde à boire, et je l'ai bue ! Je pense que j'en buvais deux litres par jour à moi toute seule. Puis j'avais des chips, de la liqueur, tout ce que je voulais manger. J'allais manger au restaurant.

- 4. Quels aliments sont associés à la richesse ?
- 5. Quels sont les aliments qui procurent du bien-être ?

Large writing area with a stylized female figure outline on the left side.

Certains aliments sont devenus des synonymes de richesse, de bien-être. Ils font partie d'une façon de se nourrir qui nous semble naturelle, qui va de soi. Comme bien des habitudes, ce qu'on mange depuis notre enfance apporte un sentiment de confort et de satisfaction qu'il peut être difficile, à prime abord, de trouver dans une salade...

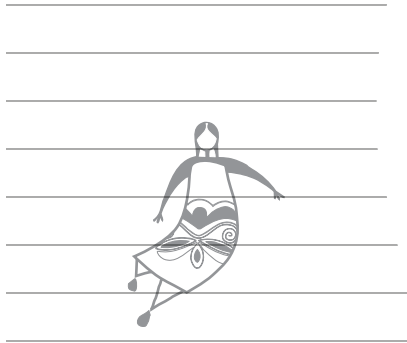


Moi, la salade, je suis pas capable... Dans un hamburger garni, j'enlève la salade tellement j'aime pas ça. J'en mange de temps en temps, de la salade, mais j'en mangerais pas quatre fois par jour. Peut-être une fois par semaine, ça me suffit. Mais j'aimerais manger du pain à tous les jours. Du pain, puis des patates, juste ça. Ou de la mélasse. Puis je peux pas manger de la mélasse. Des fois, j'aimerais ça manger de la graisse avec du pain maison puis un peu de sucre, du sucre brun. Il y a plein de choses qu'on a toujours eu à la maison, jeune, qu'on ne peut plus manger.

Large writing area with a stylized female figure outline on the left side.

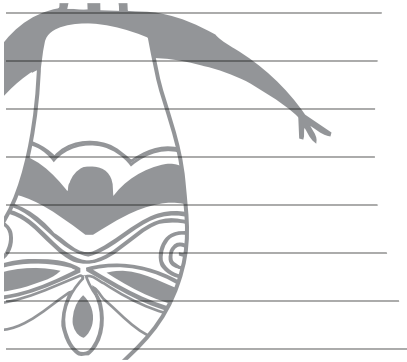
Non seulement on a certaines habitudes individuellement, mais il y a une façon de manger et de préparer les repas qui est partagée par la communauté. Beaucoup de femmes parlent de la consommation de fast food, de l'habitude qu'ont les membres de leur communauté de frire les aliments, de manger des chips et du chocolat et de boire des boissons gazeuses en écoutant la télévision.





On ne fait pas d'exercice, il n'y a pas d'exercice, puis on mange du fast food. C'est ça que je vois. Personne ne veut prendre le temps de faire les choses comme il faut, comme cuisiner un repas et faire participer tout le monde. On ne fait plus ça. On fait frire la nourriture au lieu de la braiser ou de la bouillir. Tout le monde est pressé. Puis il y a le diabète. Il est juste là, tout prêt à s'emparer d'un de nous autres encore une fois ! Une autre victime ! Je ne sais pas comment on peut arrêter ça.

6. Peut-on être avec les autres si on ne mange pas comme tout le monde ?



Cette façon de manger et ces choses que l'on mange font en sorte qu'on se sent comme les autres. Avant d'avoir pris conscience de ce qui était bon et moins bon pour la santé, on ne se posait pas autant de questions qu'aujourd'hui ! La diète que l'on doit suivre si on veut contrôler adéquatement sa glycémie fait en sorte qu'on ne pourra plus manger de fast food ou de « cochonneries » en grande quantité ou à tous les repas. Quoi qu'il en soit, on ne mangera plus comme tous les autres, et on peut en venir à se sentir différente, voire exclue.

- 7. Qu'est-ce que ça veut dire, « manger comme un Blanc » ?
- 8. Est-ce que je deviens Blanche si je mange comme une Blanche ?



Dans certains cas, des personnes se font dire qu'elles mangent comme des Blanches, ce qui sous-entend qu'elles ne sont plus de « vraies » Autochtones.

Étant donné que j'ai pris conscience de ce que c'est le diabète, on dirait que j'aime pas ça voir mon entourage prendre des chips à tous les soirs, au lieu de manger un bon repas sans gras. Je n'en reviens pas, quand je vois du monde manger comme ça.



9. Est-ce qu'on est libre de manger ce qu'on veut dans notre famille ? Au restaurant ?



Quand on est chez soi, on est plus ou moins libre de manger ce que l'on veut. Notre famille n'acceptera peut-être pas de manger différemment, ou peut-être que l'on ne voudra pas le leur imposer. Quant on fait une sortie au restaurant, par exemple, le problème se pose avec encore plus d'acuité : on est confrontée à ce que les autres considèrent comme un bon repas.



Quand j'ai commencé à avoir le diabète, ça arrivait souvent que j'allais manger au restaurant. Puis les personnes avec qui je mangeais, ils me disaient : « Profites-en, t'es au restaurant, prends un bon repas. Regarde nous autres. » Je prenais tout le temps de la salade. Parce que je faisais attention dès le début. Mais aujourd'hui, ça arrive que je vais prendre un repas au restaurant, mais je me dis : « Demain, il ne faudra pas que je mange comme ça. » Je fonctionne comme ça. Je fais attention.

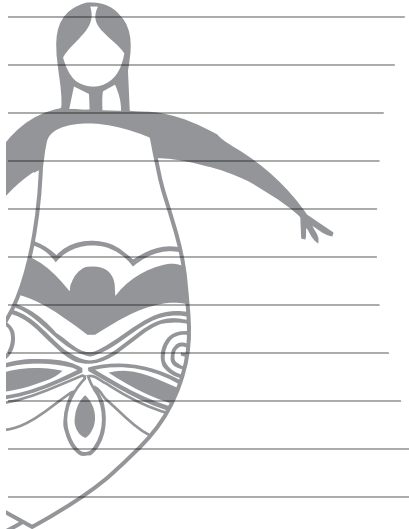
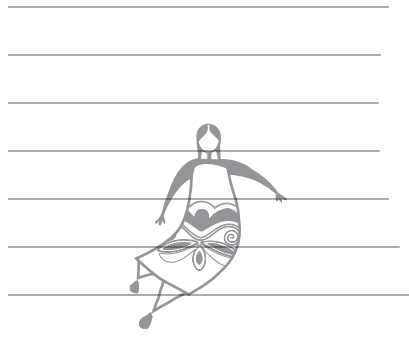
D'une part, on est soi-même tentée de se gâter, mais en plus on y est encouragée par ses amis. Comment se sent-on d'être la seule à manger de la salade dans un groupe de personnes ? Nous sommes un peu à part, les autres nous prendront peut-être en pitié de ne manger qu'une salade. Regarder l'assiette des autres sera une torture. On n'aura pas l'impression de participer à la fête, ou tout simplement de profiter de la vie comme elle vient, comme tout le monde autour de soi le fait. Et puis, est-ce qu'on fait encore partie de la gang ?

Au contraire, il arrive que nous soyons dans un milieu où les gens ont pris conscience de ce qu'était une bonne alimentation, et qu'ils nous encouragent même dans notre diète. D'autres nous encouragent tellement que nous nous sentons harcelées, que notre liberté en est entravée.

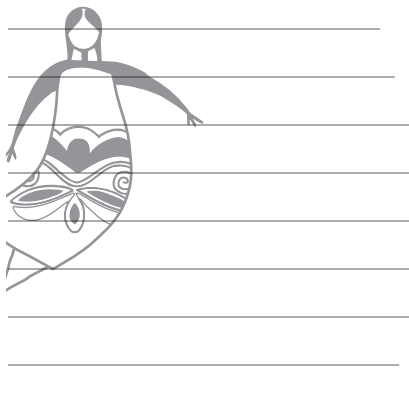




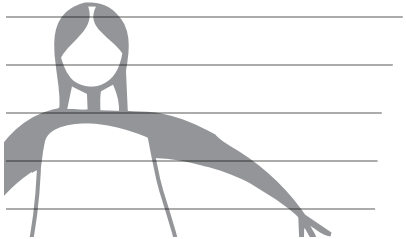
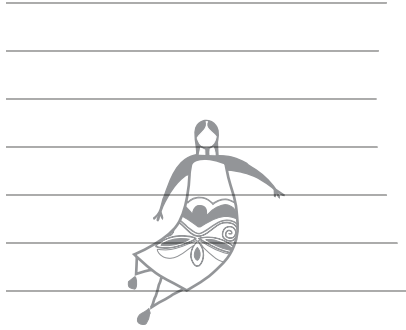
Tu vois, moi, souvent, je ne bois pas de bière, des fois j'en bois. Mais c'est pas le voisin qui m'en empêchera. Il faut que ce soit moi qui décide. Même s'il y a plein de monde derrière moi, il faut que je suive un régime parce que je suis diabétique. Eux autres, ils pensent à ton régime, mais c'est pas eux autres qui vont suivre le régime, c'est toi. Donc toi, là, t'as le fardeau des autres qui chialent parce qu'il faut que tu suives un régime, puis t'es même pas prête à le suivre. Il y a plein de choses, au niveau mental, auxquelles les gens ne pensent pas. Puis, de toute façon, ce que je remarque, c'est qu'il faut que tu t'aperçoives toi-même qu'il faut que tu fasses quelque chose pour être capable de le faire.



Des encouragements de temps à autre, ça peut faire plaisir, ça peut faire du bien. Mais c'est de soi-même que la volonté de changer son alimentation doit provenir avant tout si l'on veut que le changement soit durable et que l'on soit capable de l'assumer face aux autres.

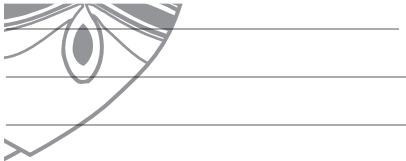


L'alcool

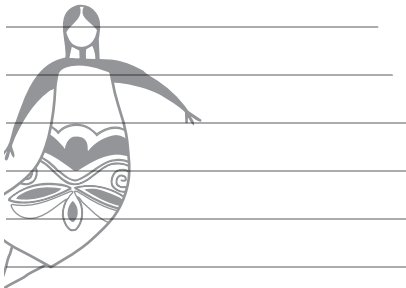


Dans beaucoup de communautés, la population croit que l'alcool est un problème important. Que la communauté soit « sèche » (que l'alcool y soit interdit) ou non, on arrive à se procurer de la bière ou du « fort » d'une façon ou d'une autre, parfois au péril de sa vie. Pourquoi consomme-t-on autant d'alcool ? Certains hommes et certaines femmes ont leur petite idée là-dessus. Cela serait notamment dû au fait qu'il n'y a pas de travail, presque pas d'activités, rien à faire dans la communauté. Une autre cause de l'abus d'alcool serait qu'il y a des problèmes de communication entre les personnes, à l'intérieur des familles et dans la communauté. L'alcool devient une sorte d'échappatoire, une façon de tuer le temps et de ne pas penser à nos problèmes. Toutes les personnes du village peuvent souffrir à cause de l'alcool, et plusieurs prennent peut-être de l'alcool à cause de leur souffrance.

10. Y a-t-il des liens à faire entre alcool et diabète ?



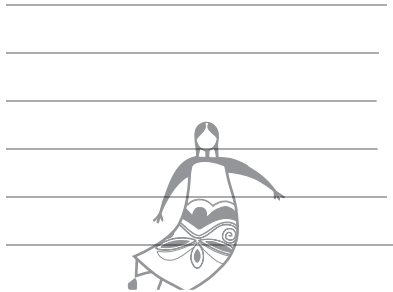
Les femmes diabétiques, quant à elles, sont affectées de multiples façons. Si elles aimaient consommer de l'alcool en grande quantité, elles savent que, dorénavant, elles ne pourront plus le faire. Mais comme l'alcool, dans certains milieux, fait partie intégrante de la vie, elles seront continuellement soumises à la tentation ou, encore, elles se sentiront mises en retrait ou rejetées parce qu'elles ne veulent plus « prendre un coup ».



Quand tu es avec des personnes qui prennent un coup, si toi tu ne bois pas, ils vont dire : « T'es pas normale, tu devrais prendre au moins un verre. » On dirait que tu ne peux pas ne pas boire.



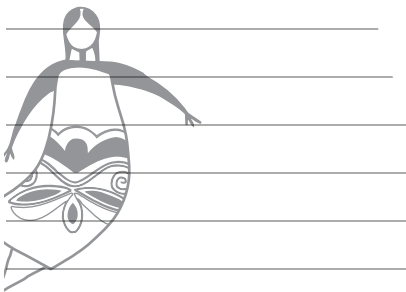
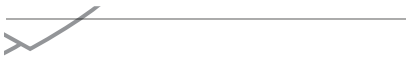
Faire de l'exercice dans la communauté



13. Pouvons-nous marcher seules avec facilité dans les rues du village ?



14. Que disent les commérages lorsqu'une femme marche pour faire de l'exercice ?



Les infirmières et les médecins conseillent souvent aux femmes diabétiques d'intégrer l'exercice dans leur vie quotidienne, afin de perdre du poids et de contrôler leur glycémie lorsqu'elle est trop élevée. En particulier, on suggère souvent la marche comme forme d'exercice. Pourquoi ? C'est un bon exercice, pas trop violent, mais qui paraît aussi facile et accessible. Quoi de plus simple, en effet, que d'enfiler ses chaussures de sport ou ses bottes et de sortir dehors ?

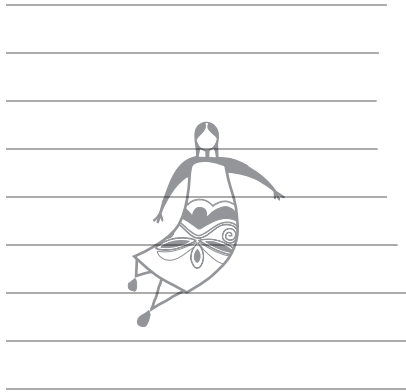
Ce n'est malheureusement pas toujours si simple dans une communauté, plus spécialement pour une femme... Non seulement les femmes qui ont des familles ont déjà fort à faire à s'occuper de leurs proches et peuvent manquer de temps pour penser à elles.

En plus, elles risquent de faire face à des ragots, à des insinuations, si on les voit marcher seules dans la rue. Un village autochtone, ce n'est pas grand ; comme tout le monde se connaît, presque tous sont au courant des allées et venues des autres. Une simple promenade à pied peut faire de nous un objet de surveillance et de contrôle par les membres de la communauté autant que par nos enfants ou notre mari.



Un jour, je marchais parce que ma glycémie était trop haute. Je suis partie de chez nous, il était neuf heures et demie. Je marchais autour de la réserve... Puis à chaque fois qu'un ski-doo passait, il arrêtait, puis on me demandait : « Qu'est-ce que tu fais ? »... Je répondais : « C'est pour ma santé. » Ils veulent savoir tout ce qui se passe.



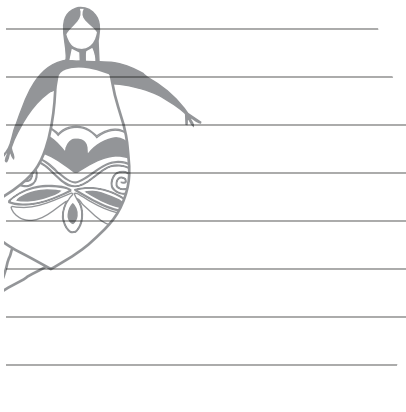


Quand je prenais ma marche, je me sentais bien si j'étais avec une autre personne, soit une amie, mon conjoint ou mes enfants. Là je me sentais bien. Quand j'étais toute seule, je me demandais : « Qu'est-ce qu'ils vont encore dire sur moi ? est-ce qu'ils vont inventer quelque chose sur mon compte ? », puis tout ça. Ça travaillait dans ma tête. Mais aujourd'hui, je me dis qu'il faut que je m'occupe de moi-même. Les autres, je ne m'en occupe plus du tout. Parce que je pense qu'il faut s'occuper de soi-même pour être bien.

15. Que pouvons-nous faire pour faciliter la marche des femmes seules ou en groupe ?

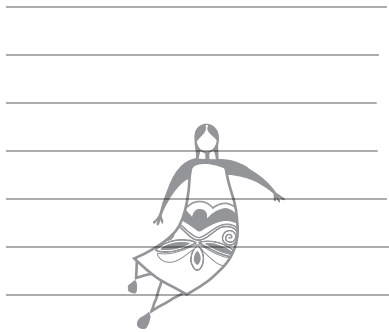


Les commérages ou les sous-entendus que l'on entend font en sorte que l'on doit se justifier aux autres de prendre une marche, alors qu'on le fait simplement pour sa santé. Nous entendons des remarques de toutes sortes, et certaines sont même des menaces à l'équilibre de notre mariage, à l'harmonie de notre vie familiale, à notre estime personnelle, ou bien nous font nous sentir différentes des autres membres de la communauté. C'est le cas quand on laisse sous-entendre que notre marche a comme but de trouver un amant, d'avoir un rendez-vous avec un autre homme ou d'échapper, par paresse, aux corvées de la maison.

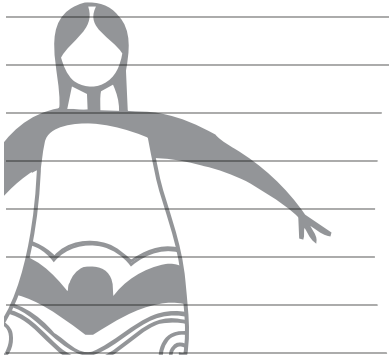


Quand on voit une personne seule marcher, tout le monde va dire : « Est-ce qu'elle cherche un amant ? Est-ce qu'elle cherche quelque chose ? » Je ne sais même pas tout ce qu'ils peuvent raconter. Dans ma communauté, je pense qu'on se préoccupe beaucoup de ce que les gens disent. On ne s'occupe pas de nous autres mêmes. On se préoccupe plus de ce que les autres vont dire.





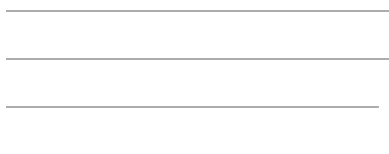
Des fois, j'ai tellement envie d'aller vers la rivière. Mais je ne peux pas y aller toute seule. Ils disent : « Ah, qu'est-ce que t'as fait là-bas ? Il y a rien dans ce coin-là, qu'est-ce que tu vas y faire ? Est-ce qu'il y a quelqu'un qui t'attend là-bas ? » Je réponds : « J'ai le droit de me promener, je cherche pas quelqu'un pour... j'ai le diabète, puis il faut que je prenne des marches. » C'est ça qu'ils disent les gens, quand ils voient quelqu'un marcher.



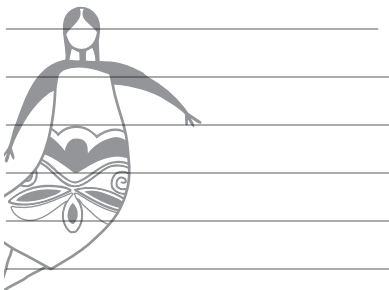
Si une femme marche dans la rue, il y en a qui diront : « Ah, elle... Seigneur, elle a déjà fini de travailler chez elle ? » On entend souvent ça. « Elle fait rien, elle, elle niaise puis elle ne travaille pas chez elle. »

On peut dire que ces remarques ont de quoi en décourager plus d'une de marcher dans les rues de sa communauté à moins d'avoir un objectif précis qui peut se justifier aux yeux des autres, comme d'aller au Northern ou au bureau de poste.

16. Quelles activités autres que la marche peut-on pratiquer dans la communauté ?

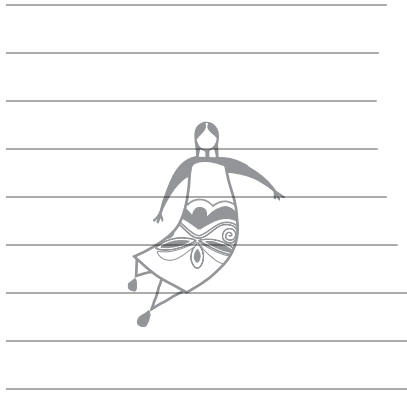


Certaines femmes pratiquent d'autres activités que la marche, chez elles (comme la danse), jouent dans la rue avec leurs enfants, se baladent à bicyclette... et on trouve quand même à y redire.

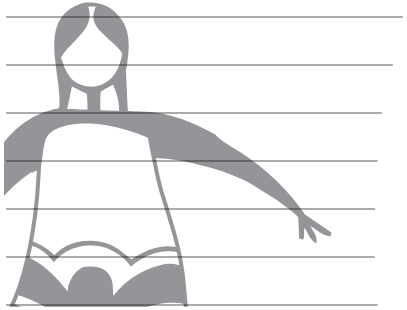


Ça m'arrive de faire de la bicyclette, ou bien de jouer avec les enfants. Ça m'arrive de prendre une bicyclette puis de me promener. Si je rencontre une amie ou bien une autre personne, elle va me dire : « Qu'est-ce que tu fais à bicyclette ? » Ou encore : « T'es toujours avec les enfants, tu joues encore avec les enfants à ton âge ? T'es plus jeune, là, t'es vieille, puis tu joues encore avec les enfants ? » Là, je réponds : « Au fond de moi, je suis encore jeune même si j'ai plus l'air jeune. »



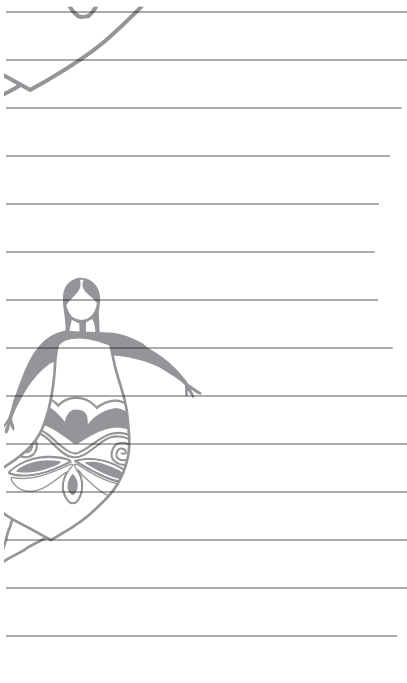


Un homme m'a dit : « T'es pas supposée danser, t'es trop vieille. » Je lui ai répondu : « Moi, je fais ça pour moi-même, pour mon bien, pour mon diabète. Tu devrais en faire autant. Si tu restes tout le temps assis, tu vas être rouillé. Moi, ça fait longtemps que je danse, et je veux danser encore. Si tu veux rester au lit ou bien dans des foyers de vieillards, c'est là que tu vas aller. Ou bien tu suis mon exemple, ou bien tu t'en vas au foyer des vieux. » Là, il m'a regardée, puis il a dit : « Moi aussi, je vais marcher. »



Je faisais le tour du village à bicyclette, le soir, seule. Puis le lendemain, les gens commençaient à jaser. Ils racontaient que je sortais avec un homme marié. Que je rencontrais un homme marié à l'autre bout du village. Des fois j'entendais ces commentaires-là, mais ça ne me dérangeait pas.

17. Comment briser la rumeur qui nous brise ?

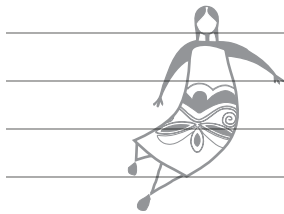


La bicyclette, au même titre que la marche, est une activité qui éveille les soupçons. Si on aime danser ou jouer avec les enfants, on prête le flanc aux critiques qui prétendent qu'on n'a plus l'âge de faire ces choses-là. Est-ce qu'il reste un exercice qu'une femme peut pratiquer pour sa santé sans qu'elle soit victime de commentaires ou de ragots, à part peut-être le ménage ? Tout réside peut-être dans l'attitude que l'on aura face aux autres, qui créera une sorte de barrière entre soi et les ragots. En effet, on ne pourra pas toujours agir en fonction des autres, et de toute manière on court le risque de ne jamais plaire aux autres quoi que l'on fasse. Le plus important n'est-il pas de se plaire à soi-même, d'être satisfaite de soi-même ? Si l'on se respecte et que l'on accorde une juste place à ses besoins, on court même la chance de s'attirer, en retour, le respect des autres.

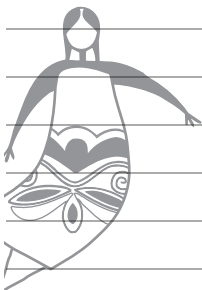




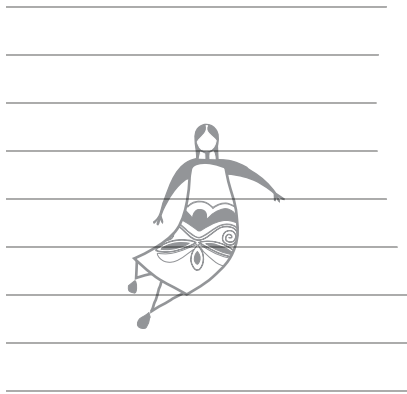
Quand j'ai commencé à faire ma ronde sur la réserve, j'étais beaucoup plus grosse. Puis les gens me regardaient par leurs fenêtres. Ma fille, elle, quand elle marchait, elle disait : « Tout le monde me regarde, ah ! que le monde sont curieux ! » Je lui disais : « Si ça plaît pas à quelqu'un de te voir marcher, il y a tellement de place à regarder ailleurs. » Elle disait aussi : « Ah ! j'aime pas m'habiller comme ça, parce que le monde, il trouve pas que c'est beau. » Je lui répondais : « Ben, s'ils trouvent pas que c'est beau, ils regarderont ailleurs. Si les gens ne sont pas satisfaits, ils regarderont ailleurs, il y a de la place. » Je disais ça à ma fille, mais moi-même, parfois, j'avais de la misère à écouter ça. Je me suis dit : « Elle le fait, pourquoi pas moi ? » Parce que c'est moi qui lui avais dit de faire ça. Après ça, s'il y a du monde qui me regardait par la fenêtre, je faisais « bye-bye ». Ils s'ôtaient de la fenêtre. Ils diront ce qu'ils voudront.



Avant, quand mon garçon passait devant la maison avec ses amis, ils lui disaient : « Jean-François, c'est sûrement ta mère qui danse. » Mon fils, il savait ce que je faisais. Il disait : « Ah ! c'est maman qui fait de l'exercice. » Ça ne le dérangeait pas que je danse. Il disait : « Ma mère, elle danse parce que c'est un exercice, et elle fait de l'exercice parce qu'elle est diabétique. » À partir de là, les enfants ne se sont plus occupés de moi. Je suis même allée glisser avec les enfants... Les après-midi, quand j'ai rien à faire, je mets la musique au bout puis je danse, des fois même avec ma petite-fille. À quatre heures, quand mon garçon revient de l'école avec ses amis puis qu'ils entendent la musique de loin, ses amis lui disent : « C'est ta mère qui danse. » Ils savent que c'est moi qui danse, puis là, ils ne me dérangent pas. Aussitôt que je ferme la musique, ils s'en viennent.



Les relations entre hommes et femmes



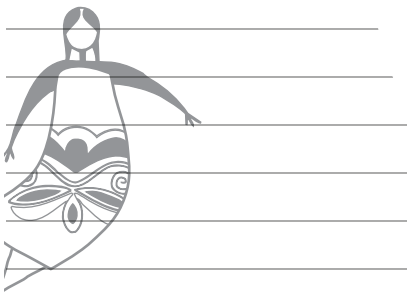
Le type de relation entre les hommes et les femmes a des répercussions de toutes sortes, par exemple sur le moral des femmes diabétiques, sur leur capacité à prendre du temps pour soi, sur le type d'activité qu'il leur sera possible de faire. Les relations entre hommes et femmes se vivent autant à l'intérieur des couples que dans la communauté en général. Le comportement des hommes et des femmes a des racines qui puisent très loin dans l'histoire communautaire et personnelle.

18. Comment les tâches sont-elles partagées dans notre maison, entre hommes et femmes ? Est-ce que ce serait possible d'y changer quelque chose ?



Le partage des tâches en est un exemple. Il est encore vrai de dire, dans beaucoup de foyers, que la femme est responsable des tâches ménagères. Graduellement, certains hommes s'approprient ces tâches et se sentent de plus en plus responsables du bien-être de leurs enfants, et pas uniquement au plan matériel. Comme les femmes ont dû apprendre à laisser les hommes prendre leur place, de même les hommes doivent laisser les femmes libres de profiter d'activités jusque-là réservées aux hommes, dans le plus grand respect mutuel et la compréhension.

18

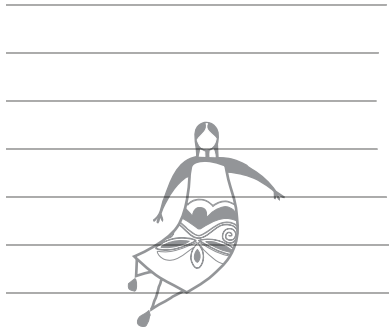


Moi, je peux sortir dehors toute seule. On se parle des fois mon chum puis moi. Je lui dis : « Je sors, je m'en vais prendre une marche. » Il me répond : « Tu peux y aller, je te fais confiance. »

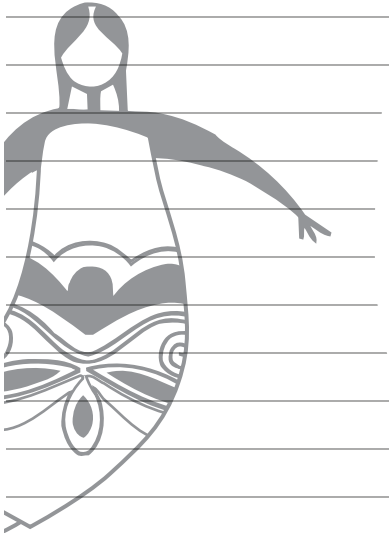


- Qu'est-ce qu'il te disait ton chum ?
- Il m'a toujours aidée. Il disait : « Arrête donc, t'es belle comme ça. Puis laisse faire les autres, c'est toi qui es importante dans ça. » J'ai eu beaucoup d'aide de sa part.

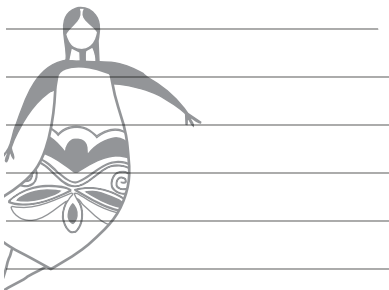




Mon mari, des fois, il fait la cuisine. Puis il mettra pas beaucoup de gras quand il va faire cuire la nourriture. Des fois, il va la faire bouillir. C'est un bon plat qu'il me sert, sans gras, avec des légumes bouillis. Je l'apprécie à chaque fois qu'il fait ça. C'est comme un bouquet de roses qu'il me donne.



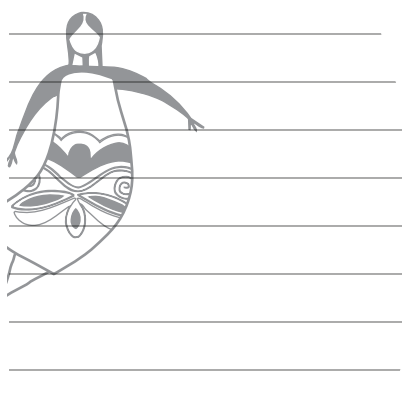
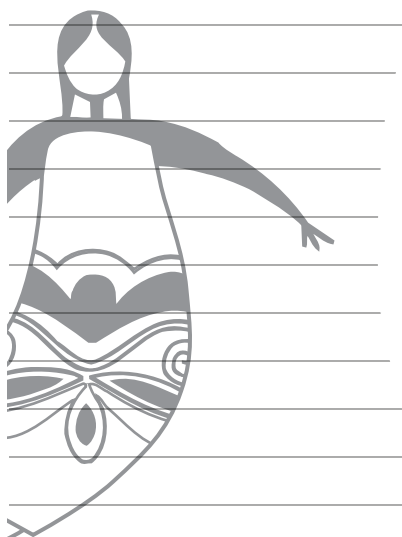
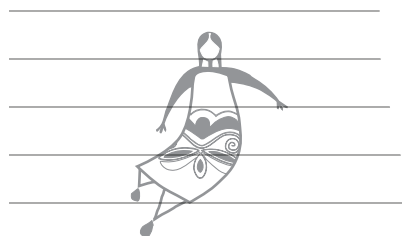
Je marche avec mon mari à tous les soirs. Et aussi avec ma fille, celle qui a le diabète, je lui demande de marcher. Maintenant, c'est elle qui me demande d'aller marcher.



Mon mari m'accompagne quand je sors. Il me supporte. À chaque soir, quand on a fini de travailler et qu'on a fini de manger, il me dit : « On va prendre une marche ? » Je dis oui, je m'habille, puis je sors avec lui. On fait le tour de la réserve. Même quand il est pas là, quand il s'en va dans le bois, il dit : « Tu sortiras, tu prendras des marches, reste pas à la maison. » Je dis : « Il y a des rumeurs, des fois, quand je sors. » Il répond : « Occupe-toi de ta santé puis de ton diabète. »



19. Est-ce que nos maris nous appuient dans notre démarche de prise en charge de notre maladie (maigrir, marcher, diète) ?



Des femmes vivent aujourd'hui une relation très positive et épanouissante avec leur conjoint, qui les soutient et les encourage. Ce n'est pas le cas de toutes, cependant. Les problèmes qui peuvent surgir, c'est quand l'homme profite pleinement de sa liberté en laissant tous les tracas à sa conjointe...



L'homme est plus actif que la femme. Il va à la chasse, il a moins de problèmes, il est moins pressé parce qu'il ne reste pas à la maison, il a beaucoup moins de stress. L'homme est plus libre. Il va aller dans le bois, il va aller se détendre, il aura pas de problèmes. La femme, elle a plus de stress. À cause aussi de la boisson : c'est surtout la femme qui est poignée quand les enfants prennent de la drogue ou de la boisson. Ça reste en dedans... Puis ces femmes-là, elles ont envie de pleurer, de faire une crise, puis elles veulent sortir... Ça fait des femmes enfermées, qui restent seulement dans leur maison, qui ne sortent pas. Mais en dedans, elles souffrent.



- C'est quel genre de douleur ?
- C'est un genre de douleur qui est comme de la colère. On se dit : « Je ne comprends pas pourquoi ça m'arrive à moi. Pourquoi ça se passe comme ça ? Je voudrais tant m'en sortir, mais il n'y a pas de sortie. »

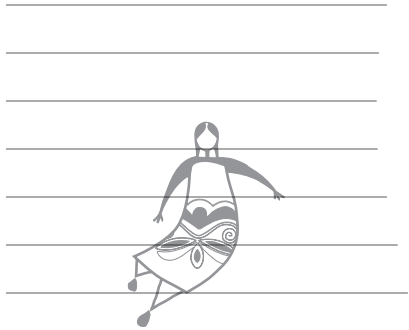


Les hommes, ils n'aident pas leur femme. Je trouve qu'il n'y a pas beaucoup d'entraide entre hommes et femmes.

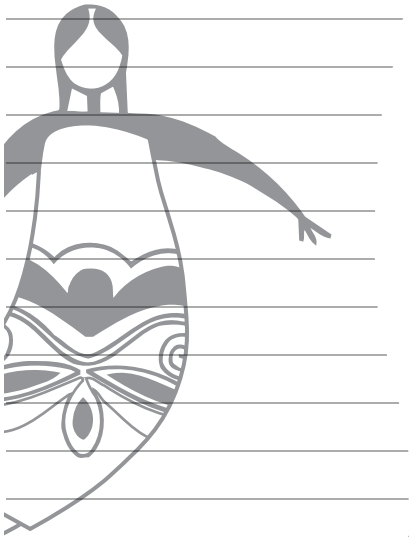


Parfois, j'écoute des femmes dont le mari ou l'ami de cœur est diabétique. Et tout à coup, les femmes se mettent à cuisiner pour les hommes. Pourtant, quand c'est la femme ou l'amie de cœur qui est diabétique, personne n'essaie de l'aider à suivre son régime. Mais si c'est l'homme qui est malade, oh ! il faut le traiter avec les bons types d'aliments. C'est vraiment plus facile pour un homme. Tous les jours, on peut voir de jeunes hommes nous dire : « Salut ! », enfiler leur veste et sortir. Ils vont prendre une marche. Ouais, s'ils veulent prendre une marche, ils

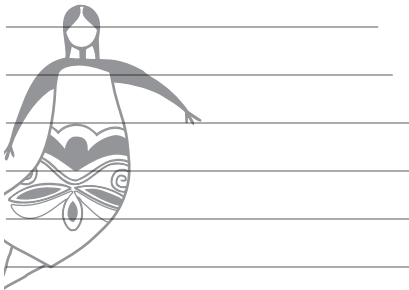




mettent leur veste et sortent se promener, c'est tout. La femme, elle, doit rester à la maison, puis préparer le souper, puis faire la vaisselle et la lessive. Tout. Il faut qu'elle nettoie la maison. Lui, il revient, il s'assoit sur le sofa et il regarde la télé.

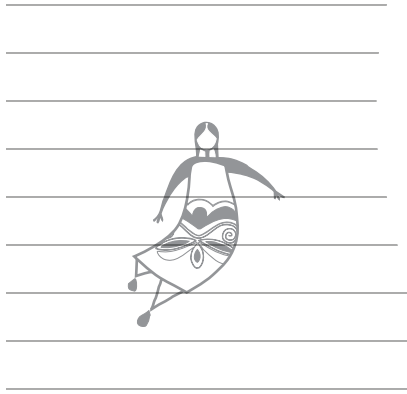


On remarque parfois un manque d'entraide dans les couples, une fuite des hommes face aux tracas quotidiens qui sont le lot des femmes. Tout cela crée des situations conflictuelles qui risquent d'envenimer encore plus les relations entre hommes et femmes. Les hommes comme les femmes ont été éduqués à se comporter d'une certaine façon dans la communauté. Si, pour une femme, il n'est pas aisé de commencer à s'occuper d'elle-même, il n'est pas facile pour un homme de commencer à penser davantage aux autres ou, s'il boit, d'arrêter de boire. Les autres pourraient même dire alors qu'il n'est plus un vrai homme, qu'il n'a plus le contrôle de sa femme ou qu'il ne fait plus partie de la gang. Le cycle des conflits dans le couple, dans ces conditions, peut continuer longtemps.



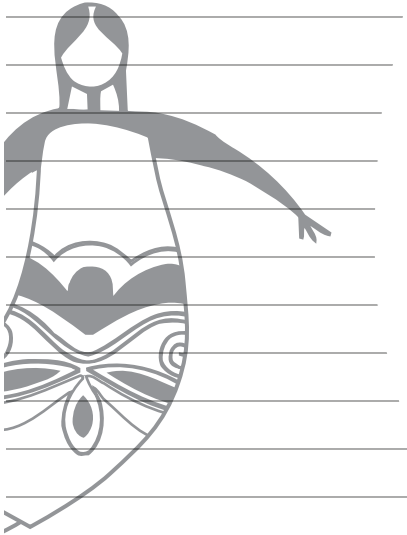
Moi, j'en ai connu, des femmes qui étaient diabétiques. Je me souviens d'une femme qui ne pouvait pas faire ses exercices parce que son mari voulait qu'elle reste en dedans de chez eux. Mais elle, elle était prête à prendre des marches. Sauf qu'elle avait peur que son mari soit jaloux.



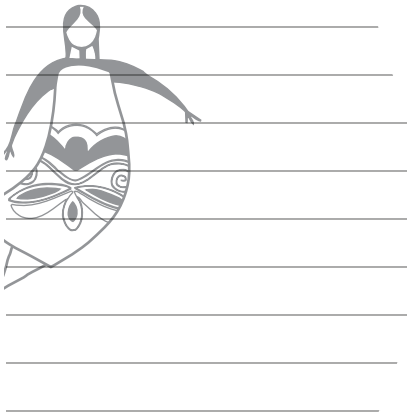


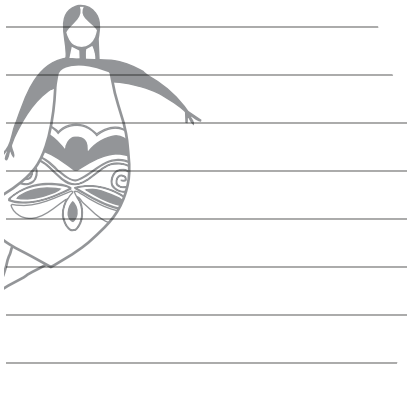
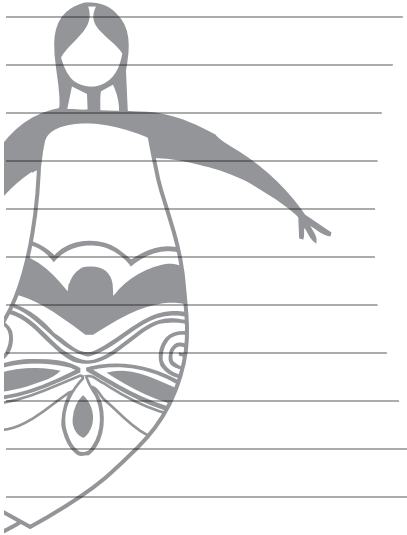
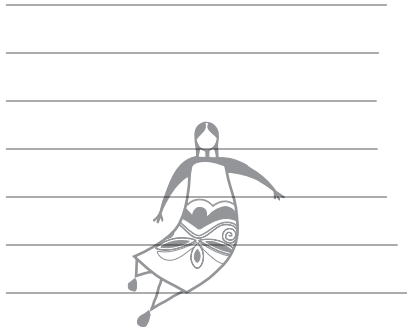
J'étouffe chez nous, j'étouffe. Mon mari, il ne veut pas que je fasse ça, il ne veut pas que j'aïlle là, il ne veut pas que j'aie des amies, il voudrait que je lâche ma nouvelle amie... C'est dur. Moi, je pense que la raison pour laquelle une femme ne peut pas se prendre en main, c'est parce que son mari ne veut pas.

- Si une femme veut faire une activité physique, est-ce qu'elle peut le faire?
- Ça dépend de son mari. Si son mari est autoritaire, elle ne pourra pas le faire.



Dans le couple, on partage la souffrance. Mais il y a des souffrances que l'on ne peut montrer, des souffrances qui sont ravalées, étouffées. D'autres qui sont criées. Des rages qui s'expriment par la violence. Du point de vue des femmes diabétiques, les difficultés vécues dans le couple rendent plus difficiles et plus conflictuels tous les nouveaux soins qu'elles devront avoir pour elles-mêmes. Des relations difficiles avec le conjoint sont un poids supplémentaire, un tracass additionnel qui, en plus, se concrétise par un sentiment d'isolement et, souvent, par un manque de support. D'un autre côté, le manque de soutien et d'amour que nous ressentons alors peut nous porter à manger davantage, comme pour combler le vide. Ces problèmes forment un cercle vicieux qu'il est possible, bien que difficile, de rompre.





Dans le temps où j'étais jeune mariée, mon mari me défendait d'aller voir des gens. Il voulait pas que j'y aille, il voulait que je reste à la maison. Mais maintenant, s'il me disait : « tu vas faire la cuisine à midi pour moi », je lui répondrais : « Si je ne veux pas faire la cuisine, je ne le ferai pas. Personne ne m'obligera à faire la cuisine. Vous n'avez qu'à vous trouver quelque chose dans le frigidaire. Servez-vous. Moi, je vais prendre une marche. » Je ne regrette pas d'avoir fait ça. Pourquoi? Peut-être que si j'avais fait ça avant, comme à ce moment-là, je me serais sentie bien en dedans de moi, puis plus proche de mon mari. Aujourd'hui, tous les deux, on se sent proche l'un de l'autre, surtout depuis qu'il a arrêté de prendre de l'alcool. C'est comme si je faisais une nouvelle vie avec lui. J'aurais aimé me marier avec lui comme il est maintenant.

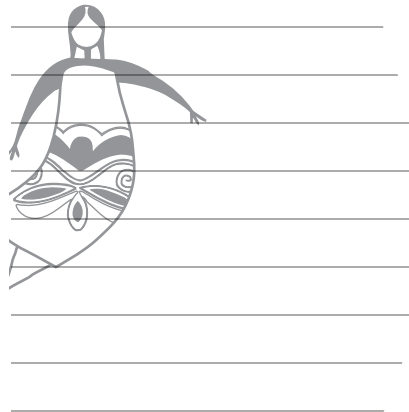
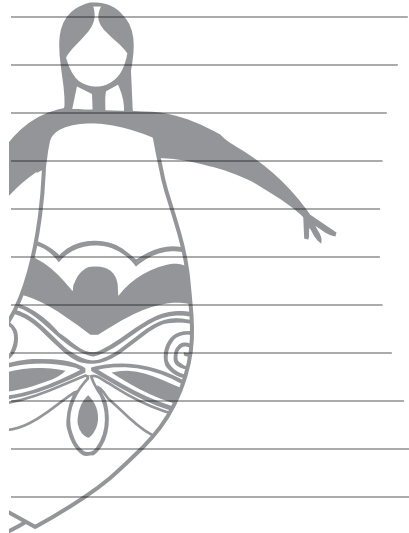
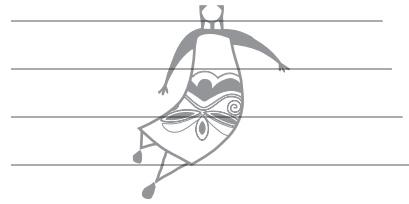


Moi, je me dis que si les femmes diabétiques veulent être autonomes, si elles veulent progresser, il faut qu'elles sortent de la maison. Il faut qu'elles fassent des exercices même si leur conjoint ne leur fait pas confiance. Il faut qu'il se passe quelque chose dans les couples.



Être mince et avoir l'air malade... ou être grasse et avoir l'air en santé

20. Comment décrire ce qu'est une belle femme ?
21. Nos maris nous disent-ils que nous sommes belles ?

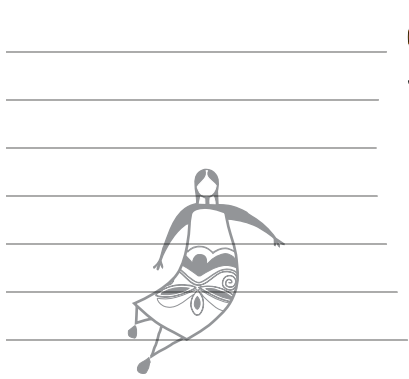


Plaire aux autres, se sentir jolie et aimée, voilà une chose très importante dans la vie de beaucoup de personnes, ce qui est tout à fait légitime. On peut associer « être belle » et « avoir l'air bien », « être bien dans sa peau », « profiter de la vie », « être épanouie ». Être belle peut aussi vouloir dire ne pas trop s'écarter de ce qui est normal. Si les autres ne portent pas de lunettes et qu'on en porte, on se sentira différente et peut-être moins attirante. Dans une communauté autochtone, il y a une certaine apparence physique qui est normale. Une façon de s'habiller, une façon de se tenir. Des choses à faire et à ne pas faire. Des comportements bien vus et d'autres, mal vus, qui pourront entraîner des jugements et des commentaires de la part de l'entourage, voire nous mettre en marge et nous faire sentir inadéquates.

Les femmes diabétiques se feront souvent dire par les médecins et les infirmières qu'il serait bien qu'elles perdent graduellement du poids en contrôlant leur alimentation et en faisant plus d'activité physique. On leur dit donc que leur poids est associé à leur maladie, et c'est toute une surprise pour certaines. Beaucoup ne voyaient pas leur poids comme un problème, et voilà que c'en est un... du moins pour les médecins et les infirmières.

Pour être en santé, pour pouvoir continuer à s'occuper de leurs enfants, pour se sentir plus légères et ne plus « souffler » au moindre effort, pour ne pas avoir à se piquer à l'insuline ou pour toute autre raison, elles décideront de perdre du poids. Plus minces, elle se sentent mieux dans leur corps, plus agiles. Mais la réponse des autres ne correspond pas nécessairement à ce sentiment d'être en santé. Plus en santé que jamais, certains se chargent de leur rappeler qu'elles ne sont plus comme les autres.

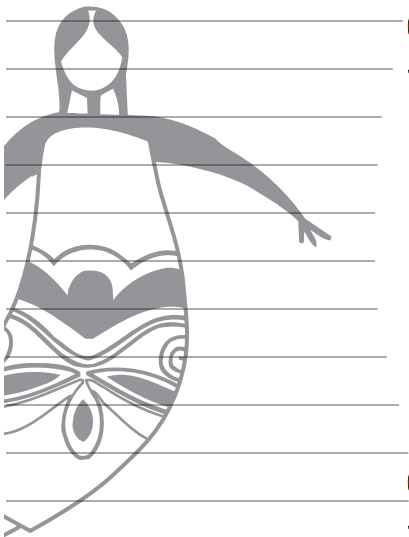




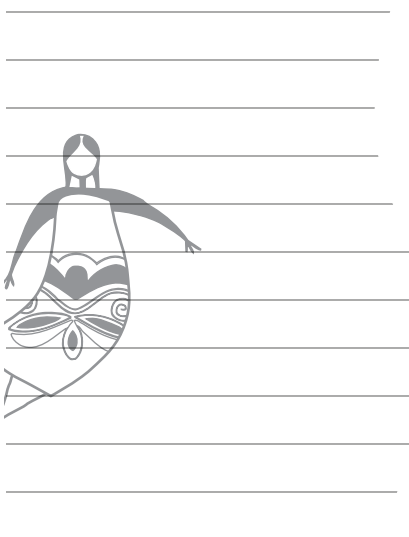
• *Ma fille elle est maigre, elle est pas grosse, puis les femmes demandaient : « Ta fille est maigre, est-ce qu'elle est malade ? » En dedans de moi, je me posais la question : « Est-ce qu'elles disent vrai ? » Puis un bon jour, on a amené ma fille au dispensaire, juste pour vérifier si elle était malade ou non.*

• *Parce qu'elle était maigre ?*

• *Parce qu'elle était maigre, elle était mince. On est allé à l'hôpital juste pour ça, puis dans le fond ma fille était normale. Elle était plus normale que les autres !*



Je perdais du poids, puis certaines personnes qui ne m'avaient pas vue depuis deux ou trois mois, quand elles me voyaient, elles disaient : « Oh ! est-ce que tu es malade ? » Je répondais : « Non. » Ils me disaient : « Qu'est-ce que tu as, t'as l'air maigre, t'as maigri puis t'es toute... qu'est-ce qui t'arrive ? » Je leur disais : « J'ai rien, je suis bien puis je suis en santé, je suis pas malade. » Ils répondaient : « On dirait que t'es malade. » Je disais : « Je suis pas malade. Je suis bien. » Ils me disaient tout le temps ça quand ils me voyaient.



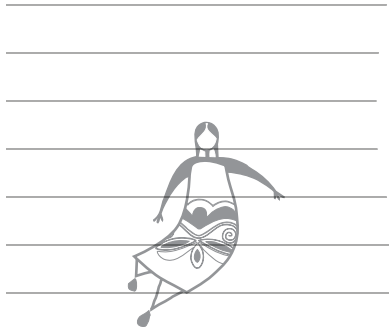
• *Il y a des hommes qui disent : « J'aime mieux toucher une femme qui est grassette. » Moi, j'ai déjà entendu dire ça.*

• *Ils aiment mieux toucher une grassette ?*

• *Ils aiment mieux quand t'es grasse, parce qu'il y a de la graisse. Ils disent que si t'es mince, ils touchent rien qu'à des os.*

• *C'est pour ça que je dis que la femme, elle ne peut pas s'aider si elle reçoit des commentaires négatifs de la part des hommes. Elle ne se sentira jamais valorisée. Si elle est petite, elle dira : « Ben, je suis pas grande. » Mais si elle se dit : « Je m'en fous de que ce l'homme dit, s'il ne veut pas me toucher, là, ben il me touchera pas. Moi je vais m'occuper de moi-même, puis je vais m'occuper de ma santé, puis ça m'appartient à moi. » Le jour que la femme va dire ça, eh bien le taux de diabète va se stabiliser.*



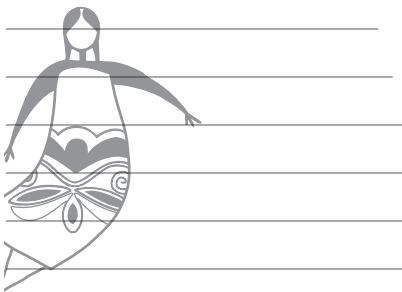


Moi, quand j'ai maigri, avant ça, les gens me disaient : « T'es maigre, t'as maigri, est-ce que t'es malade, qu'est-ce que t'as ? » Ils disaient aussi : « Ton mari ne sera plus intéressé par toi, t'es plus intéressante à regarder. » C'était juste du négatif. Mais je me suis prise en main, je me suis dit : « Je m'en fous de la satisfaction de l'homme. Je vais m'occuper de moi-même. »



22. Est-ce que les femmes grosses sont à la mode ? Est-ce que ça a toujours été comme ça ?

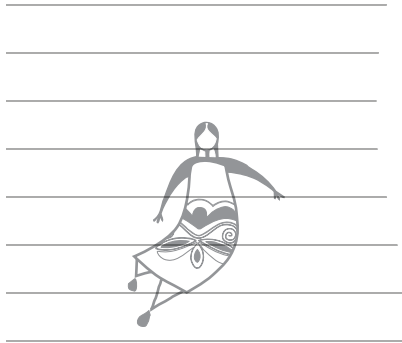
23. Est-ce que la perte de poids est encouragée dans notre communauté ?



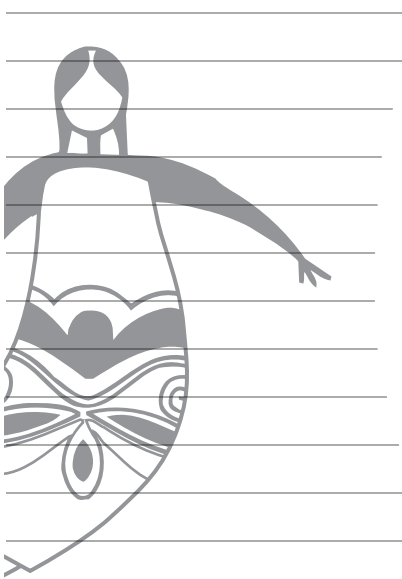
Quand j'ai maigri de trente livres, une femme m'avait dit : « Là, t'es en train de faire un gros pas, un gros pas vers en avant là, vers l'avenir. » C'est ça qu'elle m'avait dit.

Est-ce que l'équation est aussi simple que ça ? Être mince et avoir l'air malade aux yeux des autres... ou bien rester grasse et avoir l'air en santé ? Pas nécessairement. De plus en plus, les jeunes paraissent sensibilisés au poids, à tel point qu'on commencerait à voir de façon négative le fait d'être gras. Même des personnes d'âge mûr ont changé leur façon de voir les choses. Les modèles de ce qui est beau et ne l'est pas, de ce qui a l'air en santé ou pas, sont peut-être en train de changer. Comme l'a dit une femme, perdre notre surplus de poids, c'est faire un grand pas en avant. Un grand pas en avant vers un avenir en santé.

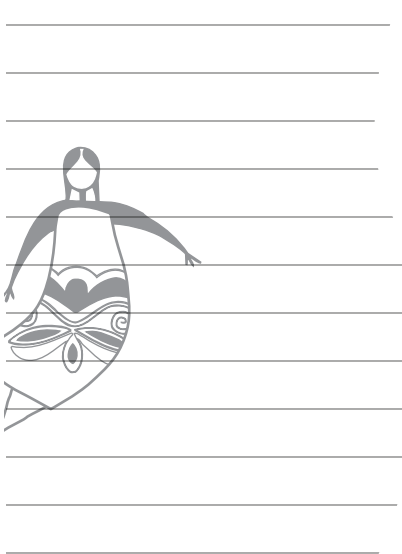




• Est-ce que ça a changé, ce que les gens pensent des personnes minces ? Est-ce que ça a changé avec le temps ?
 • *Oh oui ! Avant, si on était gras, ça n'avait pas d'importance. Mais maintenant, même les enfants, si l'enfant est obèse, il ou elle se fait agacer. On passe des commentaires comme « elle est grosse ». Tu sais, ce genre de remarque.*



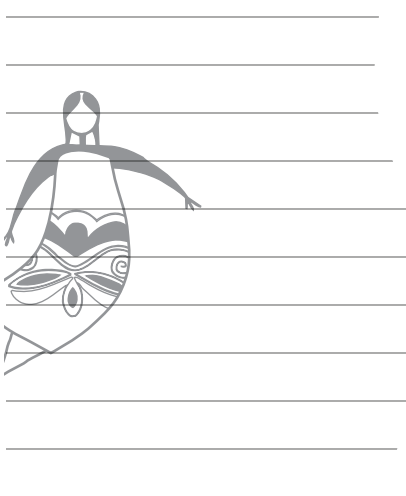
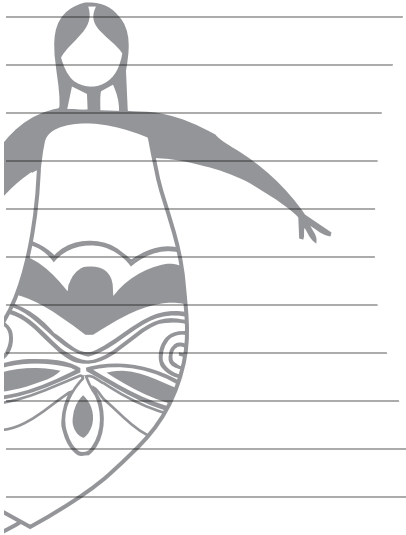
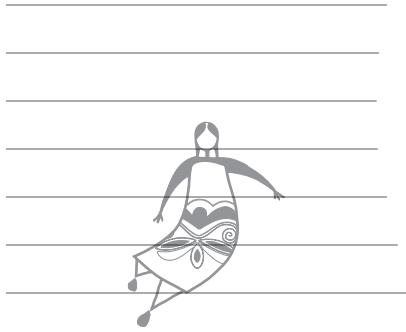
Une fois, une femme m'a dit : « T'as rajeuni, qu'est-ce qui t'arrive ? Qu'est-ce que t'as ? » J'ai dit : « J'ai rien, je suis bien. » Puis ça m'a aidée à changer.



• Est-ce que les jeunes te disaient des choses négatives, quand tu as maigri ?
 • *Non, jamais. Non, les jeunes ne m'ont jamais rien dit de négatif. Les jeunes me disaient : « T'es belle. » Puis, il y en a qui m'écrivaient, des jeunes, des petits jeunes d'école là, il m'écrivaient : « T'es belle puis t'es souriante. Tu es la plus belle du village. » Je les ai encore ces mots-là dans mon bureau.*

Mais en attendant que toute la communauté ait pris conscience de l'importance d'avoir un poids santé, le plus important c'est peut-être de s'aimer pour soi-même et de n'accepter d'être aimée que pour ce que l'on est.





Les gens sont surpris quand ils me voient en jeans. Ils disent aussi : « Oh ! t'as changé, comment ça se fait ? T'étais grosse. T'as changé. T'es plus la même. » Mais je n'ai pas changé, je suis toujours la même, sauf que j'ai perdu du poids. Mon mari m'a dit : « Je t'aimais plus quand t'étais grosse. » Mais au fond, il m'aime telle que je suis ou bien il prend la porte. Je lui ai dit : « Je suis bien comme je suis. Je ne recommencerais pas, je ne prendrais plus de poids. Tu m'aimes telle que je suis, ou bien tu te cherches une grosse, t'as le choix. » Je ne m'occupe pas des autres, je ne m'occupe pas de ce qu'on pense de moi. Mon mari, il faut qu'il m'aime telle que je suis et non pas ce qu'il souhaiterait que je sois. Mais il me l'a dit, une fois : « Je t'aimais plus quand t'étais grosse. »

Si nous prêtons l'oreille aux commentaires négatifs, ça risque de nous ôter toute notre confiance. On doit déjà lutter en dedans de soi-même pour perdre du poids ou ne pas en reprendre, et ce n'est pas chose facile. Les commentaires sont de toute nature ; ils jouent même dans la vie intime et remettent en question notre féminité, notre estime. Jouer au canard, laisser les commentaires nous glisser sur le dos, comme cette femme réussit à le faire, est une stratégie qui peut nous décharger d'un poids qui, au fond, ne nous appartient pas.



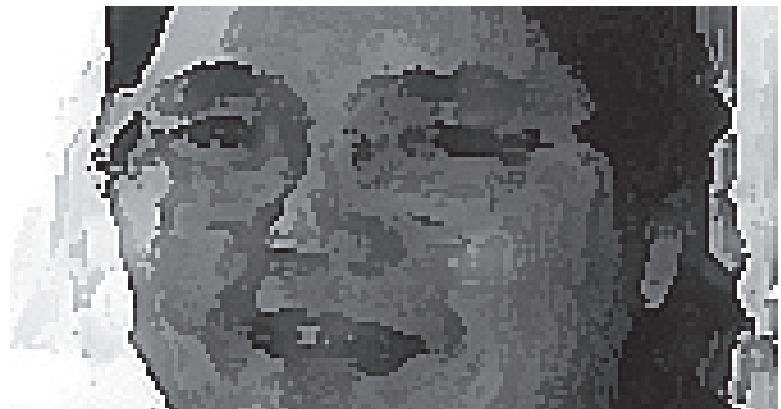
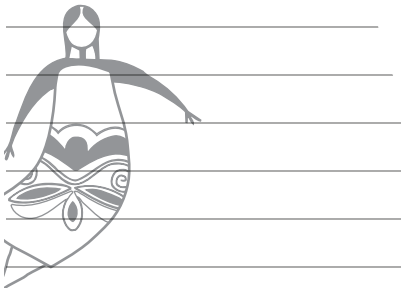
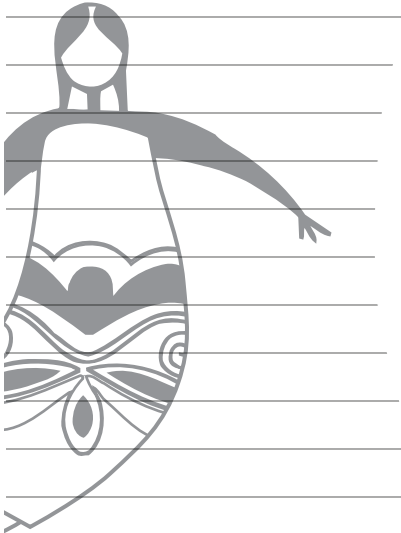
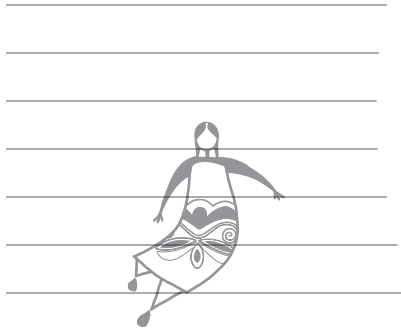
- Ils me disaient que j'étais pas belle, puis que je ne prenais pas soin de moi-même. Ils disaient : « Ta chair est... » En tout cas, ils disaient : « T'as plus de graisse. Une femme qui a beaucoup de graisse, c'est plus le fun, c'est plus... c'est plus touchable, c'est plus poignable. » Moi, je ne m'occupais pas de ça. Je me suis dit : « C'est à moi de me prendre en main et c'est pas eux autres qui vont me décourager. » Mais tout ce que j'ai entendu c'était des commentaires négatifs sur ma personne. « Ton linge est trop grand. » Après ça, qu'est-ce qu'ils me disaient, donc ? « Ton mari te donne pas assez de sexe. » Puis, après ça : « Tu ne dois pas être bonne dans le lit, tu dois être... » Ils me disaient toutes sortes de choses négatives comme ça.*



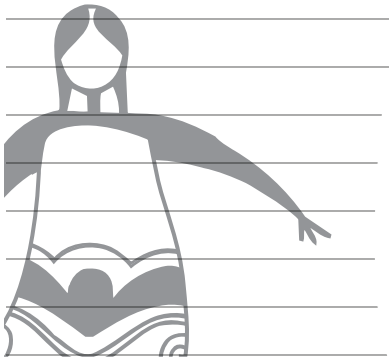
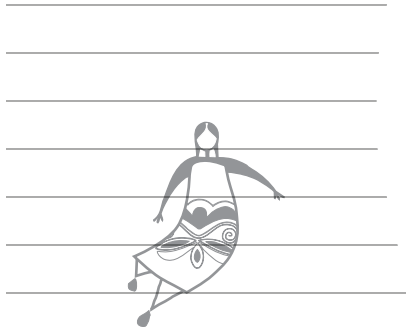


• Parce que tu perdais du poids ?

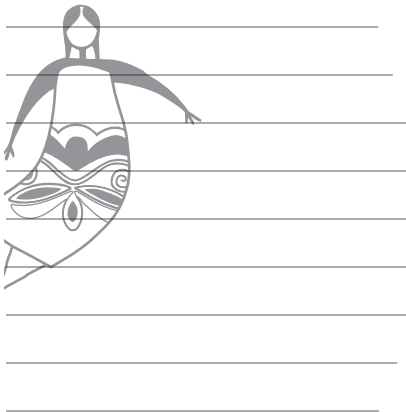
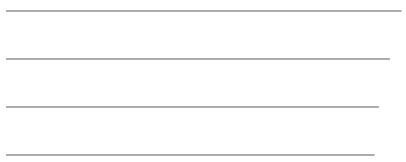
• Oui. Parce que je perdais du poids. Puis les personnes âgées me disaient : « Qu'est-ce que t'as ? Est-ce que t'es malade ? » Tout le monde s'inquiétait. « T'as maigri, est-ce que t'es malade ? Est-ce que t'es allée voir le médecin ? Est-ce que t'es allée voir l'infirmière ? » Puis je leur répondais : « Non, je ne suis pas malade. Mais je suis diabétique. » Je me disais que mon diabète, si je me prenais en main, j'allais le contrôler. Puis j'ai jamais voulu prendre le diabète comme quelque chose qui me contrôlait. Je me disais en moi-même : « C'est pas toi qui va me contrôler, c'est moi qui vais te contrôler, c'est pas toi. » Puis quand je me disais ça, j'étais fière de moi. Tous les commentaires négatifs, je les ai laissés aller. Je me suis dit : « Ça, non. Il ne faut pas que je m'en occupe. Si je m'en occupe, je vais être obligée de prendre des médicaments, puis là, je vais être obligée de prendre l'insuline, puis... je vais être obligée de faire attention. » Mais il y a des journées où ça me tentait de manger des chips, j'avais envie de manger pour redevenir grosse.



La nouvelle place de la femme diabétique dans sa communauté



24. Comment les femmes diabétiques peuvent-elles s'entraider; partager?



Jusqu'à un certain point, l'étiquette de diabétique peut être lourde à porter dans la communauté. On vit avec le regard des autres sur notre alimentation et nos activités physiques. Ce ne sont pas seulement des comportements qui changent, mais même notre apparence physique risque de changer (si l'on maigrit, par exemple) et de nous mettre à part face à ceux qui nous côtoient quotidiennement.

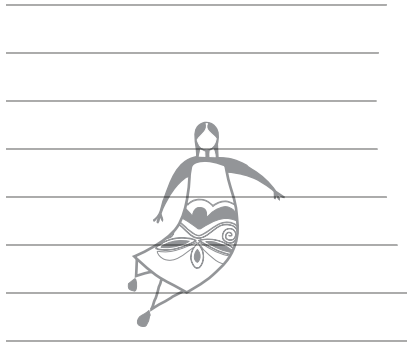
Par contre, il n'y a pas que des aspects négatifs à être le point de mire, même si souvent on a du mal à vivre avec cette situation. Être au centre de l'attention, ça donne une bonne marge de pouvoir. Ça veut dire qu'on vous posera des questions, oui, mais ça signifie aussi que vous pourrez dire le fond de votre pensée et, peut-être, contribuer à changer des choses, de façon imperceptible ou plus évidente. Faire face à ses propres problèmes peut être déjà beaucoup plus qu'une seule femme peut en prendre. Mais pour d'autres, aider leur entourage les aide elles-mêmes en retour.

C'est le principe même de l'entraide: l'aide que vous donnez aux autres, les encouragements, l'enseignement, rejaillissent sur vous. Vos expériences prennent une nouvelle dimension dans le partage que vous en faites.

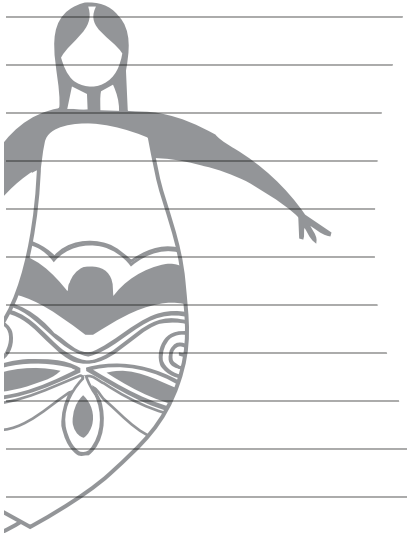


Je suis une personne qui ne tiens jamais en place, ça c'est sûr. J'ai des loisirs, j'ai le goût de sortir. Puis aussitôt que je vois quelqu'un et qu'il me demande: « est-ce que t'es diabétique ? », je réponds: « Oui, je suis diabétique. Depuis combien de temps ? –Ça fait quinze ans. –Qu'est-ce que tu prends comme pilules ? –Je ne prends rien. –Comment tu fais ça ? » –Ils sont surpris que je n'aie rien pris depuis tout ce temps-là. Mais j'essaie de leur dire: « Ayez le courage de vous prendre en main. »





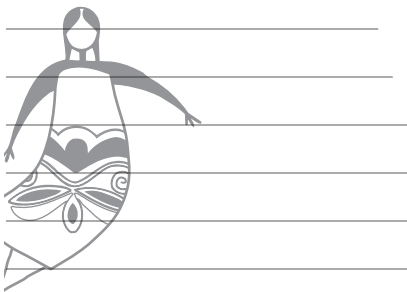
De temps en temps, je leur dis : « T'es capable, toi aussi, de le faire, t'es capable, t'es une personne autonome. » Ils me disent : « Mais je prends des pilules. » Je leur réponds : « Va te chercher de l'information. Si ça dérange quelqu'un, s'il veut rien savoir de tes questions, va voir une autre personne. Tu vas trouver cette personne-là. Continue à chercher, tu vas trouver. » Parce que moi, je me dis, les gens pensent que l'information va venir à eux. Ils ne cherchent pas l'information.



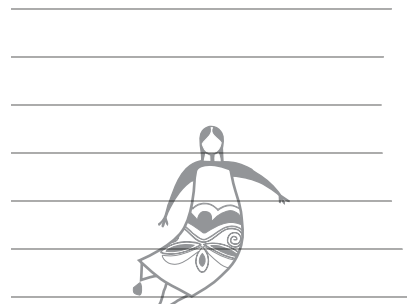
Vous serez aussi observée? Ça tombe bien, c'est justement en observant que les plus jeunes (et même des plus vieux...) apprennent.



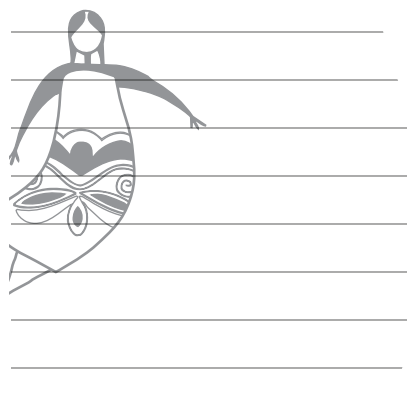
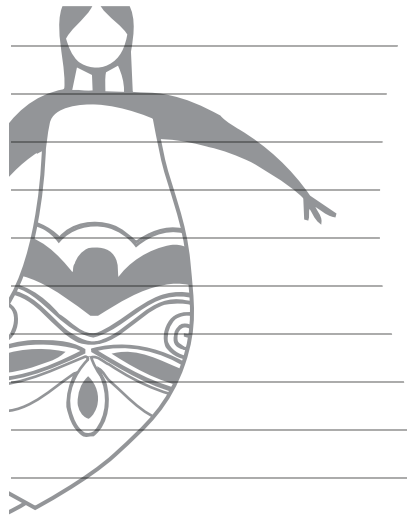
De nos jours, la plupart des parents restent assis à la maison. Alors, pour moi, si je vois ma mère assise à regarder la télé, je me dis que je peux faire pareil. Si vous voulez que vos enfants soient en santé, il faut qu'ils aient des parents en santé. Ou au moins quelqu'un qui va les motiver.



Stratégies de femmes face aux commérages – une question d'attitude



25. En tant que femmes, nous respectons-nous nous-mêmes ?



Essentiellement, ce que les femmes qui réussissent à contrôler leur diabète ont trouvé de mieux, ce qui les aide à faire face à la réalité avec optimisme, à savoir se remettre en selle lorsque ça va plus ou moins bien, ça leur vient de l'intérieur. Vous pouvez trouver du soutien des autres ou ne pas en trouver. Cette situation peut évoluer avec le temps, empirer ou s'améliorer.

Toutefois, on est maître de ses pensées. Ces pensées nourrissent votre esprit. Si vous devez respecter votre corps dans son nouvel état, en lui donnant les meilleurs aliments pour la santé, il en va de même avec votre tête : vous devez la nourrir des meilleures pensées. Bref, la femme doit être sa propre meilleure amie, se traiter elle-même avec tout l'amour et toute la compréhension dont elle fait preuve pour ceux qu'elle aime. Comme eux, elle est une personne à part entière qui a besoin de respect et d'amour, qui les mérite et qui y a droit.

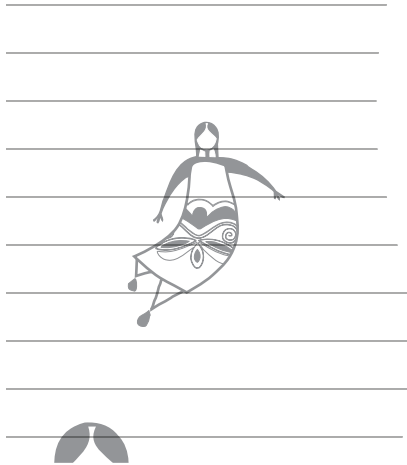


J'ai dit : « Ça suffit. Moi, je ne veux plus qu'on me frappe, je ne veux plus qu'on m'insulte, je ne veux plus être humiliée, je veux qu'on me respecte parce que je suis un individu à part entière. Personne ne peut entrer dans ma vie privée. Ça, c'est ma vie, c'est moi, je suis seule là-dedans. Personne ne peut entrer là. Personne ne peut me dire de faire ce que moi, je ne veux pas faire, ou bien m'empêcher de faire ce que moi, je veux faire. C'est moi le maître. »



Je me suis dit : « Maintenant que j'ai élevé mes enfants et qu'ils se débrouillent eux-mêmes, ce qui reste de ma vie, je vais en faire ce que je veux et ce que je juge bon. » Mon mari n'a pas aimé ça, parce que c'est lui qui contrôlait. Je lui ai dit : « Ici et maintenant, je prends le contrôle de ma personne et je vais faire ce qui me plaît, comme il





me plaît. Je ne vais rien faire d'imbécile, je ne vais pas courir la galipette ni rien faire de ce dont tu m'accuses, mais je vais vivre une vie meilleure.» Et je le fais toujours aujourd'hui. Je pense que je suis une combattante ou quelque chose du genre.

Être heureuse comme on est, dans la vie qu'on a choisie, donne beaucoup d'énergie et de détermination aux femmes. Pour être heureuse avec ses choix, il faut les comparer à soi-même, « se regarder soi-même » et non par rapport aux autres.

26. Est-ce que notre entourage nous respecte en tant que femmes ?



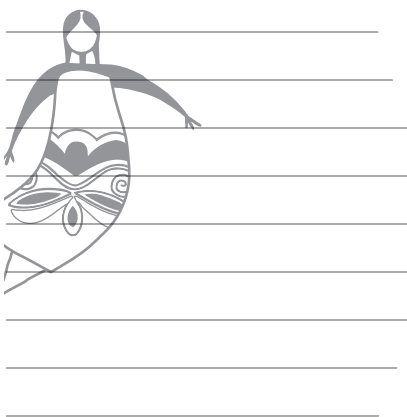
S'assumer pleinement soi-même est aussi une façon de gagner le respect des autres.

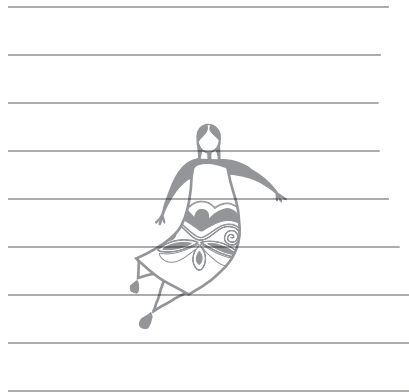


Je me fiche des noms qu'on peut me crier. Ça n'a pas d'importance pour moi. Je vis ma vie, je vois ma vie. Et je suis heureuse comme je suis. Criez-moi des noms tant que vous voudrez, ça ne me dérange pas.

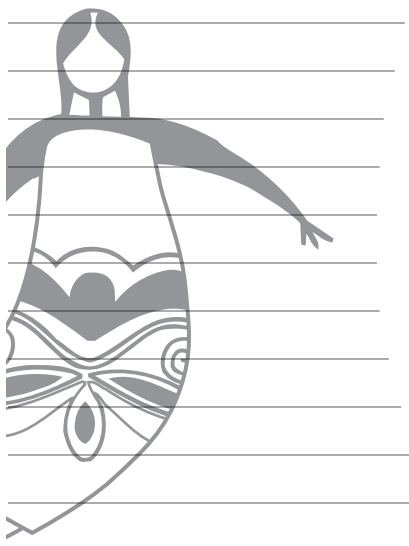


- *Ma force ? Des fois je me mets au défi. Je pense à moi, à ce qui peut m'arriver, à ce que je dois faire pour mon diabète, puis à ce qui peut m'arriver si je ne pense pas à moi. Je pense à moi au lieu de m'occuper des autres. Il faut que je fasse mon possible pour sortir ou bien pour ne pas écouter les gens qui disent des rumeurs. Il faut que je fasse ça pour moi-même, puis ne pas m'occuper des rumeurs. Je sors, c'est moi qui décide de prendre la porte et de sortir. Je me promène autant que je veux ; même si je rencontre des gens, je m'occupe pas d'eux autres.*

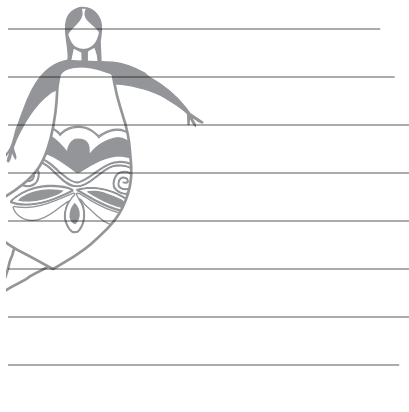




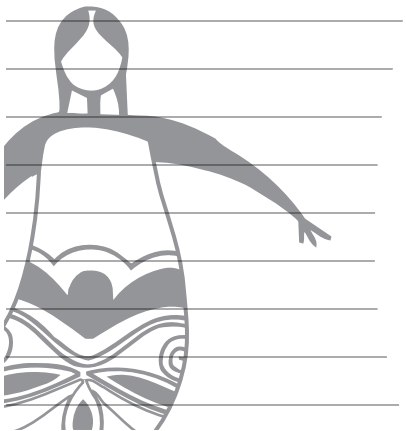
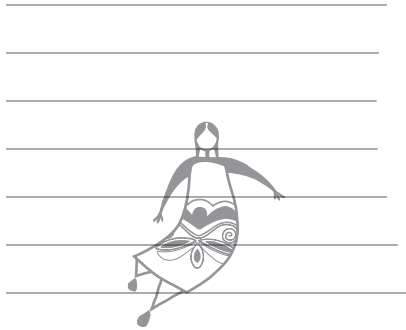
• C'est dur parfois ?
• C'est dur, mais il faut que je le fasse pour moi, pour ma santé. C'est toujours ça que je me dis. J'ai bien le droit de sortir moi aussi, j'ai bien le droit de prendre une marche pour ma santé, au lieu de rester à la maison. Il faut que je bouge moi aussi, il faut que je m'occupe de moi, aussi. C'est toujours ça que je me dis quand je veux sortir, quand je ne veux pas entendre les rumeurs. Même s'ils partent des rumeurs, je ne m'occupe pas de ça, il faut que je sorte. Oui, il faut que je sorte.



Dans la communauté, même quand j'étais grosse, j'ai toujours voulu bien paraître par rapport aux gens. Parce que je me dis que c'est comme ça que je vais gagner leur respect. Les gens me respectent telle que je suis, puis moi je respecte beaucoup les gens. Moi, je me suis aperçue que c'était à cause de mon habillement, à cause de mon physique, que j'étais beaucoup respectée, je trouve.



Nouvelles solidarités

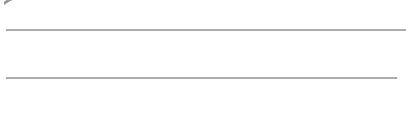
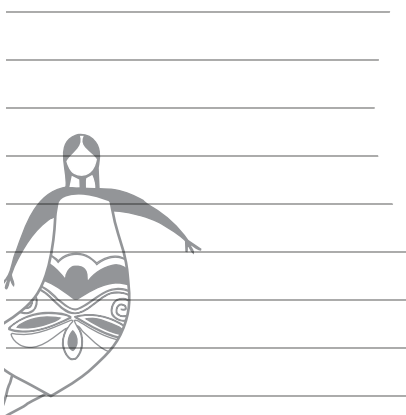


Plusieurs personnes sont diabétiques dans les communautés des Premières Nations. Ce sont surtout les personnes de 45 ans et plus qui sont touchées, mais de plus en plus de personnes jeunes se font aussi annoncer qu'elles sont diabétiques. Dans certaines communautés, presque la moitié des femmes de 45 à 64 ans souffrent du diabète. Cette femme qui marche seule dans la rue, elle pense peut-être à sa santé tout autant que vous... Pourquoi ne pas tendre la main, donner un peu d'encouragement à cette personne ? Il semble que la communauté, d'une certaine façon, est un frein à l'entraide entre personnes diabétiques, qu'elle contribue à refermer le cercle vicieux de la « solitude » des femmes diabétiques.



Quand je vois une personne se promener tout seule, je me dis : « Bon, c'est bien, là, elle est sortie de chez elle, elle s'en va faire une marche. » Mais là, il y a comme une barrière. Je ne peux pas lui dire : « Je te félicite, t'as fait une marche. » C'est comme ça. J'aimerais ça être capable de le faire, mais je ne peux pas.

27. Comment favoriser le regroupement des femmes diabétiques ?

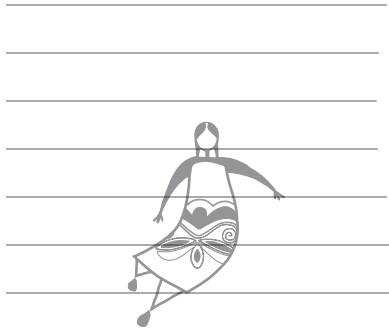


Mais il ne faut pas obligatoirement que cela soit un frein. La grande proximité des gens, leur grande préoccupation les uns pour les autres, peuvent être mises à profit positivement de toutes sortes de façons plus créatives les unes que les autres : entre collègues de travail, en se promenant à pied entre amis, par des réseaux de femmes qui s'apportent du réconfort, etc.

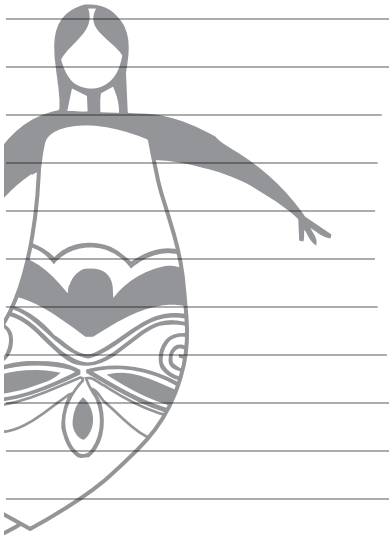


Il y a des collègues de travail qui vont me dire : « J'ai vu des tomates sans sel à tel magasin. » Ou bien, des fois, ils vont en acheter, puis il vont me les vendre. Parce que des fois, toi, t'as plus de difficultés à en trouver. Puis c'est quand même un genre de support, parce qu'ils savent que t'es à la recherche de ça.



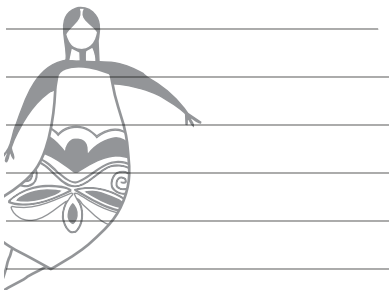


Moi, quand je veux sortir, quand je veux aller me promener, j'ai des amis, puis ceux qui ont la même maladie que moi, je les invite pour prendre une marche. C'est comme, c'est les mêmes activités que moi, et ça ne m'oblige pas non plus.



Puis j'ai le « sucre des femmes ». Pour le « sucre des femmes », on a un protocole. S'il y en a une qui a besoin de parler, il faut aller le dire à une autre femme que cette femme-là, elle a besoin d'aide.

Quand on essaie d'organiser des activités, ça ne fonctionne pas toujours aussi bien qu'on le voudrait. On trouve que l'on n'est pas assez nombreux. Mais quand cela fonctionne, une fête de Noël par exemple, c'est bien, ça change les idées. L'expérience montre qu'il peut être difficile de mobiliser les gens, surtout s'ils ne veulent pas parler de diabète. Mais si notre objectif est de rejoindre l'ensemble des femmes diabétiques, il est peut-être sage de réviser cet objectif ; autrement, on est certain de rencontrer un échec. Pour les femmes diabétiques, deux choses surtout sont importantes pour qu'elles puissent parler librement de ce qu'elles vivent et qu'elles soient capables d'accepter de l'aide. Que ce soit confidentiel, d'abord. Et ensuite, ne pas se faire traiter comme des « malades », mais bien avec respect.





Elles peuvent me parler de leurs sentiments, puis moi je peux leur parler aussi de mes problèmes ou de ma santé. J'ai confiance que ça va rester confidentiel. Comme si je parlais à mon mari ou à mes enfants.



• C'est pas les autres qui vivaient la maladie, c'était moi la qui vivais. Puis ils voyaient que j'avais tellement changé. J'étais une femme active qui se poussait, qui aimait faire des soupers avec toute ma famille ou bien avec d'autres gens chez nous, puis tout ça. Ils voyaient que je n'étais plus la même personne. Je m'isolais, puis je dormais.

• Tu t'isolais ?

• Oui. Parce que je ne voulais pas non plus... je savais qu'il faudrait un jour que je le dise à mes amis, que j'avais le diabète. Mais mon mari, il était déjà allé le dire à tout le monde ! Moi, je ne voulais pas que personne me traite comme malade. Mais je pense que c'est parce que moi-même, je me traitais comme malade que je ne voulais pas que les autres me traitent comme malade.

• Toi, tu te percevais comme malade, mais tu ne voulais pas que les autres te perçoivent comme malade ?

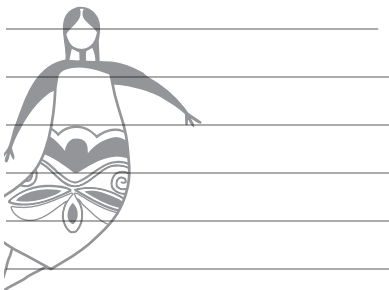
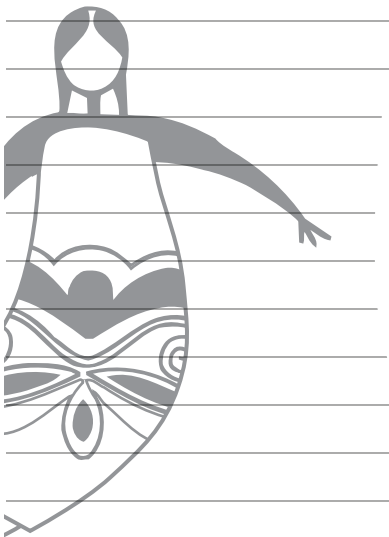
• Oui.

• Ça fait que tu t'isolais ?

• Oui. Mais j'avais beaucoup d'attention de la part de mes amies de femmes qui venaient m'aider avec mon ménage. C'était à cause de ma grossesse aussi, là. Mais même aujourd'hui, quand il y a une activité communautaire, il y a des femmes qui vont venir donner un bain à mon bébé, qui vont venir jouer avec lui, aller le coucher.

• Spontanément ?

• Spontanément. Puis je pense aussi qu'elles ont beaucoup de respect envers moi. Mais elles n'ont jamais fait ça avant, quand je n'étais pas diabétique. Je pense que c'est à cause de ça un petit peu. Puis moi, je suis une personne qui a peur d'accepter l'aide des autres. C'est tout le temps moi qui aidais les autres.



Questions suggérées pour l'animation

1. Quels sont les bons côtés de vivre dans la communauté ? les moins bons côtés ?
2. Est-ce que la communauté est favorable à l'entraide ?
3. Est-ce que l'alimentation aujourd'hui est la même qu'avant ?
4. Quels aliments sont associés à la richesse ?
5. Quels sont les aliments qui procurent du bien-être ?
6. Peut-on être avec les autres si on ne mange pas comme tout le monde ?
7. Qu'est-ce que ça veut dire, « manger comme un Blanc » ?
8. Est-ce que je deviens Blanche si je mange comme une Blanche ?
9. Est-ce qu'on est libre de manger ce qu'on veut dans notre famille ? Au restaurant ?
10. Y a-t-il des liens à faire entre alcool et diabète ?
11. Que pouvons-nous faire pour favoriser une baisse de la consommation d'alcool ?
12. Est-ce que le diabète est affecté par les émotions ? comment ?
13. Pouvons-nous marcher seules avec facilité dans les rues du village ?
14. Que disent les commérages lorsqu'une femme marche pour faire de l'exercice ?
15. Que pouvons-nous faire pour faciliter la marche des femmes seules ou en groupe ?
16. Quelles activités autres que la marche peut-on pratiquer dans la communauté ?
17. Comment briser la rumeur qui nous brise ?
18. Comment les tâches sont-elles partagées dans notre maison, entre hommes et femmes ?
Est-ce que ce serait possible d'y changer quelque chose ?
19. Est-ce que nos maris nous appuient dans notre démarche de prise en charge de notre maladie (maigrir, marcher, diète) ?
20. Comment décrire ce qu'est une belle femme ?
21. Nos maris nous disent-ils que nous sommes belles ?
22. Est-ce que les femmes grosses sont à la mode ? Est-ce que ça a toujours été comme ça ?
23. Est-ce que la perte de poids est encouragée dans notre communauté ?
24. Comment les femmes diabétiques peuvent-elles s'entraider ? Partager ?
25. En tant que femmes, nous respectons-nous nous-mêmes ?
26. Est-ce que notre entourage nous respecte en tant que femmes ?
27. Comment favoriser le regroupement des femmes diabétiques ?





www.cssspnql.com