

le Goeland

No. 12
Printemps 1985
2.00\$

JANINE SUTTO
*Quand l'amour
ne suffit pas...*



"NUMÉRO SPÉCIAL"

PRÉSENTÉ PAR:

ckoi
97fm
LE SON DE MONTREAL

L'OPTION DÉCLIC

STAGE EN MILIEU DE TRAVAIL

«CHEZ NOUS, ÇA MARCHE!»



M. LÉON THIBAUT, Les Camions Pierre Thibault inc.

■ «Lorsque le centre Travail-Québec nous a demandé de prendre des jeunes de l'aide sociale comme stagiaires, on a d'abord hésité. On avait les mêmes préjugés que tout le monde: les jeunes ne veulent pas travailler, ça va ralentir la production, etc...

Finalement, après avoir discuté avec un agent de Travail-Québec, on a tenté l'expérience. On a choisi deux jeunes qui avaient le goût de foncer et on a entrepris de leur apprendre le métier.

Au bout d'un mois, tous nos préjugés avaient disparu. Les jeunes se sont vite habitués à oeuvrer avec les employés de la compagnie et je dois dire qu'ils sont très efficaces.»

Pour en savoir davantage sur l'Option Déclic «Stage en milieu de travail», contactez le centre Travail-Québec ou la Commission de formation professionnelle de votre région.

Partout au Québec des centaines d'entreprises comme celle de M. Thibault font place aux jeunes et contribuent ainsi à préparer leur relèvement. C'est en nous appuyant sur la compétence des jeunes que nous pourrions assurer notre prospérité de demain.

LES OPTIONS DÉCLIC

V'là de l'action!



Gouvernement du Québec
Ministère de la Main-d'Oeuvre
et de la Sécurité du revenu

Québec

5 **L'Éditorial...**
Pas un autre!

7 **Témoignage...**
La Symphonie des fleurs.

8 **Janine Sutto:**
Quand l'amour ne suffit pas...

Janine Sutto, Mireille Deyglun, Josée Berardelli et le Dr Raymondo Verras, voilà quatre personnes en mesure de nous en apprendre beaucoup sur la trisomie 21.. et sur Catherine, la fille de Janine Sutto et la soeur jumelle de Mireille Deyglun, née trisomique il y a de cela 26 ans.

14 **Le traitement familial:**
À la Maison Jean Lapointe, la réhabilitation de l'alcoolique passe d'abord par la famille.

16 **Dossier santé:**
Où s'en va notre santé?

On a beau dire que nous avons la meilleure santé en Amérique, de plus en plus de consommateurs de soins optent pour les thérapies alternatives. Signe des temps, nous doutons des absolus médicaux.

22 **Les animaux de laboratoire:**

On a raison de s'insurger contre les horreurs que nous faisons subir aux animaux au nom de la science, mais de là à entendre le chou et le navet hurler...

24 **Quand l'oreille se met à parler...**

Trêve de "plaisant-ouïes", laissez votre oreille vous "cond-ouïr" vers une meilleure santé.

26 **Vivre en logement:**

Se chercher un appartement, c'est tout un sport! Surtout quand on vit sur le bien-être social et avec une déficience mentale en plus...

29 **Scout ou guide, pourquoi pas?**

Les scouts et guides du Québec vous invitent à passer un été intégré.

30 **Entretien avec le ministre**
Elie Fallu:

En fait, le Goéland s'attendait à rencontrer Monsieur Lazure, mais le ministre Fallu a pris le dossier en main et il n'entend pas lésiner dans son rôle de ministre délégué aux relations avec les citoyens.

34 **Réussir malgré tout:**
Se chercher un emploi n'est certes pas une sinécure... surtout lorsqu'on vit avec un handicap. Francine Bertrand, elle, ne s'est jamais laissé intimider.

CHRONIQUES:

12 **Écouter son corps**
13 **Autonomaxie**
28 **Kéroul**

37 **Au fil des mots**
38 **Le mot de la fin**



Le Goéland est publié trimestriellement par les Publications Québécoises Concernant les Handicapés Physiques, organisme à but non lucratif, incorporé à Québec et dûment autorisé à émettre des reçus pour fins d'impôts.

Courrier de deuxième classe
Enregistrement numéro 6218
Port de retour garanti.

On peut nous rejoindre:
C. P. 24, Montréal, H3L 3N5
(514) 334-0704

CONSEIL D'ADMINISTRATION:
Jacques Brodeur, Président
Carole Choquette, Secrétaire-trésorière
Carole Brodeur
François Chartrand
Gilles Geronimo
Raoul Vézina

DIRECTEUR GÉNÉRAL:
Jacques Brodeur

RÉDACTEUR EN CHEF:
Michael T. Gurrie

RECHERCHE ET DOCUMENTATION:
Louise Brodeur

COLLABORATION:
Lise Bourbeau, Linda Brousseau, Michel Crépault, Yves Cloutier, Jules Dansereau, Danielle Desmarais, Jacques Desmarais, Vesna Purkayastha, Paul-Etienne Rioux, Jean-François Suzanne.

CORRECTION D'ÉPREUVES:
Jacques Brodeur, Michael T. Gurrie, Jules Dansereau.

RELATIONS PUBLIQUES:
Robert Lévesque.

ABONNEMENTS ET DISTRIBUTION:
Carole Choquette

PHOTOGRAPHIES:
François Chartrand, Pierre L'Heureux, Visionason

PHOTO PAGE COUVERTURE:
Pierre L'Heureux.

ILLUSTRATIONS:
Monique Crépault, Daniel Gervais

CONCEPTION GRAPHIQUE:
Christian Defays,
(514) 495-3376

COMPOSITION:
Photocomposition Tréma Inc.,
(514) 524-0662

IMPRESSION:
Interlitho (514) 331-9721

Dépôts légaux
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN: 08207518



Membre du
Bureau d'éthique commerciale
de Montréal Inc.

DIMANCHE - 18h00

EN REPRISE SAMEDI - 11h00



SHERBROOKE TÉLÉ 7
MONTREAL CABLE 18-25
TROIS-RIVIÈRES CHEM 8

QUÉBEC CFCM 4

RIMOUSKI CFER 11

PAS UN AUTRE!...

Je vais d'abord calmer une de vos inquiétudes. Non, ce n'est pas juste un autre magazine sur la santé! LE GOÉLAND, comme son nom semble l'indiquer au départ, a un message à vous offrir. Reculons un peu dans le temps et voyons de quoi il en ressort.

Il y a plus de dix ans, un livre fut publié sous le titre de Jonathan Livingston Le Goéland et duquel un fantastique film est issu. On y relatait, pour ceux qui ne connaîtraient pas, l'aventure extraordinaire d'un goéland qui, contre toute convention, avait quitté sa place natale pour puiser dans ses ressources intérieures tout le potentiel dont il disposait. Revenant ensuite à son village pour partager les découvertes qu'il avait faites, il se vit banni par les siens. Jonathan réussit tout de même à se faire des alliés à qui il enseigna les différentes techniques qui l'avaient amené à se surpasser, à être plus autonome et plus heureux. Et il invita ensuite ses disciples à propager autour d'eux leur savoir.

C'est ainsi que Le Goéland est devenu symbole de dépassement de soi, de grande autonomie, d'agilité, de force et de compréhension.

Avec ces objectifs en tête, le Magazine LE GOÉLAND a été créé, il y a trois ans, dans le but d'offrir aux personnes handicapées (partez pas en peur!) un outil d'information pour leur permettre d'atteindre une plus grande autonomie. Au fil des parutions, nous nous sommes aperçus que ce besoin d'autonomie était en fait commun à tout être humain. C'est alors que nous nous sommes penchés sur une formule susceptible d'intéresser, et surtout de satisfaire tout le monde.

Gardant constamment en mémoire sa raison d'être, LE GOÉLAND s'est orienté vers les médecines douces, souvent dites alternatives. C'est ainsi qu'au même titre que Jonathan Livingston Le Goéland, nous désirons ardemment vous aider à améliorer, ou du moins à maintenir, votre état de santé physique, mentale et spirituelle.

Par
Jacques Brodeur



Certes, nous continuerons à parler des personnes handicapées, car ce sujet doit intéresser tous et chacun. Qui n'a pas dans sa famille ou parmi ses amis une personne chère qui est "diminuée", ou gênée, dans l'accomplissement normal de ses activités, soit par la vieillesse, la maladie, un accident ou simplement par un événement aussi heureux qu'une grossesse? Ce n'est qu'à ces moments que nous nous rendons compte que nous handicapons ces gens par la mise en place de barrières psychologiques, physiques ou sociales. Des barrières du type "...d'encombrantes marches à gravir", "...je me sens malheureux pour lui ou pour elle" ou "Chanceux! il n'est pas obligé de travailler; il n'a qu'à se laisser vivre sur sa pension d'invalidité"...

C'est aussi à ces moments que nous devenons handicapés, car nous ne savons trop comment agir; nous nous sentons malheureux pour eux ou obligés envers ces individus. Nous passerons donc en revue, au fil des numéros, tous les moyens mis à notre disposition pour faire en sorte que chacun de nous se sente bien dans sa peau.

Quand nous parlerons de santé, nous l'aborderons par le biais des médecines douces, de l'alimentation, des techniques de relaxation, ... LE GOÉLAND discutera également des différentes écoles de pensée qui naissent sans cesse autour de nous. Nous traiterons enfin des multiples découvertes scientifiques et technologiques qui nous permettent d'entrevoir des lendemains plus heureux, ...en tous les cas plus autonomes!

De plus, un espace important vous sera réservé. En effet, nous comptons grandement sur votre participation dans les éditions futures. Une participation critique, bien entendu, mais surtout une participation littéraire. Nous (et tous les lecteurs aussi) attendons de vous que vous nous fassiez connaître vos recettes miracles. Pas nécessairement des recettes de cuisine, mais des remèdes simples à des maux courants, des trucs qui vous font voir la vie du bon côté, des gadgets qui agrémentent vos activités quotidiennes... et que sais-je encore? Vous serez, sur ce point, les seuls maîtres à bord.

Nous attendons donc de vos nouvelles sous peu. Notre adresse? LE GOÉLAND, C.P. 24, Montréal, H3N 3L5. Au plaisir de vous lire bientôt! ■

LA SÉMAN- TOGRAPHIE

PAR
MICHAEL T. GURRIE

Le réalisateur québécois Denis Boivin (*L'Age dort*, *Koey Koey Ataro*, *Le pays des clowns*) a réalisé et produit un film didactique sur la communication non-orale, film intitulé "*La Sémantographie*". Ce film se veut à la fois un document imagé et amusant dont le but consiste à présenter les éléments de base du système Bliss, son histoire et son rêve d'origine.

En 1937, Charles Bliss, l'inventeur de ce système, s'était donné pour mission de créer un langage qui permettrait à tous les peuples de la terre de communiquer ensemble à l'aide de simples pictogrammes. Son rêve de base ne s'est jamais réalisé, mais en 1970, on découvrit que sa méthode facilitait énormément l'apprentissage de la communication chez les personnes handicapées.

L'idée du film consiste à apprendre à lire, avec l'aide des comédiens-mimes, les symboles primaires de la sémantographie, d'en expliquer la grammaire et la conception.

La version française du film est disponible par le biais des Productions de Films Dyonisos (sic), C.P. 185, Loretteville, Qué., G2B 3W7, tél.: (418) 843-9101. La version anglaise (*The Human Dynamic*) n'est toujours pas disponible, faute de moyens.

En terminant, puisqu'on parle de traduction, le film, lui, parle couramment... le Bliss et le Français. ■



Les comédiens, introduits en rêve au pays Bliss, se comprennent par simples signes dans une des scènes de "*La Sémantographie*".

Services de Personnel Infirmier Progressif Inc.



**BESOIN D'ASSISTANCE PHYSIQUE!
NOUS AVONS CE QU'IL VOUS FAUT:**

ASSISTANCE PHYSIQUE

Hygiène générale
Aide au lever et au coucher

AIDE À L'ALIMENTATION

Préparation des repas
Assistance au repas

ENTRETIEN MÉNAGER

Entretien complet du logis
Buanderie

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

Visite médicale
Faire les emplettes

SOINS MÉDICAUX ET SPECIALISÉS

Changement des pansements
Soins prescrits par le médecin

Collaboration avec les D.S.C.
ou les C.L.S.C.

Soins spécialisés requis pour la
personne physiquement handicapée

TÉL.: 335-1813

10580 ST-LAURENT, SUITE 202
MONTRÉAL, QUÉ. H3L 2P6

LOQUAX: L'ORDINATEUR QUI PARLE

PAR
JULES DANSEREAU

L'Institut national de la recherche scientifique, section Télécommunications, a récemment mis au point à Montréal, avec l'aide d'ingénieurs des Recherches Bell Northern, un synthétiseur de parole francophone, c'est-à-dire un ordinateur qui parle français. Il s'agit probablement d'une première mondiale, sinon pour la langue, du moins pour la qualité du français parlé. Il a été baptisé LOQUAX.

On y aura mis environ cinq ans de recherche pure, en linguistique et en phonétique, et un an et demi pour la réalisation qui, à elle seule, a coûté 200.000\$.

LOQUAX demeure pour l'instant une machine de laboratoire, servant à la recherche, mais selon Robert Johnston, de l'I.N.R.S., il se pourrait bien qu'elle soit disponible sur le marché d'ici cinq ans.

Pour que LOQUAX devienne loquace, il faut évidemment l'alimenter en mots, car il n'inventera rien de lui-même. Des personnes handicapées visuellement ont fait l'essai de LOQUAX. Elles ont tapé les phrases de leur choix sur un clavier et LOQUAX les a prononcées à la satisfaction de tous. Mais on a aussi pensé à l'alimenter par lecteur optique, qui est un appareil qui décode du texte déjà écrit, comme un livre, un journal, etc. Il transmet ensuite les informations à l'ordinateur, qui lui se charge de les organiser et de transformer tout ça en mots audibles grâce à un système d'amplification et de haut-parleurs. On reproduit ainsi mécaniquement une activité humaine bien connue mais fort complexe, la lecture à haute voix.

DE L'OEIL AU CERVEAU ET DU
CERVEAU AU SYSTEME VOCAL

On réalise facilement les bénéfices

que pourront en tirer les personnes handicapées visuellement.

Pour l'instant toutefois, à cause de la trop grande diversité des caractères d'impression, le lecteur optique ne donne pas vraiment satisfaction et coûte très cher. Beaucoup d'efforts seront déployés de ce côté dans les années à venir. Quand au synthétiseur de parole lui-même, ses limites sont mineures, au dire de M. Johnston. Les problèmes viennent surtout des mots homographes dans certains contextes. Il faudra améliorer les connaissances syntaxiques de LOQUAX pour résoudre le problème.

Une autre possibilité de LOQUAX: le journal ou le magazine composé à l'aide d'un système de traitement de textes. Pour traiter le texte, l'ordinateur utilise un code. Il suffira de fournir ce code à LOQUAX et il nous produira une cassette sans l'intervention de lecteurs. Ce serait fort utile pour un magazine comme *Le Goéland*!

LA SYMPHONIE DES FLEURS

Par Vesna Purkayastha
traduit par Yves Cloutier

Ceci est l'histoire simple d'un jeune homme, mon fils, Robin. Elle aurait tout aussi bien pu être celle de milliers d'autres gens qui, comme lui, partagent la vie sur cette planète.

Pendant que j'écris, je suis traversée par des émotions de toutes sortes. Je vois un lien entre Robin et le cosmos et la Loi Universelle de l'amour sans limite, un amour disponible à qui veut bien ouvrir son âme. Cet amour explique le geste de mon fils, tout comme il m'explique qui il est.

Dans notre famille nous aimons tous la musique, et Robin tout particulièrement. Depuis des années nous assistons régulièrement aux concerts familiaux donnés au Centre national des Arts de Toronto. Robin s'est passionné pour l'Orchestre du CNA et en particulier pour son chef, Mario Bernardi. Un beau jour, Robin m'a demandé pourquoi M. Bernardi ne recevait jamais de fleurs après ses performances, comme c'était le cas pour d'autres personnes. Sa question m'a prise au dépourvu. N'ayant pas de réponse toute faite, j'ai choisi de répondre par une autre question: "Pourquoi ne lui en enverrais-tu pas?" Son visage s'est illuminé sur le champ: il désirait envoyer des fleurs immédiatement.

Je téléphonai donc au directeur de l'orchestre et lui fit part des désirs de Robin. Pendant un moment, il y eut un silence à l'autre bout du fil; puis le directeur m'affirma qu'il s'agissait là d'une bien belle pensée mais que, dans notre pays, il n'est pas coutume d'envoyer des fleurs aux hommes. Toutefois, il nous suggéra d'apporter les fleurs à M. Bernardi en coulisses, si tel était notre désir.

Robin et moi avons pris le chemin du fleuriste. Les tulipes étaient gracieuses, splendides, comme si elles participaient à un concours dans l'espoir d'être choisies. Le fleuriste nous prépara un magnifique bouquet et, à ma grande surprise, Robin commanda un second bouquet. "Pour l'Orchestre", m'a-t-il dit. Comment ne pas être frappée par la présence d'esprit de Robin et par son sens de la perfection? Il avait compris que l'Orchestre et son chef ne faisaient qu'un — la synergie en action.

Cher fils, combien sage es-tu et combien profond est ton amour! Tu n'imagines pas de frontières. Pour toi, chacun, comme chaque chose, est également important. Bien sûr, j'ai été ravie d'acheter un second bouquet. Robin les porta comme des pierres précieuses.

Enfin, le soir du spectacle est arrivé. Robin paraissait si fier et content! Et moi, je me sentais tellement en vie que je ne pouvais m'empêcher de remercier l'univers de m'avoir donné Robin.

Nous avons remis les fleurs au gardien à l'entrée de la scène puis nous avons pris nos places dans la salle pour assister au concert. À la fin, Robin m'a demandé: "Mais où sont les fleurs, maman?" Au même moment, M. Bernardi apparut sur scène avec le bouquet qu'il présenta à la dame second violon. Robin fut si ému qu'il pleurait. J'étais en larmes moi aussi et je pensais: O Dieu, tes gestes sont si profonds. Il est ton fils, le fils de l'Univers."

Sur le chemin du retour, un long silence enroba la voiture. Je me tournai

vers Robin et lui dis: "Cher Robin, tu as rendu plusieurs personnes heureuses aujourd'hui. Je suis chanceuse d'être ta mère".

La semaine suivante, Robin reçut une lettre de remerciements et un enregistrement de l'Orchestre du CNA. Sa joie était incommensurable, tout comme sa gratitude.

Ce n'est là qu'une simple histoire dans la vie d'un jeune homme qui connaît l'importance de partager, d'aimer et d'être juste. Il sait ce que c'est qu'un être humain à part entière.

De la façon dont notre société étiquette les gens, Robin est "arriéré" mentalement. Mais l'est-il vraiment?

Merci à Toi, Dieu, de l'avoir créé. Puisses-tu toujours veiller sur lui. ■



L'histoire de Catherine Deyglun: QUAND L'AMOUR NE SUFFIT PAS...

PAR MICHEL CRÉPAULT

"T'es ben mongoli!"

Vous et moi, combien de fois nous sommes-nous servis ou avons-nous été la cible de cette flatteuse image? La comédienne Janine Sutto n'a pas été épargnée non plus. Mais, dans son cas, l'allusion facile aurait pu blesser. À cause de Catherine, l'une de ses deux filles, victime du syndrome de Down, de la trisomie 21... Enfin, pour qu'on se comprenne tous, née mongolienne, il y a de cela 26 ans.

"Mongolien! Étiquette lamentable, accablante, dégradante! L'homme qui, du bas-fond de son ignorance, a, le premier, vomi ce terme, l'a craché au visage des hommes qui, à partir de ce moment-là, ont vu les enfants à travers cette souillure!"

Celui qui s'énervait comme ça, c'est le docteur Raymondo Verras, brésilien d'origine qui a consacré une bonne partie de sa vie aux enfants lésés cérébralement et, particulièrement, aux "Enfants de rêves - enfants d'espoir, ne les appelez plus mongoliens, ce sont de brillants enfants", le long titre du livre qu'il a écrit en 75, publié à titre posthume et à propos duquel Janine Sutto ne tarit pas d'éloges.

D'autre part, pour Mireille Deyglun, la Florentine du film et de la série télévisée "Bonheur d'occasion", Catherine, "C'est un peu mon bébé". C'est aussi sa soeur jumelle.

Enfin, pour Josée Bérardelli, Catherine signifie beaucoup. "J'aime les défis et j'aime les personnes handicapées", clame cette jeune orthopédoque de 27 ans qui, jusqu'à tout récemment, veillait au développement de Catherine au sein d'un atelier de travail pour personnes handicapées.

Janine, le Dr. Verras, Mireille et Josée, voilà quatre personnes en mesure de nous en apprendre beaucoup sur les trisomies en général et sur Catherine en particulier. Et elle-même? Catherine ne parle pas, ou si peu, malgré ses 26 ans. On dit d'elle que c'est une "profonde", en référence aux trois catégories admises qui divisent les types de mongolisme: léger, moyen et profond.



"Catherine, c'est un peu mon bébé", admet sa soeur jumelle Mireille.

Cette classification très "scientifique" constitue la presque totalité de ce que l'on sait vraiment au sujet des mongoliens. En 1958, un symposium a révélé qu'on comptait chez ces déficients 47 chromosomes au lieu des 46 habituels. L'intrus se greffe sur la paire chromosomique no 21, d'où l'appellation de trisomie 21.

LES CAUSES HYPOTHÉTIQUES

Pourquoi cette surnumération? On l'ignore encore en 85 même si le Dr. Verras, pour un, suppose qu'elle provient d'un trouble neurologique, d'une lésion cérébrale prénatale qui aurait pour cause principale et hypothétique la malnutrition des femmes enceintes, style cigarettes et coca-cola à profusion. Il cite parallèlement une étude ayant porté sur 1,000 femmes libérées des camps de concentration allemands à la fin de la Seconde Guerre Mondiale.

Quatre ans après, toutes avaient accouché et le tiers des enfants mis au monde étaient atteints de mongolisme.

L'autre rumeur répandue depuis belle lurette veut que la femme ayant franchi le cap des 35-40 ans s'expose davantage à avoir un "mongol". Or, la médecine rapporte de plus en plus de cas de femmes dans la vingtaine ayant connu pareille naissance. Seul l'époux s'en tire indemne puisqu'on croit que son âge n'est pas un facteur. Quoi qu'il en soit, Janine Sutto avait 37 ans quand, le 22 septembre 58, elle a accouché de Mireille et Catherine; son mari, Henri Deyglun, décédé en 1972, en avait 57.

L'accoucheur n'a pas tout de suite décelé l'anomalie. Après un séjour dans l'incubateur (normal pour des jumeaux: Mireille pesait quatre livres et demi et sa soeur, une livre de moins), Catherine attrape une jaunisse. À l'hôpital de Lachi-

REPORTAGE

Michel Crépault a étudié les lettres, la philosophie et l'architecture. En 1979, il s'est fait journaliste, "le métier qui mène à tout"...

ne, le pédiatre se rend compte. Au téléphone, il avertit la mère que la petite ne passera pas la nuit, qu'il fera son possible pour elle, mais sans plus... Après tout, c'est une "mongole"!

"Sur le coup, se souvient la comédienne, le choc de la nouvelle s'en est trouvé de beaucoup atténué. Ma priorité, c'était qu'elle vive! Jusqu'à 37 ans, j'avais vécu une vie très compliquée qui m'avait empêchée d'avoir des enfants. Quand j'ai su que j'en avais deux, ç'a été l'euphorie complète.

Les victimes du Syndrome de Down portent, à divers degrés, les caractéristiques physiques suivantes: petit auriculaire, yeux bridés (plis épicanthus), pli palmaire unique, lèvre supérieure relevée, petit nez épaté, langue épaisse... Si ces singularités varient en force selon les individus, chez Catherine, tout est là! Et le Dr. Verras s'en fiche royalement!

D'abord il s'excuse auprès des habitants de la Mongolie pour le galvaudage qui s'est fait aux dépens de leur physiologie. Ensuite il rabat le caquet des ignorants en soulignant que les Japonaises qui donnent naissance à des enfants intellectuellement lents et chez qui on ne retrouve pas le faciès typique au Soleil Levant, eh bien ces enfants... on les appelle des "américaniens"! Enfin, Verras exhibe la paume de sa propre main droite que sillonne un pli palmaire unique: cela en fait-il un "demi-mongol", ironise-t-il?

D'ailleurs, Verras lui-même finit par mettre le doigt – littéralement – sur peut-être la seule et véritable différence entre "normaux" et "mongols": le cerveau. "En salle d'opération, raconte-t-il, je pouvais passer le doigt dans la scissure qui sépare les deux hémisphères du cerveau humain normal. Chez l'enfant mongolien, cette scissure n'est pas aussi nette." Il décrit aussi les belles circonvolutions qui caractérisent le cerveau sain alors que le cerveau déficient arbore des replis en forme d'épingle à cheveux. Ceci dit, loin de s'avouer vaincu, il demande quand même: qui peut jurer qu'une forme de cerveau est supérieure à l'autre?

LE QUOTIDIEN

En attendant la réponse, que fait-on dans la vie de tous les jours avec un enfant mongolien? "En apprenant la nouvelle au sujet de Catherine, je n'ai jamais songé que ma vie serait plus simple sans une mongolienne à élever, se rappelle Janine Sutto. Mais j'étais dans un état d'esprit où je me sentais capable de tout faire. Je ne l'ai pas pris comme une injustice, ni comme un défi. Je me suis plutôt dit: je l'ai, elle est là, je vais m'arranger. Seulement, Henri m'avait prévenue de ne pas élever Catherine, au détriment de Mireille. Nous avons alors conclu un arrangement tacite. Lui s'occuperait un peu plus de Mireille, et moi, de Catherine."

Situation qui, pour les souvenirs de Mireille, a revêtu les allures du contraire. "Ma soeur était en adoration devant mon père. Elle aime beaucoup les hommes, d'ailleurs. De mon côté, je me sentais plus près de ma mère. Mais je n'ai jamais vraiment été jalouse de l'attention qui méritait Catherine. Tout comme je ne me sens pas coupable d'être née "normale". C'est la vie! J'ai toujours été une fille très ouverte, très spontanée. Quand quelque chose ne fait pas mon affaire, je le dis!"

"Elle me disait alors, se remémore Mme Sutto: 'Mais maman! Tu la prends toujours sur toi?' " Puis c'était fini, exorcisé...

Il y a 20 ans, on ignorait encore plus qu'aujourd'hui comment agir avec des mongoliens. On les gardait tant bien que mal à la maison ou on s'en débarrassait en les plaçant en institution. Certaines peuplades primitives tranchent radicalement le dilemme en éliminant les déficients. Janine Sutto, elle, s'est plutôt relevé les manches. Mais n'a pas non plus abandonné sa carrière.

Car "sa carrière, c'est sa passion, explique Mireille. Ça n'a pas vraiment passé avant tout puisqu'on est là, ses deux filles. Et Janine a toujours tout essayé pour Catherine. Mais elle ne pouvait quand même pas renoncer à sa vie, à sa passion. Ce n'est pas une question d'être égoïste. Faut quand même vivre pour soi un peu!"

Effectivement, Mme Sutto s'est arrangée en conséquence. Une parade de bonnes et de gardiennes a défilé dans la maison, parfois de drôles de numéros! Comme celle-là qui faisait manger Catherine debout derrière la barrière de sa chambre. "Moi, je voyais ça, dit Mireille. Je n'en parlais pas à



Photo: Pierre L. Hénouet

Le sourire épanoui de la Florentine du film et de la série télévisée "Bonheur d'occasion".

mes parents mais je m'occupais de Catherine." D'autres fois, c'était au tour de Catherine de "s'occuper" de Mireille... "Quand elle foutait le désordre dans toutes mes affaires, quand elle cassait mes poupées juste parce que personne ne s'occupait d'elle, alors là, je l'ai carrément battue", avoue la jeune actrice.

Aujourd'hui, madame Bernier prend soin de Catherine depuis 11 ans. Arrivée chez les Sutto à 14h00, elle accueille la jeune femme à son retour de l'atelier spécialisé où elle écoule ses journées. Elle voit au souper, au bain, etc... Après 19h00 une autre dame de confiance prend la relève.

Bien sûr, au début, un des espoirs fous du couple Deyglun a consisté à dénicher la cure miracle. Or, en Suisse, un docteur Niehans prélevait des hormones sur des embryons d'agneau et les injectait à des personnalités comme Churchill et le pape Pie XII. Si, comme dans le cas de ce dernier, le médicament inusité avait mis fin à une première attaque de hoquet apoplectique (mais non à la seconde qui fut fatale), on prétendait aussi que ça pouvait améliorer la condition des mongoliens. Mais le coût du procédé était prohibitif, vraiment trop pour la tirelire des Deyglun. Depuis, rien de neuf dans les laboratoires. Ce qui fait dire à la mère qu'il n'existe pas de traitement véritable. "Le seul traitement, insinue-t-elle, c'est un traitement mental pour les parents!"

Les frères et les sœurs d'un trisomique profond pourraient également bénéficier d'un tel "traitement", s'il faut en croire le témoignage de Mireille. "Quand j'étais enfant, je voyais bien qu'il y avait des différences entre nous deux. Mais je l'ai toujours adorée cette enfant-là! Même si j'ai pioché dessus, je l'aimais! Mais adolescente, dans la rue avec elle, en entendant les rires, en voyant les regards curieux ou apeurés, ça me gênait. J'ai même eu carrément honte de ma sœur."

Janine Sutto, elle, raisonne en mère compréhensive. "Ça ne me choque pas, les gens qui traitent les autres de "mongol", dit-elle. Tout comme les gens qui se retournent sur le passage de Catherine ne m'ont jamais choquée. Je me serais retournée moi aussi, j'en suis sûre! Je veux qu'on traite les mongoliens comme les autres, mais on ne peut tout de même pas dire que c'est tout à fait normal..."



Photo: Pierre L'Heureux

"Quand ils sont petits, poursuit-elle, il faut les traiter comme les autres. Ce que j'ai fait au début. Mais, par la suite, quand Catherine n'accomplissait pas les mêmes choses que Mireille, j'ai été portée à ne pas assez insister. Henri aussi d'ailleurs. Il a été un très bon père. Ce que je lui reprocherais, toutefois, c'est de ne pas avoir été assez stimulant. Il ne me poussait pas à exiger des choses de Catherine."

LES ANNÉES DÉTERMINANTES

S'il y a eu une erreur de parcours, il faut la voir là. On n'arrête pas d'affirmer depuis quelques années que les six premières années d'un enfant sont les plus déterminantes pour son développement futur. Imaginez un peu si ça doit être vrai quand, de surcroît, l'enfant patage dans des difficultés d'apprentissage. Difficultés... mais pas impossibilités, une différence essentielle et révolutionnaire que met en lumière l'enseignement du Dr. Verras.

C'est d'ailleurs aux parents — les meilleurs professeurs au monde et les plus motivés — que Verras a dévoilé les principes de sa méthode de réhabilitation, pour ensuite se limiter à observer et commenter les progrès accomplis. Mais un travail de Titan! Vraiment démentiel! Une œuvre qui frise la sainteté et la totale abnégation de soi-même.

La carrière à succès de la Marie-Rose du téléroman "Poivre et sel" ne lui a jamais autorisé tout ce temps. Il est clair aussi que Janine Sutto, tout en acceptant la réalité, n'a jamais eu l'intention de transformer en calvaire ce qui était déjà une épreuve à traverser. Qui l'en blâmerait? Personne... sauf elle-même!

Josée Bérardelli, une orthopédagogue qui veillait au développement de Catherine au sein d'un atelier de travail.

C'est le livre de Verras qui a tout décliné. Voilà à peine deux ans qu'elle l'a lu. Il l'a édiée tout en la consternant. Elle en a déduit qu'elle avait surprotégé sa fille, qu'elle en avait fait un enfant paresseux et tyrannique. "Et pourtant, affirme Josée, Catherine est bien moins surprotégée que d'autres. Certains parents privent leur enfant de toute initiative mais m'appellent sans cesse pour que je n'oublie pas de le moucher! Mme Sutto, elle, va permettre à Catherine de sortir une pinte de lait du frigidaire sans intervenir!" Qu'importe, la comédienne s'est sentie coupable. "Dans ce livre, résume-t-elle, j'ai lu tout ce que j'aurais dû faire et que je n'ai pas fait!"

"Wow, maman! Minute! lui réplique Mireille. Tu ne vas quand même pas renier des années de ta vie! Moi, je trouve que tu as été une mère exemplaire à tous points de vue et que ce n'est pas uniquement de ta faute si Catherine n'a pas évolué comme elle l'aurait dû!"

La faute à qui alors? À la société, aux préjugés, à l'ignorance peut-être? "Catherine n'a pas eu toutes les chances de son bord, Mireille en convient. Mes parents étaient souvent partis. Mais ce n'est pas la quantité, c'est la qualité qui fait qu'elle a eu énormément d'amour. Ce qui lui a manqué, c'est une "éducation normale". Durant toute son enfance, elle n'a pas appris. Mais ce n'était pas la faute de mes parents ou de personne. C'était la société qui faisait qu'il n'y avait pas de place pour elle à ce moment-là!"

"D'après moi, ajoute Josée, Mme Sutto fait très bien. Ce qu'elle ne faisait pas avant, ce n'est pas qu'elle ne le *voulait* pas, c'est qu'elle ne le *savait* pas. Avec le temps dont elle dispose, je trouve Mme Sutto exceptionnelle. J'ai rarement vu une femme comme ça. Pleine d'énergie, qui a le don de s'organiser et qui est très intense dans tout ce qu'elle fait. Quand elle est avec Catherine, elle l'aime!"

Les preuves de cet amour abondent. En 79, par exemple, Catherine souffre d'une méningite et sombre dans le coma. On prévient d'urgence sa mère qui joue dans la ville de Québec. Elle rapplique sur-le-champ. Alors s'organisent des rondes de huit heures au chevet de la malade et Mme Sutto est du nombre des surveillantes, sans pour autant annuler ses engagements dans la Vieille Capitale. Aller-retour en autobus dans la nuit pendant trois semaines!

De son côté, le Dr. Verras affirme avoir obtenu des résultats encore plus étonnants que ceux auxquels auraient pu parvenir Catherine. La couverture de son livre est d'ailleurs révélatrice: une petite fille blonde qui joue du violon. Son visage reflète quelques minces indices de trisomie, mais si peu en vérité qu'on jurerait que la charmante enfant jouit d'une santé parfaite. De fait, un texte en exerque raconte que Rebecca Britt — c'est son nom — lisait des livres simples à 14 mois, maîtrisait l'anglais et le japonais à l'âge de 3 ans et demi et maintient toujours, à l'heure actuelle, une culture générale bien supérieure à celle des autres enfants de son âge. Pourtant, on dit aussi de Rebecca qu'elle est née "mongole"!

Si on n'y prenait garde, si on se laissait emporter par les élans d'optimisme souvent lyriques de Verras, on pourrait croire que tous les trisomiques 21 sont des Isaac Stern en puissance. Ce qu'on doit cependant admettre, c'est qu'un mongolien peut apprendre l'esperanto ou quelques mots de sa langue maternelle, tout dépendant de l'ampleur de son affection. Car une lésion cérébrale implique la destruction de cellules du cerveau, cellules qui ne se régénèrent pas. On peut concevoir que plus augmente le nombre de cellules détruites à la naissance, plus élevé sera le handicap de l'enfant. D'un autre côté, il en reste des cellules! En tout, le cerveau doit bien renfermer quelque 10 milliards de neurones! C'est sur la balance

intacte qu'il faut compter pour prendre le relais. Des cellules vierges, ou au départ programmées pour exécuter diverses fonctions précises, seront reprogrammées, accepteront de l'information supplémentaire pour permettre au cerveau de compenser. Tout ce que ça prend, en plus des cellules valides, c'est du temps. On l'a dit, on le répète: beaucoup de temps!

Josée, qui avant Catherine n'avait travaillé qu'auprès de personnes handicapées physiquement, pense également de cette façon. "Pour moi, les catégories "léger, moyen et profond" n'indiquent que le temps que les mongoliens prennent pour apprendre. Catherine va prendre du temps à poser un geste mais ce n'est pas qu'elle en est incapable, c'est juste qu'il lui faut du temps pour l'assimiler."

Ça lui prend aussi une stimulation de tous les instants. Être constamment à ses côtés pour la diriger, l'obliger, la discipliner. Pour Verras, d'ailleurs, la discipline s'avère la qualité sine qua non à acquérir avant tout entraînement.

ATTENDRE SEPT ANS

Dans les ateliers de travail pour personnes handicapées, la discipline n'est pas le seul critère d'admission. Ainsi, pendant sept ans, Catherine a patienté sur la liste d'attente du centre Peter Hall. On l'avait d'abord refusée ailleurs parce qu'elle avait échoué, à 8 ans, un test d'intelligence destiné à des enfants de 4 ans. Finalement, Catherine est entrée à Peter Hall à l'âge de 15 ans.

Fondée par un médecin anglais, lui-même père d'un enfant trisomique, l'école compte plusieurs succursales.

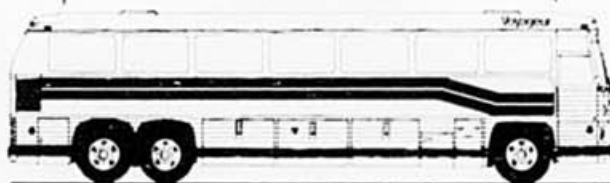
suite page 32

Ça roule en grand!

Voyageur a à cœur de vous servir.
C'est pourquoi 7 jours sur 7,
nous vous offrons plus de départs et
de destinations que quiconque.
Et en plus de vous faire économiser,
Voyageur vous garantit confort,
rapidité et commodité.

Pour plus d'information, communiquez
avec notre agent local.

Voyageur



ÉCOUTER SON CORPS

QUE VIVEZ-VOUS: RANCUNE OU AMOUR?

par
LISE BOURBEAU



La plupart des gens sont incapables d'amour véritable car ils sont toujours "accrochés", c'est-à-dire qu'ils n'ont pas encore coupé un cordon invisible formé dès leur jeune âge.

Il est grand temps de décrocher!!!

Qu'est-ce que ça veut dire? Tout simplement qu'il faut décrocher les liens que nous avons formés avec une ou plusieurs personnes depuis notre enfance, liens dont nous dépendons. Ainsi, au lieu d'avancer et d'évoluer, nous nous emprisonnons.

Vous allez dire "Moi, je suis correct. Je n'ai pas de liens". Mais prenez le temps d'y réfléchir davantage et vous constaterez que chacun d'entre nous a formé de ces liens "invisibles" que nous devons couper tôt ou tard. Mais d'où viennent ces liens exactement?

Un jeune enfant dépend entièrement de ses parents, ou de ceux qui sont responsables de lui, pour survivre et contenter ses besoins. Aussi, le jeune enfant apprend à aimer de 0 à 6 ans.

Malheureusement, les parents n'aiment pas toujours avec leur cœur. Ils aiment comme ils ont appris à le faire, c'est-à-dire avec leur tête. Aimer avec sa tête, C'EST VOULOIR CHANGER OU DIRIGER, AVOIR DES ATTENTES OU DÉCIDER POUR L'AUTRE. Aimer avec son cœur, C'EST VOULOIR LE BONHEUR DE L'AUTRE EN LUI LAISSANT SON ESPACE DANS SON CHOIX D'ÊTRE... MÊME SI ON N'EST PAS D'ACCORD AVEC CE CHOIX. Chaque individu doit vivre ses propres expériences pour évoluer.

Pour reconnaître ceux avec qui vous avez encore des liens, souvenez-vous de la ou des personnes qui gagnaient toujours sur vous, qui vous dominaient étant plus jeune. La réaction suivante se produit dans bien des cas:

CONSCIEMENT, on en veut à cette personne de nous dominer. On développe de la rancune, du ressentiment ou encore de la colère supprimée, parfois même de la haine. INCONSCIEMENT, pour survivre, on décide qu'il faut être comme cette personne pour pouvoir "gagner" dans la vie. Cette décision inconsciente nous garde prisonnier aujourd'hui.

NE PAS PARDONNER EST SYNONYME DE SE METTRE EN PRISON. Le prisonnier est lié à son gardien. Voilà pourquoi vous êtes lié à la personne envers laquelle vous gardez rancune tout en devenant exactement comme cette personne à cause du lien "invisible" qui perdure. Vous avez perçu cette personne comme un "monstre". Plusieurs perçoivent un petit chiot comme étant un monstre. En est-ce un vraiment?

Vous n'êtes pas sur terre pour évaluer vos parents ou toute autre personne, mais bien pour évoluer. De quel droit vous permettez-vous de croire que s'ils vous avaient élevé à votre façon, vous seriez plus heureux aujourd'hui?

Quand vous étiez jeune, vos parents ou gardiens vous ont aimé au meilleur de leur connaissance. Ils ont fait leur possible. Vous n'êtes peut-être pas d'accord avec leur façon, mais est-ce que ceux qui vous entourent sont toujours d'accord avec votre façon d'être? Pourtant, vous agissez toujours au meilleur de VOTRE connaissance!

S'ils utilisaient la violence, c'est qu'ils perdaient le contrôle: ils n'aimaient pas leur vie à ce moment-là et ne voulaient pas que vous deveniez comme eux. Vous allez dire: "Drôle de façon d'aimer!", mais cela demeure tout de même une forme d'amour. Vous dites peut-être: "Ils ne m'ont jamais montré qu'ils m'aimaient". Analysez un peu les implications de cette phrase. En la prononçant, vous admettez déjà qu'ils vous aimaient mais qu'ils ne le montraient pas à "votre" façon!

Tout ce que vous reprochez aux autres, vous le reprochez à vous-même. Si vous ne vous voyez pas de cette façon, demandez à quelqu'un d'autre s'il est possible que vous soyez ainsi. L'être humain est inconscient de qui et de comment il est à 90% du temps... C'est la raison pour laquelle nous éprouvons tant de difficulté à voir notre réalité.

Il est temps de pardonner et de voir l'amour qui se cache derrière la rancune. Ainsi, vous pourrez "décrocher" et devenir vous-même. Si vous arrivez à

l'exprimer à la personne concernée, ça vous apportera une plus grande paix intérieure.

À garder rancune, le prix à payer est beaucoup trop élevé. Ça vous coûte cher dans vos relations, votre bonheur, tout en affectant négativement l'amour qui est en vous et, bien sûr, votre santé. Pourquoi? Parce que ne pas aimer va à l'encontre des lois naturelles et votre corps vous envoie automatiquement un quelconque signal pour vous indiquer qu'il se passe des choses désharmonieuses dans votre vie.

CES SIGNAUX SONT TOUJOURS PRÉSENTS POUR VOUS AIDER À DEVENIR PLUS CONSCIENT ET À CHANGER VOTRE FORME-PENSÉE.

Pour devenir plus conscient et reconnaître les signaux que votre corps envoie, le CENTRE ÉCOUTE TON CORPS dispense un cours intitulé "Etc... Écoute ton corps" qui nous apprend à écouter nos besoins physiques, mentaux et émotionnels.

Par ailleurs, le CENTRE ÉCOUTE TON CORPS a un nouveau projet de croissance personnelle à l'intention des personnes handicapées. Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à communiquer avec le CENTRE au 382-7361... ■

DU LUNDI
AU VENDREDI
7h30 à 8h30

**Café
Show**



Cette
saison
misez le

CÂBLE
18 ou 25

AUTONOMAXIE

DU BOUT DES DOIGTS

Ne trouvez-vous pas déplaisant d'avoir à repasser dans toutes les pièces de la maison, le moment du coucher venu, pour éteindre derrière vous toutes les lumières que vous et vos enfants avez allumées au cours de la soirée? Personnellement, si! C'est pourquoi je me suis rendu chez le représentant "Radio Shack" du coin, dans l'espoir de découvrir une solution à ma frustration.

Imaginez donc un peu ce que j'y ai déniché! Un système de télécommande pouvant contrôler jusqu'à 16 appareils électriques. Le tout se compose d'une petite boîte de contrôle central (environ 8 x 10 x 9 cm) et d'autant de modules de raccord que d'appareils que nous désirons contrôler. Il suffit de brancher la boîte à une prise de courant de la maison pour la rendre fonctionnelle tandis que les modules seront installés entre la prise de courant et la prise de l'appareil à contrôler. Les interrupteurs muraux peuvent aussi être remplacés par des interrupteurs de contrôle Radio Shack pour ainsi éteindre et

allumer à distance les plafonniers ou autres lampes y étant reliés. De plus, grâce à ce système, il est possible de varier l'intensité des lumières.

La boîte de contrôle se détaille à 69.95\$ tandis que chaque module coûte 29.95\$. Le système idéal pour maîtriser son environnement à partir de son fauteuil favori!

ÉCRITURE TÉLÉKINÉSIQUE

Faire de la dactylographie en clignant des yeux, voici un vieux rêve de l'homme sur le point de devenir réalité. En effet, les chercheurs du Centre de recherche de Bell Northern ont développé un système permettant à ceux qui sont gravement paralysés de dactylographier en bougeant simplement les yeux.

La machine à écrire "mains libres" inventée par MM. David Khan et Jan Heynen ressemble à des lunettes de soudeur. En mettant ces drôles de lunettes, on peut voir, avec un oeil, un tableau représentant toutes les touches d'un dactylo. Tout en regardant cet en-

Par
Jacques Brodeur

semble, un rayon infrarouge vient frapper l'oeil pour rebondir vers un capteur optique. À l'aide d'un petit ordinateur, ce capteur peut indiquer exactement à la machine à écrire vers quelle lettre l'oeil pointe le regard.

Pour taper, une personne n'a qu'à fixer la lettre désirée pendant une seconde (ce laps de temps peut être ajusté par l'utilisateur) pour indiquer le caractère à écrire. Et il en va ainsi pour avancer ou reculer le curseur, pour effacer et pour allumer ou éteindre l'appareil.

Les associés des deux inventeurs ont fondé une compagnie à but non-lucratif pour commercialiser ces verres vers la fin de cette année (prix: environ 600\$ l'unité). De plus, ils travaillent actuellement sur un autre projet qui permettrait de coupler ce dactylo mains libres à un synthétiseur de voix portatif. Les utilisateurs pourraient ainsi parler avec les yeux! Voilà un exploit qui donnerait plus de sens à l'expression voulant que les yeux parlent...

* Tiré du magazine Discover, Novembre 1984, Page 86

RANDONNÉE CYCLISTE

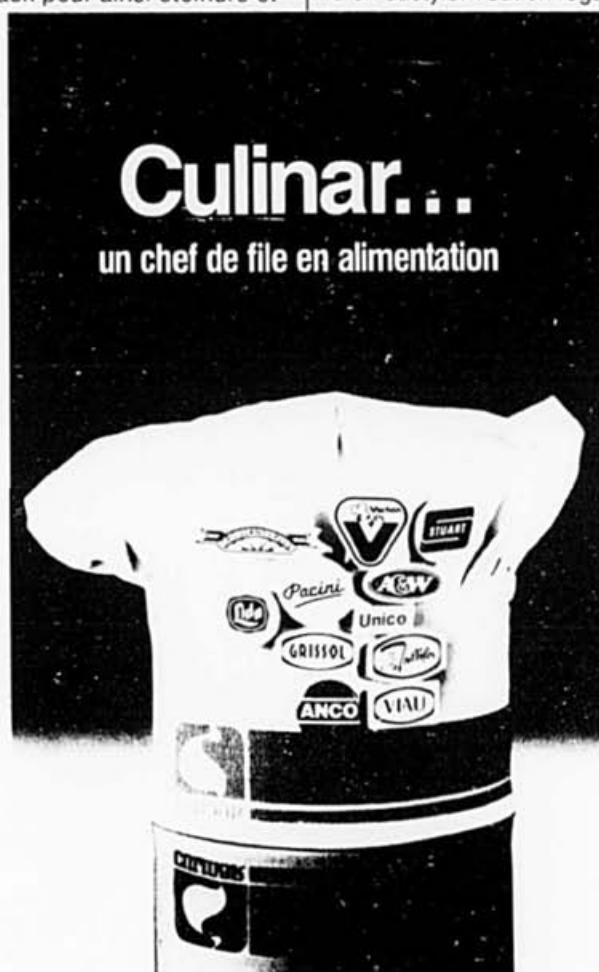
Avec le printemps qui arrive viennent aussi les projets d'été. Pendant ces belles saisons, rien de tel que les promenades à bicyclette. Les fauteuils roulants sont toutefois peu adaptés à ce plaisir de groupe.

Heureusement, l'UNICYCLE vient à notre rescousse. Il ne s'agit nullement de l'unicycle conventionnel que les acrobates utilisent dans leur numéro, n'ayez crainte! C'est plutôt un ingénieux système mis au point par une personne paraplégique pour lui donner plus de mobilité.

Ce système s'attache facilement au fauteuil roulant et permet ainsi une conversion rapide et sécuritaire, tant au départ qu'à destination.

Tout a été bien pensé et bien mûri: le rapport d'engrenage (ratio) est ajustable selon la longueur des bras, un ressort de centrage a été prévu pour stabiliser l'Unicycle lors de l'installation et pour ensuite pédaler en ligne droite et, enfin, un moyeu 3 vitesses avec frein rétro-pédalable garantit des arrêts instantanés.

Disponible pour environ 300.00\$ chez Unicycle Inc., à Montréal; plus d'informations en composant le 845-6757 ou le 337-5510. (Voir annonce page 28).



Prévention et guérison de l'alcoolisme:

Par
Michael T. Gurrie

un traitement familial

"Oui, oui... J'arrête de boire demain, c'est promis!" Oui, et c'est également demain qu'un commando d'Ovnis atterrira sur la Place Jacques Cartier. Pour le conjoint et les enfants d'un alcoolique, le deuxième énoncé est plus plausible... malheureusement.

Parce que l'alcoolique est un malade chronique, parce que l'alcoolique est un fin manipulateur, parce que... Parce que l'alcoolique a perdu la liberté de boire ou de ne pas boire.

Loin de vouloir prêcher en paraboles du haut de la nef des très saints sceptiques, on peut tout de même se faire l'avocat du diable et avancer qu'on boit par choix, que la manipulation est un gage de succès dans notre société et que la liberté existe ou n'existe pas, selon, mais qu'on a toujours le choix d'opter sur une prison ou pour une autre.

Ce raisonnement est peut-être le mien. Il est peut-être aussi celui d'un alcoolique, car de tous les mécanismes de défense inhérents à la maladie de l'alcoolisme, le déni est le plus commun et le plus persistant.

"L'alcoolisme est peut-être la seule maladie au monde qui se caractérise par le déni du patient, affirme Jacques Perras, directeur des programmes à la Maison Jean-Lapointe. D'ailleurs une des premières opérations dans le traitement consiste à briser ce déni en mettant l'alcoolique face aux faits: combien de pertes de mémoire a-t-il subies depuis un an? Est-ce qu'il y a eu des répercussions au niveau de la famille? Du travail? Des problèmes d'argent, de santé... Devant la liste qui s'allonge, l'alcoolique n'a plus le choix que de reconnaître sa maladie", conclut Perras.

COMPLEXE ET TERRIBLE

L'alcoolisme est une maladie complexe et terrible. Elle a des répercussions sur le corps, la santé mentale, la famille, le travail. Une maladie "multifactorielle", au dire de Perras, d'où la très grande difficulté d'y apporter une cure définitive.

À la Maison Jean-Lapointe, où on se spécialise dans le traitement et la réhabilitation de l'alcoolique chronique, les programmes ont été élargis de façon à

inclure la famille dans le traitement.

"Nous en sommes venus à croire que le traitement de l'alcoolique demeure incomplet sans la participation de la famille", confirme Jacques Perras.

"D'ailleurs, il est prouvé que le traitement a plus de succès lorsque les membres de la famille participent au processus de réhabilitation."

Le programme familial de la Maison Jean-Lapointe prend la forme d'une fin de semaine intensive. Il s'adresse à tous ceux qui vivent de près ou de loin avec un alcoolique, que ce soit le conjoint, les enfants ou les parents.



La Maison Jean Lapointe compte sur une équipe composée de médecins et conseillers en alcoolisme, ces derniers sont eux-mêmes d'ex-alcooliques.

La famille y apprendra ce qu'est l'alcoolisme en terme de dépendance chimique et sera appelée à reconnaître et à comprendre comment ses membres sont affectés par l'intoxication d'un des leurs.

"Ceux qui vivent de près avec un alcoolique développent certains rôles qui sont étroitement liés à la maladie, explique Francine Blanchette, la responsable du programme familial. On dit d'ailleurs du conjoint qu'il est "co-alcoolique" dans son rôle de support de la personne malade. C'est-à-dire qu'il assume toutes les responsabilités du noyau familial. Il cache, couvre et protège la personne alcoolique pour lui éviter les conséquences sociales de sa maladie."

Bref, l'alcoolisme modifie l'ensemble des rapports intérieurs qui régissent le comportement intra-familial. Toutes les attitudes et les rôles sont axés sur l'existence d'une personne qui boit à l'intérieur de la structure familiale. Lorsque cette personne arrête de boire, les rôles et les attitudes doivent changer en conséquence, revenir à la normale, si l'on veut, ce qui est rarement le cas.

"Si l'alcoolique "réhabilité" retrouve le même train-train qu'avant, les possibilités sont bonnes qu'il réassume lui-même son rôle de malade en retournant boire, précise Francine Blanchette. Il faut éviter que la famille exerce ce genre de pression "inconsciente" sur l'alcoolique, c'est pour cela que les programmes de la Maison Jean-Lapointe

— et des autres centres de réhabilitation — s'adressent de plus en plus à tous ceux que le problème affecte, du conjoint jusqu'à l'employeur."

PROGRAMME JEUNESSE

Au printemps, si ce n'est déjà fait, la Maison Jean-Lapointe bouclera la boucle en instaurant un programme qui s'adressera spécifiquement aux enfants (12 à 18 ans) d'alcoolique.

"C'était essentiel parce que notre programme familial est destiné aux membres adultes de la famille, poursuit Blanchette. Il ne faut pas oublier que les enfants jouent un rôle aussi important que le conjoint et qu'ils sont victimes de la même transmutation de comportements."

Tout ce que l'alcoolique vit, le conjoint et les enfants le vivent en parallèle. Ils en arrivent à nier eux aussi l'existence de la maladie, à adopter un comportement excessif et contrôlant à l'image de la personne qui boit.

"On en arrive à un point où on n'existe plus en tant que personne. On devient le reflet de la personne malade jusqu'au point de faire abstraction de ses propres désirs et besoins", précise Blanchette.

Il faut toutefois préciser que le programme familial et le programme jeunesse ne font pas partie intégrante de la cure proprement dite. La cure consiste en un internat de 21 jours qui comporte un suivi médical et thérapeutique; elle s'adresse à l'alcoolique. Cependant, si la famille ou les enfants le désirent, ils peuvent s'inscrire au stage qui leur convient, stage qui se déroule en retrait des autres activités de la Maison.

"Ici, on n'est pas particulièrement amateurs de statistiques, lance Jacques Perras, en guise de conclusion. On connaît les possibilités de rechute. Nous, on sait que notre taux de réussite est de 100%... après 21 jours d'internat. On espère pouvoir le garder comme cela grâce aux programmes parallèles que nous offrons.

"Pour l'alcoolique qui est rendu au bout de son rouleau, c'est vraiment une question de vie ou de mort. Mais on peut vivre heureux sans alcool, il s'agit de prendre les mesures nécessaires."

Pour faire une demande ou pour de plus amples renseignements, on peut s'adresser à La Maison Jean Lapointe, 111 rue Normand, Montréal, Qué., H2Y 2K6. Tél.: 288-2611.

À part égale!

C'est seulement
si l'environnement social
ne s'adapte pas
à son fonctionnement différent et l'exclut
qu'une personne
est
vraiment handicapée...

Un message de
l'Office des personnes handicapées du Québec

Québec

PAS BESOIN DE MOURIR POUR ARRÊTER DE BOIRE !



"Si je n'avais pas un jour trouvé de l'aide auprès d'une maison comme La Maison Jean Lapointe, je ne connaîtrais pas aujourd'hui les joies que la vie m'apporte. Je sais maintenant que l'alcoolisme est une maladie qui aurait pu me tuer et je ne bois plus. J'ai le goût maintenant de réussir dans la vie, mais surtout de réussir ma vie et je pense être une preuve vivante que ce n'est pas nécessaire de mourir pour arrêter de boire."

Si vous avez des
problèmes avec l'alcool,
adressez-vous à
La Maison Jean Lapointe
INFORMATIONS
(514) 288-2611



LA MAISON JEAN LAPOINTE INC.

Le Cours St-Pierre, 111, rue Normand, Montréal (Québec) H2Y 2K6

Oeuvre de charité canadienne #0425348-03-08

OÙ S'EN VA NOTRE SANTÉ?

Par
Danielle Desmarais

On a beau nous dire que nous avons la meilleure santé en Amérique, un nombre croissant de consommateurs de soins optent pour les médecines alternatives. Signe des temps, nous doutons des absolus médicaux. Bien plus qu'une contestation de salon, les gens passent aux actes. Ils désirent une médecine qui leur ressemble, une médecine à couleur et à saveur humaines.

"Les faits sont là. Il y a une détérioration de la santé et de la qualité de vie de la population. Et ce malgré tous les raffinements, tous les progrès que la médecine a effectués." Ces propos sont du Dr. Serge Mongeau qui appuie son affirmation sur le document "Médicaments ou potions magiques" publié en 1982 par le Conseil des affaires sociales et de la famille et sur son expérience autant comme praticien, animateur social, directeur de CLSC que fin observateur des phénomènes socio-médico-culturels de la société québécoise.

Serge Mongeau est un des médecins "défroqués" qui poursuit depuis vingt ans un travail de guérillero pour faire reconnaître le concept de santé holiste (voir plus loin). Mais sommes-nous si surpris d'entendre dire que la santé des québécois et des québécoises se porte mal? À vrai dire, il suffit de regarder autour de soi. Nous sommes de plus en plus hospitalisés, opérés, radiographiés, médicamentés, etc. Parallèlement, il y a comme une crise de confiance en notre système de santé. "Aujourd'hui, il n'y a pratiquement plus personne qui n'a pas, lui-même ou un de ses proches, été victime de négligence ou d'erreur médicale, nous dit encore Serge Mongeau qui s'empresse cependant d'enchaîner: Il y a des aspects de la médecine qui sont corrects et d'autres qui ne le sont pas. Exemple? On aura toujours besoin des traumatologues. Si, demain matin, je me fais renverser par une auto, il faudra un médecin pour me rafistoler. Ce n'est pas un acupuncteur qui pourrait faire ça... Un médecin peut me prouver qu'il y a, dans sa pratique, des moments où il a été utile et qu'il a sauvé des vies. Sauf que, pour être juste, il lui faudra aussi faire le compte de tous les autres moments où il n'a pas sauvé de vies mais en a compromises, voire condamnées..."(1)



PHOTO FRANÇOIS CHARTRAND

Notre corps est devenu un "malaise" que nous promenons allègrement chez le médecin et que nous nourrissons copieusement de médicaments. Exagération? Voyons voir: Villedieu rapporte (2) que les Canadiens auraient consommé, en 1970, 4,5 tonnes d'amphétamines et 3,3 tonnes de barbituriques et, en 1971, 1,000 tonnes d'aspirines. On frissonne à l'idée d'imaginer les chiffres pour 1985! Pour les bénéficiaires de l'Aide sociale, le nombre d'ordonnances per capita, de 1973 à 1975, a subi une hausse de 35%.

La consommation de médicaments est devenue une habitude et presque un mode de vie pour un nombre grandissant de personnes, au même titre que l'alcool. Les médicaments représentent un support pour passer à travers les épreuves de la vie. On en est rendu au point où les gens demandent des médicaments pour mieux dormir, mieux se réveiller, pour être plus actifs, pour être plus calmes... Et ça n'en finit plus. (3)

Cela ne serait pas si alarmant si les médicaments ne faisaient que guérir. Mais les médicaments ont des effets secondaires qui, à leur tour, engendrent des maladies, sans compter l'affaiblissement des défenses naturelles du corps qu'ils entraînent et l'état de dépendance physique et psychologique qu'ils instaurent.

Notre corps est devenu un "malaise" que nous promenons allègrement chez le médecin et que nous nourrissons copieusement de médicaments.

ÊTRE MALADE, ÇA COÛTE CHER

Les estimations les plus récentes (1982) chiffreraient à \$7,5 milliards les dépenses en santé au Québec, soit 8,9% de son produit intérieur brut. Le gouvernement finance, par prélèvement fiscal, 80% environ de toutes ces dépenses, ce qui représente un peu plus de \$6 milliards.

Si l'on inclut les 20% de dépenses privées, on peut conclure que chaque Québécois a dépensé en moyenne 1,167\$ pour les soins médicaux et hospitaliers de court et de long terme, ainsi que pour les médicaments. (4)

Les soins de santé, y compris l'assurance maladie, sont maintenant la troisième plus importante industrie aux États-Unis. Les coûts médicaux représentent en gros 9% du produit national brut.

1- Entretien avec Serge Mongeau réalisé par Monique De Gramont in *Châtelaine*, octobre 1982.

2- Yanik Villedieu, *Demain la santé*, Sil-lery (Qué.) 1976, cité par France Hélié in *L'Infirmière canadienne*, septembre 1980.

3- Ibid.

4- Madeleine Blanchet, *Comment va la santé des Québécois*, La Presse, 29 juillet 1984.

DOSSIER SANTÉ

Danielle Desmarais enseigne la philosophie au Collège André-Grasset et au Cégep St-Laurent. Elle collabore au Goéland depuis sa fondation.



De plus, toujours pour les États-Unis, on a estimé que pas moins d'un million d'admissions à l'hôpital chaque année sont dûes à quelque forme de réaction aux médicaments et que les maladies causées par les effets secondaires des traitements ajoutent peut-être 8 milliards de dollars aux cinquante milliards que représente la facture médicale totale annuelle américaine. (5)

Enfin, une étude britannique pour le moins inquiétante révèle que sur 350 patients souffrant de désordres coronariens, le taux de mortalité chez ceux qui se trouvaient dans des unités de soins intensifs était plus élevé que chez ceux qui se soignaient à la maison. (6)

On peut aisément imaginer les réactions: "Que pouvons-nous faire, s'exclame la vox populi. Si on ne peut plus faire confiance en notre médecin, c'est foutu!"

Quoi faire? Surtout ne pas paniquer. Notre système médical n'est pas tout noir. Il y a du gris et même du blanc; les récentes greffes d'organes le prouvent.

Ce qu'il faut changer, c'est tout simplement notre attitude vis-à-vis le système!

Sortir du carcan, "trouver la bête et la tuer" (ce qui est encore le slogan d'une certaine médecine) par une approche plus douce qui serait de l'ordre de prévenir l'arrivée de la bête pour ne plus avoir à la tuer. Cet exemple de la bête et de la bête, juste pour dire que la prévention a bien meilleur goût en médecine. Et qu'une médecine miraculeuse n'existe pas.

Après tout, être en santé ne veut pas dire n'être jamais malade. Au dire du Dr Mongeau: "La santé, c'est savoir quoi faire pour la préserver. C'est être capable de passer à travers la maladie. C'est savoir utiliser les soignants à bon escient..."

Ajoutons simplement que c'est aussi créer une entente harmonieuse entre son esprit et son corps, comme une histoire d'amour... Ça se cultive, paraît-il!

L'APPROCHE HOLISTE

C'est du côté des médecines alternatives que l'approche "holiste" (du grec holos: entier) trouve son écho. Cette approche tient compte de l'interaction de la psyché, du corps et de

l'environnement dans le diagnostic et le traitement d'une maladie. La philosophie holiste voit la personne non plus comme la somme des différentes parties, mais plutôt comme une combinaison et une intégration des aspects physique, émotionnel, mental et spirituel d'un être vivant en harmonie avec et dans la nature et l'environnement. (7)

Pour le médecin holiste, la maladie a une histoire, un contexte qu'il faut retracer. Tout comme la psyché, le corps n'a rien oublié du vécu d'un individu. Pour soigner un mal de dos, par exemple, il faudra faire appel autant au diagnostic scientifique (position des vertèbres, de la colonne, etc.) que du diagnostic subjectif allant du "Avez-vous déjà reçu un coup au dos?" à "Que représente le mal de dos pour vous?"

Le médecin holiste se distingue par sa volonté de comprendre l'individu comme un tout en processus. Nous sommes bien loin ici de la médecine allopathique (notre médecine conventionnelle) qui se concentre sur le traitement des symptômes en étudiant l'individu en pièce détachée.

GRANDEUR ET DÉCADENCE

Il y a des milliers d'années, on ne faisait pas de différence entre une médecine préventive et une médecine d'intervention. Il y avait, dans les textes sacrés, des indications sur la nourriture, par exemple, qui avaient pour but de créer une harmonie entre le corps et l'esprit afin de recevoir Dieu.

On raconte que les Aztèques faisaient des opérations pour remplacer des morceaux de crâne par de l'argent!



Aujourd'hui, nous sommes à reconsidérer nos orientations médicales. Nous redécouvrons les pratiques de nos ancêtres et, ma foi, nous ne les trouvons pas si archaïques. Médecine traditionnelle et médecine alternative n'ont pas le droit de s'ignorer et de se combattre. Nous avons besoin des deux, car chacune d'elles a ses limites. De toute façon, le jour n'est pas loin où l'État sera forcé de reconnaître que la médecine préventive, voire alternative, est une solution au fardeau fiscal amené par les coûts du système médical actuel. À ce moment, ça deviendra une vogue. Il y a déjà des programmes de prévention dans les écoles, on incite les gens à faire de l'exercice, à être bien dans leur assiette... mais il faut aller plus loin.

RETROUVER UN SENS PERDU

La médecine alternative nous invite à sentir notre corps, l'habiter, être à son écoute, exprimer ses émotions. Ça appelle le cliché, n'est-ce pas? Descendons de niveau. Manger avec notre estomac et non avec notre cerveau, faire l'amour avec notre corps et non avec notre tête, hum! C'est un peu mieux, mais ça sent l'évidence. Peut-être que l'invitation de la médecine alternative est une simple question de gros bon sens que nous avons perdu de vue.

JOUVENCE N'EST PAS PURE

Ce serait dommage de prendre une personne qui pratique les médecines alternatives pour un nouveau gourou, une nouvelle autorité, et de lui céder tous les droits que nous avons cédés aux médecins. Il y a tout un discours dans la médecine alternative qui est tout aussi dangereux que le discours de la médecine traditionnelle. Les promesses de bonheur et de paradis terrestre nous ont toujours fascinés, intrigués et amèrement déçus.

5- Marilyn Ferguson, *Les enfants du Verseau*, Calmann-Lévy, France 1981, p. 179.

6- Ferguson, *ibid* p. 180.

7- Hélène Lévesques-Berbès, *Le toucher thérapeutique*, in *L'infirmière canadienne*, décembre 1984.

"Ne s'improvise pas phytothérapeute qui le veut", souligne Suzanne Dumais, présidente de l'Académie des phytothérapeutes du Canada.

Sans abuser de la "maladie" du consommateur médical, ici, comme ailleurs, il faut magasiner. Exiger d'avoir accès à son dossier, s'assurer de la responsabilité du thérapeute dans les actes posés. Savoir distinguer le beau parleur du professionnel. Il est important d'être en confiance, car notre état mental et émotionnel est déterminant lors de la séance thérapeutique.

GUÉRIR SOI-MÊME

Sans vouloir le minimiser, le traitement médical a souvent une valeur symbolique (le placebo). C'est la croyance qui nous permettrait de mobiliser notre propre capacité interne à se guérir. Nous avons en nous des capacités d'auto-régulation. Que ce soit l'aiguille de l'acupuncteur ou la piqure du médecin, il s'agit d'y croire. Mais alors pourquoi faire tant de cas avec la médecine alternative? La médecine alternative travaille de concert avec notre capacité à se guérir en amenant l'individu que nous sommes à prendre lui-même en charge sa santé. À croire en lui. Et pourquoi pas?

UN APERÇU DES ALTERNATIVES

On peut schématiser grossièrement l'intervention des médecines alternatives à partir de quatre secteurs: l'alimentation, les psycho-techniques, le corporel (interne et externe) et l'ésotérisme. Il existe par contre des recoupements: la phytothérapie, par exemple, intervient autant avec le régime alimentaire qu'avec les plantes médicamenteuses. L'homéopathe compose avec l'histoire psychologique et les maux corporels pour obtenir le remède adéquat.

L'approche holiste fait appel à l'individu dans sa totalité pour trouver les causes du bobo mais intervient souvent sur une partie du corps bien délimitée. Exemple, les massages.

Pour s'y retrouver, voici résumées quelques approches dites douces, dites alternatives, dites... ce que vous voudrez, ce sont les plus connues. Pour ne confondre personne, cette liste se limite au secteur corporel.

Phytothérapie: c'est ce qu'on appelle la médecine par les plantes. Ces dernières sont les auxiliaires précieuses d'autres formes de traitement. Par exemple: massages, alimentation ou d'autres techniques naturelles. L'étude des plantes et de l'anatomie humaine exige une solide formation. Ne s'improvise pas phytothérapeute qui le veut, comme le souligne Suzanne Dumais, présidente de l'Académie des phytothérapeutes du Canada.

Acupuncture: traitement qui consiste à rééquilibrer l'énergie de l'organisme à l'aide d'aiguilles. L'acupuncture recherche avant tout le déséquilibre d'énergie qui est à l'origine de toutes les maladies fonctionnelles. Elle s'appuie sur les relations d'organes basées sur la circulation de l'énergie. Elle s'attache à rechercher le centre même du point, où l'action est au maximum. Ce n'est pas le microbe qui importe le plus mais le terrain. Comme le dit si bien Georges Soulié de Morant: "N'oubliez jamais, pour le choix des points, que chacun est malade à sa manière". (8)

Par le projet de Loi 25, Loi modifiant le Code des professions, sanctionné le 22 décembre 1977, et d'autres lois professionnelles, l'acupuncture se voyait octroyer un statut juridique permettant d'harmoniser l'exercice de cette discipline et les principes régissant, au Québec, la pratique de la profession médicale.

Auriculothérapie: redécouverte par le Dr Paul Nogier (9), cette approche postule le fait suivant: "L'oreille humaine est une représentation à l'échelle du corps humain et chaque



PHOTO: ÉDITIONS QUÉBEC AMÉRIQUE

Serge Mongeau, un médecin "défroqué", poursuit un travail de guérillero pour faire reconnaître le concept de santé holiste.

organe y trouve sa résonance à un endroit précis (...); il existe au niveau du pavillon une douleur localisée en un endroit précis lorsqu'une partie du corps est malade". (10) Le médecin auriculothérapeute pique par acupuncture les points douloureux de l'oreille pour soulager un malade.

Shiatsu: le shiatsu signifie, en japonais, "pression des doigts". C'est, si on veut, un croisement entre l'acupuncture et le massage. Par des pressions, généralement avec le pouce, on peut stimuler des points de l'organisme (points d'acupuncture) et relâcher des muscles tendus ou épuisés.

Tai chi: le tai chi est une technique d'exercices physiques développée il y a plusieurs siècles en Chine. Le tai chi comporte 108 mouvements de base qui font intervenir toutes les parties du corps humain: mains, coudes, poings, jambes, épaules, tête, fesses, pieds, orteils, yeux... Dans un mouvement circulaire lent et continu. Il ne doit impliquer aucune fatigue physique.



PHOTO: J. BÉGIN

"Il y a des aspects de la médecine qui sont corrects, affirme Serge Mongeau. Si demain, je me fais renverser par une auto, il faudra un médecin pour me rafistoler. Ce n'est pas un acupuncteur qui pourrait faire ça..."

8- Cité par Claude Prévost in *Acupuncture*, feuillet documentaire publié par l'Institut d'acupuncture du Québec.

9- Comme beaucoup de médecines alternatives, son origine véritable se situe chez les acupuncteurs orientaux.

10- Monique De Gramont, *Les signes dans l'oreille*, in *Châtelaine*, décembre 1983.

Réflexologie: fille de l'acupuncture, la réflexologie est une forme très spécialisée de massage. Partant du principe que la pointe des pieds porte des points reliés à toutes les parties du corps, le thérapeute masse la plante du pied correspondant à la région malade pour procurer un soulagement.

Toucher thérapeutique: "Le toucher thérapeutique est un acte qui consiste à placer les mains, pendant dix ou quinze minutes, sur ou près du corps d'une personne malade. Cet acte de guérison est effectué par une personne qui a l'intention d'aider ou de guérir un malade. Issu de l'ancienne technique de l'imposition des mains, il en diffère cependant par sa méthode qui consiste en un travail sur le champ d'énergie qui entoure le corps ou sur le corps lui-même". (11)

Ostéopathie: à l'aide de ses mains, l'ostéopathe palpe, écoute, vérifie, sent les signes du corps. Son but est de rétablir les fonctions du corps, de le remettre en mouvement. Il questionne également l'histoire de la maladie d'un individu pour trouver d'autres signes révélateurs. L'ostéopathe travaille sur le corps, mais avec la personnalité entière d'un individu.

Homéopathie: c'est une méthode thérapeutique qui vise à rassembler un certain nombre de signes à la fois objectifs (qu'est-ce qui fait mal) et subjectifs (les causes) de la personne pour dégager un remède qui va couvrir l'ensemble de ces signes autant physiques que psychologiques. Selon le principe de dynamisation, le remède homéopathique subit une quantité variable de dilutions qui lui permet d'être moins toxique et plus puissant.

...Et il y en a d'autres: la méditation, le yoga, la chiropraxie, l'anti-gymnastique, le thermalisme, le jeûne...

Vous aimeriez en savoir plus?

Consultez le Dictionnaire des médecines douces présenté par le Dr Serge Mongeau, éditions Québec-Amérique, 1980. Un livre très complet dans lequel plusieurs renseignements contenus dans ce dossier ont été puisés. D'autre part, les articles sur les médecines douces de Monique de Gramont publiés dans la revue Châtelaine depuis 1981 permettent d'approfondir différentes approches.

Et, si votre soif vous pousse encore plus loin, voici quelques références théoriques.

Bertherat — *Le corps a ses raisons*, Éditions du Seuil, Paris, 1976.

Feldenkrais — *La conscience de soi*, Éditions Maribou Service, Paris, 1982.

Claris — *Espace nouveau de la médecine*, Éditions Laffont, Paris, 1977.

Huard-Wong — *La médecine chinoise*, PUF, Paris, 1969.

Ferguson — *La révolution du cerveau*, Callemann Lévy, Paris, 1974. ■

MÉDECINE ALLOPATHIQUE ET MÉDECINE HOLISTE

Pour illustrer les différences idéologiques des deux approches, holiste et traditionnelle, voici quelques comparaisons établies par Marilyn Ferguson dans son livre *Les Enfants du Verseau*.

Médecine traditionnelle

Conceptions de l'ancien paradigme de la médecine:

Traitement des symptômes.

Spécialisé.

Accent sur l'efficacité.

Le professionnel devrait être affectivement neutre.

Intervention principale par la chirurgie ou les médicaments.

Médecine holistique

Conceptions du nouveau paradigme de la santé:

Recherche des structures et des causes, plus traitement des symptômes.

Intégral. Soucieux de l'ensemble du patient.

Accent sur les valeurs humaines.

Les attentions du professionnel sont une composante de la guérison.

Intervention minimale avec la technologie appropriée, de concert avec toute une panoplie de techniques non envahissantes (psychothérapie, régime alimentaire, exercice).

Le corps perçu comme une machine en bon ou mauvais état.

Le patient est dépendant.

Le professionnel est une autorité.

Le corps et la psyché sont séparés; une maladie psychosomatique est mentale et peut être confiée à un psychiatre.

La Prévention est largement environnementale: vitamines, repos, exercice, vaccination, usage du tabac déconseillé.

Le corps perçu comme un système dynamique, un champ d'énergie à l'intérieur d'autres champs, à l'intérieur d'un contexte.

Le patient est (ou devrait être) autonome.

Le professionnel est un partenaire thérapeutique.

Continuum corps-psyché; une maladie psychosomatique relève de tous les professionnels des soins de santé.

La prévention englobe la totalité des aspects de la vie: travail, relations humaines, motivation, corps-psyché-esprit.

11- Hélène Lévesques-Barbès, op. cit. p. 17.

OUI, JE DÉSIRE M'ABONNER AU MAGAZINE LE GOËLAND

☐ me procurer _____ abonnemeni(s)
au magazine Le Goëland*
(7 \$/an - 4 numéros).

TOTAL INCLUS _____ \$

☐ MANDAT POSTAL À L'ORDRE DES P.Q.C.H.P.

☐ CHEQUE

☐ CARTE VISA

☐ NO CARTE

ou

DATE D'EXP. _____

☐ MASTER CARD

SIGNATURE: _____

C.P. 24, Succ. Ahuntsic, Montréal, H3L 3N5

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

CODE POSTAL _____

le Goëland

* Distributeurs exclusifs

le Goëland

19

LE MASSAGE AU RENDEZ-VOUS DES PERSONNES HANDICAPÉES

Par
Danielle Desmarais

Fermer les yeux, ressentir son corps, goûter le va-et-vient des mains qui nous touchent, nous palpent, nous effleurent, découvrir de nouvelles sensations corporelles... surtout relaxer — le vide: est-ce cela le nirvana?

Des bénéficiaires des Jardins Versailles pourraient sûrement mieux nous le dire... En effet, certains adolescents atteints de dystrophie musculaire et habitant ce centre d'accueil ont fait l'expérience de recevoir des massages. Durant six semaines, à raison d'une fois par semaine pendant un an et demi, des étudiants du centre GUIJEK (1) ont expérimenté, adapté, réalisé, avec des personnes handicapées, différents types de massages, allant du massage de détente (réflexologie, massage suédois) au massage thérapeutique (shiatsu, néo-reichien).

J'ai rencontré Jean Girard, qui a participé à ce stage en tant que thérapeute corporel et éducateur en santé holiste, pour échanger sur cette expérience à la fois ordinaire et extraordinaire. Ordinaire dans le sens que tout le monde peut recevoir des massages et en retirer des bienfaits. Le massage est une façon efficace d'aider une personne à devenir plus consciente de son corps, de ses tensions, de relaxer, de sentir un bien-être. Extraordinaire pour des personnes vivant en institution dont le corps est plus ou moins bien adapté, dont les touchers corporels se résument souvent à des gestes mécaniques accomplis par le personnel pour différents soins physiques. Pas étonnant que ces personnes handicapées étaient émues d'être touchées!

Au dire de Jean Girard, "Le toucher est une communication d'un être vers un autre. Par cette communication, on enrichit notre vécu. C'est une nourriture essentielle."

Par un massage, nous sommes "touchés" à la fois physiquement et psychologiquement. En réfléchissant sur ce deuxième aspect — le psychologique — une interrogation se pointe: il semble que tout le monde est ému lors des premiers massages. Pourquoi?

Jouons les interprètes. Le toucher est tabou dans notre société. Il conserve toujours une connotation sexuelle. Le masso-thérapeute accomplit des gestes réservés habituellement à notre partenaire sexuel. En même temps,

nous avons un besoin viscéral d'être touché. Nous aimons cela. Je crois que notre trouble ou ambivalence face au massage provient de cette contradiction. Ce qui pourrait expliquer aussi les bonnes blagues et les préjugés rétrogrades et courants. Nous sommes à la fois séduits et gênés. Se faire donner un massage, c'est sauter la barrière morale et penser à soi, son corps, son bien-être, sa santé.

Mais revenons aux Jardins qui furent, l'espace d'un temps trop court, le Versailles des rois soleil...

Comme nous le dit Jean Girard, "On ne s'est pas limité uniquement aux massages, il y avait aussi tout un aspect éducatif. On suggérait des choses que les gens pouvaient faire entre les massages: exercices de visualisation, de respiration, pratique de certains mouvements. On voulait amener les gens à se donner des massages entre eux. Le massage n'est pas réservé uniquement aux professionnels."

Lors de l'évaluation du stage, des effets positifs découlant des massages ont été constatés: relâchement des tensions musculaires, apaisement des douleurs, facilitation du travail en physiothérapie, relaxation et approfondissement de la respiration. Sans parler de la dimension "écoute" qui s'est avérée tout aussi essentielle, en ce sens que le fait de verbaliser sur les grandeurs, les misères, l'amour et la haine de l'image de son corps a permis un soulagement émotionnel.

Au dire de Jean Girard, cette expérience a aussi été très bénéfique pour les masso-thérapeutes. "Le fait d'être en contact, de toucher des personnes qui ont un corps différent, nous a permis de démystifier les personnes handicapées. La chaleur et la profondeur des échanges (qui ne vont pas toujours de soi) ont rendu cette expérience à la fois unique et très enrichissante."

"Il y a aussi un autre aspect dont on parle peu, de continuer Jean Girard. C'est celui de la spiritualité. Quand on est en contact avec une personne, on est aussi en contact avec son âme, son esprit (peu importe le nom qu'on lui donne), et ça, c'est aussi déterminant dans le contact. Créer une atmosphère dans laquelle la personne se sent bien, lui permettre de renouer avec son corps et son esprit."

MARIE THIEME — AMIGO



Marie Thiemé

souffre de sclérose en plaques depuis 16 ans déjà. Elle n'a jamais abandonné ses activités depuis ce jour. Elle se déplace en fauteuil motorisé "AMIGO" et voyage beaucoup pour la promotion du fameux fauteuil "AMIGO". Lors de son passage à Montréal chez MOBILITÉ-PLUS au 4360, rue Beaubien, 727-9906, distributeur exclusif des produits "AMIGO", Marie se déclare enchantée de la fiabilité des produits "AMIGO" ainsi que du service de MOBILITÉ-PLUS aux handicapés du Québec.

P.S.: Demandez les brochures gratuites

UN RENDEZ-VOUS

Le massage est un des moyens privilégiés de prévention, car il permet de maintenir nos capacités résiduelles. Il peut aussi permettre d'améliorer certaines défaillances corporelles et amener une profondeur de relaxation peu commune dans le quotidien. Et surtout, il permet de se faire plaisir!

Notes:

- 1- Guijek: Institut québécois pour la santé intégrale.
- 2- Conscients des problèmes d'accessibilité, de plus en plus de masso-thérapeutes acceptent de se rendre à domicile. Pour avoir des noms de masso-thérapeutes ayant reçu une formation complète, on peut appeler le Guijek au 527-2666. ■

CENTRE DE TÉLÉCOMMUNICATIONS

POUR PERSONNES HANDICAPÉES



Bell Canada s'est depuis toujours efforcée de trouver des solutions pratiques aux difficultés de communication des personnes souffrant de troubles particuliers. C'est dans cette optique que Bell a créé le Centre de télécommunications pour personnes handicapées et a mis au point des appareils spéciaux.

LES APPAREILS

Ces appareils auxiliaires sont plus précisément destinés aux personnes souffrant de troubles de l'ouïe, de la vue, de la parole ou de troubles moteurs.

LE CENTRE DE TÉLÉCOMMUNICATIONS

Le personnel du Centre de télécommunications pour personnes handicapées a été expressément formé pour aider les personnes ayant certaines difficultés à utiliser l'appareil téléphonique.

**Pour plus d'informations,
n'hésitez pas à communiquer avec nous.**

Par téléphone de Montréal: 932-2232,
de l'extérieur sans frais: 1 800 361-8412.

Par Visuor (Marque de commerce de Northern Telecom Ltée)
ou téléimprimeur de Montréal: 932-1198,
de l'extérieur sans frais: 1 800 361-6476.

**Ou écrivez-nous au Centre de télécommunications
pour personnes handicapées
Téléboutique Bell
Plaza Alexis Nihon
C.P. 6074, succursale 1500A
Montréal H3B 2M3**

Bell
**Pour une
meilleure
communication.**

Correspondances-
réponse d'affaires

MAGAZINE

Se poste sans
timbre au Canada.
L'affranchissement
sera payé par:

le  **Goéland**

C.P. 24, succ. Ahuntsic,
Montréal, P. Qué.
H3L 9Z9



LES ANIMAUX DE LABORATOIRE

(Quand la salade se met à hurler)

Par
Michael T. Gurrie

Wouf. Kai! Kai! Kai! Grrrr. Ouuu-woouuu. Argh. Voilà la triste histoire d'un animal de laboratoire. Au Canada, il en meurt près de deux millions chaque année pour des besoins de recherches, de tests et d'enseignement.

Si près de la moitié sont des rongeurs, rats et souris, les autres sont en majorité des chiens, des chats, des singes et des babouins.

Ils vivent et meurent dans des conditions qui tiennent souvent du cauchemar kafkaïen. Au centre McIntyre de l'université McGill, par exemple, une dizaine de babouins récupèrent après avoir été soumis à des transplantations d'organes. Les chirurgiens leur ont chacun coupé une main qu'ils ont remplacée par celle d'un confrère simien.

L'idée derrière tout cela est de voir si les babouins pourront recouvrer l'usage de cette main tout en résistant au phénomène de rejet. Bien nourris, bien drogués, les simiens ne ressentent "aucune douleur" de l'avis des responsables de la recherche.

Des scènes plus ou moins identiques se déroulent dans les centres de recherche à travers le pays. À l'université de Western Ontario, des babouins sont confinés à des chaises qui empêchent tout mouvement et sont nourris avec une variété de substances destinées à

établir un certain rapport entre le régime alimentaire et les maladies du cœur. Dans quelques mois, les cobayes seront détachés, tués de sang froid et disséqués.

Ailleurs, on s'amuse à transplanter des tumeurs malignes sur le corps d'un rat, à provoquer des crises d'épilepsie chez un singe, à transplanter des reins d'un chien à l'autre ou encore à électrocuter des souris dans l'espoir d'accélérer l'apprentissage de certains comportements.

Les chercheurs estiment que ces recherches sont essentielles, que sans elles la science n'a pas d'espoir de progresser. Ils rappellent constamment les grandes découvertes du passé: vaccins contre la rage et la polio, transplantations, découverte de l'insuline, etc. Rien de tout cela, estiment-ils, n'aurait été possible s'ils n'avaient pu expérimenter sur des animaux.

Mais pour le commun des mortels qui ressent un certain rapprochement avec la nature, en particulier avec sa faune, une visite dans un laboratoire ou une animalerie, comme on se plaît à les appeler, entraînerait sinon un choc nerveux, du moins un profond sentiment de dégoût et d'incrédulité. C'est exactement ce qu'ont ressenti les membres des forces alliées qui ont percé le secret d'Auschwitz, de Dachau et de Belsen...

Exagération? Peut-être. Mais ce que l'on considère à juste titre comme un "crime contre l'humanité" est-il moins criminel par le simple fait que la victime est membre d'une autre espèce? Le geste est le même, la logique scientifique ne diffère pas et la criminalité ne change pas de mains.

C'est au nom de la science que les chercheurs allemands ont stérilisé des milliers des Juifs, qu'ils en ont trempé des centaines dans des bains de glace, qu'ils en ont lobotomisé des centaines d'autres... Et qu'est-ce qu'on a découvert? Tout simplement que l'être humain, plongé dans une certaine situation dans certaines circonstances, est capable des pires atrocités.

On peut certainement s'interroger sur la pertinence d'une expérience qui consiste à amputer un membre parfaitement sain pour le remplacer par un autre. Que le cobaye soit poilu, ait tendance à marcher à quatre pattes et à déféquer sur le plancher n'a pas vraiment d'importance. Ce qui est important c'est de savoir si ces expériences sont justifiées.

On affirme que la science ne saurait progresser sans l'apport de ces expériences. Sauf que tous les chercheurs ne sont pas des Pasteur, des Banting ou des Best et que des quelque deux millions d'animaux sacrifiés sur l'autel de



la science en 1984, au Canada, aucun n'a permis de découvrir un vaccin révolutionnaire ou une cure miracle qui "justifierait" le massacre.

D'ailleurs, d'un point de vue purement éthique, il faut se demander si ces sacrifices sont vraiment justifiables. La science a remplacé Dieu dans la tête de bien des gens et le traditionnel sacrifice de l'agneau ou du nouveau-né a fait place à une forme encore plus insidieuse de vénération.

Au temps des Croisades comme en temps de guerre, l'homme, par un curieux transfert de responsabilité, a été porté à justifier et à expier les pires actes de barbarisme au nom de Dieu. Aujourd'hui, c'est au nom de la Science qu'il le fait.

Et qu'on cesse de nous répéter la sacro-sainte parabole qui veut que toutes les expériences se pratiquent avec le mieux-être de l'homme en tête. Exemple? Parmi tant d'autres, le test Draize. Il consiste à immobiliser des lapins et à leur injecter régulièrement des produits cosmétiques dans les yeux. Tout cela pour épargner le moindre malaise aux esthètes en mal d'amour propre. On est bien loin des travaux de Best et Banting... Et on nous fera gré de comparer le mascara à l'insuline dans l'échelle des valeurs scientifiques.

Reste la pure question d'éthique. A-t-on droit, sous prétexte qu'on est humain et qu'on se croit un tantinet plus avancé

que le rat et le cochon dans la chaîne évolutive, de disposer comme on le veut bien de la vie des espèces supposément inférieures?

Aux yeux du philosophe et écrivain Peter Singer, auteur du livre "Animal Liberation", la question ne se pose même pas: "Nous n'avons pas le droit de privilégier les humains par rapport aux autres espèces animales, écrit-il. Le simple fait de penser que l'être humain passe en premier est raciste. C'est ce même argument qui a servi à l'oppression des femmes et des Noirs."

Sans sombrer dans le radicalisme tritac qui caractérise un certain nombre de groupes antivivisectionnistes, Singer souligne avec justesse les contradictions qui animent la pensée des scientifiques.

"Le dilemme central relève d'une forme bien précise de psychologie. Ou bien l'animal diffère de nous, dans tel cas toute expérience sur lui est invalide; ou bien l'animal nous ressemble, dans tel cas comment pouvons-nous justifier son utilisation à des fins qui seraient considérées tout à fait inacceptables si elles avaient pour cible l'un de nous?"

Le Conseil canadien de protection des animaux, un organisme fédéral, a publié un manuel sur le soin et l'utilisation des animaux d'expérimentation. Noble initiative, mais le résultat consiste en une série de directives aussi ambiguës qu'aléatoires, style "les animaux

utilisés pour fins d'expériences doivent être logés dans des locaux adéquats et être nourris convenablement". On dit la même chose des gens qui vivent sur le bien-être social et on leur verse une pitance de 156\$ par mois. C'est d'ailleurs moins qu'il n'en coûte pour soutenir un singe ou un babouin dans un centre de recherche... Dans les deux cas, le contribuable doit se sentir responsable puisque c'est son argent qui est en cause.

Mais en toute logique, notre responsabilité ne s'arrête pas à jouer les vierges offensées. Si notre argument de base prend son appui sur le fait que les animaux sont des êtres animés qui ont le droit de vivre et de mourir naturellement, il faut pousser la polémique jusqu'à la limite et se demander si l'utilisation des animaux pour fins de consommation humaine est justifiable. Après tout, les veaux, vaches, porcs et volailles ne mènent pas exactement des existences de rêve en attendant le convoi qui les transportera à l'abattoir...

Or donc, une protestation antivivisectionniste bien pensée doit logiquement mener à une existence végétarienne. Ce qui n'est pas bête en soi. Loin de là même.

Le problème, c'est qu'il existe sûrement un gorlo quelque part disposé à croire que le navet et le chou poussent des hurlements silencieux lorsqu'ils sont arrachés du jardin... ■

La largeur de la rampe

Le plan incliné

L'éclairage et les signaux

Les poignées

UN GUIDE POUR FACILITER L'ACCESSIBILITÉ AUX IMMEUBLES POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

À PARAÎTRE BIENTÔT...

La Direction générale de l'inspection du ministère de l'Habitation et de la Protection du consommateur a réalisé un guide dans le but de faciliter l'application des mesures d'accessibilité aux immeubles pour les personnes handicapées.

Ce guide s'adresse aux architectes, ingénieurs, concepteurs, promoteurs, propriétaires et administrateurs de bâtiments.

Il contient des renseignements utiles concernant:

- la planification générale des systèmes de circulation piétonniers;
- la conception des immeubles;
- les solutions permettant d'éliminer le plus possible les obstacles pour accéder aux immeubles et aux services qui y sont offerts.

L'accessibilité aux immeubles pour les personnes handicapées
Guide pour faciliter l'application des mesures d'accessibilité. 70 pages
À paraître bientôt
chez l'Éditeur officiel du Québec

Gouvernement du Québec
Ministère de l'Habitation
et de la Protection du consommateur

Québec

Si vous placez votre auriculaire dans son habitacle préféré, vous risquez fort de vous boucher la trompe. Ce serait commettre une gaffe élephanterque. Laissez plutôt votre oreille vous parler: elle vous racontera comment vous pouvez "cond-ouir" votre santé mieux que ne saurait le faire votre petit doigt avec tous ses oui-dire.

Trève de "plaisant-ouies" (mon arrière-grand-père était Haïtien!)

Pour mieux comprendre cette forme de médecine douce qu'est l'auriculo-médecine, nous avons rencontré Gilles Marier, ostéopathe et spécialiste en auriculothérapie et en auriculo-médecine, qui a bien voulu nous livrer, au creux de l'oreille, les secrets de sa science.

QUAND L'OREILLE SE MET À PARLER...

L'auriculothérapie est en fait une acupuncture de l'oreille. Elle est complémentaire aux autres formes de thérapie; elle n'est pas un remède miracle et n'exclut pas la médecine traditionnelle, mais elle peut réussir dans plusieurs cas où cette dernière tombe en panne, par exemple dans les cas où les médicaments conventionnels sont mal tolérés ou même nocifs. Il est évident qu'en matière de santé, il faut profiter de toutes les connaissances que la science nous fournit.

L'auriculothérapie, telle que pratiquée maintenant, trouve sa source dans les travaux d'un médecin français, le docteur Paul Nogier. Celui-ci, tout en pratiquant la médecine conventionnelle, fut étonné par le succès de certaines médecines "nouvelles". Ses expériences l'avaient conduit à constater que certaines formes de médecine, comme l'acupuncture ou l'homéopathie, pouvaient donner des résultats souvent étonnants, presque toujours fort intéressants.

C'est en 1951 que Nogier, de la bouche de certains patients, entend parler d'une guérisseuse, Mme Barrin, qui, par une méthode toute aussi spéciale qu'orthodoxe, obtient des succès que Nogier ne peut contester. Il décide donc de tenter l'expérience en pratiquant, comme la méthode de Mme Barrin le prescrivait, de miniatures brûlures sur les tissus de l'oreille. À sa grande surprise, le premier mala-



L'oreille humaine est une représentation à l'échelle du corps humain.

de à qui il cautérise l'oreille est soulagé instantanément!

Cette méthode n'était pas l'invention de la guérisseuse; elle la tenait de son père qui lui... enfin! Selon les connaissances actuelles, elle aurait été pratiquée en Asie dans l'Antiquité.

Succès aidant, le docteur Nogier entreprit une étude approfondie de l'oreille humaine et, après maintes réflexions, se rendit à l'évidence que l'oreille humaine, à y regarder de près, représentait un fœtus, tête en bas, dans le sein de sa mère (cf. illustration). Il constate même qu'il s'agit d'une représentation à l'échelle du corps humain et qu'à chaque organe correspond un point de cette représentation. Le docteur Nogier constate aussi que l'oreille droite représente l'hémisphère gauche du cerveau et la

gauche, l'hémisphère droit, et que, pour chaque être humain, il y a une oreille dominante. Au cours de ses recherches, il songe, étant déjà familier avec l'acupuncture, à substituer la piqûre à la brûlure. Très rapidement, sa méthode se répand à travers le monde, particulièrement en Chine, au Japon et aux États-Unis.

L'AURICULO-MÉDECINE

Mais tout aussi rapidement, le médecin français est déçu en constatant les limites de cette méthode. Si l'auriculothérapie peut supprimer le plus souvent une sensation désagréable, elle n'atteint pas pour autant la source du mal. Il poursuit ses recherches et, en 1968, il se rend compte qu'en touchant l'oreille, le pouls du malade se modifie et qu'en interrompant le toucher, le pouls redevient normal. Il pense d'abord à une simple réaction du cœur à une stimulation externe, mais il constate bientôt qu'il ne s'agit pas d'un simple réflexe, mais bien d'une réponse inconsciente des vaisseaux sanguins aux stimulations venant de l'extérieur. La prise de pouls, au toucher de l'oreille et de la peau, lui permattait donc de recueillir des informations précieuses sur l'état de santé du patient. Pour lui, l'oreille humaine devient alors le panneau de contrôle de tout l'organisme. Lorsque quelque chose ne va pas, le cerveau reçoit de l'organisme un message et il peut souvent à lui seul corriger la situation. Mais si le mal est tel que le message ne se rend pas au cerveau ou s'il y a défaut de transmission, alors le cerveau est incapable d'effectuer son travail. C'est dans un tel cas que l'exploration de l'oreille, jumelée à la prise de pouls, permettra d'identifier lequel des organes est atteint ou menacé.

Jules Dansereau a été professeur de linguistique à l'Université de Montréal pendant 13 ans. Aujourd'hui, il se consacre essentiellement à l'écriture.

L'auriculo-diagnostic s'avère une méthode beaucoup plus simple, plus rapide, moins coûteuse et plus inoffensive que les examens biologiques traditionnels. Mais, bien sûr, il faut être en mesure de bien interpréter les signaux que le poulx du patient envoie au médecin.

L'auriculo-médecine est une science nouvelle; en cela, elle comporte un certain nombre d'inconnus, beaucoup même, ce qui la rend tout à fait compatible aux autres formes de médecine, qui elles, sont loin d'être exemptes du célèbre facteur "x". Les progrès sont toutefois constants et la technologie moderne a permis, en auriculo-médecine, d'effectuer l'exploration de l'oreille à l'aide de rayons laser, exploration entièrement sans douleur.

AU QUÉBEC

Au Québec, l'auriculothérapie et l'auriculo-médecine en sont encore à leurs premiers balbutiements. Mais les bases du développement de ces sciences sont déjà en place. Il existe la Fédération des auriculothérapeutes du Québec qui regroupe tous les praticiens et qui établit les normes de la profession. De plus, des cours de formation sont dispensés régulièrement à l'intention des professionnels. Lentement mais sûrement, le Québec se met à l'écoute. Les auriculothérapeutes sont dispersés un peu partout à travers le Québec et si l'on se donne la peine de chercher, on en découvrira probablement un dans son voisinage.

LE CHAMP D'APPLICATION

En général, l'auriculothérapie traite rapidement et durablement, dans la plupart des cas, toute douleur provenant d'un traumatisme. Pour le bénéfice du lecteur, énumérons certains cas où l'auriculothérapie s'avère la meilleure alternative: névralgie des amputés, névralgie faciale, douleurs du zona, de l'arthrose et de l'épicondylite, migraines, troubles de la ménopause, lombalgies, etc. Elle donne des résultats convaincants dans les cas d'hypertension artérielle, de constipation chronique, de certains troubles cardiaques et respiratoires. Les acouphènes (bourdonnements dans les oreilles) et les extinctions de voix y trouvent également remède. On peut également traiter le tabagisme (...mais c'est si bon, le tabac!) et soulager la douleur chez les cancéreux en phase terminale. Notons aussi les résultats obtenus dans le traitement de la petite psychiatrie, comme le trac, les petites angoisses, l'insomnie, etc.; en gyné-

cologie, comme les douleurs menstruelles, les bouffées de chaleur, la ménopause; en sexualité, la dysparemie et la frigidity, l'impuissance ou l'éjaculation précoce; et, enfin, dans le traitement de l'obésité.

L'auriculo-médecine, pour sa part, s'attache principalement à découvrir les causes du mal plutôt que d'y apporter un soulagement. Par l'exploration de l'oreille, elle peut donner des renseignements précis quant à la localisation de la maladie, du traumatisme ou du désordre; et par l'exploration de la peau, elle donne des renseignements sur les réactions du malade. On pourra notamment vérifier si les réactions du malade sont bonnes ou si le transfert de l'influx nerveux se fait normalement. L'auriculo-médecine permet également de vérifier si les médicaments prescrits à un malade sont bien compatibles avec sa maladie. Il ne faut pas non plus oublier le signal du poulx qui, bien interprété par le thérapeute, lui permet de diagnostiquer très rapidement une pathologie que la médecine conventionnelle ne pourrait déceler qu'au bout de plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

BRILLANT EXPOSÉ

Le brillant exposé que vous venez de lire reflète évidemment l'opinion des spécialistes en la matière. D'autres professionnels verraient sûrement les choses d'un autre oeil ou, devrais-je dire, n'entendraient pas les choses de la même oreille. C'est au patient de tirer ses propres conclusions à partir des résultats obtenus.

Une chose demeure cependant bien claire: l'auriculothérapie et l'auriculo-médecine semblent davantage à l'écoute du patient que les médecines traditionnelles où la bousculade et l'empilage sont souvent de rigueur.

Gilles Marier explore l'oreille de son patient au moyen du rayon laser.

Qu'on songe simplement aux salles d'urgence... Pour l'auriculothérapeute, le contact avec le patient est primordial et passe avant tout.

QUESTION DE SANTÉ

Gilles Marier tient à laisser le message suivant à tous ceux qui s'intéressent à la santé: "Tu vas trouver la santé si tu la cherches, raconte-t-il. Il ne faut jamais arrêter de chercher et d'avoir confiance en soi. Il faut toujours être conscient de sa santé et du cheminement que l'on fait pour la maintenir, il ne s'agit pas nécessairement de se tourner du côté de l'acupuncture, de l'auriculothérapie, de l'auriculo-médecine, de l'ostéopathie ou de l'homéopathie, mais on doit persister dans sa recherche et être responsable de sa santé.

"La santé, ça se mérite!", ajoute Gilles Marier pour qui l'auriculo-médecine représente un moyen plus élaboré de remonter, par voie énergétique, à la source d'un problème. Une intervention vraiment mineure peut souvent désamorcer un processus pathologique très compliqué...

Et si votre petit doigt vous a soufflé tout ça au fond de l'oreille, il est bien savant, ce petit!

Quant à vous, mesdames, qui avez le lobule de l'oreille percé, se pourrait-il que vous ayez une meilleure vue? Je me suis laissé raconter qu'au début du siècle, dans le Bas du Fleuve, on aurait traité une grand-tante de ma belle-mère pour une irritation de la cornée en lui perçant les oreilles... et avec succès.

Sans blague! ■



PHOTO: FRANÇOIS CHARTRAND

Nom

Prénom

Adresse

App.

--	--	--	--	--	--

Ville

Prov.

Code postal

Est-ce une nouvelle adresse ☐ Oui ☐ Non

Si vous prévoyez changer d'adresse, veuillez
nous la communiquer au (514) 334-0704

AMI

**Oui. Je désire m'abonner
au magazine le Goéland
et offrir un numéro gratuit
à un ami.**

Nom

Prénom

Adresse

App.

--	--	--	--	--	--

Ville

Prov.

Code postal

Téléphone

OFFRE SPECIALE OFFRES

le Goéland

VIVRE EN LOGEMENT

Par Jean-François Suzanne
et Jean-Pierre Lalonde

Jean-François Suzanne est coordonnateur du projet "Le Relais" qui vise l'intégration sociale des déficients mentaux.

Jean-Pierre Lalonde est membre du groupe "La personne d'abord", un organisme géré par — et pour les droits — des déficients mentaux.

Se chercher un logement, c'est devenu un problème pour tout le monde lorsqu'arrive le mois de mars et que le facteur ahane sous le fardeau des nouvelles et incessantes demandes d'augmentation de loyer. Quand, en plus, on vit sur le bien-être social avec une déficience mentale par dessus tout, être locataire, ça devient un "drôle" de sport!

Jean-Pierre Lalonde s'adonne souvent à ce sport. Certainement pas par plaisir ni pour sa bonne santé! Il s'est prêté de bonne grâce à nos questions et ses propos sont le reflet d'un problème social majeur qui l'est encore plus lorsqu'on vit avec un handicap...

Jean-François Suzanne: Quel est le problème majeur que tu as à affronter en vivant en appartement?

Jean-Pierre Lalonde: Le plus gros problème, c'est que je m'entends mal avec mes propriétaires.

J-F: Pourquoi, selon toi?

J-P: Parce qu'ils ont bien de l'argent et qu'ils en veulent toujours plus... Ils sont riches.

J-F: Tu penses qu'ils sont tous riches?

J-P: Oui. Et j'aimerais bien être propriétaire moi aussi ou encore partir une coopérative d'habitation...

J-F: Qu'est-ce que tu trouves le plus difficile lorsque tu pars à la recherche d'un logement?

J-P: C'est d'en trouver un bon marché. Le loyer le plus raisonnable que j'ai vu était de 150\$ pour un trois pièces. Mais ces appartements là sont des trous et, de toute façon, quand on vient pour les visiter, ils sont toujours loués...

J-F: As-tu des problèmes avec tes propriétaires parce que tu es une personne handicapée?



PHOTO: VISION/ASOCI

"J'ai des difficultés avec mes propriétaires, moins parce que je suis une personne handicapée que parce que je vis sur le bien-être social."

J-P: Je ne sais pas... Mon père ou un travailleur s'en occupent toujours à ma place.

J-F: Et avec les voisins?

J-P: Oui. Je ne peux pas faire jouer de la musique comme je le voudrais. Parfois je me mets en colère. Je ne m'entends pas bien avec eux. Ils me laissent toujours seul dans mon coin. C'est un peu comme lorsque j'ai travaillé aux pommes; on me laissait toujours seul. La dame qui habite en haut de chez moi ne veut rien savoir de moi. Mon voisin de palier non plus. Ça m'arrive de jaser un peu avec lui, mais on parle de rien. On s'échange des politesses.

J-F: Es-tu content des logements que tu as habités?

J-P: Non. À Verdun il y avait même des rats et des souris! Le propriétaire s'était engagé à faire le ménage et la peinture, mais il n'a rien fait. Il riait de moi et pourtant c'était quelqu'un que mon père connaissait. Je suis demeuré là pendant trois ans et demi. Ensuite à Ville St-Laurent, sur la Côte Vertu, j'ai été expulsé de mon logement. J'ai habité ensuite rue Champagney, mais j'étais très seul là-bas; rue Liège, je payais 260\$ pour un tout petit logement.

Aujourd'hui, j'habite sur la rue Jarry. Je paye 175\$ par mois et je m'attends à ce que mon propriétaire m'augmente de 20 ou 25\$ cette année. Je ne suis pas d'accord parce que je vais tomber dans le rouge. Mon chèque de bien-être n'augmente pas lui et quand il augmente, c'est une question de deux ou trois dollars par mois...

J-F: Est-ce que tu sais à qui t'adresser lorsqu'un propriétaire demande une augmentation de loyer injustifiée ou te met à la porte ou encore te refuse un logement parce que tu vis avec un handicap?

J-P: Oui. Je vais à la Régie des Loyers ou je m'adresse à mon travailleur social.

J-F: Est-ce que tu connais l'O.P.H.Q. ou encore la Ligue des droits et libertés de la personne?

J-P: Non. Je connais le Palais de Justice sur la rue Notre-Dame où siègent les juges et les avocats...

J-F: Qu'est-ce que tu proposes pour régler les problèmes de logement?

J-P: Je voudrais qu'on devienne propriétaires de nos logements en se regroupant, s'il le faut, en coopérative. Je suis sur des listes d'attente pour un logement à loyer modique, mais ça ne bouge pas de ce côté-là. Quand tu loues un appartement, on dirait que tu passes toujours en dernier. Tu te ramasses dans la cave où il n'y a pas de lumière ou de balcon pour prendre l'air l'été.

J-F: Est-ce que c'est long à trouver un nouveau logement?

J-P: Oui, ça prend du temps! Mon père a cherché longtemps pour moi. J'ai habité en maison de chambre en attendant. Mais ça aussi c'est très cher...

J-F: Penses-tu que c'est en raison de ton handicap que tu éprouves des difficultés?

J-P: Je pense que c'est parce que je suis sur le bien-être social.

J-F: Penses-tu faire ta part pour améliorer tes relations avec tes propriétaires et tes voisins.

J-P: Oui, je pense que je commence à faire ma part. ■

En voyage !



Un transporteur qui offre un service aux personnes handicapées, en vertu d'une entente ou d'un contrat avec une municipalité, n'a besoin d'aucun permis pour effectuer un voyage spécial ou à charte-partie, tel que l'indique le Règlement sur les voyages spéciaux et à charte-partie par autobus.

Pour informations, communiquez avec la Direction générale du transport terrestre des personnes, aux numéros de téléphone suivants:

 **Transports**
Québec

Québec: (418) 643-3660,
Montréal: (514) 873-5467.

Québec 

CKOI 97 fm

LE SON DE MONTRÉAL



CHRONIQUE KÉROULIENNE

LES ENQUÊTES DE KÉROUL

Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes en pleine saison hivernale; la neige abonde, le froid nous glace les os et le vent, en provenance directe de la Baie James, nous fait des sourires mesquins qui nous font courir des frissons dans le dos. Je vous avoue, en toute candeur, que je préférerais me prélasser au soleil, les ortels dans le sable chaud et les fesses dans la mer des Caraïbes. Hélas! Je suis encore au Québec et je tiens ma promesse de vous parler de l'enquête parrainée par Kéroul, à l'été 84, afin de recenser les besoins et les attentes des personnes handicapées en matière de voyage.

Depuis près d'une décennie, nous assistons à une intégration sociale sans cesse croissante des personnes handicapées au Québec. De plus en plus d'entre elles se retrouvent sur le marché du travail ou poursuivent des études professionnelles. Les projets se multiplient (ateliers protégés, îlots d'habitations, projet Loginove...), de sorte que les personnes débrouillardes sortent des institutions pour vivre comme tout le monde dans une société qui, en dépit de progrès, demeure ancrée dans des habitudes anachroniques.

DES NOUVEAUX BESOINS

L'intégration progressive des personnes handicapées a provoqué l'apparition de nouveaux besoins, dont celui qui nous intéresse plus particulièrement, la découverte de nouveaux lieux et de nouvelles connaissances en matière de loisir touristique. Cette problématique, et tout ce qui en découle, constituait la principale question de l'enquête exhaustive menée par Kéroul au cours de l'été.

Dans le domaine spécifique du loisir touristique, deux contraintes limitent l'épanouissement des personnes handicapées. D'abord, le milieu social restreint, le manque d'informations pertinentes à leurs besoins et un réseau de diffusion peu efficace; ensuite, l'état architectural des infrastructures immobilières et routières qui n'a jamais été conçu en terme d'accessibilité.

La problématique touristique repose sur ces deux contraintes et l'étude de Kéroul constitue une primeur dans le

domaine: elle concerne autant les personnes handicapées que les intervenants touristiques et peut servir de base pour mieux comprendre et lutter pour une intégration plus positive. Les recherches avaient pour but de mesurer la proportion des personnes handicapées au Québec qui voyagent à l'intérieur de cette province; d'évaluer les caractéristiques des voyages entrepris et prévus; et de mesurer les préférences touristiques de cette population.

LA NOTION DE VOYAGE

De prime abord, il faut définir la notion de voyage. Au sens large, dans le cas précis de nos recherches, le terme signifie un déplacement à l'intérieur du Québec pour des raisons de vacances, de loisirs ou d'affaires. La démarche opérationnelle a été élaborée à partir d'un répertoire de 151 organismes, dont la majorité a participé à l'enquête. Une classification établie selon différents types de handicaps s'est avérée nécessaire en raison de certaines lacunes qui existaient, notamment au niveau du recensement des personnes handicapées et au niveau du nombre et de la qualité des handicaps représentés dans notre échantillonnage. Ces données nous sont parvenues de quatre sources différentes et, suite à une analyse très raffinée, nous sommes en mesure de préciser que la population handicapée du Québec représente 4.1% de la population globale.

PAR
PAUL-ÉTIENNE
RIOUX



Il nous fallait également établir un tableau de pondération ou, en langage moins poétique, sélectionner l'échantillon! Pour ce faire, sur réception des listes de membres, nous les avons classés par code postal et regroupés par zones administratives. En établissant les proportions géographiques et démographiques de la population concernée, il devenait utile de procéder à un test d'essai en sélectionnant 35 personnes réparties dans toutes les zones administratives, ce qui nous a permis de finaliser notre questionnaire. Par la suite, nous l'avons distribué à tous les répondants de notre échantillonnage. Un nombre impressionnant de réponses nous sont parvenues et des entrevues téléphoniques, des envois postaux et des entrevues personnelles ont été réalisés. Si bien que le taux de représentativité de l'échantillon empirique par rapport à la population totale s'élève à 91%.

Dans la deuxième partie de notre sondage, une étude sur la situation dans le domaine du transport nous a permis de clarifier et de préciser cet important volet du monde touristique.

Dans ma prochaine chronique, je procéderai à une analyse du sondage et je parlerai davantage de la situation du transport pour ensuite en tirer les conclusions qui s'imposent.

En attendant, je vous souhaite un merveilleux printemps et une bonne digestion. ■

Kéroul est situé au 1415, rue Jarry est, Montréal, 334-4700, poste 332.



La liberté en plein air!

Cie Unicycle* Inc., C.P. 276, Station N, Montréal, Canada H2X 3M4 —
Tél.: (514) 845-6757 • (514) 337-5510

* U.S. Patent No. 4 316616

Pour un été intégré...

SCOUT OU GUIDE, POURQUOI PAS?

Par Michael T. Gurrie

ILLUSTRATIONS:
ASSOCIATION DES SCOUTS
DU CANADA

Après l'école et la famille, on admet que ce sont les loisirs et les sports qui jouent le rôle le plus important dans le processus de socialisation de l'enfant.

Or, lorsqu'on recense les ressources qui sont mises à la disposition des enfants handicapés pour favoriser leur intégration sociale, qu'on en constate les carences, la marginalisation à court ou à long terme de ces enfants semble inévitable.

Mais — et c'est un fait peu connu semble-t-il — il y a plus d'un demi-siècle que les scouts et les guides du monde entier ont ouvert leurs portes et leurs activités aux enfants handicapés. En fait depuis que les scouts sont scouts et qu'ils ont remplacé le militarisme par l'humanisme, ils prônent et favorisent l'intégration des personnes handicapées dans leur mouvement.

Au Canada, et au Québec en particulier où le scoutisme a longtemps été l'apanage des anglophones protestants, les projets d'intégration ont toutefois été verbalisés dans un passé plus récent.

COMME LES AUTRES

Dès 1974, l'Association des Scouts du Canada publiait un fascicule détaillé intitulé "Des enfants comme les autres". Ce document devait servir de guide d'orientation pour favoriser l'intégration des enfants handicapés dans le mouvement.

En 1981, durant l'Année internationale des personnes handicapées, l'Association récidivait avec la publication du volume "Intégrer les handicapés", toujours dans le but de stimuler la participation et l'intégration de ces enfants

"différents", au potentiel inconnu et inexploré.

L'Association s'était alors fixé des objectifs bien précis, objectifs qu'elle reconnaît aujourd'hui n'avoir pas atteints, même qu'aucune évaluation à l'échelle nationale ou provinciale n'a été réalisée pour en assurer l'échec ou la réussite... Faute de moyens!

En fait, des deux publications citées, toutes deux à tirage limité, un nombre imposant repose toujours sur les étagères de l'Association. Pourquoi?

"Les scouts, comme les guides, sont disséminés un peu partout par districts à travers la province et le Canada, explique Denis Poulet, rédacteur et personne ressource à l'Association des Scouts du Canada. L'organisation est extrêmement décentralisée. Même si, théoriquement, des initiatives ont été entreprises pour intégrer les enfants handicapés dans le mouvement, on ne dispose pas des moyens nécessaires pour promouvoir ces objectifs à une échelle qui nous permettrait d'en assurer l'impact et le succès.



"Ce qui est important à retenir, précise toutefois M. Poulet, c'est que ces initiatives n'ont rien de nouveau et que les scouts et les guides sont ouverts aux enfants handicapés.

DES OBJECTIFS CLAIRS

En théorie, les objectifs du mouvement scout sont clairs et bien articulés. Par rapport à l'enfant, ils sont de reconnaître ses droits et privilèges au même titre que tout autre enfant; de briser la barrière psychologique derrière laquelle

le il tend à se cacher pour l'amener à s'accepter et à fonctionner de manière autonome; et, enfin, d'amener chez lui la certitude d'être accepté et d'appartenir à son milieu.

Par rapport au mouvement scout, ces objectifs sont d'offrir le "vrai" scoutisme, le même qu'on offre à tous les enfants, et d'impliquer les personnes handicapées à tous les niveaux du mouvement: mêmes structures, mêmes services, même personnel cadre... Le "vrai" scoutisme, quoi!



Au niveau mondial, le mouvement scout publie une revue spécialisée qui a pour titre "Ensemble", revue entièrement consacrée à l'extension du mouvement aux personnes handicapées. Destinée aux organismes membres, elle contient des témoignages et des comptes rendus qui reflètent bien l'impact de cette intégration et l'ampleur qu'elle prend au niveau mondial.

Il est grand temps d'écrire le chapitre québécois. Après tout, qu'est-ce que la belle saison sans camping, sans plein air et, surtout, sans participation à des activités normales de groupe dans le respect le plus total de la différence? Pour de plus amples informations, il suffit de communiquer avec le chapitre des scouts ou guides le plus près de chez vous ou avec la Fédération des scouts et guides du Québec, 1415 rue Jarry est, Montréal, 374-4700, ou encore avec l'Association des Scouts du Canada, 9907 rue Parthenais, Montréal, 382-7983. ■



À PART ÉGALE

“... Modifier les structures et les mentalités pour que chacun ait sa place”

— Le ministre Elie Fallu

Depuis décembre dernier, monsieur Elie Fallu est Ministre délégué aux Relations avec les citoyens et citoyennes et responsable de l'Office des personnes handicapées du Québec. Après avoir oeuvré dans le domaine de l'enseignement, monsieur Fallu devenait député de Terrebonne en 1976. Successivement Whip-adjoint, Adjoint parlementaire à l'Éducation et aux Affaires municipales, il était par la suite élu Président la Commission parlementaire de l'Aménagement et des Équipements. Député de Groulx depuis 1981, monsieur Fallu se définit comme un "pousseur de dossiers".
LE GOELAND l'a rencontré.

Q: Qu'est-ce que le gouvernement a fait pour les personnes handicapées?

R: Plusieurs initiatives ont été entreprises: tout d'abord le Livre Blanc à l'égard des personnes handicapées, puis une large consultation auprès d'elles. Suivait la Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées et la création de l'Office des personnes handicapées du Québec.

En 1981, l'Année internationale des personnes handicapées est clôturée par un Sommet socio-économique. À la suite de cette activité majeure, le gouvernement du Québec donne mandat à l'Office des personnes handicapées d'élaborer une proposition de politique d'ensemble qui rendrait cohérent l'ensemble des actions gouvernementales, paragonnementales, municipales, syndicales et privées. En même temps, les associations de personnes handicapées qui avaient pris naissance pendant l'Année internationale des personnes handicapées consolident leurs forces et se multiplient. Puis À part... égale (proposition de politique d'ensemble de prévention de la déficience et d'intégration sociale des personnes handicapées) voit le jour en janvier 1984.



Mme Laurette Champigny-Robillard, présidente directrice générale de l'OPHQ, et M. Elie Fallu, ministre délégué aux relations avec les citoyens et citoyennes.

Depuis lors, la Conférence À part égale! de février-mars 1985 a été le lieu où l'ensemble des partenaires sociaux ont exprimé à la population les actions qu'ils entendent mettre en oeuvre pour donner suite aux recommandations de la politique À part... égale. Le gouvernement du Québec y a pris des engagements.

Q: Qu'est-ce que cela implique?

R: Les ministères et organismes du gouvernement doivent prêcher par l'exemple et développer un réflexe les amenant à intégrer, dans la conception et l'application de chacune de leurs actions, la personne handicapée comme un citoyen, une citoyenne à part égale. Le conseil d'administration de l'Office des personnes handicapées est composé de personnes issues des associations de personnes handicapées. Leur rôle est de faire en sorte que les représentants des ministères qui siègent au même conseil appli-

quent les décisions sur lesquelles ils se sont engagés au Sommet de 1981 et à la Conférence À part égale! de 1985. Ils doivent tenir compte des objectifs véhiculés par la politique À part... égale, cela va de soi.

Le Québec est à l'avant-garde dans l'exercice des droits des personnes handicapées, tant au gouvernement que dans les milieux municipal, scolaire, syndical, patronal. Souvent, des différents pays, on m'a vanté cette facette favorable du Québec et on se sert de nous comme point de référence. La Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées et la politique d'ensemble À part... égale sont des modèles pour nos voisins canadiens et pour d'autres pays tels la France et la Belgique où l'OPHQ était présent récemment. C'est à l'avantage de toute notre société que de maintenir cette réputation. En ce sens les personnes handicapées ont un rôle majeur à remplir.

Leur travail dans plus de 500 associations le prouve et je compte sur les personnes handicapées - qu'elles soient ou non regroupées - pour qu'elles prennent leur place.

Q: Que sera l'après-Conférence?

R: Les réponses aux recommandations de la politique À part... égale qui ont été exprimées lors de la Conférence constituent un calendrier d'action pour tous ceux et toutes celles qui sont impliqués dans la prévention des déficiences et dans l'intégration sociale des personnes handicapées. Cette conférence n'a pas été une fin mais un moyen, un peu comme l'avait été, en 1981, le Sommet clôturant l'Année internationale des personnes handicapées.

L'Office des personnes handicapées du Québec a pour mandat, notamment, de s'assurer que les différents ministères et organismes du gouvernement du Québec concrétisent leurs engagements et respectent les objectifs contenus dans À part... égale. Jusqu'à maintenant, les relations ont été excellentes et la Conférence À part égale! nous a permis de constater que des actions avaient déjà été entreprises. Ce rôle de coordination de l'Office s'étend auprès des autres partenaires, notamment les entreprises, par le biais du "plan d'embauche". Rappelons-nous, en effet, que les entreprises de 50 salariés et plus ont soumis à l'Office leur plan d'embauche et doivent respecter leurs engagements.

En terminant, permettez-moi de souligner que mon rôle de responsable de l'Office des personnes handicapées a un dénominateur commun avec ma fonction de Ministre délégué aux Relations avec les citoyens et citoyennes. Dans les deux cas, il s'agit de travailler à modifier des structures et des mentalités pour que tous et toutes aient une place dans notre société. ■



L'ouvre-lettres POSTALIA 4202. Rapide et efficace.

En une fraction de seconde...

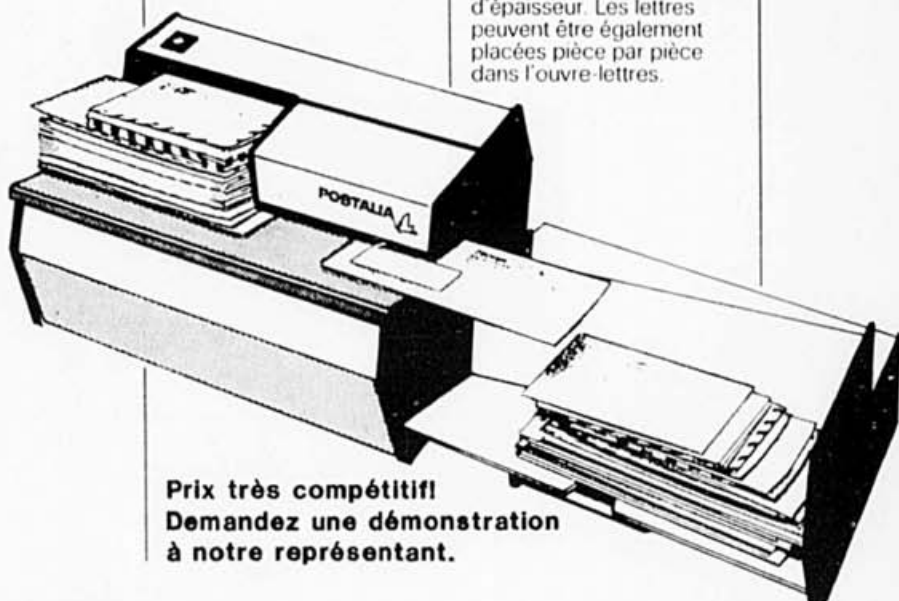
... les lettres sont ouvertes proprement avec l'ouvre-lettres POSTALIA. Vous épargnez ainsi un temps précieux - et votre courrier est distribué et traité plus rapidement.

De plus, POSTALIA vous garantit que le contenu de l'enveloppe ne sera pas coupé.

Rien de plus simple que d'utiliser l'ouvre-lettres POSTALIA:

Taquer et déposer simplement sur le plateau de l'ouvre-lettres une poignée de lettres non triées, d'épaisseur et de format variés. Les lettres sont ouvertes instantanément en quelques secondes.

Rendement maximal: jusqu'à 500 lettres par minute - suivant la longueur des enveloppes - de la lettre par avion extramince jusqu'au pli de 8 mm d'épaisseur. Les lettres peuvent être également placées pièce par pièce dans l'ouvre-lettres.



**Prix très compétitif!
Demandez une démonstration
à notre représentant.**

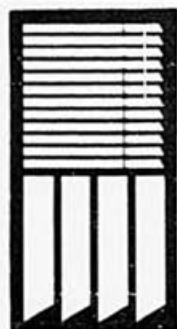


7035, av. du Parc
Montréal, Qué.
H3N 1X7

270-1141

CANADAC
INC.

Les professionnels en bureautique



MARCEL BRODEUR INC.

DRAPERIES - TOILES - COUVRE-LIT
CONFECTION - INSTALLATION
STORES VERTICAUX - VÉNITIENS

8670 HOCHELAGA MONTRÉAL
H1L 2M6

351-5530
351-9700



BÉNÉVOLAT AU SERVICE DES JEUNES

OÙ?... dans les écoles, dans les institutions

L'occasion vous est donnée de vous impliquer et d'influencer l'orientation des jeunes que la vie et la société ont oubliés et qui se retrouvent dans des situations inacceptables.

Une formation gratuite est offerte par Les Associés Bénévoles Qualifiés.

Pour renseignements

**331-2599
ou 663-6003**

Des centaines de handicapés de tous les genres s'y côtoient, la plupart souvent plus rapides ou adroits que Catherine. Ce qui l'a déprimée. Dans le fond de sa classe, elle végétait. Son retard considérable a dû décourager plus d'un professeur. Mais ces derniers ont au moins huit élèves sous leur responsabilité quotidienne. Comment auraient-ils pu privilégier Catherine?

À son 23^e anniversaire de naissance, Catherine dû céder sa place à quelqu'un d'autre. Ainsi le prévoit le code de l'école. Mais pour aller où? Janine Sutto a alors été dirigée vers un atelier appelé Le Chainon (aucun lien avec celui du même nom concernant les femmes battues). Le directeur Léon Lafleur, "un homme très idéaliste, très actif" aux dires de la comédienne, s'est mis dans la tête de faire quelque chose pour Catherine.

Il a présenté un projet "Canada au travail" qui visait à embaucher une éducatrice qui s'occuperait exclusivement de Catherine et d'une autre fille, celle-là autistique. L'idée a obtenu le feu vert et, en janvier 84, fraîche émoulue de l'université, Josée s'installait au Chainon. Plus d'un an plus tard, à quoi est-elle parvenue avec Catherine?

"Là-bas, explique Josée, Catherine est censée devenir autonome au travail. Concrètement, elle s'occupe présentement à mettre trois petits crochets à tasse dans une boîte."

"Le fait-elle?" interroge Mireille, intriguée.

"Oui, très bien, répond Josée. Quand je suis à ses côtés..."

Récemment, Josée s'est demandée si l'autonomie au travail devait représenter une priorité dans l'apprentissage de Catherine. Cette dernière, en tout cas, s'en moque éperdument. Ce qui l'intéresse, c'est sortir de l'appartement familial, voir du monde, recevoir son dîner, vivre une excursion en groupe. Les handicapés touchent un chèque de paie aux deux semaines. Alors que la majorité l'encaisse avec fierté, Catherine ne le regarde même pas. Les ventes chez Eaton ne la préoccupent guère.

"Elle est mieux là qu'ailleurs, admet Josée. Surtout qu'à part les institutions, il n'y a pas d'ailleurs." Mais pourquoi, justement, ne le crée-t-on pas cet ailleurs?

Selon Josée, la solution idéale serait des maisons d'accueil, baignées d'une atmosphère très familiale, qui n'accepteraient dans leurs programmes qu'un nombre restreint de déficients. Avec Catherine, elle a déjà pu vérifier qu'un

environnement chaleureux jumelé à une attention personnalisée de tous les instants offraient les meilleurs résultats. Ça s'est passé l'été dernier.

Janine Sutto avait dû déménager à Québec pour deux mois afin d'y remplir un engagement. Elle y a amené Catherine et Josée a accepté de les accompagner, de partager le quotidien des deux femmes. "À Québec, soutient la comédienne, Catherine est devenue une autre petite fille. Elle faisait tout, elle nettoyait, lavait la vaisselle. Mais Josée ne la lâchait pas!" Cette dernière approuve. "En deux mois cet été-là, Catherine a beaucoup plus appris qu'en un an au Chainon. Elle-même était heureuse de faire des choses. Un jour, j'ai reçu des amies et Catherine a pris la boîte de biscuits pour en offrir aux gens. On n'avait jamais vu ça!"

Catherine craignait d'enjambrer toute seule une chaîne de trottoir. À la fin de l'été, elle refusait toute aide. Ou encore, dès son réveil, les toasts, ça presse! Elle a déjà fourré les tranches de pain et le grille-pain dans le lit de sa mère pour que ça ne traîne pas! Un beau matin, Josée a décidé que Catherine se débrouillerait seule à l'avenir pour la séance de rôties. Ça a pris une semaine, plusieurs tranches de pain payèrent de leur mie cette expérience mais, à force de patience, Catherine y est parvenue.

"Avec beaucoup de "pushing", ces choses-là, Catherine les fait, insiste Josée. Et, quant à moi, au lieu de l'emmerder avec trois petits crochets et une tasse, c'est de ça qu'elle a besoin. Il faut répondre à ses besoins réels, à ses priorités. On pourrait lui apprendre à lacer ses chaussures. Mais ça prendrait quoi, dix ans? Ça en ferait de l'énergie de gaspiller pour si peu! Par contre, si elle peut parvenir à s'habiller seule, ranger ses choses, se laver, faire ses toasts et sa vaisselle, ça c'est important. Quand sa mère disparaîtra, ça va donner un bon coup de main."

Une police d'assurance qui serait la bienvenue aujourd'hui même puisque, au moment d'écrire ces lignes, Josée avait quitté le Chainon. Sa subvention ayant pris fin, l'atelier n'a pas été en mesure de retenir ses services. Josée, qui a la vocation, se cherche un emploi. Aura-t-elle l'occasion de poursuivre sa tâche avec Catherine? La mère se plaît à rêver à haute voix que la jeune éducatrice pourrait demeurer en permanence avec sa fille. Mais elle ne se berce pas non plus d'illusions. "Josée a sa propre vie à faire. Je trouverai autre chose. Je ne peux pas me permettre d'être effrayée par l'avenir, sinon j'aurais été effrayée toute ma vie."

LA CHARMANTE MANIPULATRICE

Pour l'instant, hormis devoir "apprendre pour guérir", selon le mot du Dr. Verras, Catherine passe son temps à faire ce qu'elle fait de mieux: manipuler et charmer son entourage!

"C'est une manipulatrice terrible, confesse Janine Sutto. Dans ces moments-là, je me glisse dans une autre pièce et je crie. Elle serait ravie de me voir crier pour jouir de son emprise sur moi. Elle va vers le monde en sachant qu'elle a du charme, qu'elle a l'air d'un bébé. À l'atelier, les autres ont reçu la consigne de ne pas l'aider."

"C'est vrai, confirme Josée, une des plus grandes manipulatrices que j'ai connues!"

"Ah! La maudite!" s'esclaffe Mireille.

"Surtout charmeuse, poursuit l'orthopédoque. Elle charme tout le monde. À l'atelier, les éducateurs sont impuissants avec elle parce qu'elle vient les voir en chantant "lalala", en faisant des "guiliguili" et en multipliant les caresses. Personne n'ose la bousculer!"

"Ah, la puce! s'exclame encore Mireille. Elle est terrible!" Puis elle ajoute que Catherine est insensible à la douleur physique. Quand elle a mal, en plus de manquer de mots pour l'exprimer, elle ne s'en rend pas vraiment compte. Elle a plutôt des réactions physiques dont, la plus courante, est la perte d'appétit. C'est comme ça qu'on a repéré sa méningite, puis sa mastoïdite aiguë.



PHOTO PIERRE L. HEUREUX

"Quand Catherine n'accomplissait pas les mêmes choses que Mireille, j'ai été portée à ne pas assez insister."

D'autres fois, par contre, elle se tortille dans tous les sens. "Ma mère s'inquiète alors, reprend Mireille. Mais la plupart du temps, c'est un autre moyen pour nous faire chanter, pour avoir notre attention. Elle est très habile!"

Catherine ne parle peut-être pas mais elle saisit drôlement bien les atmosphères. Sans les conceptualiser, elle ressent fortement les situations. "Quand mon père agonisait à l'hôpital, rappelle Mireille, Catherine et lui se parlaient tous les jours au téléphone. Un jour, il n'y a plus eu d'appel. Elle a quand même décroché l'appareil puis elle a dit: "Papa?". Nous lui avons alors expliqué qu'elle ne parlerait plus jamais à papa et elle n'a plus jamais prononcé ce mot."

Après des années combles d'émotions de la sorte, et malgré les encouragements des proches et des collègues de travail qui n'ignorent pas la situation de leur amie, Janine Sutto s'est décidée il y a seulement deux ans à devenir membre d'une association de parents d'enfants handicapés. Elle s'est impliquée dans l'Association des déficients mentaux de Montréal, dont elle est maintenant membre du conseil d'administration. Une responsabilité qui résulte d'une lente victoire face à ses propres craintes et préjugés.

"Je me suis rendue pour la première fois à l'Association imbue d'une espèce de gêne viscérale. Pas de Catherine, mais plutôt par peur de ne pas savoir comment me comporter. Et, de fait, aux premières réunions, j'ai pleuré. Maintenant, j'accepte. Ce qui me bloquait, c'était l'angoisse que mon enfant soit malheureux et qu'on me le dise."

En somme, cette mère avait peur d'être jugée par ses pairs. Peur aussi qu'on l'accuse de s'y être prise d'une étrange manière pour élever son enfant. Peur enfin de comprendre qu'elle n'avait pas suffisamment souffert pour en améliorer le sort.

Le scénario s'est déroulé autrement. Elle est tombée face à face avec des parents aussi souvent pris au dépourvu qu'elle l'était. Mais l'Associatoïna aidé. L'artiste s'y sent à l'aise, utile. "Les premières fois que je suis allée à Peter Hall, ça me faisait drôle d'être entourée de 200 personnes un peu bizarres. Encore là, j'ignorais comment me comporter. Aujourd'hui, au théâtre Denyse-Pelletier, par exemple, des personnes atteintes de paralysie cérébrale viennent nous voir. Avant, je n'aurais jamais été capable d'aller à eux, de leur parler, de les embrasser. Maintenant, ça ne me fait plus rien. Ce qui me fait dire qu'il faut sensibiliser le public. Faut leur dire



"Ce qui m'a toujours bloquée, c'était l'angoisse que mon enfant soit malheureux..."

qu'un déficient mental, ce n'est pas un malade mental. Il ne faut pas en avoir peur."

Mireille, elle, n'en a pas peur mais... "Moi, ça m'émeut terriblement. Ce n'est vraiment pas parce que j'ai une petite soeur mongolienne que je suis plus forte que tout le monde. Au contraire! Un jour où je suis entrée dans une classe de Catherine et que j'ai vu 15 déficients, moi, je me suis mise à brailler. Les professeurs m'ont demandé de sortir. Je ne sais pas pourquoi, ce n'est pas une aversion physique ou quoique ce soit du genre, mais ça m'atteint!"

MÈRE DES VERTUS

De son côté, à force de s'occuper de Catherine, Janine Sutto a non seulement terrassé une foule de préjugés vis-à-vis les déficients, mais elle a aussi conquis une rare vertu! "La patience, estime-t-elle. Je ne veux pas crier ou m'impatiser devant Catherine. Elle a déjà assez de support pour une mère comédienne. C'est un métier stressant qui a également fait souffrir Mireille. Et même si j'ai déjà vécu une période de dépression terrible, ça n'a jamais été à cause de Catherine. Au contraire, c'est elle qui m'a aidée à me raccrocher à la vie! Dans l'ensemble, c'est sûr, Catherine a été pour moi un enrichissement énorme."

Un vécu que Janine Sutto est fière de poursuivre. Une naissance qu'elle aurait souhaitée même si son époque avait disposé des moyens médicaux actuels pour déceler avant terme les anomalies du fœtus. "Je ne me serais pas fait avorter. Je ne suis pas contre l'avortement mais je ne trouve pas que c'est une raison suffisante."

Même si rien n'indique que la trisomie 21 est héréditaire, rien n'empêche non plus Mireille d'en douter de temps à autre. "Moi, honnêtement, je pense que je me ferais avorter. Je n'ai pas la vocation, ni les nerfs pour ça. Même si je vois ma mère qui est heureuse aujourd'hui, qui pratique un métier qu'elle adore et pour lequel Catherine n'a jamais vraiment été une entrave..."

"C'est peut-être très égoïste comme sentiment, mais je me ferais avorter. Et ça, Janine n'est pas capable d'entendre ça."

Josée, elle, sans aucun doute, garderait l'enfant. "C'est la mère qui parle, confie-t-elle. Même si ça demande un temps fou, ça serait un défi. Ma vocation, c'est d'être avec eux et d'être mère."

Le Dr. Verras, lui, fidèle à son humilité, concluerait en empruntant les mots de son associé Glenn Doman: "Le temps est l'ennemi primordial, l'adversaire farouche de tout enfant lésé cérébral au monde. Chaque jour qui passe sans progrès est porteur d'aggravation parce que l'enfant est plus vieux d'un jour justement. Tandis que l'enfant normal, lui, progresse d'un jour."

Avec plusieurs émules du Dr. Verras sur la planète, avec d'autres Josée qui disposeraient des meilleures volontés du monde, avec tous les Sutto et les Deyglun de la terre pour s'y prendre plus tôt mais avec autant d'amour, peut-être alors que tous les mong... non! que tous les enfants apprendraient le violon, le japonais ou simplement le nom de leur mère et de leur père.

Un jour, peut-être, se faire traiter de "mongol" n'aura plus aucun sens... à moins d'en avoir le passeport. ■

TRAVAIL ET HANDICAP

La réussite malgré tout:

Par
Jacques Desmarais

**“J’ai le profond sentiment
de ne pas l’avoir volé!”**

— Francine Bertrand

Jacques Desmarais est fonctionnaire, écrivain, poète et philosophe. Pas nécessairement dans cet ordre...

Être femme et handicapée, c’est affronter doublement les barrières psychologiques, économiques, voire juridiques, qui forment comme une combinatoire oppressante dans le domaine de l’emploi en milieu ordinaire.

L’itinéraire de Francine Bertrand, fonctionnaire depuis 14 ans, constitue un exemple de détermination riche en enseignements. Il est possible de désamorcer les stéréotypes négatifs qui étouffent trop souvent les personnes qui vivent et travaillent - elles sont rares - avec un handicap.

Le prix à payer pour celles qui travaillent? Beaucoup d’acharnement et de la ruse, nous dit Francine. Mais aussi, et ce n’est pas rien, savoir accepter sa différence afin de composer avec la réalité. A partir de là, bien des possibles deviennent vraisemblables...



Le prix à payer pour les personnes handicapées qui travaillent?
“Beaucoup d’acharnement et de la ruse”, nous dit Francine.

C’est dans un minuscule local de réunion de Travaux Publics Canada, au Complexe Guy-Favreau, que je rencontre Francine Bertrand. Chef opératrice au Centre informatique, elle est à l’emploi de ce Ministère depuis huit ans. C’est pourtant une très jeune femme qui se trouve devant moi et qui, on le sent bien, se réserve pour l’avenir encore bien des projets.

Je commence par aborder franchement la question de son handicap.

“On peut me considérer comme une demie-sourde, relate Francine. Je suis née avec un degré de surdité de 50%. En plus, j’étais paralysée et je n’ai pas marché avant l’âge de quatre ans. Aujourd’hui encore je m’en ressens. Mes gestes sont raides, saccadés... Il y a encore des séquelles.

“Quant à ma déficience auditive, disons, pour faire image, que j’entends le tiers de ce que tu peux entendre. Etant

donné que je travaille entourée de machines passablement bruyantes, j’ai tendance à en reperdre. C’est un problème. Relié à tout cela, évidemment, ma prononciation fait problème.”

Reste que Francine manie très bien le langage. Elle raconte avoir été très stimulée dès son enfance. On connaît l’impact déterminant de la famille, de l’entourage, sur l’évolution des enfants mal-entendants. Les stimulations sensori-motrices sont particulièrement importantes. Ce qui nous amène à parler de sa famille...

“Je suis la seule enfant handicapée de la famille, raconte Francine. Il y avait quatre filles à la maison. Si je fais exception de l’une de mes sœurs pour qui mon handicap créait certains problèmes, j’ai été très entourée, soutenue... Une de mes sœurs s’est chargée d’être mon ‘perroquet’ attitré. Tous les soirs, elle me faisait accomplir des exercices

orthophoniques, physiques, etc. Tant et si bien que je suis parvenue à m’exprimer assez bien.”

Et le temps venu d’aller à l’école?

“Un médecin avait conseillé à ma mère de m’envoyer à l’école publique normale afin que j’améliore ma possibilité de parole au maximum. Il était d’avis, dans mon cas, que fréquenter une école spécialisée ne ferait que nuire. Je crois qu’il avait raison, mais la première année a été désastreuse! J’ai fait des hémorragies aux oreilles et ça n’a certainement pas aidé.

“Par la suite, j’ai évolué normalement jusqu’à la fin de mes études secondaires. En fait, je mesurais mal mon handicap. Je ne me croyais pas ‘plus pire que les autres’! Ce n’est qu’à l’âge de 18 ans, à l’occasion d’un premier travail d’été dans une industrie privée qui engageait beaucoup de femmes sourdes et muettes que j’ai, pour ainsi dire,

découvert tout un monde. Je me suis intégrée au groupe; j'ai appris le langage des sourds. En même temps, je me suis rendue compte que j'avais de la chance de pouvoir parler et entendre un peu, mais j'étais révoltée aussi de constater qu'à travail égal, les sourdes et muettes étaient moins bien rémunérées que les autres. J'ai piqué une de ces crises au patron! Le pauvre, il n'en est peut-être jamais revenu de découvrir que je pouvais parler parce que, par gêne notamment, je m'étais fait passer pour sourde et muette."

Le reste de l'entretien est centré autour du cheminement qui marque les étapes de la carrière de Francine.

"Je n'ambitionne pas, mais je suis ambitieuse", dira-t-elle. Son premier contact avec le monde du travail s'est avéré le coup de barre qui a changé en quelque sorte son attitude et sa vie. Faut dire que le désir de travailler était senti comme une urgence dans la vie de Francine: "Je ne pouvais surtout pas me résoudre à être une charge pour ma mère, qui était l'unique soutien de la famille. Je ne voulais pas être celle de ses filles qui posait des entraves à sa vie."

Un premier hiver sur le chômage, la volonté aussi de ne pas se retrouver captive de l'exploitation comme elle l'avait vue chez ses camarades, tout cela la décide à s'armer davantage. Elle complète son secondaire V par les soirs. Puis, à une époque où ce n'est pas tout à fait la ruée vers l'or, elle s'intéresse à l'informatique.

"C'est la programmation qui m'attirait, souligne-t-elle. Mais faute de moyens financiers, je me suis d'abord contentée d'un cours de 'key punch' (encodage)."

A partir de là, la trajectoire de Francine est particulièrement surprenante. En 1971, elle débute à la Commission de l'assurance chômage comme encoduse. Après un bref séjour au Ministère d'approvisionnement et services, elle revient à Montréal.

"Ce fut un point tournant pour moi. À Québec, on se tournait littéralement les pouces. J'ai eu le temps de me tricoter au moins quatre chandails. Je suis revenue au M.A.S. à Montréal et là j'ai tout fait pour avancer en me débrouillant pour apprendre en audio-didacte... Je coupais mes heures de lunch afin de me familiariser avec les machines. A un moment donné, un poste d'assistante-surveillante pour l'équipe de nuit s'est ouvert. Je pouvais remplir le poste, mais on acceptait mal que je pose ma candidature... On se demandait comment je pourrais bien communiquer

adéquatement avec les autres."

À l'essai pour une période de six mois, elle restera en poste pendant deux ans. "Je suis toujours obligée d'en faire un peu plus pour prouver que je suis capable!"

Un peu plus tard, elle est entrée à Travaux Publics Canada. "C'est bien ici, précise-t-elle, parce qu'on tient compte de mon handicap. Par exemple, on n'a pas hésité à remplacer un signal avertisseur (espèce de bip-bip conventionnel) par un signal lumineux sur l'écran de la machine sur laquelle je suis appelée à travailler. Ça paraît anodin, mais pour moi c'est quelque chose d'énorme."

"Un jour, mon patron a participé à un colloque spécial sur l'intégration des personnes handicapées. L'animateur a demandé quels étaient ceux qui avaient à leur service des personnes handicapées. Mon patron est resté silencieux... puis tout d'un coup il y a pensé... Il m'avait complètement oubliée! C'est dire un peu l'esprit qui règne ici..."

En terminant, Francine y va de quelques observations.

"En général, les gens confondent la nature réelle des handicaps. Une personne peut être privée de certains membres, de certaines facultés, mais le cerveau, lui, reste intact. On m'a souvent prise pour une handicapée 'mentale'..."

"Je me suis battue pour mériter la confiance de mes employeurs. Si je l'ai obtenue, ce n'est ni un hasard, ni un passe-droit. Mon travail pour moi? C'est ma sécurité. J'ai des responsabilités, une maison à payer (il existe des barrières même dans les institutions financières: une sourde? Erk! Sera-t-elle capable de conserver son emploi?)... Pour moi, travailler c'est fondamental. Je suis privilégiée et je le sais."

En nous quittant, je me rends compte que beaucoup d'émotions se sont infiltrées en cours de route. Est-ce simplement le fait d'avoir partagé un peu de vécu? Ou est-ce l'émotion toute simple d'avoir prêté l'oreille? ■



Commission de la Fonction
publique du Canada

Public Service Commission
of Canada

Votre handicap n'est pas un obstacle à une carrière prometteuse au sein de la Fonction publique du Canada.

Nous nous sommes engagés à améliorer les chances d'emploi des personnes handicapées et avons établi à cette fin un programme de services aux personnes handicapées. Ce programme a pour but de veiller à ce que les personnes souffrant d'un handicap physique aient des chances égales d'accéder à une carrière correspondant à leurs aptitudes et compétences.

La Commission de la Fonction publique tient un répertoire de postulants aux fins de présentation à des postes dans différents domaines au sein de la Fonction publique fédérale: scientifique, professionnel, administratif et technique. Nous cherchons des personnes qualifiées et très motivées, possédant des aptitudes susceptibles d'être mises en valeur.

Si vous êtes intéressé(e), veuillez téléphoner ou faire parvenir votre demande d'emploi ou curriculum vitae, en indiquant le numéro de référence 1-85-21-0000-0000 (Z99), à:

Clémence Brodeur
Agent de recrutement
Commission de la Fonction publique du Canada
Complexe Guy Favreau
200, boul. Dorchester ouest
Tour ouest, 8^e étage
Montréal (Québec) H2Z 1X4
(514) 283-3500
TDD: (514) 283-2167

This information is available in English by contacting the person mentioned above.

La Fonction publique du Canada
offre des chances égales d'emploi à tous

Canada

À la Fonction publique fédérale:

UNE BANQUE D'AIDES TECHNIQUES ET DES PROGRAMMES INNOVATEURS

Par Michael T. Gurrie

David Gélinais est semi-voyant. Grâce à une loupe spéciale qui entre dans la catégorie des aides techniques, il peut fonctionner tout à fait normalement au travail et dans la vie... Sauf qu'il ne peut conduire une voiture.

Ce qu'il a de particulier ce David Gélinais, c'est qu'il est gestionnaire des programmes d'accès au travail pour les personnes handicapées à la Commission de la Fonction publique du Canada, à Ottawa. Il travaille, pourrait-on dire, en territoire de connaissance.

La loupe spéciale dont il se sert fait partie d'un vaste répertoire d'aides techniques que la Commission de la Fonction publique fédérale met à la disposition des personnes handicapées qui travaillent au service du gouvernement.

Ces aides techniques rendent possibles l'accès au travail à des personnes qui, autrement, végèteraient à la maison, en institution ou encore dans un poste bien inférieur à leurs capacités.

À la Fonction publique, on a même créé une banque d'aides techniques qu'on offre sur prêt aux départements qui ont à leur emploi une ou plusieurs personnes handicapées. Cette banque compte présentement quelque 70 aides techniques qui vont de la simple loupe à 25\$ qui permet à David Gélinais de travailler à pleine capacité, jusqu'à cet ordinateur parlant de 40.000\$ qui pourrait permettre, par exemple, à un quadraplégique d'occuper des fonctions de pousse-papiers.

La Commission de la Fonction publique offre aussi des programmes d'accès à l'emploi et des stages de formation à l'intention des personnes handicapées.

"C'est excitant, explique David Gélinais, parce qu'il y a des gens qui n'ont jamais travaillé de leur vie, surtout pas dans des fonctions à la vraie mesure de leurs capacités, et qui se retrouvent aujourd'hui sur le marché du travail parce

que nous pouvons leur offrir un stage de formation et toutes les aides techniques leur permettant de fonctionner de façon autonome en milieu de travail."

La Fonction publique offre ces programmes depuis 1981, à l'exception du programme de formation qui, lui, date de 1983.

"Avec un peu de technologie, les personnes handicapées peuvent occuper n'importe quelles fonctions, poursuit Gélinais. Nous ne pouvons pas créer de nouveaux postes, mais nous pouvons assurer que toute personne, handicapée ou non, a des chances égales d'emploi."

Toute personne intéressée à postuler un emploi dans la Fonction publique n'a qu'à communiquer avec Clémence Brodeur à la Commission de la Fonction publique du Canada, Complexe Guy Favreau, 200 boul. Dorchester ouest, Tour ouest, Montréal, H2Z 1X4. Tél.: (514) 283-3300; TDD (514) 283-2467. ■



On s'emploie à la Relance

*Achetez les produits
alimentaires du Québec*

LEUR QUALITÉ EST EXCELLENTE

ILS FONT NAÎTRE DES EMPLOIS CHEZ NOUS

VOTRE PANIER D'ÉPICERIE DEVIENT UN INSTRUMENT
DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

Le ministre de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation

Jean Garon

Québec

le  **Goéland**
parle...

Les gens à qui les livres écrits causent des problèmes, peuvent maintenant nous écouter. En effet, Le Goéland est disponible sur cassettes depuis le début de l'année.

Tous ceux qui désirent obtenir Le Goéland sous ce format sont priés de nous l'indiquer clairement lorsqu'ils s'abonnent. Ceux qui sont déjà abonnés peuvent nous aviser de leur volonté d'écouter Le Goéland en communiquant au (514) 334-0704. Nous ferons alors les changements requis.

AU FIL DES MOTS

LA RÉFORME ALIMENTAIRE

PAR
LINDA
BROUSSEAU



La mauvaise alimentation est cause de bien des problèmes de santé dans notre société. Il s'avère que la principale cause de malnutrition aujourd'hui ne se justifie pas uniquement, comme on le prétend souvent, par un manque de temps pour préparer des repas, mais plutôt par ignorance de ce qu'est une nourriture saine et équilibrée et par la perte de l'instinct dans le choix des aliments.

Maintes maladies dégénératives de notre civilisation sont causées par simple lacune et il est grand temps d'y remédier. C'est ce que j'ai fait en lisant **SOYEZ BIEN DANS VOTRE ASSIETTE JUSQU'À 80 ANS ET PLUS** et, je dois l'avouer, mon alimentation a été littéralement renversée...

En effet, dans **SOYEZ BIEN DANS VOTRE ASSIETTE JUSQU'À 80 ANS ET PLUS**, le docteur C. Kousmine, médecin et diététicienne très reconnue en Suisse, nous livre le résultat d'une vaste recherche qu'elle a entreprise sur l'alimentation. Suite à ses découvertes, l'auteur affirme qu'il est possible d'échapper aux maladies dégénératives, qu'il est également possible de stabiliser pendant des années la maladie cancéreuse et, surtout, de la prévenir.

Son ouvrage se divise en trois parties. Dans la première, le docteur Kousmine nous informe de l'importance d'une bonne alimentation. Notre perte de l'instinct et l'abandon de nos moeurs ancestrales nous obligent désormais à acquérir des connaissances alimentaires pour survivre. Avec l'avènement de l'industrie alimentaire, les maladies telles la carie dentaire, les troubles digestifs, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques et bien d'autres sont apparues.

"Nous sommes pratiquement tous touchés", affirme le Dr Kousmine. C'est d'ailleurs face à cette réalité, et aux nombreux cas qui se présentaient à sa clinique que le docteur entreprit ses expériences et ses recherches... Elle nous invite, par conséquent, à proscrire le sucre blanc, la farine blanche, toutes margarines et graisses végétales et de s'assurer, avant toute chose, de la fraîcheur des aliments. Elle nous renseigne par ailleurs sur la chimie des aliments, la ration alimentaire, la digestion, les vitamines, la cellule et les oligo-aliments, et cela avec force et détails...

La seconde partie de son exposé est consacrée aux maladies dégénératives. Grâce à un retour à la saine alimentation, de nombreux patients dont elle nous cite le cas ont été guéris ou ont vécu des améliorations plus que sensibles de leur état de santé. Le résultat fut parfois rapide et spectaculaire, note le médecin.

La troisième et dernière partie traite du cancer, de la polyarthrite évolutive et de la sclérose en plaques. L'auteur dévoile à nouveau des preuves de guérison et de progrès dans les cas de patients sérieusement atteints. Elle apporte des notions sur le cancer, des détails sur ses recherches et sur les traitements qu'elle préconise.

SOYEZ BIEN DANS VOTRE ASSIETTE JUSQU'À 80 ANS DE PLUS est un ouvrage que je considère

des plus importants pour notre santé car, comme le dit si bien le docteur Kousmine: "Il faut SAVOIR pour SURVIVRE".

Dans le même ordre d'idées, Danièle Starenkyj, dans son livre **LE MAL DU SUCRE** publié aux Éditions Orion, aborde un autre malaise de la civilisation moderne: l'hypoglycémie.

Cette dernière est une maladie "civilisée": l'usage excessif de sucre, de farine blanche, de café et de viande en est la principale cause. De ces excès naissent des symptômes et des maladies très répandues, dont la dépression, l'anxiété, l'irritabilité, la schizophrénie, l'alcoolisme, l'épilepsie, etc. Les habitudes alimentaires de l'homme moderne en sont la source et pourtant, révèle-t-on, les médecins ont tendance à y voir des symptômes d'ordre purement nerveux ou mentaux. On mentionne d'ailleurs que les patients qui souffrent d'hypoglycémie sont "la plupart du temps référés à des cliniques neurologiques ou psychiatriques".

Le problème du sucre est donc grave. C'est pourquoi Danièle Starenkyj met à vif ses dangers réels. Dans cet ouvrage, elle relate notamment l'historique fort impressionnant de l'évolution du sucre dans notre monde, refait le parcours des règles à suivre et nous offre, logiquement, des recettes sans sucre.

Il ne vous reste plus maintenant qu'à découvrir ces deux livres qui, je l'espère, auront le même effet sur vous que sur moi.

...et bonne santé!

* Dr C. Kousmine, **SOYEZ BIEN DANS VOTRE ASSIETTE JUSQU'À 80 ANS ET PLUS**, Éditions Tchou, 1980, 334 pages.

* Danièle Starenkyj, **LE MAL DU SUCRE**, Éditions Orion, 1981, 281 pages.

...VOICI LA SÉCURITÉ ET LE CONFORT

Regent St Pierre Inc. se spécialise depuis 30 ans dans la vente et la location d'équipements médicaux pour soins à domicile.

Nous aidons à choisir le meilleur équipement pour les vrais soins.

Notre attention est gratuite... et notre catalogue aussi!

DÉMONSTRATION GRATUITE À DOMICILE

Téléphonez-nous! C'est facile...

849-2407 / 288-1984

sans frais: 1-800-361-5146

Fauteuils roulants tout genre, lit d'hôpital, marchette, canne, accessoires de sécurité pour la salle de bain, etc. (Nécessite usages démo)

NOUS SOMMES OUVERTS
AUJOURD'HUI
JUSQU'À 4H P.M.

EQUIPEMENT MÉDICAL • RÉPARATIONS • PIÈCES • VENTE ET LOCATION

4338 St-Denis, Mtl. 849-2407

Succ: 4204 Boul. Décarie Mtl 486-7355

Regent
ST-Pierre
C. MARTIN JR.

RECHÈS
D'ARTICLES
LIVRÉS AU SEIN
DANS 24 HOURS
SANS FRAIS
D'EXPEDITION

LE MOT

DE

LA FIN

LECTEUR DÉÇU

Madame Lise Brousseau

Lors de la visite du Pape au Centre François-Charron de Québec en décembre dernier, vous m'avez interrogé et un photographe a pris des photos de nous deux. Tout cela devait paraître dans l'édition de décembre 1984.

Il y a quelques jours, j'ai reçu Le Goéland, auquel je me suis abonné croyant y paraître, mais voilà qu'il n'y avait rien de mon entrevue, ni texte ni photo. Pourtant vous m'aviez bien dit que cette entrevue paraîtrait dans ce numéro.

Je ne sais pas s'il s'agit d'une nouvelle façon de vendre votre magazine, mais je suis très déçu de ce genre de chose et soyez assurée que c'est le premier et le dernier abonnement que je prendrai au Goéland.

Bien à vous,

Gérald McKen
Charlesbourg, Qué.

INFORMATIONS PRATIQUES

Bravo pour votre revue Le Goéland!

S'il vous reste quelque espace libre, il serait intéressant et utile, à nous parents, que vous nous donniez quelques trucs pour manipuler un enfant paralysé des quatre membres, spastique et pesant 60 livres et plus, afin d'éviter les maux de dos, de ventre, etc. Bref, genre cours pour les auxiliaires agissant auprès des personnes handicapées, par étape au besoin. Je suis convaincue que cela aiderait bien d'autres personnes dans la même situation.

Aussi, j'aimerais savoir s'il existe des manufacturiers qui ont pensé à confec-

Le Goéland déploie ses ailes

La page que vous contemplez vous appartient. Elle est désormais réservée à vos lettres, communiqués, fantasmes, créations et...? Vous voulez passer un message ou un communiqué? on est là pour ça!

On est là aussi pour passer vos commentaires sur Le Goéland, les éperriers, les canards et, à l'occasion, les cervidés. Dieu sait que cette page est loin d'avoir été conçue pour vous léser!

On est ouvert aux poèmes, haïkaï, épîtres, paraboles, discours, critiques, romans (2 pages et moins), satori, témoignages et nouvelles en général.

Il suffit de nous écrire, ne serait-ce qu'un mot (les télégrammes sont acceptés), à l'adresse suivante (mais où est-elle au juste?): *Le Mot de la Fin*, C.P. 24, Succ. Ahuntsic, Montréal, Qué., H3L 3N5.

Le Mot de la Fin vous appartient.

DES ARTISTES ENGAGÉS:

Jean Lapointe
Yvon Deschamps

DES DOSSIERS PERCUTANTS:

L'alimentation
L'environnement
Le pouvoir du subconscient

DES ARTICLES D'INTÉRÊT:

L'anorexie
Le transport adapté
Les jardins de la Thérapie
Les nouveaux programmes d'emploi

DES ALTERNATIVES DE SANTÉ:

La phytothérapie
L'iridologie
Le shiatsu
L'anti-gymnastique
La réflexologie...

LES CHRONIQUES:

Ecouter son corps
Autonomaxie
Kéroul
Au fil des mots

Plus, évidemment, nos textes de fond sur les dernières trouvailles, les derniers trucs en matière de santé, de mieux-être et de réalisation de soi.

tionner des vêtements adaptés aux personnes paralysées et spastiques. Il nous faut acheter deux points de plus et l'enfant a l'air perdu...

Merci et ne lâchez pas!

Mme Madeleine Auger
Pont-Rouge, Qué.

DES FÉLICITATIONS

J'aimerais vous féliciter pour votre publication, et particulièrement pour le numéro (Été 84) concernant la sexualité et la personne handicapée.

Cependant, j'aurais aimé y retrouver des témoignages de couples dont un des partenaires seulement est handicapé.

Je crois qu'il serait très intéressant de connaître l'opinion de ces partenaires sur l'aspect émotif et psychologique de la vie de couple.

Plusieurs fois, vous nous avez présenté des photos de Jacques Brodeur et son amie, mais j'aurais bien aimé qu'ils soient appelés à s'exprimer sur leur vécu.

J'espère qu'un jour vous répondrez à ma demande.

Sylvie Gaumond,
Montréal, Qué.

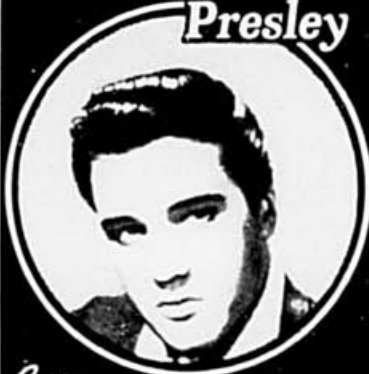
À VENDRE

J'ai à vendre une chaise roulante électrique, en excellente condition... et à moitié prix! N'hésitez pas à m'appeler.

Mme Gisèle Morin
Montréal, Qué.
(514) 255-7693

SAMEDI
12 h 00

**Festival
Elvis
Presley**



Cette
saison
misez le 7

CÂBLE
18 ou 25

La société d'habitation du Québec

Des interventions concertées pour aider les Québécois à se loger



ÉQUERRE

Inciter les propriétaires à effectuer des réparations portant sur les éléments détériorés de leur logement



LOGELM

Fournir un logement à loyer modique aux familles, de même qu'aux personnes retraitées ou handicapées à faible revenu qui éprouvent des difficultés aiguës à se loger, se traduisant soit par un loyer excessif par rapport à leur revenu, soit par un logement de qualité inacceptable.



LOGINOVE

Corriger les défauts majeurs des logements détériorés pour les ramener à un niveau acceptable d'habitabilité



LOGIPOP

Favoriser l'émergence d'un secteur de logements possédés et gérés collectivement par leurs occupants, regroupés en un organisme sans but lucratif, soit de type coopératif (coopérative), soit de type corporatif (OSBL)



LOGIRENTE

Aider les citoyens âgés dont le coût du logement est élevé par rapport à leur revenu, à demeurer dans le logement de leur choix et à améliorer leurs conditions de vie.



PAAPR

Aider les familles à faire l'acquisition d'une première propriété.

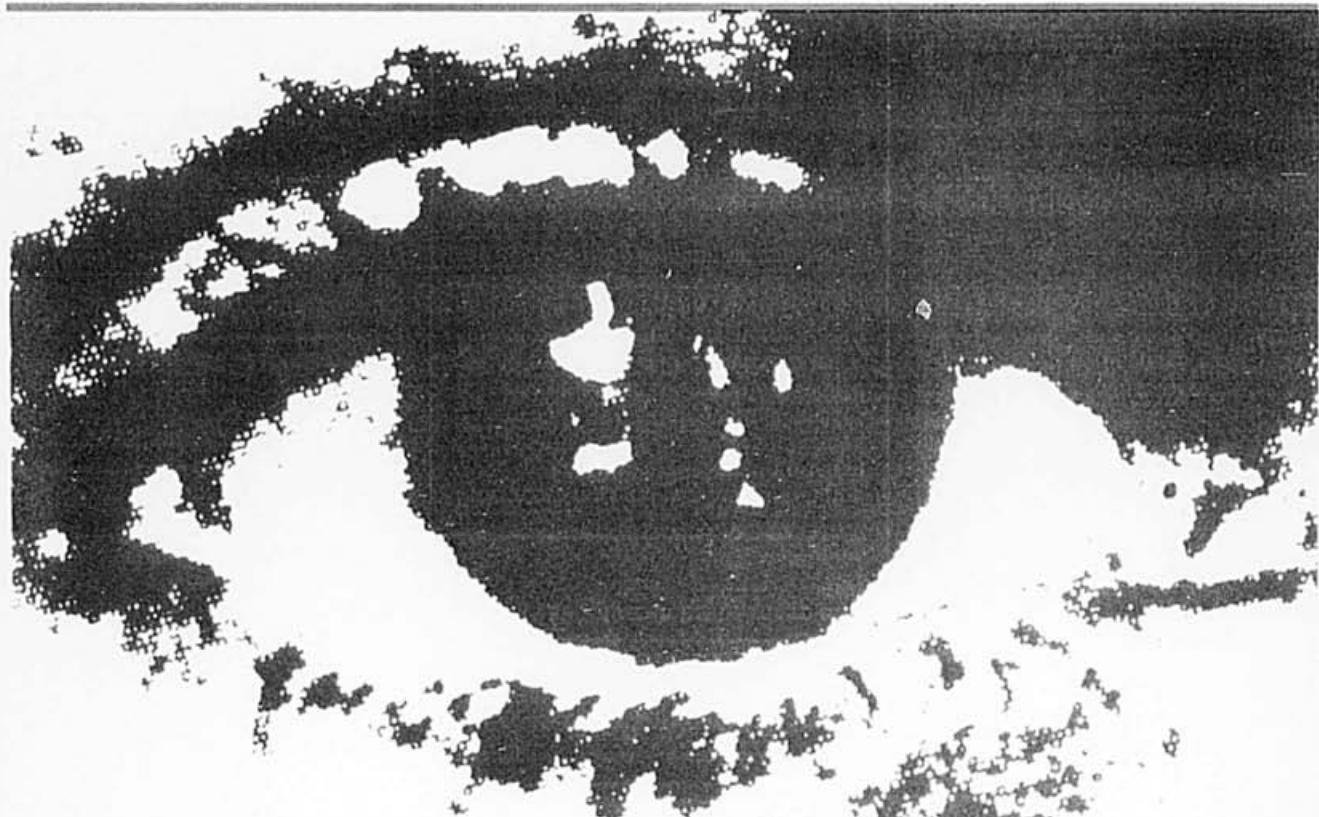
Québec: 643-7676

Extérieur: 1-800-463-4315 (sans frais)

Québec

Les documents d'Hydro-Québec

À LIRE ET À VOIR



Nos installations et nos activités résumées,
expliquées et racontées à votre intention
sous forme de films, dépliants, brochures, diaporamas, etc.

A LIRE

c'est aussi
un répertoire
des documents écrits
s'adressant à
tous les publics

Nos documents sont mis gratuitement à votre disposition.

Où s'adresser ?

Centre de diffusion
Hydro-Québec, 14^e étage
75, boul. Dorchester ouest
Montréal (Québec)
H2Z 1A4

À VOIR

c'est aussi
un répertoire
des documents audiovisuels
destinés aux
groupes reconnus

tél. : (514) 289-2316 (documents écrits)
(514) 289-3052 (documents audiovisuels)

*de l'énergie
et du cœur*

L'électrification