



# Les demandes conflictuelles





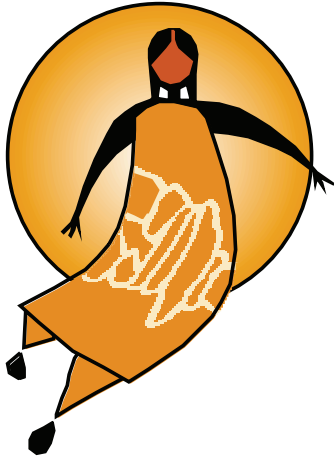
## TABLE DES MATIERES

Thème 3: Les demandes conflictuelles.....	3
La place de la nourriture dans notre vie.....	7
Être capable de s'occuper de soi-même.....	9
Se nourrir et nourrir les siens.....	12
La famille comme frein ou comme motivation.....	15
Trouver un équilibre .....	18
Questions suggérées pour l'animation.....	20





## Thème 3 : Les demandes conflictuelles

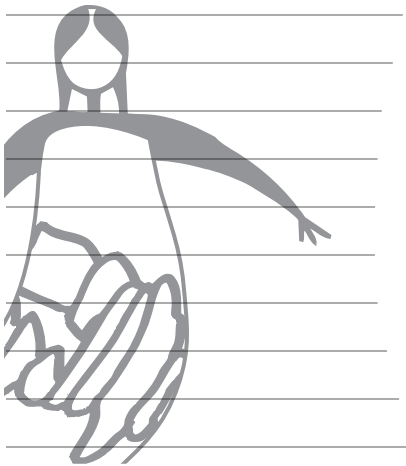
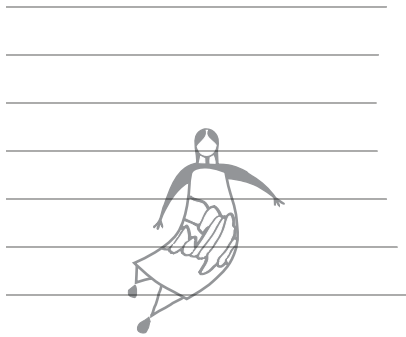


Jeanne a remarqué qu'il y a de plus en plus de personnes diabétiques. Et pourtant, plusieurs pensent encore, même si elles ont des symptômes, que c'est impossible qu'elles aient le diabète. Il y a 10 ans, quand elle a appris qu'elle en souffrait, elle ne voulait pas le croire elle non plus. « :Je pensais que c'était pour les autres », dit-elle aujourd'hui. Elle pense maintenant que c'était presque inévitable qu'elle l'aie, étant donné l'alimentation qu'elle avait et le peu d'activités physiques qu'elle pratiquait. Elle prend des médicaments et essaie aussi la médecine traditionnelle, dans la mesure où ça l'aide vraiment à contrôler son diabète. Elle se soigne tout particulièrement les pieds, car elle vit avec une crainte des complications depuis qu'une personne proche d'elle a subi une amputation. Ça la dérange toujours de voir que pour les gens, le diabète, « :ce n'est rien » – que lorsque quelqu'un dit qu'il a le diabète, c'est comme s'il annonçait qu'il a la grippe. Elle est parfois gênée de faire du conditionnement physique, surtout depuis qu'une personne de la communauté l'a accusée de le faire pour maigrir, et elle pense que beaucoup de femmes sont dans son cas. Quand à elle, elle préfère faire des exercices individuels, à son rythme, comme des exercices sur place ou de la marche. Quand des gens la regardent, elle se dit que si ça ne leur plaît pas, il y a tellement de place à regarder ailleurs qu'ils peuvent dire ce qu'ils veulent. Ou que si ça ne plaît pas à quelqu'un, il n'a qu'à venir le lui dire. Il n'empêche que ça la blesse quand même et que ça la démotive parfois. Pourquoi n'aurait-elle pas le droit de faire sa marche dans les rues ?



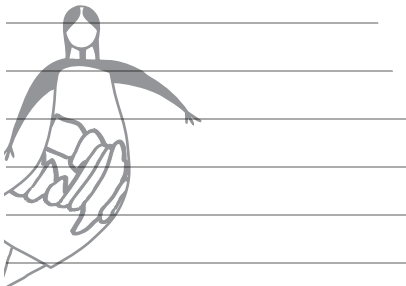


2. Est-ce que nos tâches de femmes nous empêchent de prendre soin de nous-mêmes ?



Ou encore aux obligations entraînées par le travail à l'extérieur de la maison, si on en a un. La société nous a donné dans notre communauté et notre famille, ou bien on se l'est donné soi-même et, bien souvent, ce rôle suffit amplement à combler tout notre temps, y compris les rares moments libres où l'on pourrait s'occuper de soi-même. Ce que les activités de beaucoup de femmes ont en commun, c'est qu'elles sont orientées vers les autres. On recherche le bien-être de tous ceux qui nous entourent avant le nôtre... parfois même, avant le maintien de notre santé. Est-ce que c'est si pénible de s'occuper des autres ? Pas nécessairement, et plusieurs y trouvent de grandes satisfactions, une gratification qu'elles ne pourraient pas trouver ailleurs. Comme l'a dit si justement une femme, l'amour de nos enfants, c'est comme un gros sac de bonbons. Mais voilà que le diabète vient, qui voudrait monopoliser beaucoup de temps, qui nous demande attention et même concentration. Une part de notre énergie doit maintenant être consacrée à contrôler ce que l'on mange et comment on bouge. Alors on peut se sentir égoïste, égocentrique, voire une mauvaise mère, une mauvaise épouse.

3. Comment être mère et prendre soin des autres sans s'oublier soi-même ?

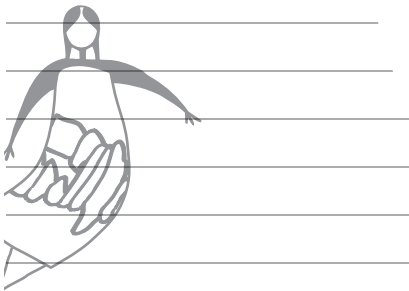
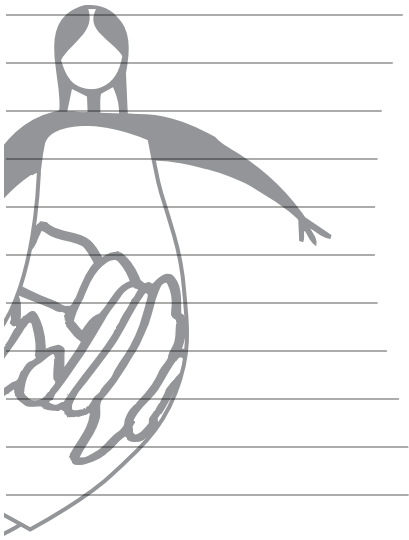
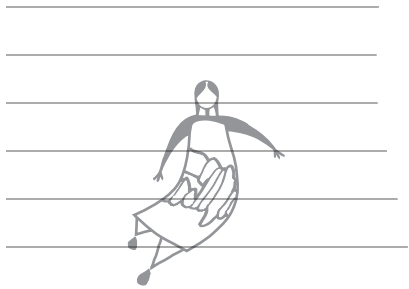


Est-ce que chercher à préserver la santé est vraiment un geste d'égoïsme ?

Puis il y a le dispensaire et tout ce qu'on cherche à nous y enseigner. C'est bien beau de se le faire dire, redire et répéter encore. Mais est-ce qu'ils tiennent vraiment compte de la distance qui sépare leur enseignement idéal de la réalité de ce que les gens font dans la communauté ?



4. Peut-on acheter des fruits et légumes dans la communauté ? Si oui, est-ce qu'on en achèterait ?



Une fois sorties de la clinique, est-ce que nous allons réellement pouvoir acheter les fruits et légumes suggérés ? Marcher le soir quand il y faut faire la vaisselle ? Est-ce que c'est facile de changer notre façon de faire les repas quand nous nourrissons notre famille d'une certaine façon depuis des années ? De résister aux bonbons et aux chips quand tout le monde autour de nous en mange et nous en offre ?

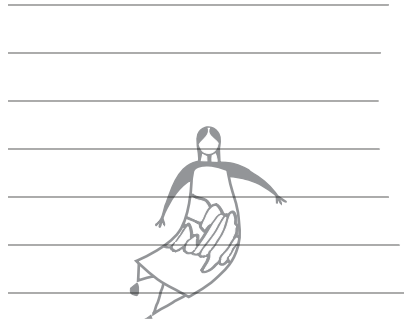
Il y a beaucoup de conflits et de contradictions entre ce que nous devrions faire pour contrôler le diabète et la réalité de notre milieu de vie et de nos obligations comme femmes, mères, épouses, grand-mères, etc. Bref, notre milieu nous demande d'être comme avant alors que nous ne sommes plus les mêmes.



Photo : Claudette Fontaine, coll. M.E.Q.

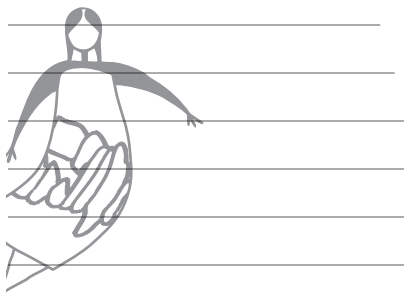


## La place de la nourriture dans notre vie



5. Quelle est la place de la nourriture dans notre vie ?

6. Qu'est-ce qu'un bon repas ?



Partout dans le monde, la nourriture est au cœur de la vie. On en a besoin pour vivre, mais surtout, les repas peuvent être des moments où l'on gâte, où l'on se fait gâter, où l'on se réunit en famille ou avec des amis... bref, des moments de partage. Être capable d'acheter la nourriture que l'on veut est aussi une marque de réussite. Sortir au restaurant est une façon d'entretenir des liens amicaux, conjugaux, familiaux.

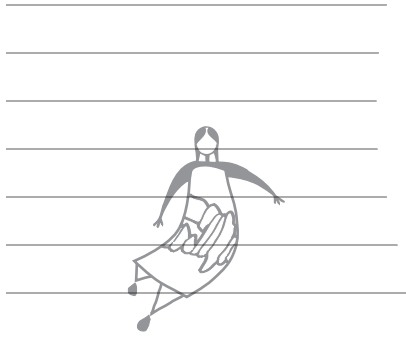
Ce qu'on mange a une signification qui peut remonter à l'enfance.

Un mets peut aussi être synonyme d'une appartenance à un peuple. Par exemple, manger de la viande de bois est signifiant à plusieurs niveaux. Préparer le makuchan avec d'autres femmes nous met au service de la communauté, nous fait sentir compétentes comme femmes. À l'inverse, si on se met à manger de la laitue et des tomates, à abandonner la banique pour le pain de blé entier de l'épicerie du coin, est-ce que l'on se sentira encore autochtone à part entière ? Être autochtone, c'est pourtant beaucoup plus que ce que l'on mange. C'est une façon d'être plus que de faire, qui peut évoluer en même temps que de nouvelles réalités surviennent.

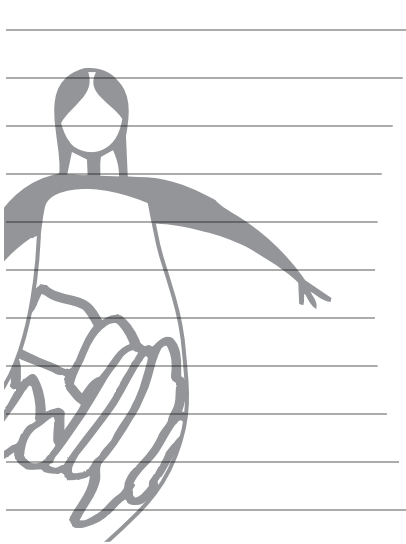
Jeunes, plusieurs femmes n'ont pas eu accès à certains aliments, à cause de la pauvreté de leur famille. Plus tard, alors qu'elles gagnent en autonomie, qu'elles fondent leur famille et gèrent leur budget, elles peuvent se payer ce dont elles ont toujours rêvé...

*Ce qui m'est arrivé quand j'étais enfant ? On n'avait rien à manger à la maison. On n'avait rien à manger. Mon père chassait. Tout ce qui avait des plumes ou de la fourrure, on le mangeait. Et quand j'ai vécu par moi-même, j'ai*





*arrêté de manger de ces choses-là. Maintenant, je mange du fast-food. On est juste deux dans la maison, mais tu devrais voir mon frigo, c'est à tomber par terre. Il est tellement plein... quand vient le vendredi, il faut que je le nettoie, puis je jette toutes sortes d'affaires. Mais quand je vais faire l'épicerie, je dépense au-dessus de cent dollars. On est juste deux. Mais il faut que j'en aie beaucoup.*



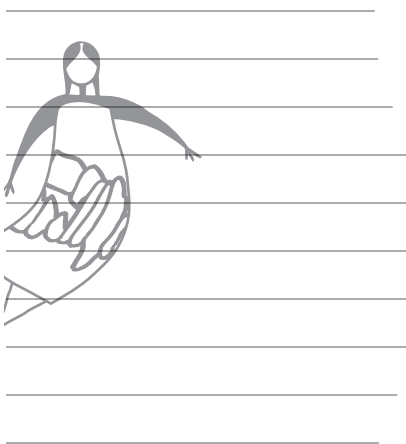
*Il n'y a pas si longtemps, plus on mangeait, plus on était une bonne personne.*



*On a tendance, peut-être qu'on a pris cette habitude-là chez nous, à faire de la bouffe en grosse quantité. Ça nous est resté. Encore aujourd'hui. Pourtant, maintenant on est juste deux à la maison, mais j'ai encore l'habitude de préparer beaucoup de nourriture. Ma fille est grosse et je sais qu'il faut qu'elle perde du poids. Mon garçon aussi est gros, mon mari est gros.*

Dans la plupart des villages, les femmes diront qu'il y a peu de choses pour se divertir, alors la nourriture comble un vide.

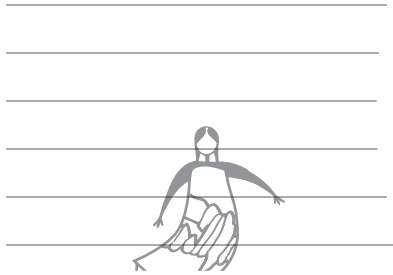
7. Comment on se sent quand on n'a pas beaucoup de nourriture ?  
Quand on en a beaucoup ?



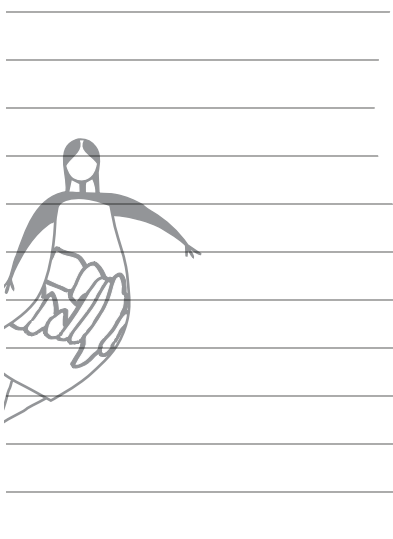
Et avoir beaucoup de nourriture dans le frigo, surtout quand on en a déjà manqué, c'est rassurant. On se sent riche, on est généreux. On a l'impression de remplir pleinement notre devoir en tant que parent. Ça devient une habitude... et les habitudes, c'est difficile à briser, même si nous sommes conscientes des changements qu'on devrait apporter. Mais si nous prenons conscience des raisons qui nous portent à gâter les nôtres avec une grande quantité de nourriture plutôt qu'avec des mets qui sont bons pour leur santé, avec du temps, de l'écoute, de la prévention, nous pouvons faire un pas en avant vers le changement de ces habitudes.



## Être capable de s'occuper de soi-même



8. Si on marche seule dans le village, que peut-il arriver ? Que risque-t-on de se faire dire ? Et comment se sentira-t-on face à cela ?



*Beaucoup de femmes ont été éduquées à ne pas penser à elles-mêmes. On leur a fait comprendre que pour être une femme digne de ce nom, il fallait s'oublier et être à l'écoute des autres; qu'une femme qui néglige son ménage ou qui ne prépare pas les repas de ses enfants n'est pas une bonne mère.*

On leur a dit qu'une femme n'est pas censée marcher seule dans la rue le soir, ou alors on pourrait se questionner sur le véritable but de sa promenade... que bien recevoir la visite, c'est préparer les mets les plus riches et ne pas lésiner sur la quantité.



*Je travaille pour mes enfants en premier. Pour moi-même ensuite.*



*C'est drôle, on a de la force pour prendre soin de nos animaux ou de nos enfants, mais nous-mêmes, on dirait que ça passe en dernier... c'est les animaux ou les enfants qui passent avant.*



*On pense toujours aux autres, on vit en fonction des autres. Comme Anne dit, quand elle a sa visite, elle va penser à sa visite. Je pense que c'est un problème très grave. On a toujours tendance à penser aux autres, à s'oublier là-dedans. Puis imagine les mères de famille. J'ai écouté l'autre fois une mère de famille qui était assez âgée. Elle est diabétique, puis ses enfants, ils ne le sont pas, son mari non plus. Elle, elle s'oublie en disant que l'important c'est que ses enfants se nourrissent bien, puis son mari. Mais elle, là-dedans, elle s'oublie.*

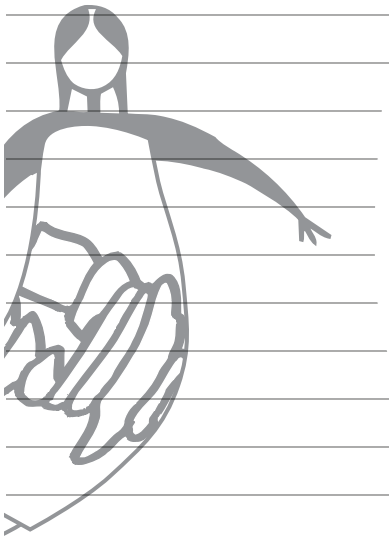




Les enfants, le mari, la visite, même le soin des animaux domestiques passent avant notre santé et notre équilibre. Une fois que les enfants sont partis de la maison, certaines femmes apprendront enfin à s'occuper d'elles-mêmes... et regretteront peut-être de ne pas l'avoir fait avant.

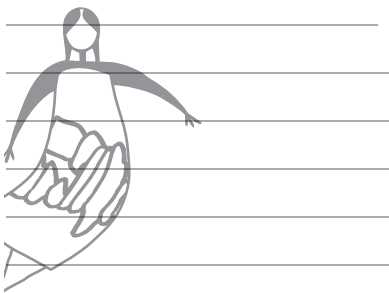


*Mes enfants sont tous partis. Ça fait sept ou huit ans que nous sommes tout seuls. Et j'aime ça ! Il peut réagir comme il voudra. J'aime ça. Je ne suis pas obligée d'écouter, je ne suis plus obligée de faire ça. Je peux suivre mon régime si je veux vraiment.*



*Quand mes enfants étaient à la maison, je ne pensais jamais à moi. Je faisais toujours tout pour eux autres. Je leur faisais faire des tas de choses, je leur enseignais. Quand j'avais les enfants, je n'avais pas le temps de faire de l'exercice ni rien de ça. Je prenais soin d'eux autres. Maintenant, je suis capable de prendre soin de moi. Et j'en profite. Je le sais que j'aurais dû faire ça il y a bien des années.*

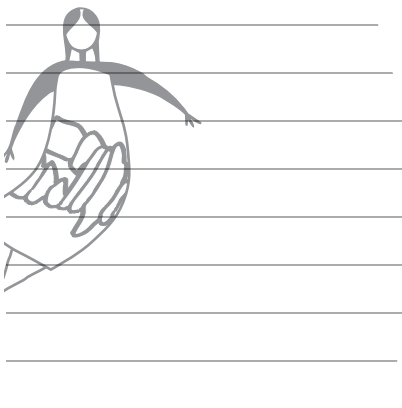
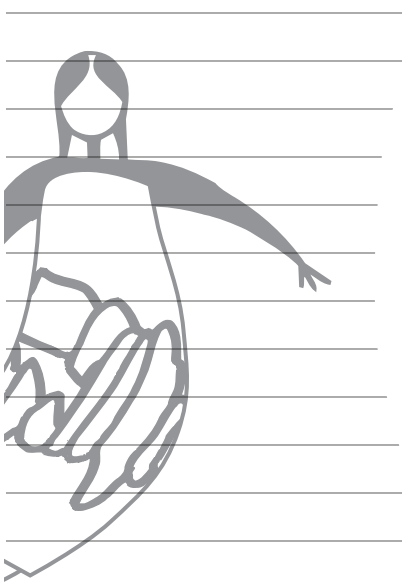
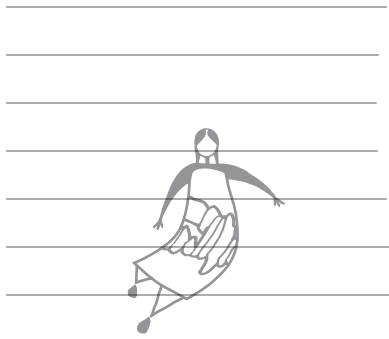
Penser à soi-même peut se conjuguer à penser à ce qui serait le mieux pour sa famille. On se sent constamment épiée, suivie, surveillée ? Si nos enfants ne nous laissent jamais en paix, c'est peut-être qu'ils n'ont pas confiance en leurs moyens et que ce qui pourrait leur arriver de mieux serait d'apprendre à se débrouiller... et peut-être que, quelque part, il est difficile pour nous de renoncer à être irremplaçables.



- Est-ce que c'est dur de faire des choses par toi-même ?
- Oui. C'est dur. Il faut que je me cache quand je sors de la maison. Parce que la dernière fois que je suis allée rendre visite à une amie, je te jure que je suis pas partie plus que dix minutes, le téléphone a commencé à sonner. Quatre fois, il a sonné. J'ai dit : « Ce serait aussi bien que je retourne chez nous. » Ils m'appellent pour des niaiseries à part ça. Ils veulent être sûrs que je suis là. Si je sors de la maison, ou dès que je veux faire quelque chose par moi-même, ils me suivent pas à pas. Je ne peux rien faire.



9. En tant que femme, comment puis-je avoir le droit de marcher librement, sans tracas ?



Apprendre à établir nos limites, ça se fait à tout âge et ça fait partie du respect que nous nous devons et que les autres nous doivent. Un jour, ils nous seront reconnaissants du sens des responsabilités et de la débrouillardise qu'ils ont gagné.



*Je mets beaucoup d'équilibre dans ma vie. Dans mon rôle de mère aussi. Je crois qu'à mes enfants, je leur ai appris à être responsables de leur vie. C'est important, ça.*



*J'ai dit à mes enfants que j'avais fait ma part, que j'avais rempli mon rôle de mère et que c'était à leur tour. Je vais accepter de les garder, mes petits-enfants, mais pas pendant les heures de travail. Même la fin de semaine, parfois je vais refuser ou je vais accepter de les garder seulement pour quelques heures, parce qu'il faut que je pense à moi. J'ai eu plusieurs enfants, puis ça a été une grosse famille. Je crois que j'ai fait mon temps, moi, avec ma famille. Mais ça n'empêche pas que mes petits-enfants, c'est mes petits trésors. Puis ils viennent chez nous souvent quand même. Mais j'ai appris à mes enfants à être responsables de leurs enfants. Quand je les garde, c'est avec amour.*

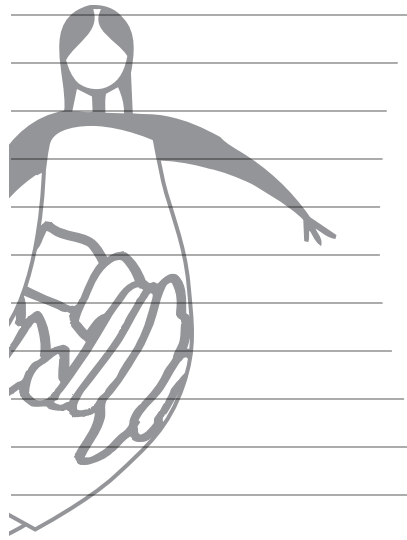
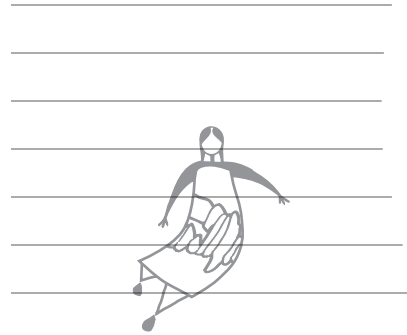


Photo : Claudette Fontaine, coll. M.E.Q.



## Se nourrir et nourrir les siens

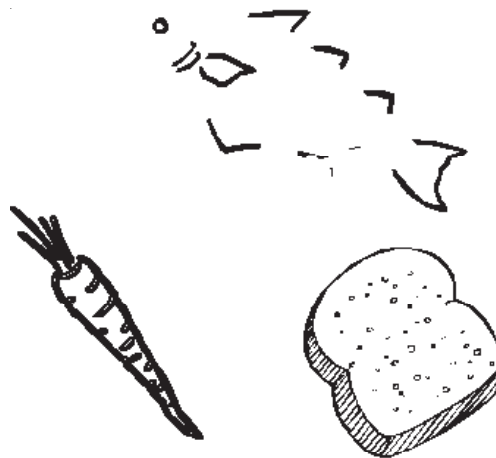
Faire l'épicerie, préparer un repas, manger, tout ça entraîne des dépenses d'argent et de temps considérables. Avec la diète qui accompagne le diabète, on peut penser qu'il faut tout faire en double – un marché pour ceux qui sont diabétiques, un autre pour ceux qui ne le sont pas. Même chose avec la cuisine : deux menus différents à chaque repas. On se dit aussi qu'on ne peut tout simplement pas se permettre de dépense supplémentaire en fruits et légumes.



*Je trouve ça très dur de me faire un repas, puis de faire un autre repas pour mon garçon. Et de faire une épicerie pour moi, une autre pour mon garçon. Je trouve que c'est très dispendieux. Quand t'as pas un gros revenu, acheter deux épiceries en même temps, c'est très dispendieux. C'est pour ça peut-être que certaines diabétiques ne font pas attention à leur alimentation : parce qu'il faut qu'elles nourrissent leurs enfants aussi.*

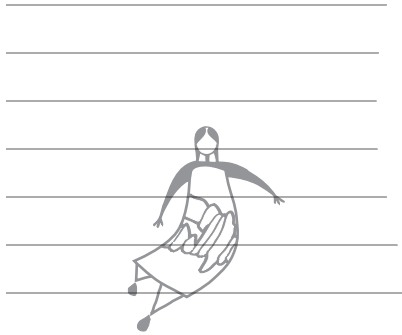


*Moi, quand j'ai de la visite, je me dis : « Je ne vais quand même pas leur donner ma nourriture à manger. Eux autres, ils n'ont pas le diabète, ils mangent n'importe quoi. »*

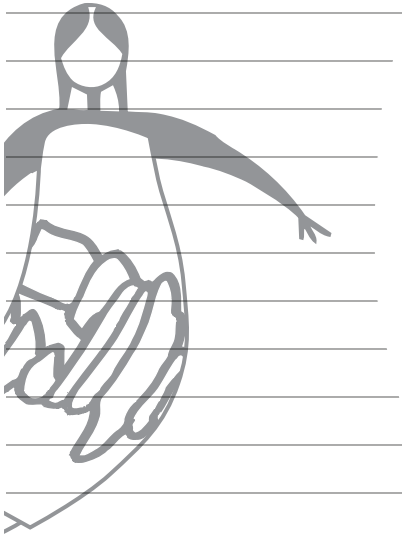




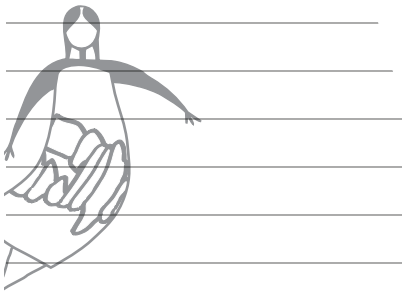
*Dans ma famille, ils aiment ça le fast-food, tandis que moi, le fast-food, j'aime pas ben ça. En tout cas, mon garçon, il ne mange pas de légumes, il ne mange pas de carottes. Pourtant, les carottes, ça existe depuis combien de temps ? Il ne mange pas de carottes, pas de navets. Encore moins du brocoli ou du chou-fleur. Mais moi, j'en mange. Quand tu cuisines pour deux, c'est plus compliqué.*



On ne voudrait pas que ses enfants ou la visite soient privés de quoi que ce soit parce qu'on a le diabète... Tout continuera de la même façon pour les autres, alors que l'on suivra notre diète tant bien que mal, en second lieu. Côté argent, si les ressources sont limitées, cela nécessite de faire des choix entre notre diète et le fast-food de notre famille. Le contact constant avec de la nourriture qui nous est désormais interdite peut être très pénible et risque même de nous condamner à flancher dans notre détermination.

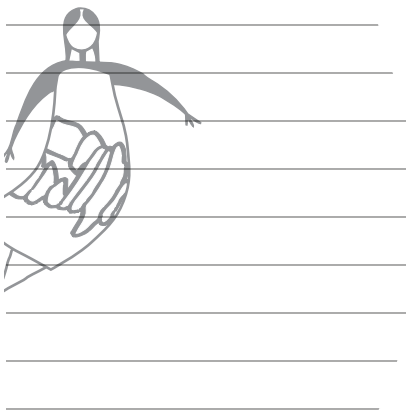
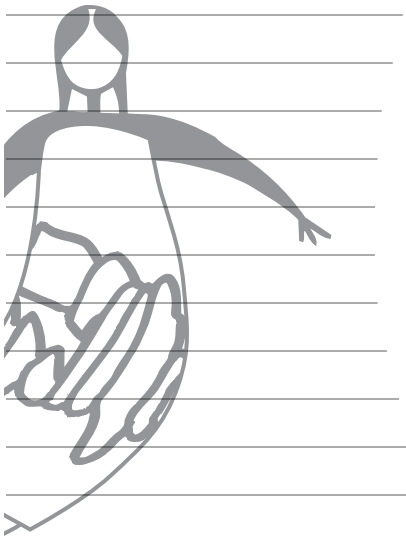
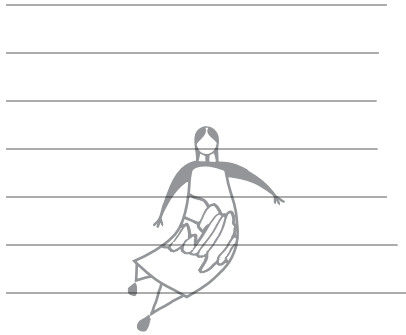


*J'ai acheté des côtelettes, puis j'ai acheté de la sauce. Mais qu'est-ce que ça va donner quand je vais m'en servir ? Puis mon mari, il dit : « Ça doit être bon. » Moi, je ne peux pas en manger, mais je l'achète quand même. Mais parfois tu ne peux pas dire : « Je vais m'en passer. » Tu ne peux pas t'en passer tout le temps.*



Si on doit faire un choix, pourquoi ne pas faire un choix différent de celui qu'on fait d'habitude ? Certaines femmes croient que les enfants devraient être habitués à manger différemment lorsqu'ils sont jeunes, même si c'est difficile pour eux.





*Quand j'ai de la visite, je ne leur prépare pas autre chose. Par exemple, mon neveu vient passer les fins de semaine chez nous. Ben, il va manger la sauce à spaghetti que je fais, qui est sans sucre et sans sel. Il commence à s'habituer, petit à petit. Il boit du jus sans sucre, il a pas le choix. Il reste chez nous, eh bien, il faut qu'il mange ce qu'on mange. C'est sûr que des fois, on le gâte un peu plus. On va acheter autre chose pour lui. Mais on essaie de lui faire manger la même chose que nous autres. C'est dur, c'est très dur pour les jeunes. Je pense que c'est vraiment quand ils sont petits qu'il faut les habituer, pas quand ils sont rendus à 12 ans.*



*Il y a des parents qui suivent les recommandations, puis il y a des parents qui ne le font pas. Comme par exemple, ils disent qu'ils n'ont pas l'argent pour acheter des bonnes choses, mais ils ont de l'argent pour acheter des chips. Le problème c'est qu'ils ne veulent pas.*



## La famille comme frein ou comme motivation

---



---



---

La famille, nous lui consacrons notre patience, notre amour, notre temps, notre argent. Dans les communautés, la famille, c'est souvent une famille élargie, comme lorsque grands-parents, parents et enfants habitent sous le même toit.

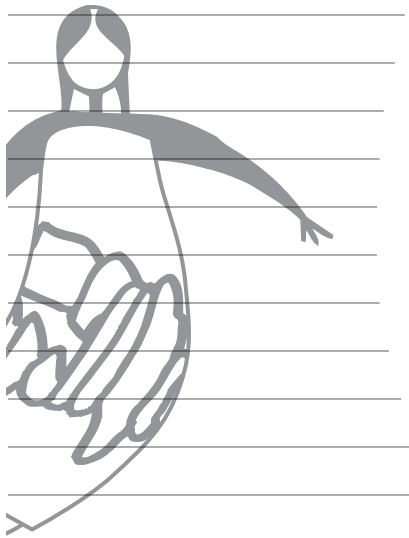
10. Qu'est-ce qu'on peut faire pour apprendre à s'affirmer ?

---



---

C'est comme une grosse machine à laquelle rien ne résiste, une machine qui refuse que vous changiez de comportement et vous fait sentir de la pression.



*Des fois, ma mère me dit : « :J'ai acheté des bonbons. » Elle sait que je suis diabétique, mais elle les achète quand même, puis elle m'en donne. Et elle sait que je vais en manger.*



*Personne n'était content que je sois au régime, parce que je voulais manger différemment et que c'est moi qui prépare les repas. Au bout d'une semaine, j'ai lâché. Là, tout le monde était content, ils disaient : « :Ah, on va enfin pouvoir manger ! »*

---



---



---



---

Eux n'ont pas changé. Vous, oui. Vous ne serez plus la même et vous devez dorénavant vous occuper davantage de votre personne. Par contre, vous ne pouvez leur demander d'aller au-devant de vos désirs comme vous le faites avec eux. Ce sera à vous de leur faire connaître votre nouvelle réalité et vos nouvelles contraintes.

11. Comment peut-on se replacer au centre de sa vie ?

---



---



---



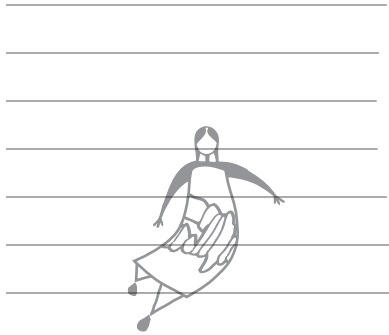
---

C'est tout un défi, mais une stratégie gagnante est d'apprendre à s'affirmer et à se replacer au centre de sa vie.

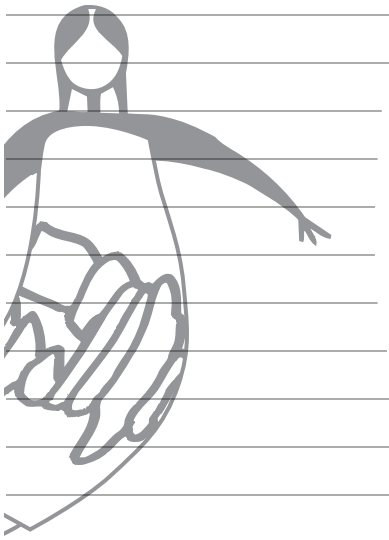


*Avant tout, il faut se connaître soi-même. Je ne dirais pas : « :Mon mari me demande de faire quelque chose, alors il faut que je le fasse. » Je ne travaille pas pour les autres, je travaille pour moi premièrement. Si mon mari me de-*



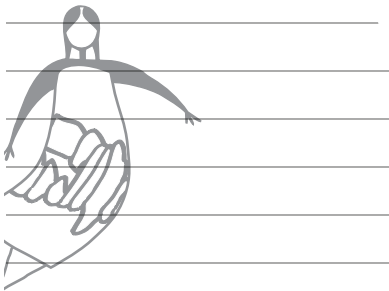


*mande quelque chose ou bien s'il se met à se fâcher quand il y a de la vaisselle sale, je réponds : « :Fais-le toi-même si tu ne veux pas qu'elle reste là, la vaisselle, parce que moi, j'ai l'intention de prendre ma marche. »*



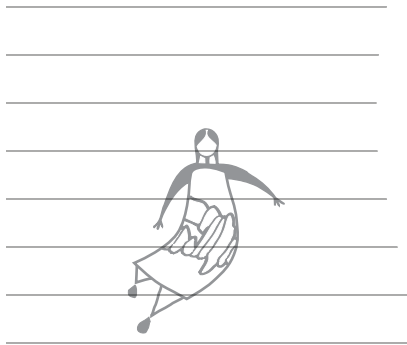
*J'ai appris à mes enfants que le matin, puisque je pars travailler, il faut qu'ils se lèvent par eux-mêmes et il faut qu'ils fassent leur déjeuner. Je ne suis pas là pour faire leur déjeuner. C'est quand j'ai commencé à travailler que j'ai appris à mon garçon puis à ma fille à faire leur lavage et le ménage de leur chambre. Puis je ne m'occupe plus du sous-sol, je m'occupe juste du haut de la maison. Je fais mon lavage, je lave les serviettes, les linges à vaisselle. Mes enfants ont appris à être autonomes, puis... on se partage les tâches, chacun fait sa job. Je me dis que comme on est trois à salir la maison, on va la nettoyer à trois.*

La famille n'est pas nécessairement un frein. D'un autre côté, elle pourrait constituer votre principale source de motivation, et même le soutien le plus important, comme lorsque notre mère nous dit de faire attention quand nous prenons une part de gâteau; lorsque notre fille, qui veut elle aussi contrôler son poids, nous apprend à faire une épicerie plus saine; ou lorsque le petit dernier sait préparer notre mélange d'insuline. Par contre, cela crée un risque de délaissier nos bonnes habitudes quand la personne aidante ne sera plus là. Il faut que la force vienne de l'intérieur de soi pour que ça dure.



*J'avais souvent des problèmes puis je les gardais en dedans, je ne les disais pas. Un moment donné, je me suis dit : « :Il faut que je m'aide, j'ai des enfants. » J'ai toujours mes enfants dans ma tête, c'est quelque chose d'important pour moi. « :Il faut que je pense à mes enfants, il faut que je continue, il faut que j'aie du courage pour les aider. » Quand quelque chose ne marche pas, j'ai toujours mes enfants à côté de moi, puis mon mari.*



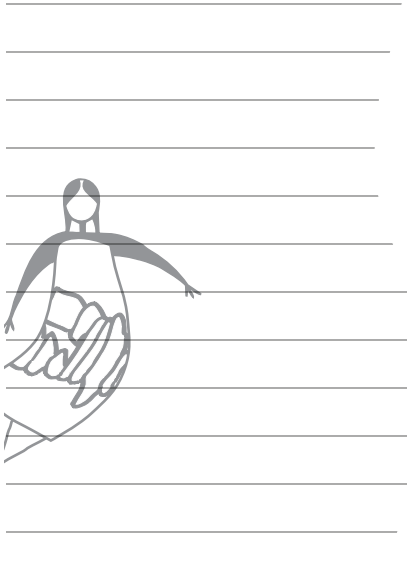


*C'est à moi de décider comment vivre. Je me suis toujours raccrochée à l'amour que j'ai pour mes enfants. Je me dis que si mon mari rejette l'amour que je lui donne, je vais donner la part entière pour mes enfants. Je vais m'occuper d'eux autres davantage. Je vais leur montrer que je les aime. L'amour que je porte à mes enfants, c'est comme un gros sac de bonbons. C'est ça. Les enfants savent que tu les aimes, puis ils viennent vers toi. Leurs problèmes, comme leurs joies, ils t'apportent tout ça.*

12. Est-ce qu'on pourra s'occuper des siens encore longtemps si on ne prend pas soin de soi-même ?



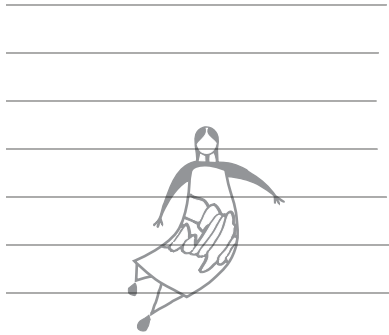
En tant que femme, vous vous sentez donc responsable des soins aux autres. Mais si vous voulez continuer à être ce pilier familial, il faut penser à vous, si vous voulez être auprès d'eux le plus longtemps possible, en santé et heureuse. Cette différence qui existe entre les hommes et les femmes et qui est créée par la société, faites-en votre alliée.



*Les hommes ne se rendent pas compte. Pour eux autres, ce n'est pas une vraie maladie, alors ils ne pensent pas qu'il faut la contrôler. Mais les femmes veulent la contrôler, parce qu'elles veulent vivre plus longtemps, qu'elles veulent avoir une vie saine, mais les hommes, non. Parce qu'une femme veut voir ses enfants et ses petits-enfants grandir. Une femme sait qu'il faut qu'elle soit là pour ses enfants. Puis la plupart du temps, ici sur la réserve, c'est la femme qui est le chef de famille, qui mène la maison. C'est elle qui s'assure que les comptes sont payés, c'est elle qui s'assure que les enfants ont de quoi se mettre sur le dos. Alors les femmes ont l'air de savoir qu'il faut qu'elles soient là pour leurs enfants. Ça fait qu'elles prennent ça plus au sérieux.*

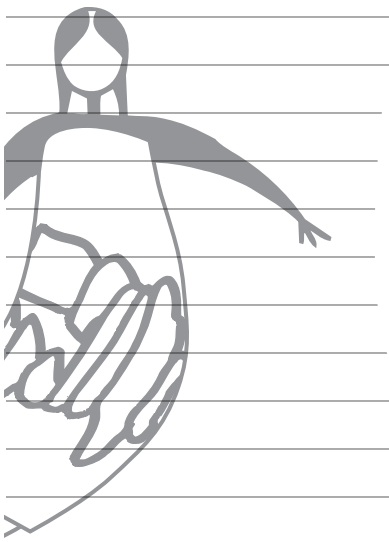


## Trouver un équilibre



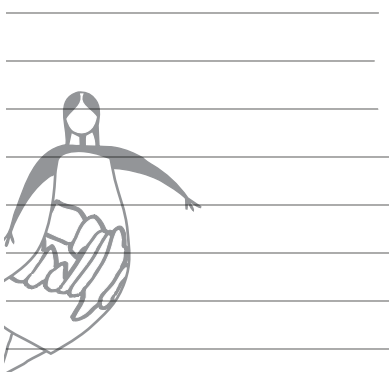
Apprendre à concilier les nombreuses demandes conflictuelles sur notre temps et notre énergie demande de la détermination et de la créativité. Vous êtes capable de cette créativité.

*Je mets beaucoup d'équilibre dans ce que je fais. Dans chaque domaine. Parce qu'à un moment donné, je m'étais aperçue que je m'épuisais, puis que je ne pensais pas à moi, que je m'oubliais.*



Trouver un équilibre, c'est habituer ses enfants à manger différemment et faire front à la critique avec tact, mais aussi avec fermeté...

*Des fois, j'invite ma mère à manger. Eh bien, elle sait que quand je prépare un repas, je ne mets ni sel ni poivre. Puis un bout de temps, elle me faisait remarquer : « :C'est pas salé, c'est ben pas salé, ça. » J'ai dit : « :Non, ici, je mets jamais de sel, je mets jamais de poivre. Tu le sais. Il y a du sel sur la table, puis du poivre. Tu sales puis tu poivres dans ton assiette. » Mes enfants, eux, ils sont habitués à ne pas saler.*

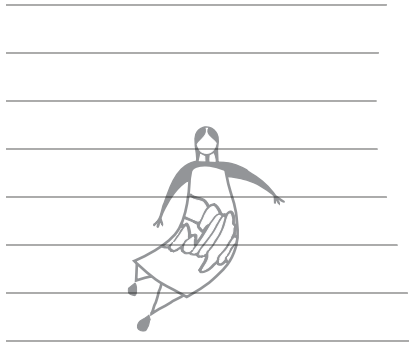


Trouver un équilibre, c'est adapter notre horaire de façon à profiter au maximum des moments de solitude, sans sacrifier pour autant notre santé lorsque les enfants sont à la maison.

*Il faut que tu te gardes du temps pour toi. Mais pour une mère monoparentale, c'est difficile à faire. Quand je suis toute seule, la fin de semaine, c'est là que je vais marcher. Huit milles aller-retour. Je fais ça deux fois par semaine, la fin de semaine, quand les enfants ne sont pas à la maison. Mais quand ils sont à la maison, les marches sont plus courtes.*

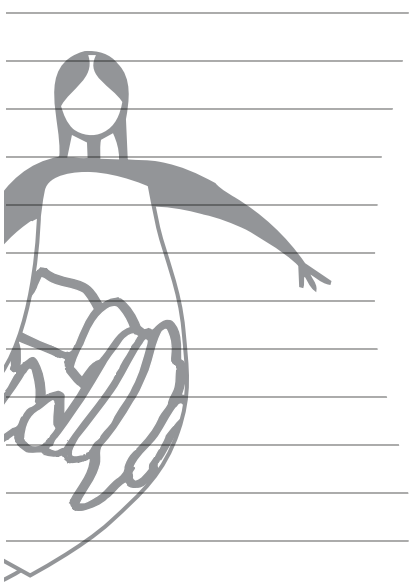
Trouver un équilibre, c'est sensibiliser notre entourage à notre nouvelle alimentation... peut-être que dorénavant, ils nous offriront des fruits au lieu de l'habituel chocolat.





*J'enseigne aux hommes. J'ai des garçons et je leur enseigne. Je leur dis, et ils vont m'acheter des fruits, ou ils vont m'acheter des bananes, ou ils vont m'acheter quelque chose, le peu qu'ils peuvent se permettre de me donner. Des fois, moi-même, je ne peux pas me payer ces choses-là, mais ils m'en font cadeau.*

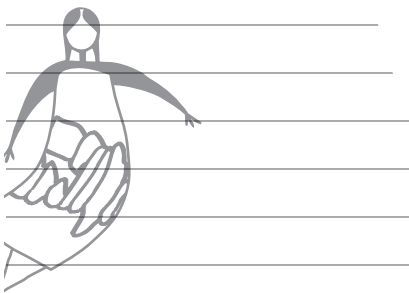
Prendre le temps de cuisiner différemment, cela peut contribuer au plaisir de manger.



*• C'est sûr que ça prend plus de temps de faire cuire la nourriture, de la poêler ou de la faire bouillir, que de juste la mettre sur la lèchefrite, puis hop ! c'est prêt. Ça prend beaucoup de patience. Mais si tu veux vraiment le faire, tu peux le faire.*

*• Et le goût ?*

*• Oh, j'aime ça, je préfère ça maintenant ! Je regrette de ne pas avoir mangé comme ça toute ma vie.*



## Questions suggérées pour l'animation

1. Quel est notre rôle de femme dans la vie de notre village ?
2. Est-ce que nos tâches de femmes nous empêchent de prendre soin de nous-mêmes ?
3. Comment être mère et prendre soin des autres sans s'oublier soi-même ?
4. Peut-on acheter des fruits et légumes dans la communauté ? Si oui, est-ce qu'on en achèterait ?
5. Quelle est la place de la nourriture dans notre vie ?
6. Qu'est-ce qu'un bon repas ?
7. Comment on se sent quand on n'a pas beaucoup de nourriture ? quand on en a beaucoup ?
8. Si on marche seule dans le village, que peut-il arriver ?  
Que risque-t-on de se faire dire ? Et comment se sentira-t-on face à cela ?
9. En tant que femme, comment puis-je avoir le droit de marcher librement, sans tracas ?
10. Qu'est-ce qu'on peut faire pour apprendre à s'affirmer ?
11. Comment peut-on se replacer au centre de sa vie ?
12. Est-ce qu'on pourra s'occuper des siens encore longtemps si on ne prend pas soin de soi-même ?







[www.cssspnql.com](http://www.cssspnql.com)