

# Bonjour,



Je suis toujours à la recherche de collaborateurs-trices pour la revue. Je vous invite à prendre votre place au sein de celle-ci... à assumer une chronique et/ou à nous faire part de votre vécu. J'aimerais que *Délivrance* devienne un outil de communication et d'information dynamique.

Je vous convie, tout comme les dernières fois, à me faire part de vos commentaires, de vos opinions, de vos questions et à partager avec nos lecteurs vos sujets d'intérêts, vos préoccupations et vos interrogations.

**N'oubliez pas de prendre note de la section « Nous recherchons » à la suite de la revue.** La date de tombée des articles pour la parution du printemps est le **30 janvier 2011** et pour celle de l'été le **30 avril 2011**.

**Je vous souhaite des fêtes et une nouvelle année remplit de merveilleux moments d'intimité d'abord avec vous puis avec vos proches.**

*Martine*

Par courriel :  
**revuedelivrance@hotmail.com**

N.B. 1: Tous les écrits (opinions, poèmes, articles) et œuvres doivent avoir un lien avec l'un des thèmes suivants : femmes, hommes, mieux-être, agressions sexuelles et leurs conséquences ou les émotions qui en découlent.

N .B. 2 : En raison des thèmes et de l'espace parfois restreint, les textes reçus ne seront pas toujours publiés dans le prochain numéro. Je me réserve le droit de refuser tout texte ne répondant pas aux objectifs de la revue. Certains écrits pourraient également être retouchés (orthographe, syntaxe, etc.).

N .B. 3: **Pour tout article destiné à la publication, n'oubliez pas d'écrire un titre ainsi que votre nom, prénom, initiales ou pseudonyme.**



# Délivrance

Revue pour les victimes d'agression sexuelle et leurs proches- Hiver 2011

A photograph of two birds perched on a pine branch against a blue sky background. The bird on the left is a red-winged blackbird, showing its characteristic red head and back with black wings and tail. The bird on the right is a white-winged crossbill, with a greyish-brown head and back, and white wings with black stripes. The pine branch has green needles and small brown cones.

Apprivoiser

l'intimité

## Délivrance signifie

- Action de délivrer, de rendre libre
- Fait de se soulager, de se débarrasser de ce qui gêne ou nuit
- Remettre quelque chose à quelqu'un

Pour une victime d'agression sexuelle, c'est apprendre à retrouver sa liberté de vivre, de ne plus survivre, c'est se débarrasser des chaînes du passé, des nombreuses conséquences de l'agression, c'est remettre à l'agresseur la responsabilité de son geste, la honte la culpabilité que malheureusement nous portons trop souvent.

## Revue

Coordonatrice de la publication et rédaction

Martine D.

### Collaborateurs

Nicole D.

Louise Labrosse

Sonia Pelletier

### Révisions et corrections

Ginette D.

### Infographie

Martine D.

Les articles de cette revue sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteurs. Ils peuvent être reproduits en mentionnant la source. L'emploi du masculin dans les textes englobe le féminin et le masculin et ne vise qu'à en alléger la lecture.

La revue *Délivrance* est publiée quatre fois l'an et produite au Québec.

Articles, commentaires, opinions, questions et répliques de nos lecteurs peuvent être envoyés à l'adresse suivante :

**revuedelivrance@hotmail.com**

En raison des thèmes et de l'espace parfois restreint, les textes reçus ne seront pas toujours publiés dans la prochaine parution. Le comité de rédaction se réserve aussi le droit de refuser tout texte ne répondant pas aux objectifs de la revue. Certains écrits pourraient être également retouchés.

## La revue *Délivrance*

Produite par une « survivante » d'inceste, *Délivrance* se veut une revue sans prétention de renseignements et de support pour les victimes d'agression sexuelle, leurs proches et toutes personnes intéressées par cette problématique. Elle propose de l'information, des outils, des réflexions, des ressources, des témoignages. Elle est d'abord le fruit de mon cheminement, mes besoins, mes questionnements, mes recherches et mes lectures issus de la période de reviviscences (flashbacks) que je vis depuis plus de trois ans. Elle s'est enrichie par la suite de réflexions, d'observations, de commentaires et de partages venant de victimes que j'ai eu le privilège de rencontrer. J'espère qu'elle sera bientôt le véhicule de communication et de partage des vôtres.

La section **DOSSIER** aborde généralement un thème lié au processus de guérison vécue par les victimes d'agression sexuelle ou aux conséquences de celle-ci. La deuxième, **MIEUX-VIVRE**, donne de l'information, suscite des réflexions, suggère des outils afin de se sentir mieux, de s'ouvrir, de faire le point, de traverser plus aisément les moments difficiles et d'apprécier davantage les bons. **AU FIL DU TEMPS** présente des témoignages, des lectures, des ressources à découvrir. Chaque parution que j'espère au nombre de quatre par année sera aussi en harmonie avec la couleur de chaque saison.

J'aimerais que cette revue chère à mon cœur devienne un outil de communication utile et dynamique. Je vous invite donc à me faire part de vos commentaires, de vos opinions et de vos questions. Je vous encourage à partager avec les lecteurs vos sujets d'intérêts, vos préoccupations, vos réflexions, vos interrogations ainsi que vos témoignages.

Bonne lecture!

*Martine*



Comme toute chose, l'intimité s'apprend... même suite à un traumatisme. La redécouverte de la capacité à vivre l'intimité est un processus différent pour chaque personne. Mais d'abord, ce qu'il faut, c'est vouloir. Puis, on doit se fixer, tout en respectant notre rythme, de petits objectifs à atteindre. Il n'est pas nécessaire d'entrer en intimité avec tout le monde et surtout pas au même niveau.

Le logo représente un papillon sortant de son cocon signifiant la délivrance mais aussi la transformation. Le monarque- par sa migration prodige- est une figure emblématique de la détermination, de l'accomplissement de ce qui paraît irréalisable. L'œuvre a été réalisée Carole Tavernier.



Le fait d'avoir vécu une agression sexuelle entraîne souvent des difficultés d'attachement, d'intimité et de rapports interpersonnels qui n'existaient pas avant le traumatisme ou la prise de conscience. L'agression a souvent un impact sur notre capacité à faire confiance à soi, aux autres et à la vie. Cette conséquence est d'autant plus dramatique lorsqu'il s'agit d'inceste en bas âge et sur une longue durée; les premiers liens que nous établissons sont déterminants sur notre capacité et façon d'entrer en relation.

Dans cette parution, je vous propose d'abord une définition, un regard sur l'intimité... qu'on associe souvent à la sexualité, alors que cet élément n'est pas une condition à l'établissement de celle-ci. Nous aborderons également l'importance des premiers liens qui sont la base sur laquelle toutes nos autres relations se construiront. Nous parlerons aussi de la redécouverte de l'intimité après un traumatisme. Nous le savons, la capacité à la (re)vivre est un processus différent pour chaque personne. Nous vous proposerons des pistes pour apprivoiser cette démarche. De plus, nous vous présenterons des modèles et niveaux d'intimité. Nous ferons aussi un brève introduction à l'agence, un mode relationnel centré non sur nos besoins mais sur les besoins des autres. Nous aborderons de façon succincte certaines attitudes et compétences propices à l'intimité.

La période des fêtes par ses nombreuses manifestations (fêtes de famille, de bureau, sorties avec les amis) est une période riche en relations interpersonnelles... parfois trop intenses, parfois trop émouvantes voire « ébranlantes ». À l'occasion, nous oublions que nous pouvons refuser les invitations qui nous rebutent et accepter seulement celles qui nous plaisent. Nous pouvons aussi limiter notre présence à un certain nombre d'heures.

Je vous souhaite des Fêtes remplies de merveilleux moments d'intimité avec les autres mais également avec vous-même.

*Martine*

## Sommaire



### DOSSIER: L'intimité

L'intimité ce n'est pas ...	4
Les premiers liens	6
Traumatisme et intimité	9
Les niveaux d'intimité	10
La fenêtre de Johari	13
De la dépendance à...	14
S'oublier pour les autres	18
Apprivoiser l'intimité	22

### MIEUX-VIVRE

Aujourd'hui est le premier...	12
Faire le point : L'intimité	19
Plaisir : L'amitié	20
Le Déli-courrier	23
Manger en bonne compagnie	24
Rencontre avec Maritée	25
La luminothérapie	26
Roue médecine	27
Voie médecine amérindienne	28
Voyage intérieur	30
Journal expressif	31
Découvrir	32

### AU FIL DU TEMPS

Droit de parole	8
Ce qu'une femme ...	16
Babillard	21
Prochain numéro	21
Des mots pour le dire	33
À voir avec le coeur	33
Ritournelles	33
Ressources	33

# L'intimité... ce n'est pas de la sexualité

Il ne faut pas confondre sexe et intimité. Il va de soi que le sexe peut faire partie de l'intimité, mais ces deux mots ne sont pas synonymes. La sexualité n'est même pas une condition essentielle pour établir une relation intime avec quelqu'un. Et pourtant, dans la culture populaire, on confond allégrement ces deux réalités.

Alors qu'est ce que l'intimité? C'est le processus de dévoilement mutuel qui nous donne envie de nous donner complètement à une autre personne dans le mystère qu'on nomme « amour ». **Être réellement intime avec une personne signifie que l'on doit partager avec elle chaque aspect de nous-même.** La vie consiste à nous révéler. Chaque jour nous nous révélons aux autres et au monde, de mille et une façons. Tout ce que nous disons et faisons révèle qui nous sommes. Même les choses que nous ne faisons pas ou que nous ne disons pas informent les autres sur nous. La vie consiste à partager ce que nous sommes avec le reste de l'humanité.

## L'intimité... un partage

Les relations interpersonnelles sont un processus où l'on se met à nu devant l'autre. Mais beaucoup trop souvent nous passons notre temps et notre énergie à cacher notre véritable nature. Nous rencontrons là un grand paradoxe qui entoure notre lutte pour l'intimité. L'expérience humaine tout entière est une quête d'harmonie au milieu de force qui s'opposent, et notre quête d'intimité ne fait pas exception à cette règle. Nous aspirons à l'intimité et en même temps nous la fuyons. À un niveau très profond, nous en ressentons intensément le besoin, mais nous avons peur de nous aventurer dans cette voie. Pourquoi? Parce qu'une **relation intime exige que nous révélions nos secrets.** Être proche de quelqu'un signifie qu'il faut révéler les secrets de son cœur, de son esprit, et de son âme à un autre être humain fragile et imparfait. Il faut que nous permettions à une personne de découvrir ce qui nous émeut, ce qui nous inspire, ce qui nous motive, ce qui nous ronge, ce qui nous attire, ce qui nous fait fuir, quels ennemis autodestructeurs sont silencieusement tapis à l'intérieur de nous et quels rêves indomptés et merveilleux se cachent dans notre cœur. **Dans sa forme la plus pure, c'est un partage complet et sans réserve. Ce ne sont pas toutes les relations qui sont dignes d'une telle intimité, mais notre relation la plus significative devrait l'être.**

Nous éprouvons le besoin que quelqu'un nous connaisse profondément. Il existe à l'intérieur de chacun une histoire qui demande à être racontée. **L'intimité consiste justement à partager notre histoire à quelqu'un.** Cela nous aide à nous souvenir de qui nous sommes, d'où nous venons et de ce qui compte vraiment à nos yeux. Le fait de partager notre histoire nous aide à rester sain d'esprit. Visitez une institution psychiatrique et vous constaterez que la plupart des patients ont oublié leur propre histoire. Ils sont tout simplement incapables de ranger les événements de leur passé dans une structure cohérente. Il en résulte qu'ils perdent les points de références que le passé fournit et qui permet d'établir des plans pour l'avenir. Lorsque nous oublions notre histoire, nous perdons le fil de notre vie et nous devenons fous. Tous nous oublions en partie notre histoire et, dans cette mesure, nous sommes tous un peu « aliénés ».



**Les relations profondes que nous établissons avec des personnes significatives nous aident à nous souvenir de notre histoire, de qui nous sommes et d'où nous venons. Et**

**étrangement, en nous souvenant de notre histoire, nous nous célébrons nous-mêmes d'une façon très saine.** Quelle est votre histoire? Quelle est l'histoire de votre famille? Quelle est l'histoire de votre relation?

**C'est seulement en partageant notre histoire que nous avons l'impression d'être unique.** Il est également nécessaire de partager l'histoire de nos relations. Une personne qui oublie son passé sombre dans la folie et un couple qui oublie sa propre histoire signe d'une certaine façon son arrêt de mort. Les partenaires ne deviennent pas fous au sens traditionnel du terme, mais ils se mettent à agir d'une façon « insensée » susceptible de les mener à la rupture. S'ils ne parviennent pas à redécouvrir le fil de leur histoire, s'ils ne la chérissent pas, soit leur relation s'étiole et la rupture est inévitable, soit les deux partenaires sombrent dans une vie de désespoir silencieux au sein d'une relation qui n'a plus de sens.

## L'intimité... est multidimensionnelle

Pour Matthew Kelly, l'intimité n'est pas uniquement physique ou émotionnelle, elle est multidimensionnelle. Elle combine les quatre aspects de la personne humaine : physique, émotionnel, intellectuel et spirituel. **L'intimité physique** est, selon lui, facilement accessible. Nos corps physiques sont les véhicules par lesquels nous appréhendons toute chose en cette vie; toutes nos relations ont donc une dimension physique. La plus élémentaire intimité physique (sourire, poignée de mains, baiser sur la joue) crée un sentiment de proximité et d'appartenance. L'affectivité est le second aspect de la personne humaine et **l'intimité affective** est beaucoup plus difficile à atteindre que l'intimité physique. Le processus qui mène à l'intimité affective est donc plus lent. Même dans la relation la plus formidable, avec la personne la plus authentique, cela prend beaucoup de temps avant que nous laissions tomber nos défenses. La nature même de l'intimité consiste à se montrer tel que nous sommes d'une façon saine et positive. Comme l'intimité affective, **l'intimité intellectuelle** prend plus de temps à s'établir que l'intimité physique. Elle s'établit au fil des conversations et des discussions sur divers événements culturels et politiques, sur nos valeurs et notre philosophie de vie. L'intimité intellectuelle c'est bien plus que simplement savoir ce que pense et croit une personne sur divers sujets. C'est comprendre sa façon de penser; c'est savoir ce qui la pousse à agir, ce qui l'inspire et ce qui est à l'origine de ses idées et de ses opinions. **L'intimité spirituelle** est la plus rare et la plus difficile à atteindre. L'intimité spirituelle commence par le respect mutuel et s'épanouit lorsqu'on encourage l'autre à donner toute la mesure de son potentiel. Le but premier de toute relation est de s'aider l'un et l'autre à devenir meilleur, qu'il s'agisse d'une relation entre conjoints, parents et enfants, amis et voisins ou patron et employé.

## L'intimité... un miroir

**L'intimité est un miroir qui nous révèle notre moi véritable.** Converser et interagir avec une variété de gens dans notre vie de tous les jours met en lumière les illusions que nous entretenons sur nous-même et, dans le meilleur des cas, à créer des images multidimensionnelles de nous-mêmes. L'intimité nous sauve de toutes élucubrations, et c'est bien là une des raisons pour lesquelles nous l'évitons. Bien souvent nous préférons vivre dans nos fantasmes plutôt que dans la réalité. Les autres nous forcent à sortir de nos mondes imaginaires et sont des miroirs qui nous permettent de nous connaître tel que nous sommes. Les gens nous renvoient à nous-même. **Partager avec d'autres aide à se comprendre soi-même; nous nous révélons aux autres et, dans la même foulée, nous les aidons à se découvrir eux-mêmes.** La plupart des gens aiment croire qu'ils sont farouchement indépendants, comme si être dépendant était une faiblesse ou une honte. En réalité, nous sommes tous interdépendants et bien plus étroitement liés que la plupart d'entre nous le croient. L'indépendance est l'une des illusions qui nous empêche d'établir des relations profondes avec les autres. Le fait d'entretenir avec d'autres des relations dynamiques nous aide à troquer nos illusions pour la réalité qui est peut-être moins parfaite, mais qui est une plus grande source d'épanouissement.



Le problème est que nous avons peur. Nous avons peur de nous révéler, de partager, de permettre aux autres d'entrer dans nos cœurs, nos esprits et nos âmes. Nous avons peur d'être nous-même. **Nous craignons que les gens ne nous aiment pas s'ils nous connaissent réellement.** C'est la peur la plus profondément ancrée et tapie dans le cœur de chacun. Désespérément, nous voulons aimer et être aimés. Mais nous voulons être aimés tels que nous sommes, avec nos qualités et nos défauts. Donc, **nous avons peur de nous ouvrir à cause du rejet possible, mais pourtant, c'est seulement en s'ouvrant à l'autre qu'il devient possible d'être aimé véritablement.** Nous sommes tous imparfaits et nous avons tous des défauts. Et pourtant la plupart d'entre nous essaient constamment de se montrer sous leur plus beau jour, de cacher leur détresse en prétendant que tout va bien.

L'être humain a besoin de relations intimes pour être heureux. L'intimité est l'un des besoins légitimes de l'humain et une condition préalable au bonheur. On peut survivre sans intimité mais on ne peut pas s'épanouir. Si nous avons une relation d'intimité avec quelqu'un, nous pouvons nous passer de bien des choses et être quand même heureux. Mais sans intimité, toutes les richesses du monde ne peuvent satisfaire notre cœur affamé. Aussi longtemps que nous n'avons pas de relation d'intimité, notre cœur demeure agité, irritable et insatisfait.

Résumé/extrait/adapté Kelly, Matthew, *L'art d'aimer et la joie d'être aimé-Les sept degrés d'intimité*, Éd. de l'Homme, 2007

# Les premiers liens

À la naissance, de tous les êtres de la création, nous sommes les plus dépendants. La naissance nous plonge dans l'impuissance, car sans l'autre pour nous accueillir, sans cette relation qui nous rattache à la vie, la mort nous reprend sans plus attendre. Notre dépendance prolongée nous laisse entrevoir toute l'importance de la qualité de présence de notre milieu humain sur notre devenir. Nous pensons rarement à ce que signifie vivre dans une totale dépendance face aux stress. Cette expérience cauchemardesque, nous l'avons tous vécue dans notre enfance, à maintes reprises, plus ou moins intensément. Quand nous avons besoin de l'autre pour soulager notre souffrance et que, pour seule réponse, nous avons que nos propres cris, l'absence de relation sécurisante nous projetait dans une chaîne d'émotion douloureuse confirmant notre effroyable impuissance à vivre. Bien sûr, nous sommes toujours vivants, le minimum vital nous a été dispensé. Mais l'absence de présence attentive à nos besoins affectifs prédispose à une blessure invisible. Le cœur de l'être naissant, dans toute sa fragilité, conçoit sa propre vision du monde en fonction des expériences positives ou négatives qu'il connaît. Le monde extérieur est-il bon ou mauvais, accueillant ou hostile, source de plaisirs ou de douleurs?

## Les premiers liens déterminants

Nous savons tous que la réalité comporte toutes ces facettes, bonnes et mauvaises; l'enfant naissant l'ignore et doit en faire le pénible apprentissage. C'est à travers les expériences de plaisir et de déplaisir que l'enfant construit son identité le confirmant comme un être distinct. Si un monde de déplaisirs prend trop d'ampleur, son désir d'être en relation meurt. Pourquoi vivre dans un monde de désolation et d'absence? Le lien avec l'autre ne peut s'établir quand les besoins restent sans réponses.

Les premiers liens que l'enfant tisse avec ses parents deviennent déterminants pour le reste de sa vie. Les travaux de certains chercheurs (Stanislav Grof, Arthur Janov, Christophe Massin, Bernard Montaud) font reculer les influences déterminantes de notre vie d'adulte jusqu'à notre expérience utérine. Que l'on puisse relever ce



qui est déterminant dans notre vie d'adulte à la prime enfance ou à la période périnatale un point demeure : celui de la répétition d'un passé conflictuel. Tout ce qui dépasse un seuil critique de souffrance risque de s'imprimer en nous et de se répéter dans le but d'être dépassé. Les manques du passé cherchent à être comblés dans le présent.

Dans notre prime enfance, la sécurité représente un besoin primordial. L'amour signifie d'abord la sécurité, et toute notre structure affective repose sur cette confiance fondamentale qui offre la garantie que nous ne perdrons pas un lien affectif essentiel. Concomitamment à ce besoin de sécurité, un besoin d'autonomie pousse l'enfant à explorer le monde en se distanciant de ses parents. Si la tâche de l'enfant consiste à concilier son besoin de préserver le lien (attachement) avec celui

de l'affirmation (détachement), celle de l'adulte impliquera qu'il sache faire l'équilibre entre son rôle de protecteur et celui d'éducateur. Ces deux rôles parentaux font appel à des qualités de présence différentes. (Voir tableau A, p.7)

Trouver un juste équilibre entre les différentes qualités de présence représente une tâche complexe, puisque ce sont nos propres blessures d'enfance qui détermineront en premier lieu notre compétence parentale. Nous aurons tendance à répéter, dans le même sens ou dans le sens totalement opposé, les attitudes parentales que nous avons connues dans notre enfance. Une présence uniquement enveloppante qui ne demande jamais rien causera autant de torts qu'une présence modelante qui exige trop et trop tôt. Un dosage judicieux des compétences parentales de protecteur et d'éducateur demande un travail intérieur considérable. Les blessures émotionnelles du passé conditionnent dans une large mesure notre attitude envers nous-même et nos enfants. Dans notre corps d'adulte se cache toujours un enfant blessé qui aspire à la guérison.

« La première relation émotionnelle que nous tissons avec nos parents devient la base sur laquelle toutes les autres se construiront. C'est à travers ce premier lien affectif que l'inévitable blessure d'amour originelle s'inscrira en nous et se répétera inlassablement dans l'espoir d'être guérie. Notre soif de présence affective ne sera jamais complètement comblée de l'extérieur. La guérison passe par cette nécessité de s'accorder à soi-même cette qualité de présence qui n'a jamais été suffisamment reçue tout en l'offrant à l'autre. » Benoît Rancourt

Tableau A-QUALITÉS DE PRÉSENCE

<b>Enfant- Besoin du lien</b>	<b>Parent-Protecteur</b>	<b>Parent-Éducateur</b>	<b>Enfant- Besoin d'affirmation de soi</b>
	<b>Parent-Éducateur</b>	<b>Parent-Protecteur</b>	
	<p style="text-align: center;"><b>ENVELOPPANTE → Sécurité</b></p> <p>Je suis là pour toi, avec toi, juste pour toi.  <b>Une présence pleine</b> : Non seulement physiquement, mais aussi affectivement par ma disponibilité.  <b>Une présence inconditionnelle</b>. Tu peux toujours compter sur moi; tu peux t'éloigner de moi, mais je resterai toujours là pour toi.  <b>Une présence d'exclusivité</b> : Je suis là juste pour toi, tu es l'être qui compte le plus pour moi.</p>	<p style="text-align: center;"><b>BIENVEILLANTE → Initiative</b></p> <p>Je suis là derrière toi en te laissant librement explorer tout en veillant à ta sécurité.  <b>Une présence qui laisse s'épanouir l'initiative et la conquête exploratoire</b>. Va là où tu dois aller en sachant que je veille sur toi.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>BALISANTE → Encadrement</b></p> <p>Je suis là près de toi pour assurer ta sécurité en t'enseignant le sens des limites.  <b>Une présence qui encadre pour sécuriser</b>. Je mets des limites parce que je t'aime.  <b>Une présence qui guide</b>. Je suis là pour t'aider à faire des choix.</p>	<p style="text-align: center;"><b>MODELANTE → Socialisation</b></p> <p>Je suis là pour toi et pour moi, parfois malgré toi, jamais contre toi.  <b>Une présence qui forme et informe</b>. Je t'enseignerai les règles.  <b>Une présence de clarté, de cohérence et de constance qui modèle le comportement tout en respectant l'être</b>. Tu sauras toujours à quoi t'attendre avec moi.  <b>Une présence qui incite à la responsabilisation</b>. J'aurai des demandes et je veillerai à ce que tu les respectes.</p>	

**Le regard parental**

Qui suis-je? Cette question fondamentale qui nous accompagne tout au long de notre vie, a trouvé jadis une première réponse dans le regard de nos parents. Ce regard parental qui fut porté sur l'enfant d'hier va définir, en partie, ce que nous sommes devenus aujourd'hui. Ce premier regard signifiant a donné un sens à nos actions, à nos émotions, à notre être, et il deviendra, subtilement, notre propre regard sur nous-mêmes.

Jusqu'à sept ou huit mois, toutes les figures maternantes qui entourent l'enfant sont généralement bien accueillies. Vers huit mois cependant, le lien d'attachement s'établit avec une personne particulière dont la présence est constamment recherchée. L'enfant découvre la relation avec l'autre. Le regard parental devient particulièrement important et significatif pour l'enfant en attente de réponse à une grande question existentielle : « Dis-moi qui je suis? » Ce regard parental, qui concerne la façon dont l'enfant est littéralement regardé dans ses attitudes, ses paroles, ses gestes, détient effectivement cet immense pouvoir de lui signifier qui il est. La très grande dépendance affective de l'enfant l'amène à rechercher l'approbation et l'acceptation. Il quête un sens à ses actions et à sa façon d'être; la façon dont les figures parentales répondront à cette quête de signification sera déterminante dans l'évolution de l'enfant.

Si le parent pose un regard juste sur l'enfant, celui-ci pourra se regarder avec justesse. Il aura envers lui-même un regard suffisamment objectif qui le guidera efficacement. L'enfant ne fait qu'intérioriser le regard parental; il se regardera comme il aura été regardé. Un regard juste est celui qui offre à l'enfant les qualités de présence qui conviennent à la situation. Le parent blesse l'être de l'enfant quand, par ses interventions, il contribue à susciter chez ce dernier un sentiment d'être inadéquat ou mauvais. L'insécurité liée à la peur de perdre le lien affectif défavorise l'éclosion d'une bonne estime de soi. Il est important que le parent développe une conscience témoin c'est-à-dire sa capacité à prendre du recul, à se distancier de ses émotions et à évaluer la pertinence de ses interventions par un autoquestionnement. Cette habileté parentale favorise une juste qualité de présence.

Résumé/extrait/adapté de Rancourt, Benoît, *Sortir du passé*, Éd. Quebecor, 2000

« Nous découvrons qui nous sommes après avoir été découverts par un certain regard parental qui nous définit, qui donne un sens à nos actions, et qui nous habite pour la vie. »

« Nous nous regardons aujourd'hui comme nous avons été regardés jadis. Un regard parental signifiant nous a façonnés, et nous avons accepté cette première version de notre histoire. Mais aujourd'hui, nous devons poser un regard objectif sur la qualité et la justesse de ce regard originel, afin de vivre dans une qualité de présence, qui changera ainsi le cours de notre histoire. »

Benoît Rancourt



# DROIT de PAROLE

## SE LAISSER APPRIVOISER...

Quand j'ai commencé à sortir avec mon actuel conjoint, j'étais incapable de rester dans ses bras plus de 30 secondes sans avoir l'impression d'étouffer... Il m'a apprivoisée petit à petit. Lors de mes premières relations sexuelles, j'étais une machine, je n'étais pas vraiment là... et c'est lui qui m'a dit que ça marchait pas comme ça. Faire l'amour ça prenait deux personnes et chaque personne devait trouver son plaisir. Je ne dirais pas que j'ai eu une révélation qui a tout changé, mais ça m'a surpris et à chaque fois mon conjoint me demandait si c'était correct... et si lui trouvait que je « m'oubliais », il arrêtait. Ça m'a pris plusieurs années avant de vivre de l'intimité et de savoir que j'en avais le droit... que j'avais le droit de dire non sans qu'il me quitte ou m'aime moins... que j'avais le droit d'avoir du plaisir et que c'était normal. Aujourd'hui, je me sens comme le renard de St-Exupéry, j'ai trouvé mon petit prince qui m'a apprivoisée et qui m'a fait réaliser qui je suis. Grâce à lui j'ai travaillé sur moi, sur mon intimité et à mon rythme, ce qui sûrement n'a pas été facile pour lui... mais il ne me l'a jamais reproché et m'a toujours encouragée à être simplement moi.

Carole

## Mon journal de gratifications

Je veux vous parler de mon « Journal de Gratifications ».

On ne m'a pas appris jeune à recevoir des manifestations de gratitude. De plus, j'avais trop tendance à me centrer sur les moments difficiles. Mais la souffrance m'a peu à peu amenée à voir les choses différemment. Il y eut une longue période où je me retrouvais complètement seule avec moi-même dans un apitoiement total; tout m'arrivait sans que je n'y comprenne rien : solitude, perte d'un jumeau en bas âge, problèmes conjugaux, maladie de cœur, dépression sévère, perte de la vue, agressions sexuelles et viols.

Un jour j'ai pris la décision que j'avais moi aussi le droit d'être heureuse et de prendre des moyens pour l'être. Je me suis acheté un livre, juste pour moi, dans lequel j'inscrivais tous les compliments que l'on m'adressait et qui me touchaient; j'écrivais aussi le nom de la personne et la date.

Pourquoi faire me direz-vous ? ... À quoi cela te sert-il?

Eh bien, un simple exemple vous le démontrera : lorsque j'ai dénoncé mon dernier violeur à 63 ans, plein de gens m'ont complimenté pour mon courage et parce que j'étais allée jusqu'au bout; après 3 ans, il fut reconnu coupable au criminel. Quand je manquais de courage ou que j'avais des peurs, je relisais ce que l'on m'avait dit, et WOW la vie redevenait belle.

J'ai ainsi appris à m'aimer plus et à ressentir maintenant de la gratitude face à ce qui m'arrive autant dans les bons que dans les moments difficiles de ma vie.

Ça marche pour moi,

Denise M.

## Difficulté à faire confiance...

En plus de m'agresser, mon géniteur me partageait avec des amis et sa maîtresse. Jeune, j'en ai déduit que ma vie était menacée par tous, hommes et femmes, que je ne pouvais leur faire confiance. Cela m'apparaissait d'autant plus vrai que ceux qui ne m'agressaient pas, ne semblaient pas s'apercevoir de ce que je subissais, ne m'apportaient pas assistance. J'ai donc développé des mécanismes de défense me permettant émotivement d'échapper à leurs regards, d'avoir l'impression de ne pas être vue, de me couper d'eux. J'ai compris que je ne pouvais compter que sur moi, que je ne pouvais avoir de l'aide de personne. J'ai appris à me débrouiller seule, à « toucher à tout » afin de ne pas avoir à demander de l'aide aux autres. J'ai même choisi des conjoints qui dépendaient en partie de moi; je voulais être autonome, indépendante et ne pas me sentir assujetti à eux. Présentement, je tente d'apprivoiser le regard des autres sur moi et de développer ma capacité à être en relation avec autrui sans que cela déclenche de l'anxiété. J'essaie aussi de faire davantage confiance à certaines personnes proches de moi. Laisser tomber ces mécanismes de protection est très difficile et suscite d'énormes frayeurs irrationnelles malgré le fait que j'en connaisse les causes. J'avance pas à pas et j'espère qu'un jour, je pourrai établir des relations « normales », saines avec les hommes et les femmes adultes que je côtoie et croise.

Suzanne

# TRAUMATISMES ET INTIMITÉ

Le fait de surmonter des expériences traumatiques peut entraîner des difficultés d'attachement, d'intimité et de rapports interpersonnels qui n'existaient pas avant le traumatisme. Ces problèmes se manifestent par :

- Des sentiments d'aliénation sur le plan de la vie sociale, émotionnelle et personnelle;
- La méfiance et une prudence excessive;
- Le détachement, l'isolement et le retrait;
- Une perte de jouissance de la vie et une incapacité à ressentir de la joie;
- Un manque d'authenticité dans ses relations avec les autres;
- Des relations autodestructrices répétées;
- Une insatisfaction générale et une empathie déficiente quant aux autres et à soi;
- Une incapacité à poser et à maintenir ses limites;
- Une incapacité à communiquer ses désirs ses besoins et ses sentiments;
- Des sentiments d'abandon et de perte réels ou imaginaires ;
- Un manque de désir et d'appétit sexuel.

**L'intimité**, c'est la capacité de se sentir relié à soi-même et aux autres. Des traumatismes durables peuvent nous amener à rompre les liens avec les autres ou avec vous-même. Il est important d'apprendre à mettre des limites dans la communication avec les autres et à construire des liens solides qui vous renforcent, qui ne répètent pas les modèles d'interactions associés aux traumatismes et qui reposent sur de nouveaux systèmes de croyances favorisant l'appropriation du pouvoir et l'acceptation de soi.

Selon des données théoriques, la confiance implique le besoin de se fier à ses propres perceptions et à son jugement sur soi, sur les autres et sur le monde; elle implique aussi la capacité de se reposer sur les autres pour satisfaire ses besoins émotionnels, psychiques et psychologiques.

On a établi que l'unique et le plus important prédicteur des victimes qui développent un trouble de stress post-traumatique à long terme ou d'autres réactions traumatiques, c'est l'incapacité d'obtenir le soutien d'un autre être humain. On note que deux facteurs principaux peuvent diminuer les effets négatifs d'un traumatisme : la présence d'un système de soutien et celle d'un système de croyance fort, positif et utile pour reprendre confiance en soi, fixer ses propres limites et avoir des rapports d'intimité. Il est donc important d'établir et de maintenir de bonnes relations avec des personnes significatives afin de demander et recevoir de l'aide au besoin ou en cas de crise. Il faut repérer les personnes les plus aidantes ou les plus fiables et construire avec elles des relations enrichissantes. Ce sera sûrement un défi éprouvant et épuisant à relever. Cependant, même si vous n'y croyez pas actuellement, le jeu en vaudra la chandelle.

Résumé/extrait/adapté de 1) Williams, Mary Beth et Poijula, Soili, Le trouble de stress post-traumatique, Décarie éditeur, 2006

## MES CROYANCES SUR LA CONFIANCE<sup>1</sup>

**Posez-vous les questions suivantes et notez les réponses dans votre journal de bord.**

- Que signifie pour moi la capacité de faire confiance?
- Dans quelles situations ai-je confiance dans mes propres pensées?
- Dans quelles situations ai-je confiance dans mes propres jugements ou conclusions sur une personne?
- Dans quelles situations ai-je confiance dans mes propres jugements ou conclusions sur un événement?
- Comment pourrais-je définir le mot intuition?
- Quand puis-je sentir que mon intuition fonctionne bien? Quand puis-je prendre en compte mon intuition?
- Comment ai-je une meilleure conscience de mes sentiments, impressions et croyances sur les autres ou sur un événement?
- Suis-je une personne digne de confiance?
- Mes promesses, je les tiens dans quelles circonstances?
- Et je les romps dans quelles circonstances?
- Ma confiance en quelqu'un se développe-t-elle graduellement ou tout d'un coup?
- En qui (personnes ou groupes) ai-je confiance? Envers qui suis-je méfiant?
- Quand je dois me reposer ou me fier sur une autre personne, je sens ...
- Je demande de l'aide aux autres pour exécuter des tâches quand ...
- Je demande de l'aide aux autres pour satisfaire mes besoins émotionnels quand ...

# Les niveaux d'intimité

## Les deux niveaux d'intimité selon Schnarch<sup>1</sup>

Selon David Schnarch, nous sommes au premier niveau d'intimité si nous avons besoin d'être valorisés par les autres pour nous épanouir et que nous avons besoin que les autres réagissent positivement à nous, sous peine de nous sentir incapables d'établir une relation d'intimité. Au deuxième niveau d'intimité, les sujets sont suffisamment solides en eux-mêmes, ils s'aiment suffisamment et ont suffisamment confiance en eux pour ne pas dépendre du regard de l'autre. Ils entrent alors en relation sans attentes face à l'autre, sans exigences, avec un certain détachement, car ils n'ont pas besoin de l'autre. Ils l'aiment pour ce qu'il est et ce qu'il leur apporte comme différence, mais ils ne cherchent pas à le changer pour qu'il comble leurs besoins, car ils sont en mesure de combler leurs propres besoins.

## Les sept degrés d'intimité de Kelly<sup>2</sup>

Le modèle des sept degrés d'intimité de Matthew Kelly permet de prendre conscience et de reconnaître certains schèmes dans nos relations interpersonnelles et de les rendre plus satisfaisantes. Le voyage à travers les sept degrés d'intimité nous permet de passer du superficiel au plus profond, du non pertinent au pertinent, des désirs illusoireaux besoins réels, du jugement à l'acceptation, de la peur au courage, de la fausseté à l'authenticité, de la solitude au partage, du sentiment de séparation à celui d'unité

DEGRÉ D'INTIMITÉ	CARACTÉRISTIQUES	DESCRIPTION
Septième	Les besoins réels	Dans une relation, pour connaître l'autre il est primordial de savoir quels sont ses besoins. Cela ne consiste pas seulement à connaître les besoins de l'autre, mais à nous aider mutuellement à satisfaire nos besoins (à distinguer des désirs). Si nos besoins ne sont pas satisfaits pendant une longue période, nous devenons irritables, angoissés et frustrés.
Sixième	Les défauts, les peurs et les échecs	Cette mise à nu est en général appropriée seulement au sein de notre relation privilégiée car nous laissons tomber nos masques et acceptons de montrer nos défauts. Nous arriverons à surmonter nos faiblesses que si nous recevons de l'aide. Nous sommes arrivés également au point où nous pouvons dire : « J'ai peur ».
Cinquième	Les sentiments	C'est à ce degré que nous prenons conscience de ce que nous éprouvons pour les gens et comment nous réagissons aux lieux, aux choses et aux événements, et que nous partageons nos sentiments avec les gens que nous aimons. C'est à ce niveau que se manifeste la peur du rejet. Nos sentiments nous rendent extrêmement vulnérables.
Quatrième	Les espoirs et les rêves	Les rêves sont une partie intime de notre être et si certains rêves ordinaires et superficiels sont faciles à révéler, certains sont si profonds et si intimes, que nous avons même de la difficulté à nous les avouer. Rien ne donne autant d'énergie que la poursuite passionnée d'un rêve qui nous tient à cœur, et rien n'insuffle autant d'énergie et d'enthousiasme à une relation que la poursuite d'un rêve commun.
Troisième	Les opinions	Les divergences d'opinions sont le premier obstacle majeur que nous rencontrons dans notre quête d'intimité. Lorsque nous touchons ce niveau, nous nous replions souvent au niveau des faits et des clichés... d'où l'importance d'avoir un but commun.
Deuxième	Les faits Température, travail, sports, télévision, etc.	Les faits sont souvent banals, ce qui fait qu'en général, ils ne sont pas source de conflits. Ces conversations sont généralement animées et les questions et les réponses, très brèves.
Premier	Les stéréotypes, les clichés « Comment ça va? », « Comment a été ta journée? »,	Les clichés sont sans risque. Ils nous protègent de la peur du jugement et de la critique; la peur du rejet, la peur d'être incompris; l'impression que les gens ne s'intéressent pas à nous; une honte secrète; la conviction de ne pas valoir grand-chose et de L'INTIMITÉ.

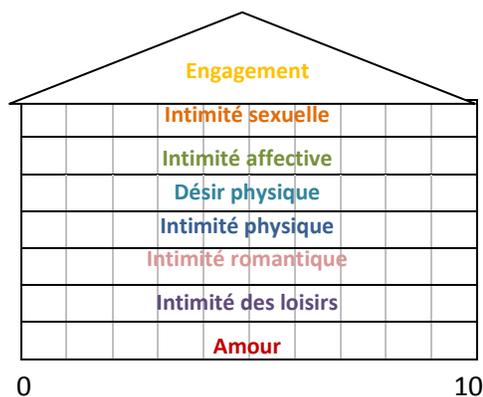
Résumé/extrait/adapté 1) Parent, Geneviève, *L'Intimité harmonieuse*, Éd. de l'Homme 2009 2) Kelly, Matthew, *L'art d'aimer et la joie d'être aimé-Les sept degrés d'intimité*, Éd. de l'Homme, 2007

Les relations se confinent rarement à un seul niveau. À l'intérieur d'une même relation vous passerez régulièrement d'un niveau à l'autre. Impossible également de franchir dans l'ordre donné les différents degrés. Les seules exceptions à cette règle sont les relations occasionnelles. Il est important de savoir qu'il n'est pas nécessaire, ni souhaitable, ni même pertinent que l'ont tente d'atteindre les sept niveaux d'intimité avec tous les gens. Il est aussi impossible de forcer les étapes de l'intimité, ni de lui imposer un échéancier. Le processus qui y mène est mouvant et en constant changement. Le modèle des sept degrés de l'intimité vous fournira un portrait de vos relations avec les autres, vous aidera à déterminer où vous vous situez et dans quelle direction vous allez. Cela vous permettra d'explorer les espaces les plus profonds de l'intimité avec les gens que vous aimez.

### 10 OBSTACLES À L'ÉTABLISSEMENT DE RELATIONS ENRICHISSANTES

1. Les partenaires n'ont pas de but commun
2. Les partenaires ne définissent pas clairement ce qu'est une relation enrichissante
3. Ils n'ont pas d'objectif précis
4. Ils ont des attentes irréalistes
5. Ils n'y croient pas
6. Ils ne font pas de leurs relations une nécessité absolue
7. Ils ne vont pas jusqu'au bout
8. Ils ne répondent pas de leurs actes
9. Ils capitulent devant les défis
10. Ils sont mal conseillés

### Les sphères de l'intimité amoureuse selon Geneviève Parent<sup>1</sup>



Il y a des sphères d'intimité dans le couple qui amènent des rapprochements à tous les niveaux. Pour en faire l'illustration, Geneviève Parent a recours à la métaphore d'une maison, « la maison de l'amour ». Si on veut ajouter un étage à une maison, on doit d'abord s'assurer que le ou les étages du dessous sont assez solides, sinon la construction ne tiendra pas debout. Il faut que chaque niveau soit bien solide et bien installé avant que l'on puisse envisager de passer à un autre niveau. (Évaluez, pour votre relation amoureuse, chacun des niveaux sur une échelle de 0 à 10).

**Le solage représente l'amour** : c'est la base de la maison et de l'intimité. Sans amour de soi et de l'autre, je ne peux être intime avec l'autre. Pour aimer, il faut être à l'écoute de soi, de l'autre, de nos ressemblances et de nos différences et, surtout, il faut les respecter. S'il n'y a pas d'amour, il sera difficile de partager du temps et de bons moments avec l'autre. C'est ce que l'on retrouve au **rez-de-chaussée** de la maison de l'amour; ce niveau correspond à **l'intimité des loisirs partagés** et du plaisir de faire des activités ensemble. Il est essentiel de s'amuser avec son partenaire, de partager des activités que l'on aime et de rire ensemble, de se divertir. Lorsque nous aimons l'autre et que nous avons du plaisir avec lui, nous pouvons passer au **deuxième niveau, celui de l'intimité romantique**. Nous partageons avec l'autre des moments exclusivement amoureux où nos cotés homme/femme ressortent et sont mis en valeur. Quand le romantisme est présent, on peut passer au **troisième étage, celui de l'intimité physique**, qui se traduit par des étreintes, des baisers, des caresses, etc., bref par des démonstrations d'amour qui passent par le corps. L'affection doit être accompagnée de sensualité, de **désir physique soit le quatrième étage**. Nous avons également besoin d'entrer en relation avec l'autre à un niveau plus profond, sur le plan affectif afin de partager nos émotions, nos aspirations et nos attentes. À ce niveau privilégié qu'est **l'intimité affective et qui se situe au cinquième étage**, nous pouvons nous épanouir et nous révéler cœur à cœur avec l'autre. Nous sommes appelés à y partager notre moi profond, ce que nous sommes réellement, sans masque. Le **sixième étage, celui de l'intimité sexuelle**, est le lieu de révélation des deux partenaires dans leur nudité la plus totale : physique, affective et morale. C'est l'endroit où nous pouvons être totalement nous-mêmes, sans tabous ni appréhensions. Pour accéder à ce niveau, la confiance en l'autre est primordiale et elle se bâtit avec le respect au fur et à mesure que l'on édifie les autres étages de la maison de l'amour. Finalement, une maison serait incomplète sans un toit. Représentant **l'engagement, le toit** permettra à la maison d'être protégée des intempéries extérieures qui pourraient la fragiliser : les soucis financiers, professionnels, familiaux, les tentations extérieures, etc. Cet engagement exige du respect ainsi qu'une bonne connaissance de soi et de l'autre mais, en plus, il demande une exclusivité amoureuse et sexuelle qui solidifiera la maison.



## AUJOURD'HUI EST LE PREMIER JOUR DE MA VIE

JACQUES SALOMÉ

Je tente ici d'inscrire dans une trace l'essentiel de mes ressentis et de la compréhension que j'ai de mes choix de vie.

Le respect de moi, c'est cela qui prime en moi aujourd'hui dans mon vécu d'homme. Sortir des co-errances dans lesquelles je me perdais... et perdais l'autre aussi, pour plus de cohérence interne.

Je ne cherche ni à blesser l'autre, ni à me justifier dans ce que j'éprouve, mais seulement à oser me définir, à oser dire ce que je ressens sans préjuger du ressenti de l'autre, sans m'emparer du sien pour le protéger ou le réparer.

Je sais, je sens que je vais ainsi vers une inaccessible liberté, celle de faire des choix en m'écoutant, celle de renoncer en choisissant justement, celle de prendre le risque de faire confiance à ce qui circule en moi dans ce temps de vie où je suis, aujourd'hui.

**Mes** choix m'appartiennent et choisir c'est renoncer.

Je renonce donc à une relation, à des relations, à des modes de vie dans lesquels je ne me retrouve pas, pour lesquels je ne sens pas en moi un mouvement vers le meilleur, un abandon, une ouverture qui m'agrandit et me prolonge.

Je renonce à la prise en charge des peurs et des désirs de l'autre sur moi.

Je tente de me responsabiliser dans mes émotions, mes sentiments, pour passer, chaque fois que j'en prends conscience, du réactionnel au relationnel.

Je choisis aussi d'entendre comment l'autre se définit devant moi, avec ce qu'il est aujourd'hui.

Je choisis de me définir devant lui, en parlant de moi... en le laissant plus parler de moi.

Je choisis de garder le meilleur d'une relation, de l'inscrire en moi au-delà des regrets et des manques.

Je choisis de garder l'essentiel des découvertes, des enthousiasmes, des plaisirs et des partages.

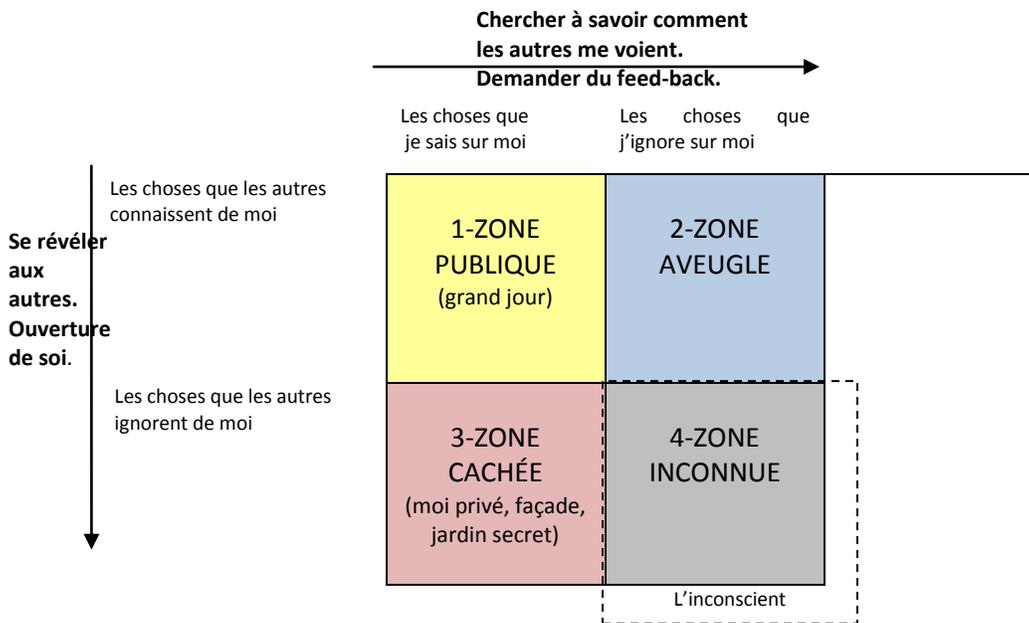
Je choisis aussi de me prendre plus en charge, de ne pas laisser croire l'autre qu'il est responsable de mes besoins ou de mes sentiments.

J'avance ainsi aujourd'hui.

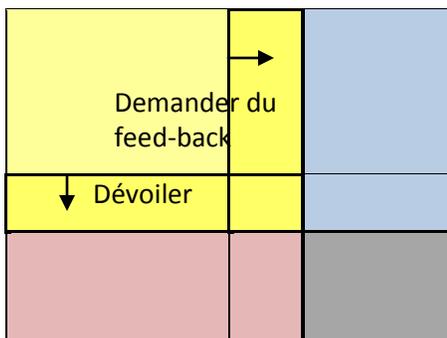
Source : Salomé, Jacques, Lettres à l'intime de soi, Albin Michel, 2001

# La fenêtre de Johari

Deux psychologues, Joseph Luft et Harrington Ingram ont inventé en 1960 un modèle pour représenter notre façon de nous percevoir, de percevoir les autres et de communiquer entre nous. Ce modèle, « la fenêtre de Johari » permet de classer différents renseignements sur une personne : les informations dont la personne dispose sur elle-même (zone publique et zone cachée) et les informations dont elle ne dispose pas (zone aveugle et zone inconnue).



**La connaissance de soi vise à accroître le quadrant du grand jour.** Cette mise en lumière de certaines parties de soi est facilitée par l'expression aux autres des éléments de la face cachée ou alors en intégrant les feedback à propos de la zone aveugle. Accroître le quadrant du grand jour au travers de ses expériences relationnelles permet d'élargir la conscience de soi.



- Tout changement dans l'un des quadrants se répercute sur les autres.
- Plus la zone d'ouverture (1) est grande, plus la communication est riche, plus la productivité et l'efficacité interpersonnelle est grande.
- Plus la zone d'ouverture est petite, plus la communication est faible.

La fenêtre de Johari nous fait prendre conscience de la nécessité de nous connaître nous-même et de connaître les autres afin que nos relations soient plus riches.

**\*\*Créez votre propre fenêtre** Comment représenteriez-vous votre tableau? Quelle grosseur aurait chacun des quadrants? Est-ce ce que vous désirez? Quels changements aimeriez-vous y apporter? Concrètement quels seraient les gestes à poser?

## 1- ZONE PUBLIQUE

« Ce qui est connu de soi et des autres ».

Ce domaine recouvre les comportements, attitudes exprimés par un individu et observables par le groupe, les autres. Le « Grand jour » est représentatif de la richesse de communication avec les autres.

## 2- ZONE AVEUGLE

« Ce qui est connu des autres et non de soi ».

L'individu manifeste des comportements perçus par les autres mais qu'il ignore, dont il ne se rend pas compte.

## 3- ZONE CACHÉE

« Ce qui est connu de soi et inconnu des autres ».

Cette zone recouvre les comportements et attitudes que l'individu ne veut pas partager avec les autres.

## 4- ZONE INCONNUE

« Ce qui est inconnu de soi et des autres ».

Ce secteur n'a pas encore atteint la conscience de l'individu.

Extrait / adapté / résumé de 1) Lavoie, Christiane, *À la recherche du Soi perdu*, du Roseau, 2008

2) [www.keyros.net](http://www.keyros.net)

3) [www.psynergie.ch](http://www.psynergie.ch)

4) [www.cterrien.com](http://www.cterrien.com)

5) [www.wikipedia](http://www.wikipedia)



# De la dépendance à l'interdépendance

PAR NICOLE D.

Pourquoi avons-nous de la difficulté à nous approcher des autres, à entrer en relation avec eux? Pourquoi sommes-nous incapable de développer une vraie relation intime avec quelqu'un? Selon Janae B. et Barry K. Weinhold auteurs du livre « La fuite de l'intimité », il y a 4 phases au développement humain et seulement 8% de la population aurait traversé complètement toutes les phases. La plupart des gens pour différentes raisons n'auraient pas achevé le processus développemental. Le fait d'avoir vécu un traumatisme à l'une de ses phases du développement nous empêche de progresser sainement dans certains domaines de notre vie. Par exemple l'enfant qui aurait été rejeté par sa mère dans le cas d'une grossesse indésirée pourrait fort bien avoir des difficultés à développer des liens et des attachements sains avec des gens qui sont importants pour lui. En outre, la plupart des gens auraient vécu un traumatisme en bas âge entre 0 et 36 mois ce qui mène à un blocage à la phase de codépendance ou contre-dépendance.

Voici ces 4 phases :

Phase	Âge	Processus essentiel du développement
Codépendance	0-6 mois	Connaît une naissance sans traumatisme Développe des liens et des attachements avec des personnes significatives Grâce à ces liens, développe une confiance de base et la résilience émotionnelle Apprend à communiquer sainement Développe des compétences sociales
Contre-dépendance	6-36 mois	Termine la phase de séparation psychologique avec les personnes significatives Découvre son environnement de façon sécuritaire Développe la confiance et l'autonomie sociale Apprend à connaître ses limites Apprend à s'aimer Complète son processus d'individualisation
Indépendance	3-6 ans	Apprend à s'occuper de soi Développe sainement sa propre façon de devenir autonome Développe ses propres valeurs et croyances Acquiert de saines habiletés sociales Développe une bonne lecture de soi et des autres Développe des liens sécurisants avec ses semblables
Interdépendance	6-29 ans	Développe le sens de la négociation et de la coopération dans le but de combler ses besoins Se responsabilise face à ses comportements et ses actions Acquiert une conscience sociale Expérimente des relations sécurisantes avec les autres Mène une vie authentique en lien avec le monde

Comportements codépendants	Comportements contre-dépendants
S'accroche aux autres	Repousse les autres
Se montre faible et vulnérable	A l'air dur et invulnérable
Est incapable de contrôler ses émotions	Est coupé de ses propres émotions
Est centré sur l'autre	Est centré sur elle-même
Est dépendant des autres	Est dépendant de certaines activités ou de substances
Se sent facilement envahi par les autres	Est blindé contre les tentatives de rapprochement des autres
A une faible estime de soi	A une haute estime de soi factice
Paraît incompetent	Essaye de bien paraître
A tendance à la dépression	A tendance à la fébrilité
Sembler insécure	Sembler sur d'elle
Paraît faible	Paraît fort
Ressent de la culpabilité	Blâme les autres
A soif d'intimité et de rapprochement	Évite l'intimité et le rapprochement
Se donne un air réservé	Se donne un air grandiose
A des comportements de victime	Tente d'abord de victimiser les autres
Cherche à plaire aux autres	Cherche à contrôler les autres
A souffert de négligence dans l'enfance	A souffert d'abus dans l'enfance

Toujours selon Janae B. et Barry K. Weinhold, la plupart d'entre-nous se situerait à l'étape de la contre-dépendance. Cette étape est plus socialement acceptable; elle semble mieux se camoufler dans la société d'aujourd'hui. L'individu mène une vie qui semble le combler, souvent il performe et paraît fort. Ce sont tous des attributs qui sont valorisés dans notre société mais trop souvent ces personnes souffrent, se sentent seules et isolées. Il est possible de corriger la situation mais pour ce faire, il faut :

- ❖ Se souvenir de ce qui est arrivé dans son enfance
- ❖ Identifier les caractéristiques des comportements contre-dépendants
- ❖ Ressentir ses émotions
- ❖ Acquérir des compétences de reparentage
- ❖ Devenir une personne autonome
- ❖ Apprendre à s'occuper de son corps
- ❖ Développer une vie spirituelle
- ❖ Apprendre l'interdépendance

« S'engager dans une relation sérieuse est l'un des moyens les plus efficaces pour se libérer de ses comportements contre-dépendants et de combler ses besoins développementaux insatisfaits. »

« L'amour véritable s'épanouit dans une relation où le bien de l'autre est aussi important que le nôtre. »



## Ce qu'une femme agressée sexuellement attend de son chum

PAR SONIA PELLETIER

**Même si une femme démontre un comportement résilient et qu'elle a dépassé l'étape de la colère après une agression sexuelle, il est possible qu'elle ne soit toujours pas complètement à l'aise dans la chambre à coucher. Une situation qui demande de la part du partenaire de la victime beaucoup de patience et de compréhension, ce qui dépasse parfois ses limites.**

Pour aider les compagnons des femmes victimes d'agression sexuelle, voici un petit guide qui dresse la liste de leurs attentes. Bien que ladite liste ne sorte pas tout droit d'une chaire de recherche de psychologie, j'ose croire qu'elle puisse tout de même vous être utile et qu'elle vous éclaire pour mieux les soutenir. Voici donc quelques conseils de la part d'une femme, elle-même victime.

### PEU DE TEMPS APRÈS L'AGRESSION

- **Elle sera sans doute incapable de recevoir une demande de relation sexuelle.**  
Vous pouvez vous attendre à mettre en veilleuse vos besoins sexuels pour un moment. Votre compagne n'est pas en train de vous rejeter parce qu'elle refuse une relation sexuelle. Elle a même probablement besoin d'être entourée de vos bras. L'intimité sexuelle entre vous deux devra être reconstruite.
- **Demeurez disponible et prêt à l'écouter.**  
Plus les victimes sont entourées après une agression sexuelle, mieux elles s'en sortent.
- **Certaines manifesteront un besoin de se faire protéger, surtout si le crime a été violent et que l'agresseur est en liberté.**  
Elle aura besoin de savoir que vous êtes prêt à lui venir en aide si elle revoyait sur son agresseur par hasard. Ici, vos capacités physiques ne sont pas interpellées. Pour elle, savoir que vous êtes prêt à téléphoner à la police suffit.
- **Évitez de la responsabiliser.**  
Ce n'est pas parce qu'une femme porte une jupe très courte qu'il y a lieu de la violer. Elle a peut-être envie de séduire ou de se faire draguer, mais certainement pas de se faire agresser sexuellement. Ce n'est pas parce qu'un homme voit une femme sexy qu'il lui est permis de transgresser ses droits humains. Une agression sexuelle demeure un crime peu importe l'habillement.  
L'intoxication volontaire d'une victime n'excuse pas une agression sexuelle non plus. Une femme ivre au point de ne plus savoir ce qu'elle fait n'est pas en mesure de donner son consentement. Un homme qui profite de cet état pour avoir une relation sexuelle avec une femme n'a peut-être pas obtenu son consentement. Il faut vous souvenir que l'alcool est la plus vieille drogue du viol.
- **Évitez d'exprimer votre désir de vengeance.**  
Affronter physiquement le violeur de votre compagne pourrait peut-être vous soulager, mais vous courriez ainsi au-devant d'ennuis comme une accusation de voie de faits. De plus, votre compagne subit déjà les conséquences d'un crime, elle n'a pas besoin d'apprendre que vous avez commis un tel geste. Cela ajoutera simplement au stress qu'elle vit.
- **Respectez ses besoins.**  
Elle aura sans doute besoin de temps pour elle. C'est normal. Elle n'est pas en train de vous rejeter. Elle aura aussi peut-être envie de choses qui vous sembleront bizarres comme crier dans la forêt, taper dans le matelas. Ne la ridiculisez pas. La colère fait partie du processus de guérison. Si elle adopte ce genre de comportement, c'est qu'elle est sur la bonne voie.

- **Dans pareil moment, votre compagne ne s'attend pas à ce que vous la quittiez.**

Si votre relation battait de l'aile et que vous aviez prévu de la quitter avant que l'agression ne survienne, peut-être pourriez-vous attendre un peu. S'il cela est au-dessus de vos forces, faites-le en douceur et évitez autant que possible de la culpabiliser pour l'échec de votre couple. Elle ressent déjà de la honte et de la culpabilité, conséquences de l'agression sexuelle.



### LORSQUE L'AGRESSION SEXUELLE DATE DE PLUSIEURS MOIS OU PLUSIEURS ANNÉES

- **Évitez de prendre pour acquis sa disponibilité sexuelle.**

Une victime d'agression sexuelle a besoin de se faire reconquérir constamment. L'intimité sexuelle est difficile, et ce, même si l'agression est survenue il y a longtemps et surtout si l'agression a perduré dans le temps comme c'est le cas pour l'inceste. Lui prendre gentiment une fesse lorsqu'elle se coiffe au comptoir de la salle de bain peut vous paraître un geste anodin. Par contre, si son père lui faisait la même chose quand elle était une petite fille, ça ne l'est plus. Elle éprouvera probablement un sentiment de transgression. Abordez simplement la question avec elle et entendez-vous sur les gestes spontanés dans lesquels vous êtes tous les deux à l'aise. Évitez surtout de la voir comme une femme frustrée sexuellement. C'est blessant et ça peut mettre une barrière entre vous. Souvenez-vous que ce n'est pas du rejet.

- **Demeurez disponible si elle désire en parler de temps en temps.**

Même si l'eau a coulé sous les ponts depuis l'agression sexuelle, des événements sont susceptibles de la lui rappeler. Il est fort possible qu'elle ait besoin d'une paire d'oreilles pour l'écouter. Un film portant sur le sujet peut faire remonter des souvenirs pénibles. En outre, la période des Fêtes peut la rendre nostalgique si elle a rompu tous les liens avec celle-ci parce que l'agresseur en est un membre. Comme pour une personne qui a perdu un être cher, certains événements se chargent de nous remémorer notre passé. Elle ne vit pas pour autant dans le passé.

- **Respectez ses limites.**

Certains jeux sexuels que vous pratiquiez avant l'agression ne lui plaisent peut-être plus. Respectez ses limites. Parlez avec elle de ce que vous aimeriez faire tous les deux. Elle vous surprendra peut-être en voulant en essayer de nouveaux. Après tout, la sexualité, ça se discute.

- **Apprivoisez-la, séduisez-la de nouveau.**

L'agression sexuelle se définit par la transgression de l'intégrité physique et psychologique de la personne. Elle doit donc souvent se réapproprier son corps et être suffisamment à l'aise pour pouvoir devenir intime avec son partenaire. En plus de lui donner la chance de s'épanouir dans votre vie de couple, cela ne peut que raviver la flamme.

- **Agissez comme un garde-fou.**

Si vous pensez que ses réactions sont anormales, qu'elle sombre dans une dépression, qu'elle boit trop ou se drogue pour oublier, qu'elle évite encore les contacts sexuels malgré vos petites attentions et votre patience, parlez-en avec elle, consultez ensemble. Elle s'attend peut-être à ce que vous la protégiez d'elle-même.

**En tout temps, allez chercher de l'information et du support pour vous-même. Traverser une agression sexuelle en couple, c'est difficile, mais possible. Il vous faudra de l'écoute pour ventiler un peu et de l'information pour mieux comprendre ce qu'elle vit. Pour passer la crise, n'oubliez pas que vous aurez besoin de prendre soin de vous-même. N'ayez pas peur d'aller consulter. C'est un besoin normal pour l'entourage des victimes.**

## S'OUBLIER POUR LES AUTRES: l'agence

L'agence est un terme utilisé en psycho-corporelle intégrée pour décrire une attitude qui consiste à mettre de côté son expérience de soi pour s'occuper des autres. **C'est un mode relationnel centré non sur nos besoins mais sur les besoins des autres.**

Tout petit, plusieurs d'entre nous, avons appris à répondre aux attentes et aux besoins de nos parents - surtout s'ils étaient dysfonctionnels, à mettre nos besoins de côté afin que nos figures parentales nous semblent suffisamment stables et solides pour s'occuper de nous, pour nous assurer un minimum d'affection et de sécurité. Selon la situation, nous avons appris à nous effacer ou à devenir serviable, en fait, à moduler nos comportements afin de contribuer au mieux-être de nos parents. Devenu adulte, nous avons tendance à reproduire ce qui a assuré notre survie lorsque tout jeune, à nous adapter et à répondre aux besoins de l'autre pour obtenir, très souvent, en retour, amour et sécurité.

L'objet de l'agence est souvent une personne mais il peut également être une idée, un projet, un passe-temps, un sport. Ainsi certaines personnes sacrifient une partie de leur vie pour un besoin qu'ils s'imposent. Mais peu importe l'objet de l'agence, la raison qui incite au geste, le but (parfois inconscient) de la démarche est une attente de reconnaissance non-dite, l'obtention d'un bénéfice. L'agence n'est pas « gratuite »; il ne s'agit pas d'amour ou de sollicitude envers quelqu'un. C'est faire un don de soi dans le but de recevoir. L'agence soulève souvent la colère lorsque l'attente n'est pas comblée. Elle est aussi souvent épuisante puisque qu'elle nous amène à poser des gestes, à prendre soin des autres alors que cela ne nous convient pas.

Ce n'est pas en éliminant l'objet de notre agence que nous parvenons à nous défaire de cette attitude viscérale. C'est tout d'abord en prenant conscience des besoins sous-jacents et en tentant d'y répondre le plus adéquatement possible. C'est aussi en s'occupant de nos besoins et en nous accompagnant dans notre peur de vivre un rejet lorsque nous les manifesterons. **La fin de l'agence est le début de l'authenticité, le début de l'amour vrai envers soi et les autres.** C'est donner parce que nous en avons le goût.

### MESSAGES DE L'AGENCE<sup>1</sup>

1. Je ne suis pas mauvais-e. Je n'ai rien fait de mal.
2. Je n'étais pas mauvais-e parce que je ne pouvais pas rendre ma mère, mon père, mon frère, ma soeur, etc. heureux, satisfaits, calmes, en santé, sobres, fiers, etc.
3. Je ne suis pas mauvais-e parce que je ne peux rendre « X » heureux-se, satisfait-e, etc.
4. Je ne suis pas égoïste quand je pense à moi, quand je respecte mes besoins, quand j'agis en ma faveur. J'ai droit à la voix de mon corps, à mon espace, etc. J'ai une identité qui m'est propre. J'ai le droit de savoir ce que je pense et ce que je veux, de l'exprimer et de le demander.
5. Exprimer mes sentiments et mes besoins de manière appropriée est un geste de respect pour moi et pour l'autre. Pour être aimée et respectée, je n'ai pas à taire mes sentiments ou mes besoins réels.
6. Je n'ai ni le pouvoir, ni le contrôle, ni la responsabilité de la vie des autres. Je ne peux les équilibrer, ni les guérir. On m'a appris que j'avais ces pouvoirs. C'est une fausse réalité que je perpétue moi-même par mon attitude d'agence.
7. Quand je prends la responsabilité du bien-être des autres ou de changer leurs sentis, je les envahis et je les prive de leur autonomie. Je détruis la chose que j'essaie d'améliorer. Ainsi, je m'abandonne et je perds le contact avec ma propre expérience pour me centrer sur celle de l'autre.
8. L'agence n'est qu'une habitude, je peux la rompre dès maintenant.
9. Je sais dans mon corps la différence entre un acte de sollicitude et être en agence.
10. Je ne m'abandonnerai pas moi-même au moment où j'ai le plus besoin d'être là pour moi.
11. Je vais me donner le soutien nécessaire et je vais passer au travers de cet événement.
12. L'événement présent n'est pas un drame, c'est seulement mon habitude d'être en agence qui me fait croire que c'en est un.

**La fin de l'agence n'est pas la fin de l'amour, c'en est le début!**

1)Notes de cours. Psychologie corporelle intégrée, Guijeck, 2006

# FAIRE LE POINT - L'intimité

Est-ce que les situations/les caractéristiques suivantes vous concernent? (Question 11)

**x**: jamais

**Jaune(2)**: régulièrement/ souvent

**Orange(1)**: rarement/parfois

**Vert(3)**: très souvent/ toujours

Comparé à l'année dernière, à la même époque, y a-t-il changement pour chacun des points cités?

↑\+: amélioration

↓\ -: dégradation

=: pas de changement

Les points identifiés par **↓\ -** et **=** sont dans votre vie actuellement les plus problématiques.

## 1) L'INTIMITÉ<sup>1</sup>

1. Est-ce que je me sens relié aux autres? Si oui, à qui? \_\_\_\_\_
2. Pour moi, une relation intime signifie que je \_\_\_\_\_
3. À ce moment-ci, j'ai une relation intime avec \_\_\_\_\_
4. Je crois que le mot amour signifie \_\_\_\_\_
5. Je suis capable d'exprimer de l'amour avec assurance à \_\_\_\_\_
6. De qui et où puis-je obtenir du soutien? \_\_\_\_\_
7. De qui et où puis-je obtenir de l'amour? \_\_\_\_\_
8. Est-ce que je me sens plus distant-e des autres maintenant, après le traumatisme (ou après avoir commencé à travailler sur le traumatisme)? \_\_\_\_\_
9. Comment puis-je exprimer mon amour et mon souci des autres? De moi-même? \_\_\_\_\_
10. Puis-je avoir une relation sexuelle avec une autre personne? \_\_\_\_\_

## 11. Lequel des ces énoncés vous décrit?

- Je reste loin des gens.
- J'évite certaines activités sociales
- Je veux passer mon temps seul.
- J'ai peur de parler aux autres.
- J'ai peur de me rapprocher physiquement d'une autre personne.
- J'essaie de forcer les autres à se rapprocher physiquement de moi.
- Je dis « non » à toute suggestion de contact sexuel avec une personne que j'aime ou que j'affectionne.
- J'exagère en prenant soin des autres.
- J'ai personne pour prendre soin de moi.
- Je suis généralement hostile envers les autres

- Je me sens effrayé de devoir me fier aux autres.
- Je crois que les autres vont toujours me laisser tomber.
- Je crains les touchers de toute nature.
- Je ne peux m'amuser.
- Je ne peux me faire d'amis
- Je ne peux pas garder mes amis.
- Je n'ai pas d'amis.
- Je suis incapable de révéler mon moi réel aux autres.
- Je suis incapable de sortir pour rencontrer les autres.
- Je ne crois pas être correct
- Je ne suis pas aimable et je ne mérite pas d'amour.
- Je ne crois pas en l'opinion favorable des autres à mon endroit.
- Je ne peux pas prendre des décisions.
- J'accumule les relations désastreuses.

Plus vous aurez coché d'énoncés, plus vous devrez mettre à l'épreuve et modifier vos croyances sur l'intimité et sur la confiance. Vous devrez aussi examiner vos limites et vos habiletés de communication.

## 2) VOTRE NIVEAU D'INTIMITÉ<sup>2</sup>

Dans votre journal personnel, répondez à chacune des questions suivantes de manière détaillée.

- Avez-vous besoin d'être en relation avec les autres?
- Avez-vous besoin d'être valorisé ou d'avoir l'approbation d'autrui pour croire en vous?
- Si quelqu'un n'est pas d'accord avec vous ou fait les choses à sa façon, différemment de vous, comment réagissez-vous? Comment vous sentez-vous?
- Êtes-vous capable d'accepter que les autres soient différents de vous sans les juger? /suite p. 31

Extrait/résumé/adapté 1) Williams, Mary Beth et Poijula, Soili, Le trouble de stress post-traumatique, Décarie éditeur, 2006 2) Parent, Geneviève, L'intimité harmonieuse, Éd. de l'Homme, 2009



# PLAISIRS : L'amitié

## *L'amitié*

De tous les sentiments que l'humain puisse éprouver, l'amitié est sans aucun doute un des plus profonds et des plus enrichissants. Un ami nous amène à nous dépasser, à nous engager et à nous légitimer même à nos propres yeux c'est-à-dire à nous accepter tel que nous sommes fondamentalement et finalement contribue à nous améliorer ... Avoir un ami dans sa vie est synonyme d'un sens à son existence. L'autre a besoin de nous et finalement on se rend compte qu'on a besoin de lui. Un ami nous porte à la confiance et surtout à l'écoute. On met de l'ordre dans nos émotions grâce à la confiance que l'on éprouve pour notre ami...Il nous permet de voir plus clair en nous et ses propres expériences viennent aussi enrichir notre vécu. Un ami nous autorise à la Vérité telle qu'elle soit parce qu'il ne nous juge pas et qu'il nous aime profondément. Un ami c'est celui qui ne fuit pas dans les moments difficiles et qui demeure à l'écoute avec patience et générosité. Un ami n'abuse pas de nous pour desservir ses intérêts personnels.

Un ami c'est de la musique pour l'âme, du soleil vers lequel on peut se retourner et auprès duquel on peut se réchauffer...L'amitié est la plus belle expérience qu'un humain puisse vivre et cela demeurera ainsi, certainement jusqu'à la fin des temps.

Lison 

## **L'amitié... au-delà d'un réseau social**

« X, Y, Z vous demande si vous voulez être son ami ». Avez-vous déjà reçu un tel message de Facebook? Pour moi, des « amis à la chaîne » ce n'est pas de l'amitié, c'est tout simplement un réseau social.

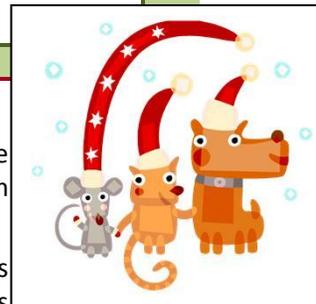
Au cours de notre vie on peut avoir des contacts, des connaissances, des collègues de travail, des coéquipiers, faire partie de groupes de soutien, de bénévolat ou de loisirs, etc. mais toutes les personnes rencontrées ne deviendront pas des amis même si, à différents niveaux, on peut s'ouvrir à elles sur certains aspects de notre vie et partager des joies ou des peines, de bons moments ou des difficultés et obtenir occasionnellement de l'écoute, de l'aide ou du support qui nous feront du bien.

L'amitié suppose davantage : égalité, sincérité, durabilité et acceptation inconditionnelle. L'amitié est non seulement une personne sur qui on peut compter en tout temps (même si les contacts ne sont pas réguliers) et en toute occasion pour nous encourager, nous aider, nous soulager ou partager des moments heureux. C'est aussi celle capable de donner une opinion franche et sincère même si différente de la nôtre et capable de nous avertir si on agit incorrectement. Bien souvent aujourd'hui, l'amitié passera à travers le temps mieux que la relation amoureuse.

Profitez donc de cette période des Fêtes pour partager avec vos amis ou offrir de bons moments à ceux qui sont seuls en vous rappelant cette phrase de J. Boccace (Le Décaméron) : « Combien l'amitié mérite de respect et d'éloge! C'est elle qui fait naître, qui nourrit et entretient les plus beaux sentiments de générosité dont le cœur humain soit capable ».

**JOYEUX TEMPS DES FÊTES!**

*Ginette*





# BABILLARD



Si vous désirez recevoir *Délivrance* par courriel, faites-nous en la demande en écrivant à :

**revuedelivrance@hotmail.com**  
ou en consultant le  
**www.revuedelivrance.jimdo.com**



NOUS VOUS SOUHAITONS  
DE MAGNIFIQUES FÊTES!

## ACTION AUTODÉFENSE pour femmes et adolescentes



- ❖ 29 janvier et 5 février 2011 : femmes-français
- ❖ Jeudi 3 mars Cours de la semaine de relâche Adolescentes-Français
- ❖ 12 et 19 mars 2011 : femmes-français
- ❖ 26 mars et 2 avril 2011: femmes-anglais
- ❖ 3 et 10 avril 2011 : femmes-français
- ❖ 30 avril et 7 mai 2011 : femmes-français
- ❖ 28 mai et 4 juin 2011 : femmes-français

Les cours se déroulent de 9h30 à 16h30.  
Le coût est de 60\$ pour les 14 heures.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le **Centre de prévention des agressions de Montréal / Montreal Assault Prevention Center** ou consultez leur site.

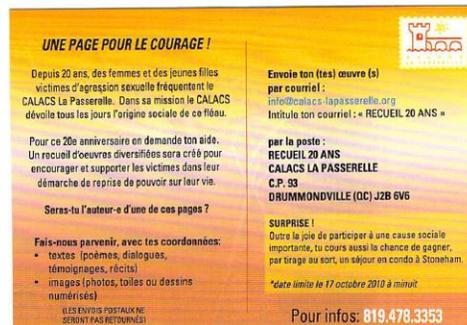
[www.cpamapc.org](http://www.cpamapc.org)  
tél: (514) 284-1212, [action@cpamapc.org](mailto:action@cpamapc.org)

## CALACS La Passerelle



La date butoir pour les textes a été reportée au 28 février 2011.

Utilisez la fonction zoom pour voir le contenu.



Envoie ton (tes) œuvre(s) par courriel à [info@calacs-lapasserelle.org](mailto:info@calacs-lapasserelle.org)



## ERRATUM

Dans la parution automne 2010, l'article « Pardonner » a été publié sans que les corrections soient effectuées. Vous pourrez vous procurer d'ici peu l'épreuve corrigée au [www.revuedelivrance.jimdo.com](http://www.revuedelivrance.jimdo.com).

L'article « Blessure d'abandon ou d'envahissement » qui devait être publié dans la présente revue le sera probablement dans une parution ultérieure. L'article « Faire confiance » a été modifié dans son titre et son contenu pour faire place à « Développer l'intimité ».

Nous vous remercions de votre compréhension.

## Dans le prochain numéro



### Dossier : LE CORPS

- S'habiter
- Les maux en mots : la somatisation
- Miroir, miroir... dis-moi...
- Le toucher réparateur
- Le travail corporel
- Plaisir pour le corps
- Dialoguer avec nos souffrances physiques



### Des vêtements pour nous mettre en valeur



### Le sommeil et ses bienfaits



### Passion : la mode



### Découvrir : Les chartes sur l'image corporelle



# Apprivoiser l'intimité

## L'intimité avec soi

L'intimité est souvent associée à la capacité de tisser des liens étroits avec quelqu'un. Bien que ce soit vrai en ce qui concerne les relations interpersonnelles, il n'en demeure pas moins qu'il faut d'abord songer à créer un lien étroit avec soi-même avant de chercher à en créer avec une autre personne. Nous pouvons difficilement envisager de révéler à l'autre qui nous sommes si nous ne pouvons d'abord nous le révéler à nous-mêmes. Pour y arriver nous devons, dans un premier temps, avoir une bonne connaissance de nous-mêmes (corps, caractère, qualités, défauts, talents, intérêts, besoins, etc.) et, dans un deuxième temps, une bonne estime de soi. Une bonne connaissance de soi suppose aussi une grande honnêteté en ce qui a trait à nos limites personnelles. Autrement dit, nous devons être capables de reconnaître nos défauts et de nous remettre en question, car cette capacité nous permet d'établir un contact étroit avec nous-même.

## L'intimité avec les autres

Comme toute chose, l'intimité s'apprend. La redécouverte de la capacité à vivre l'intimité est un processus différent pour chaque personne. Mais d'abord, ce qu'il faut, c'est vouloir. Puis, on doit se fixer de petits objectifs à atteindre. Il n'est pas nécessaire d'entrer en intimité avec tout le monde et surtout pas au même niveau. Commencez par des amis ou des membres de votre famille avec qui vous pourriez développer une intimité de loisirs et une intimité affective (partage des émotions, des aspirations, des besoins, des attentes). Choisissez des personnes avec qui vous aimeriez créer une toute nouvelle intimité. Commencez par partager un peu de temps avec elles en faisant des activités. Apprenez à les connaître. Intéressez-vous à ce qu'elles sont. Puis, tranquillement, faites quelques confidences et voyez comment elles réagissent et comment vous vous sentez. Vous sentez-vous respecté, apprécié? Dans le cas contraire, retirez-vous. N'oubliez pas que vous pouvez en tout temps vous retirer d'une relation dans laquelle vous êtes inconfortable. Par contre, si vous tenez à cette relation, cela vaudrait la peine de vous expliquer avec l'autre. Vous pouvez ainsi explorer, tout en respectant votre rythme, l'intimité avec vos proches et également avec votre conjoint-e. Si votre couple fonctionne d'une certaine façon depuis un bon moment, les changements demanderont un certain temps ainsi que de la patience, de la persévérance et de l'investissement. Si votre partenaire n'est pas prêt à vivre cette intimité, questionnez-vous sur votre relation, à savoir si elle vous convient toujours et si vous pouvez faire autre chose de ce type d'intimité.

## Des attitudes et des compétences propices à l'intimité

**Certaines attitudes** telles l'amour envers soi, le respect, la confiance, l'empathie, la compassion et la gratitude favorisent l'intimité. Pour Matthew Kelly<sup>2</sup>, le respect est au cœur de toute relation. Le respect entretient la confiance et encourage l'ouverture et l'honnêteté. Le respect rappelle aux gens leur valeur innée même s'ils l'ont oubliée eux-mêmes. Le respect est basé sur la confiance et il se nourrit, entre autres, par l'appréciation d'autrui. Il s'agit d'accepter les autres pour ce qu'ils sont avec leurs différences, en comprenant qu'ils ont une expérience de vie différente de la nôtre et que ces expériences contribuent à les façonner tels qu'ils sont aujourd'hui. Nos relations ne s'épanouiront pas tant que nous n'apprécierons pas nos proches et notre partenaire à sa juste valeur. Nous ne ferons jamais une expérience profonde de l'intimité tant que nous n'aurons pas grandi au point d'être reconnaissant pour la chance que nous avons de partager notre « voyage » avec d'autres. Nous nous plaignons tous beaucoup trop. Et à qui nous plaignons-nous le plus? Aux personnes qu'en principe nous aimons le plus! Et de qui nous plaignons-nous le plus? De ceux que, en principe, nous aimons le plus. La gratitude change tout. Elle change notre façon de nous percevoir, de percevoir la vie, et de percevoir les autres. Si nous trouvons le courage d'exprimer notre gratitude envers les autres, cela va leur donner le courage dont ils ont besoin pour continuer à s'améliorer. **Certaines compétences** telles la connaissance de stratégies de communication, de résolution de conflits, la capacité à s'engager, à établir des limites saines et à partager également le pouvoir sont aussi essentielles. Les conflits sont des occasions de croissance qui permettent d'explorer l'intimité. Plusieurs personnes évitent les conflits parce qu'elles ne voient pas les opportunités présentes dans les situations de conflit. Lorsque les gens disposent d'outils clairs, pratiques et faciles à comprendre ils peuvent apprendre à résoudre les conflits rapidement et efficacement. La résolution des conflits est alors un moyen efficace pour rapprocher les gens et développer leur sens de la coopération.

Résumé/extrait/adapté 1) Parent, Geneviève, L'intimité harmonieuse, Éd. de l'Homme, 2009 2) Kelly, Matthew, L'art d'aimer et la joie d'être aimé, Éd. de l'Homme, 2007 3) Weinhold, Janae B., et Barry K. Weinhold, La fuite de l'intimité, Éd. de l'Homme, 2009

# DÉLI-COURRIER

PAR KARINE FORGUES, ÉTUDIANTE EN SEXOLOGIE À L'UQAM



*Question : Comment discuter de mes difficultés sexuelles avec mon/ma conjoint(e) ?*

Il peut être difficile de vivre les conséquences d'une agression à caractère sexuel, d'autant plus lorsque des difficultés conjugales s'ajoutent. En effet, il arrive que le ou la conjoint(e) ne comprenne pas bien ce qui est vécu et que ses réactions vous surprennent, ou même, vous épuisent. Vous pouvez alors vous sentir incompris, impuissant, colérique et bien plus encore. Votre réaction est tout à fait normale mais il est nécessaire d'ajuster certaines choses dans votre couple afin de lui redonner un éclat. Voici quelques trucs utiles pour aider votre couple à passer à travers les impacts de l'agression sexuelle.

*D'abord, il est très important de communiquer à votre conjoint(e) les sentiments et émotions que vous vivez dans la sexualité.*

*Ce qu'il faut communiquer :*

## Faites-vous un plan:

Déterminez des étapes à suivre dans votre couple pour apprivoiser votre sexualité. Par exemple : 1. J'apprends à caresser mon corps. 2. Je laisse mon conjoint(e) regarder mon corps, 3. Je laisse mon conjoint(e) toucher mon corps, etc.

## Déterminez vos frontières :

Dites ce que vous n'aimez pas et tentez de trouver des alternatives.

## Erreurs à éviter :

1. L'agressivité lors des discussions
2. Garder nos sentiments à l'intérieur
3. Se culpabiliser
4. Laisser l'autre nous faire quelque chose qui nous déplaît sans le lui dire

## Ce que vous aimez :

Des endroits où vous aimez être touchées, des positions qui vous rendent confortable, une ambiance, un parfum, bref, tout ce qui vous plaît et agrmente votre sexualité !

## Vos préoccupations :

Ce qui vous fait peur et pourquoi + ce qui fait peur à votre conjoint(e) et pourquoi

Il n'existe pas de solution magique pour aider un couple à surmonter les difficultés sexuelles possibles suite à une agression à caractère sexuel. En fait, il n'y a pas de solution unique. Il vous appartient de vérifier avec votre conjoint(e) ce qui est le plus difficile et comment vous pourriez surmonter vos difficultés ensemble. D'autres éléments que ceux suggérés précédemment peuvent également être abordés, selon votre contexte. De plus, vous pouvez lui donner certains textes disponibles afin qu'il ou elle soit mieux informé(e) des répercussions de l'agression sexuelle et de l'accompagnement souhaité par une victime en démarche d'aide.

## MANGER EN BONNE COMPAGNIE

Les repas ont toujours été au centre des réunions, des fêtes, des unions, des célébrations, des grandes discussions et voilà qu'aujourd'hui on doit rappeler aux gens l'importance de prendre des repas en famille!



La vie d'aujourd'hui est complètement « folle » par rapport à celle de nos ancêtres qui n'avaient pas à se farcir le réseau routier en heure de pointe! Les journées sont longues pour la plupart des gens, surtout ceux qui travaillent à l'extérieur de la maison et l'heure des repas devient un problème plutôt qu'une joie quotidienne! On voudrait bien manger tous ensemble, mais on doit faire manger le plus jeune le plus tôt possible parce qu'il est affamé; ensuite, il y a la plus vieille qui ne mangera qu'au retour de son activité sportive (on espère que ce sera encore bon) et le/la conjoint-e qui ne mangera qu'à son retour tardif du bureau. Familier ?

**Les familles qui se réunissent à la table mangent plus sainement** que les personnes qui le font seules sur le bout du comptoir. Le fait de prendre des repas en compagnie augmente la consommation de fruits et de légumes et offre une alimentation plus diversifiée. De plus, lors de repas en groupe, nous mangeons plus lentement et la digestion se fait donc mieux. Des études ont démontré que les enfants qui prennent des repas en famille de façon régulière (au moins trois fois par semaine) souffrent moins d'obésité et d'embonpoint. Ceci s'explique principalement par la qualité et la variété des aliments consommés. Cela prévient également les troubles alimentaires puisqu'on voit toujours ce qu'ils mangent et comment. Les enfants qui mangent seuls sont, en effet, moins motivés à se préparer un repas. De plus, pour combler leur solitude, ils mangent devant le téléviseur, où une multitude d'annonces publicitaires d'aliments non sains les amène à consommer au-delà de leur appétit. Chez les personnes âgées manger en bonne compagnie stimule l'appétit.

Les repas offrent aux adultes et aux enfants **une occasion unique de se retrouver, de rétablir le contact, de socialiser, d'échanger, d'être écoutés, de resserrer les liens et d'avoir du plaisir ensemble**. Les études montrent d'ailleurs clairement que ceux qui choisissent de faire du souper traditionnel un rituel quotidien bénéficient d'une plus forte cohésion et d'un sens plus développé de la famille. Les **enfants qui prennent leurs repas en famille bénéficieraient d'un meilleur soutien affectif parental**, ce qui se traduirait par une baisse du niveau d'anxiété, et moins de dépression, de décrochage scolaire et de toxicomanie. La table est aussi un lieu d'apprentissage exceptionnel. En effet, c'est autour de la table que le tout-petit apprend à écouter, à s'exprimer, à développer un lien d'appartenance et assimiler, souvent sans en être conscient, une multitude d'informations.



### LES JEUNES ET L'ALIMENTATION

- 31 % des enfants de 4 ans considèrent que les repas ne constituent pas un moment agréable (tensions et chicanes).
- Près de la moitié des jeunes de 13 et 16 ans (46 %) écoutent fréquemment la télévision durant le souper.
- La majorité des jeunes de 9 ans et 13 ans bénéficient régulièrement du cadre familial lors du souper : environ 70 % d'entre eux ont soupé avec la famille six ou sept fois au cours de la semaine.
- La présence d'amis au souper favorise la consommation de repas plus nutritifs et équilibrés.
- 8 % des enfants et adolescents déclarent avoir soupé seuls six ou sept fois au cours de la semaine.

Source : Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Institut de la statistique du Québec.

### DE BONNES HABITUDES À PRENDRE

Une nouvelle étude montre que laisser la télévision allumée durant les repas fait grossir. Selon des chercheurs de l'université de Birmingham, cela serait dû aux vertus distrayantes de la télévision qui incitent à ingurgiter de plus grosses portions de nourriture. Le petit écran focaliserait toute l'attention, faisant oublier aux personnes ce qu'elles ont mangé.

Aussi, il faudrait toujours prendre son temps en mangeant et rallonger la durée de prise du repas jusqu'à trente minutes. La sensation de satiété n'intervient que lorsque le cerveau reçoit des signaux, hormonaux notamment et ce, lorsque vous prenez au moins 30 minutes pour achever vos repas.

1)Résumé/extrait/adapté [www.madame.ca](http://www.madame.ca) 2) [www.handicaps.ca](http://www.handicaps.ca) 3) [www.lefigaro.fr](http://www.lefigaro.fr)



## RENCONTRE AVEC MARITÉE, AUTEURE DU LIVRE « MA VIE EN PIÈCES DÉTACHÉES »

J'ai eu le plaisir de discuter avec Maritée à son retour de France où elle présentait son livre lors d'un colloque sur les violences sexuelles.

**D :** Bonjour Maritée. Vous participiez au colloque de l'association « Mémoire Traumatique et Victimologie » à Paris le 10 novembre et y présentiez votre livre... Comment cela s'est-il passé? Comment votre témoignage et votre livre ont-ils été reçus?

**M :** Tout d'abord, il me faut préciser que la présidente de l'association qui a organisé ce colloque est la Dr Muriel Salmona, psychiatre et chercheuse en victimologie. Elle a lu mon livre, a dit qu'il illustrait en tous points ses travaux et elle a écrit la préface d'une 2<sup>e</sup> édition à tirage limité que j'ai apportée avec moi à Paris. Mon témoignage et mon livre ont connu un franc succès. À ce que l'on m'a dit, mon témoignage a ému beaucoup de monde et plusieurs m'ont remercié d'avoir écrit ce livre.



Maritée, **Ma vie en pièces détachées**, Éd. J'ai l'Espoir, 2009- 2<sup>e</sup> édition : 2010  
<http://www.editionsjespoir.com>

**D :** Pourquoi avez-vous écrit ce livre? Quel message vouliez-vous transmettre, faire comprendre?

**M :** Je voulais mettre l'emphase sur le fait qu'il est possible d'avoir tout oublié des sévices sexuels subis dans la famille durant l'enfance pour ne s'en rappeler que des décennies plus tard à l'âge adulte. Aussi, que les pires sévices peuvent avoir été commis par des gens qui ont des apparences irréprochables et des positions bien considérées dans la société. Et finalement et non la moindre des choses, de ne pas avoir été secourue étant enfant, parce « supposément » personne ne s'en était rendu compte, c'est une chose, mais de ne pas être crue et comprise, voire même harcelée lorsque les souvenirs reviennent, a un impact très grave sur la santé et la vie de la victime à tous les niveaux et peut même conduire au suicide.

**D :** Qu'est-ce qui a été le plus difficile à écrire, à dire? Pourquoi?

**M :** Je ne dirais pas que cela a été difficile d'écrire. Au contraire, c'était pour moi une « délivrance » de pouvoir enfin DIRE la VÉRITÉ. J'avais enfoui cela tellement longtemps que j'avais envie de le crier, de le hurler au monde entier. Le plus difficile a été et demeure encore le manque d'intérêt au Québec de la part du monde de l'édition et des médias pour ce témoignage et pour la problématique en général, car j'ai dû finir par m'autoéditer. De voir qu'un récit qui peut aider beaucoup de personnes à voir clair (j'ai reçu beaucoup de témoignages à cet effet) reçoive aussi peu de considération. Il aurait fallu que je sois une personnalité connue pour qu'on veuille l'éditer ou en parler dans les médias. Ou encore que je rajoute plein de détails scabreux pour qu'ils fassent un ouvrage à sensation. Mais des portes sont en train de s'entrouvrir dans le monde de l'édition en France. « Nul n'est prophète en son propre pays ... »

**D :** Vous aviez occulté les agressions subies dans votre enfance. Il existe beaucoup de préjugés à cet effet... Que pensez-vous de l'hypothèse des faux souvenirs?

**M :** Je qualifie cette théorie de meurtrière et je n'exagère pas! Lorsque j'ai commencé à me souvenir, elle a donné des munitions à mon abuseur (mon père) pour se défendre et entraîner toute ma famille et son entourage à penser comme lui. Ma première thérapeute et moi-même avons même été harcelées sur la base de cette théorie qui, je crois, ne s'applique que dans de rares cas. C'est tellement difficile de se faire dire que les horreurs qui émergent spontanément à notre conscience sont fausses!! Surtout que je ne savais pas du tout ce qu'il m'arrivait, ne sachant pas moi-même qu'on pouvait avoir occulté. Beaucoup de professionnels que j'ai côtoyés ne m'ont pas du tout aidée, au contraire, en taxant tout de suite ce qui remontait de faux souvenirs. J'ai souffert de flashbacks émotionnels et corporels d'une violence inouïe et qui ont duré plus de 10 ans jusqu'à ce que je coupe définitivement les liens avec ma famille et « leur » théorie. Cette théorie m'a nui considérablement en mettant sans cesse un frein à la reconstitution des souvenirs nécessaire à ma guérison, car qui croire? Ce qui émergeait spontanément ou ce que disaient les personnes de ma famille, que j'aimais toujours ou des professionnels haut gradés? De quoi devenir dingue et surtout vouloir mourir. Voilà la raison pour laquelle je qualifie cette théorie de meurtrière.

**D :** Dans votre livre vous parlez de l'automutilation, de la compulsion de répétition. Qu'est-ce? Est-ce fréquent chez des victimes d'agression sexuelle? Comment en arrive-t-on à se faire cela?

**M :** La seule façon pour moi de prouver que j'avais été victime de sévices graves dès la petite enfance a été de me mettre à nu dans mon livre en décrivant tout ce que j'ai pu me faire subir à partir de l'âge de 13 ans, sans avoir aucune espèce d'idée de la raison de ce comportement. /Suite à la p.32.

# La luminothérapie

Stress sans détresse

La luminothérapie consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle blanche, dite « à large spectre », imitant celle du soleil. Son but est principalement de traiter les troubles associés aux dérèglements de l'horloge biologique interne, comme la dépression saisonnière. Ce syndrome apparaît à l'approche de l'hiver, à mesure que diminue la clarté extérieure.

La dépression saisonnière, automno-hivernale, apparaît en octobre-novembre et disparaît spontanément en mars-avril, au printemps. Elle ne survient pas forcément tous les ans, mais pour qu'un déprimé récurrent remplisse les critères de la saisonnalité, au moins les trois quarts des épisodes doivent correspondre à la période située entre ces deux mois d'entrée et de sortie de la maladie. A la condition également qu'à ces périodes sensibles, il n'y ait pas d'événement facilitateur de dépression qui parasite le diagnostic (date anniversaire de deuil par exemple). Autre particularité, l'intensité de la fatigue est souvent placée au premier plan, avec une envie de dormir permanente et un sommeil qui paraît toujours insuffisant. Près de 5 % de la population souffrirait de dépression saisonnière chaque année (3,5 femmes pour un homme) et 15 % vivraient sa forme atténuée, les "difficultés ou dépresses hivernales". Aux signes d'une dépression "classique", ralentissement psychique et physique, irritabilité, idées noires, etc., s'ajoutent des problèmes de sommeil (sommeils exagérés, réveils difficiles), de concentration, de fatigue chronique, d'anxiété, une baisse de la libido, des crises de boulimie ou un appétit anormalement grand, notamment pour le sucre et les hydrates de carbone (pain, pâtes, pommes de terre).



On emploie également la luminothérapie pour contrer d'autres symptômes pouvant être associés à un dérèglement de l'horloge biologique interne, comme les troubles du sommeil (insomnie, éveil matinal précoce) et le syndrome prémenstruel ou pour combattre les problèmes attribuables au décalage horaire ou au travail de nuit. Elle serait utile dans certains cas de dépression comme le post-partum (à la suite d'un accouchement) ou la dépression non saisonnière. Les états compulsifs alimentaires tels que la boulimie et l'anorexie pourraient aussi être améliorés par une séance matinale de luminothérapie. Depuis, elle s'avérerait également utile dans les sevrages alcooliques.



Une vraie dépression saisonnière se soigne par la luminothérapie. Il s'agit d'une lumière blanche intense, sans UVA ni UVB, à raison de 10 000 lux pendant 30 minutes tous les matins durant 5 mois. La luminothérapie est significativement plus efficace quand elle est faite le matin, au réveil. En pratique, la personne s'assied devant un écran qu'elle fixe quelques secondes toutes les minutes, l'écran restant dans son champ de vision, ce qui lui permet de lire ou de travailler. La quantité de lumière reçue sur la rétine dépend de la distance entre l'appareil et le visage. Proche, à 10 000 lux, 30 minutes suffisent (ou plus éloigné, 2 500 lux pendant 2 heures).

Il semblerait que la luminothérapie n'entraîne pas de dommages oculaires à court, moyen ou long terme mais certaines mises en garde s'imposent. Puisque les rayons ultraviolets (UV) peuvent être dommageables pour l'oeil, il faut s'assurer que la lampe n'en émet pas ou comporte un filtre UV. D'autre part, bien que les effets secondaires soient plutôt rares (possibilité de maux de tête, d'agitation et d'insomnie), les spécialistes s'entendent pour déconseiller ce traitement aux personnes souffrant de certains problèmes oculaires (cataractes, rétinite pigmentaire, dégénérescence maculaire et glaucome), ainsi que certaines maladies affectant la rétine (par exemple le diabète). Il faudra être prudent chez les personnes sensibles à la lumière, soignées aux sels de lithium ou aux tétracyclines (sensibilisants).

Il est possible de faire une luminothérapie "sauvage", sans avis médical préalable. Mais le risque est de passer à côté d'une dépression "classique" qui ne serait pas saisonnière ce qui retarderait le traitement approprié. C'est pourquoi en cas de symptômes dépressifs, il est préférable de consulter son médecin.

Extrait/ résumé/ adapté de 1) [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) 2) [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr) 3) [pilule.telequebec.tv](http://pilule.telequebec.tv) 4) [fr.wikipedia.org](http://fr.wikipedia.org)

# ROUE DE MÉDECINE- L'ESPRIT DU NORD

PAR LOUISE LABROSSE, ANIMATRICE DE ROUES DE MÉDECINE (Montréal)

**Dans le dernier numéro, je vous avais parlé de la roue de médecine et de la direction de l'ouest, liée à l'automne. Aujourd'hui je vais vous parler du nord, qui symbolise l'hiver.**

Le nord représente la nuit, cette noirceur qui finit une journée et en commence une autre. Le nord représente aussi l'hiver, ce temps de dormance de la nature entre deux cycles. C'est aussi la direction qui représente la vieillesse, la fin et la mort.

L'hiver est la saison du bison blanc, ou du loup ou de l'ours blanc. C'est le temps d'arrêt entre deux années, entre deux cycles. Après la moisson et l'engrangement, c'est le repos et la dormance. Les plantes ont fini leur cycle de croissance. Elles meurent ou se recroquevillent dans la terre où elles dorment jusqu'au printemps. Certains animaux s'enfouissent aussi dans la terre jusqu'au retour de la chaleur. Et nous, nous passons plus de temps à l'intérieur. Le nord apporte un temps d'intériorisation et de réflexion, un temps d'arrêt. On peut en profiter pour faire un bilan de la dernière année ou des derniers événements qui ont marqué notre vie.



Dans la nature, les feuilles tombent à l'automne pour recouvrir le sol d'une couche protectrice. A l'hiver, la neige forme un manteau blanc, lisse, douillet qui protège la terre et les plantes qui la couvrent encore. Et tout devient tranquille. La neige efface les couleurs, les aspérités, les différences. Tout est blanc, scintillant, froid et immobile.

Mais cette immobilité est superficielle seulement. En réalité, il se passe une foule d'activités en sourdine: déjà, pendant l'hiver, les petites graines préparent leur germination, certains animaux donnent naissance à leur petit pendant la période d'hibernation, les humains font un bilan de l'année et préparent l'année suivante. L'hiver est le temps de réfléchir à ce qu'on a fait, si on l'a fait bien et à notre goût ou si on aurait voulu faire autrement. C'est le temps du tri de ce qu'on veut garder pour le prochain cycle et ce qu'on ne veut plus. Sur quels projets voulons-nous continuer à travailler? Quelles relations sont encore bénéfiques pour nous? Quels sont les objets qui ne sont plus utiles? Quelles habitudes sont devenues néfastes pour nous et voulons-nous laisser aller? C'est un temps de lâcher prise. Les personnes gravement malades, les vieux, prennent ce temps pour décider s'ils reviennent pour un nouveau cycle ou s'ils s'enlignent vers la fin de cette vie et le début d'une nouvelle. Pour les autres, c'est un temps de renouveau où on peut se défaire de vieilles peaux, de vieilles croyances qui ne sont plus utiles, de façons de faire qui nous empêchent d'avancer. Le nord est aussi la direction du lâcher prise. Quand ça ne marche absolument pas comme on voudrait, quand des êtres chers posent des gestes qui leur font du tort, quand on voit nos amis souffrir, parfois, la seule chose qui reste à faire est d'arrêter d'essayer de les aider ou de les changer.



## PRIER AU NORD

**On peut prier au nord pour demander du repos**, pour demander comment on peut intégrer le repos dans notre horaire surchargé ou dans nos nuits blanches. **On peut demander de l'aide pour faire un deuil, pour laisser aller des choses qui nous nuisent mais auxquelles on est attachées.** Ainsi, en se détachant, on fait de la place au nouveau, au renouveau. En se détachant, on prépare un nouveau printemps.

## Le Nord: Le lieu de Purification et de Renouveau

Au **Nord**, nous « arrêtons le monde », nous faisons taire le bavardage et la confusion des vibrations de l'air tout autour de nous, et nous nous mettons en harmonie avec la Nature, dont nous avons été isolés. C'est au **Nord** que l'on doit chercher des idées qui peuvent être changées en action, pour provoquer le genre de changements que nous voulons voir arriver dans notre vie. C'est aussi le lieu de Purification et de Renouveau, en préparation à de nouveaux commencements.

Voici les douze composantes du Nord :

<b>Qualité</b> : Connaissance et sagesse <b>Totem</b> : Bison <b>Élément</b> : Air <b>Couleur</b> : Blanc	<b>Règne</b> : Animal <b>Corps céleste</b> : Étoiles, religion et sciences <b>Aspect humain</b> : Mental <b>Temps</b> : Futur	<b>Saison</b> : Hiver <b>Nombre</b> : Quatre et quatorze <b>Ennemi</b> : Certitude <b>Manifestation</b> : Philosophie
--	--	--

➤ **La connaissance** est ce qui fait le connu. Quand ce qui est cru devient connu, ce n'est plus une croyance, mais une connaissance. La sagesse est la connaissance appliquée. La sagesse se manifeste quand la connaissance qui embrasse la philosophie, la religion, et la science, est appliquée avec Amour. C'est la leçon que la qualité du Nord a à nous donner.

➤ **Le bison était l'animal le plus important pour les Indiens Peaux-Rouges des Plaines parce qu'il fournissait tout ce qui était nécessaire pour soutenir la vie.** Sa chair servait de nourriture, sa peau et sa fourrure fournissaient les matériaux pour les vêtements et le tipi. Les nerfs et les tendons étaient utilisés comme fils et avec les os, on faisait des aiguilles, des couteaux, des boucliers et divers ustensiles. Le bison symbolisait l'Esprit qui se donne totalement.



➤ Les caractéristiques de l'**Élément Air** sont le mouvement, la locomotion, le changement constant, souvent soudain, et parfois inattendu. Il est légèreté, fraîcheur, liberté et exultation. L'Air apporte le souffle de vie et a une qualité transformante. L'Air a aussi pour caractéristique d'être un transporteur. Nos pensées, nos rêves et nos aspirations sont transportées par l'air.

➤ **Le Blanc** est la couleur de la pureté, de l'équilibre et de la vie se renouvelant. Le Blanc représente la perfection et l'accomplissement. Il symbolise également les aspirations les plus élevées et indique la pureté d'intention.



➤ Les Indiens ne considéraient pas **les Animaux** comme des créatures inférieures mais comme des expressions du Grand Esprit opérant d'une façon différente. Ils reconnaissaient que les animaux ont une façon différente de connaître. Ils les observaient et en acquéraient une compréhension des animaux; l'Indien acquérait quelque chose du pouvoir des animaux et, ce faisant, étendait la portée de sa propre conscience. **Les Indiens apprennent la plus grande partie de ce qu'ils connaissent au sujet des aliments et des plantes auprès des animaux parce qu'ils remarquaient que les animaux semblaient être guidés vers les plantes qui les guérissaient de leurs maladies ou de leurs blessures.**

➤ **Les étoiles** figuraient dans les prières que les Indiens adressaient au Grand-Père Soleil et à toutes les étoiles qui sont des soleils pour les autres planètes. Certains disaient que leurs ancêtres étaient « les enfants du Peuple des Étoiles » alors que d'autres prétendaient être « les enfants de Pléiades », un amas d'étoiles de la constellation du Taureau.

➤ **Le futur** est largement entre nos mains. Mais le futur n'est pas éloigné de nous, de notre réalité présente; il en fait partie, et il fait aussi partie de notre passé qui, à son tour, l'influence. Le Nord nous enseigne que le Futur est contenu dans le Présent. Les graines de votre Futur sont contenues dans vos pensées et vos actions, présentes.

➤ La caractéristique du Nord, c'est le Renouveau. **L'hiver** est la période où la Terre est apparemment endormie. Mais ce sommeil est seulement extérieur car dans la période de repos apparent, les énergies les plus profondes de la terre se préparent à une croissance rapide qui va bientôt venir.

➤ **Quatre** est un chiffre sacré pour les Indiens. Il y a quatre Grand Pouvoirs, quatre Éléments, quatre Directions, quatre Saisons, quatre Races, quatre Périodes de développement humain, quatre Leçons à apprendre (connaissance de soi, compréhension de soi, contrôle de soi et réalisation de soi)

➤ **La certitude** peut être définie comme cet état d'esprit dans lequel on pense savoir tout ce qu'il y a à savoir sur un sujet ou des attitudes et des pensées bien établies, en fonction des croyances et des attitudes passées. La certitude essaie de bloquer la réalisation d'une vérité nouvelle; elle est l'ennemi de la clarté d'esprit et du dessin.

### QUÊTE DIRECTIONNELLE

Rendez-vous dans la nature, dans un endroit où vous vous sentez bien et apportez une marque du Règne animal (plume, morceau de fourrure). Adossé à un arbre, faites face au nord, en tenant l'objet dans votre main gauche appuyée sur votre nombril.

La question à poser pendant cette quête, est : « Pourquoi suis-je ici ? », « Quel est le but de mon âme en cette vie? ». Encore une fois restez alerte, regardez et écoutez. Si un petit animal vient vous rendre visite vous pouvez lui demander ce qu'il est venu vous apprendre.

**L'ABANDON.** Comme le nord est associé aux choses du Mental, demandez-vous ce dont vous avez besoin pour abandonner votre « vie mentale » et trouver la vérité et la sagesse. Quelles sont vos pensées (négativités, découragements, pensées destructives, vengeances, etc.) que vous aimeriez bannir de votre vie? Déterminez celles dont vous voulez vous débarrasser puis par quelles pensées contraires elles devraient être remplacées. Associez-les à l'objet que vous avez dans la main et enterrez la marque en signe de bannissement et de transformation.

Résumé/extrait/adapté de 1) Meadows, Kenneth, La voie médecine, Guy Trédaniel, 2000

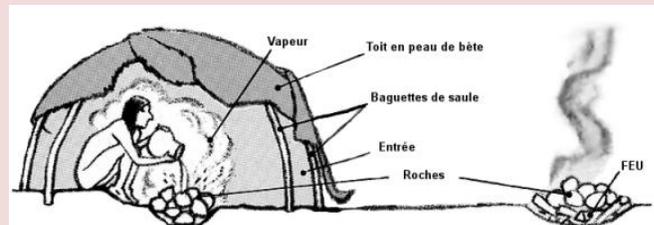
### LA LOGE DE SUDATION

La « Loge de Sudation » (sweat lodge) est une ancienne tradition indienne, un rite de purification du mental, du corps et de l'esprit. Elle permet de se connecter avec les quatre éléments que sont la terre, l'eau, le feu et l'air. Il s'agit d'une tente circulaire (ou une cabane), en forme de ruche, dont la charpente



est faite de branches recourbées, recouvertes de couvertures ou de peaux de bêtes. Sa forme ronde rappelle la forme d'un ventre ou d'une bulle protectrice. L'entrée fait face à l'Est ou à l'Ouest en fonction de la nature de la cérémonie (loge d'imploration, loge de vision, etc.). Un chemin symbolique est tracé depuis l'entrée de la loge jusqu'à un feu qui est placé à plusieurs mètres de la loge et sur lequel des pierres sont chauffées pendant des heures. Elles sont ensuite introduites dans la loge où un des participants est chargé de verser de l'eau afin d'obtenir la

vapeur qui purifie les corps et les esprits. Les quatre premières pierres sont placées au nord, au sud, à l'est et à l'ouest. Puis elles sont saupoudrées avec les herbes sacrées (sauge, herbe douce, cèdre, tabac). L'homme-médecin offre des prières aux quatre coins cardinaux pour honorer les ancêtres, les entités du monde invisible et du monde physique. La vapeur (produite par l'eau versée sur les pierres chauffées à blanc) unit chaque participant aux éléments du monde à l'intérieur du ventre que représente la loge. Les participants entrent habituellement sous la hutte à la tombée du jour n'ayant bu que de l'eau ou de la tisane depuis le déjeuner. Ils sont assis (parfois nus) autour des pierres. On ne peut entrer dans une loge qu'en la présence d'un ancien. À la fin de la cérémonie, on partage un repas. Comme les femmes en période de lunes (ayant leurs règles) ne peuvent avoir accès à une loge de sudation elles ont leur propre cérémonial qui se déroule dans une hutte qui leur est réservée, la « moon lodge ».



La vapeur qui purifie les corps et les esprits. Les quatre premières pierres sont placées au nord, au sud, à l'est et à l'ouest. Puis elles sont saupoudrées avec les herbes sacrées (sauge, herbe douce, cèdre, tabac). L'homme-médecin offre des prières aux quatre coins cardinaux pour honorer les ancêtres, les entités du monde invisible et du monde physique. La vapeur (produite par l'eau versée sur les pierres chauffées à blanc) unit chaque participant aux éléments du monde à l'intérieur du ventre que représente la loge. Les participants entrent habituellement sous la hutte à la tombée du jour n'ayant bu que de l'eau ou de la tisane depuis le déjeuner. Ils sont assis (parfois nus) autour des pierres. On ne peut entrer dans une loge qu'en la présence d'un ancien. À la fin de la cérémonie, on partage un repas. Comme les femmes en période de lunes (ayant leurs règles) ne peuvent avoir accès à une loge de sudation elles ont leur propre cérémonial qui se déroule dans une hutte qui leur est réservée, la « moon lodge ».



La vapeur qui purifie les corps et les esprits. Les quatre premières pierres sont placées au nord, au sud, à l'est et à l'ouest. Puis elles sont saupoudrées avec les herbes sacrées (sauge, herbe douce, cèdre, tabac). L'homme-médecin offre des prières aux quatre coins cardinaux pour honorer les ancêtres, les entités du monde invisible et du monde physique. La vapeur (produite par l'eau versée sur les pierres chauffées à blanc) unit chaque participant aux éléments du monde à l'intérieur du ventre que représente la loge. Les participants entrent habituellement sous la hutte à la tombée du jour n'ayant bu que de l'eau ou de la tisane depuis le déjeuner. Ils sont assis (parfois nus) autour des pierres. On ne peut entrer dans une loge qu'en la présence d'un ancien. À la fin de la cérémonie, on partage un repas. Comme les femmes en période de lunes (ayant leurs règles) ne peuvent avoir accès à une loge de sudation elles ont leur propre cérémonial qui se déroule dans une hutte qui leur est réservée, la « moon lodge ».

Résumé/extrait/adapté de 1) op. cite 2) [www.artisanatindien.com](http://www.artisanatindien.com) 3) [www.itancansioux.wordpress.com](http://www.itancansioux.wordpress.com) 4) [www. ?](http://www. ?)

# Voyage intérieur

## La méditation

Le terme **méditation** désigne une pratique mentale ou spirituelle. Elle consiste souvent, mais pas nécessairement, en une attention portée sur un certain objet de pensée (méditer un principe philosophique par exemple, dans le but d'en approfondir le sens) ou sur soi (pratique méditative afin de réaliser son identité spirituelle). La méditation implique généralement que le pratiquant amène son attention de façon centripète sur un seul point de référence. La méditation active se pratique à tout moment de la journée par une observation du corps et de l'esprit en action. La méditation passive suppose à la fois l'adoption d'une posture spécifique ainsi qu'une profonde relaxation et concentration.

Les techniques de méditation sont très diverses : méditation de pleine conscience, méditation transcendantale, vipassana, zazen, etc. Elles peuvent cependant être classées selon leur foyer d'attention : une zone corporelle spécifique ou le déplacement d'une zone à une autre ; une perception précise ; le vide de tout concept ou vacuité ; un objet spécifique présélectionné profane ou religieux ; le nom d'une déité ou d'un concept inspirant la paix (mantra) ; le souffle ; un son ; une incantation ; une visualisation ; un exercice mental. Certaines pratiques méditatives, comme celles du yoga ou du tantra, peuvent être rattachées à des religions, d'autres sont indépendantes de tout contexte religieux. Il est important d'essayer diverses méthodes de méditation afin de décider celle qui vous convient le mieux. Accordez à chaque méthode un temps d'investigation suffisant, par exemple dix minutes quotidiennes durant une semaine. En méditation, comme dans toutes les autres activités physiques et intellectuelles, il est essentiel de commencer par des exercices simples afin d'établir de bons principes. Lorsque l'on commence la pratique de la méditation, il est important de prendre très tôt de bonnes habitudes, particulièrement en ce qui concerne la posture et le contrôle de la respiration.



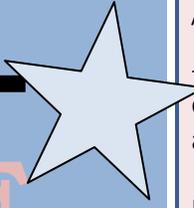
La méditation peut être pratiquée en tout lieu et à tout moment, mais elle est incompatible avec les situations nécessitant une attention soutenue, telle la conduite d'une automobile. Il est souvent bénéfique d'introduire une brève séance de méditation pour rompre la monotonie d'une tâche routinière ou couper une longue période d'activité intellectuelle. On peut même méditer en marchant. La méditation s'apparente, à bien des égards, à l'exercice physique. Ces deux activités requièrent une pratique régulière et une certaine dose d'autodiscipline. Il est préférable de méditer chaque jour à la même heure, et il faut s'efforcer de faire de cette session un moment particulier de la journée. Vous pouvez créer une atmosphère chaleureuse par le biais de bougies, d'encens ou d'un vase de fleurs.

Au cours de tests cliniques, on s'est aperçu que la méditation est une thérapie complémentaire efficace, notamment pour l'accompagnement de traitements médicaux conventionnels dans les cas de douleurs chroniques, de cancer, de troubles gastriques et intestinaux ou même de fibromyalgie et de sida. Elle aide aussi au maintien de l'équilibre entre les hémisphères droit et gauche du cerveau et au renforcement du système immunitaire. Parmi les nombreux bienfaits biologiques procurés par la méditation figurent la régulation de la pression artérielle, la stimulation de la circulation sanguine, le soulagement de la douleur et le ralentissement de l'activité hormonale. Nombre de troubles tels que migraines, attaques d'anxiété et arythmie cardiaque, peuvent également être modérés par de exercices de respiration profonde. Selon les chercheurs, il se pourrait que la méditation favorise l'activité cérébrale des zones associées aux sentiments positifs tout en inhibant celles reliées à l'anxiété et aux sentiments négatifs. La pratique régulière de la méditation permet également de renforcer la volonté, d'améliorer les performances dans les domaines du sport, de l'art ou des affaires, de prendre confiance en soi, d'accroître notre énergie, d'adopter une attitude plus positive à l'égard de la vie et de ressentir plus d'empathie. La pratique de la méditation ne présente aucun danger, mais elle peut être déconseillée à ceux qui ont été récemment victimes de troubles mentaux ou émotionnels, ou qui prennent des drogues dans un cadre légale ou illégal. Elle pourrait également être néfaste chez les personnes atteintes d'épilepsie.

Résumé/ extrait/adapté de 1) Roland, Paul, La méditation, Flammarion 2001 2) [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) 3) [www.wikipedia](http://www.wikipedia)



# JOURNAL EXPRESSIF



- 1) Qu'est-ce que l'intimité pour vous? Faites un dessin spontané et entrez en dialogue avec lui.
- 2) Dans une revue, découpez une dizaine d'images. Pigez-en quatre. La première représente l'intimité physique, la deuxième l'intimité affective, la troisième l'intimité intellectuelle et la quatrième l'intimité spirituelle. Collez-les sur une feuille. Que vous disent ces images sur chacune des intimités? Écrivez vos réflexions.
- 3) Faites vingt minutes d'écriture rapide sur « Pour moi, l'intimité c'est... ».
- 4) Dessinez deux colonnes. Dans la première écrivez tous les aspects positifs d'être en intimité, ce que cela peut vous apporter et, dans la seconde, tous les aspects de l'intimité qui vous dérangent, ce que vous avez l'impression d'y perdre.
- 5) Prenez une feuille de papier et dessinez un point au centre; ce point, c'est vous. Représentez par d'autres points les gens avec qui vous êtes en relation, en intimité. Plus vous vous sentez en intimité avec eux, plus vous les dessinez proche. Qui sont les personnes proches de vous? Des hommes, des femmes, des parents, des amis? Qui sont celles placées plus loin? Écrivez un court texte qui résume votre schéma.
- 6) Si vous avez des difficultés à entrer en intimité, débutez un dialogue avec cette partie émotive et/ou physique de vous qui vous en empêche. Écrivez-lui de la main droite. En utilisant votre main gauche, laissez-la vous parler, vous répondre.
- 7) Pour chaque proche qui vous a trahi, complétez la phrase suivante: J'ai été trahi par ... Comme résultat, je ... (Il y peut y avoir plusieurs conséquences.)<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Extrait de Williams, Mary Beth et Poijula, Soili, Le trouble de stress post-traumatique, Décarie éditeur, 2006

/Suite de la p. 19 **FAIRE LE POINT- L'intimité**

-Vous aimez-vous suffisamment pour croire en vous et établir une relation intime avec les autres sans pour autant vous sentir rejeté-e ou menacé-e?

En répondant aux questions ci-dessus, vous serez en mesure de définir si vous êtes au premier niveau ou au deuxième niveau d'intimité selon Schnarch (v. article p. 10) ou quelque part entre les deux.

Les questions ci-dessous vous permettront de déterminer jusqu'à quel point vous pouvez vous révéler à quelqu'un, mais surtout évaluer si vos révélations enrichiraient votre relation.

-Quelle est ma relation avec telle personne? Suis-je proche de lui/d'elle. Jusqu'à quel point?

-Comment est notre relation? Plutôt bonne? Plutôt tiède? Plutôt mauvaise?

-Depuis combien de temps est-ce que je connais cette personne? Est-ce que je lui fais confiance? Est-elle discrète? Me confie-t-elle des choses?

Pour savoir si vous avez de la difficulté à établir un lien d'intimité, répondez aux questions suivantes dans votre journal de bord :

-Êtes-vous capable d'exprimer calmement votre point de vue à l'autre même s'il est différent du sien?

-Êtes-vous capable d'écouter et d'accepter le point de vue d'une autre personne même s'il est différent du vôtre?

-Êtes-vous capable d'exprimer vos émotions à l'autre?

-Êtes-vous capable de regarder votre partenaire dans les yeux pendant deux ou trois minutes sans rire et sans éprouver d'inconfort ?

-Êtes-vous capable de serrer l'autre dans vos bras, face à face, pendant deux ou trois minutes sans éprouver d'inconfort?

-Êtes-vous capable de révéler une partie sombre de vous-même à votre partenaire sans avoir peur de son jugement?

-Êtes-vous capable de révéler un secret de votre passé à votre partenaire?

-Êtes-vous capable de raconter un de vos fantasmes à votre partenaire?

Plus le nombre de « oui » est grand, plus grande est votre capacité d'intimité.

## DÉCOUVRIR des lieux de partages accessibles en tout temps

REVAS Québec vient de mettre à la disposition des adolescent-e-s et des adultes victimes d'agression sexuelle des forums. Ceux-ci permettront aux victimes, peu importe la journée, le moment et leur situation géographique, de sortir de l'isolement et d'avoir un lieu pour partager leur vécu, leurs expériences et leurs états d'âme. Ces forums se veulent un lieu qui favorise le cheminement et qui apporte soutien et bien-être.



Des modérateurs bénévoles y assurent une surveillance régulière afin que les forums soient des lieux anonymes, respectueux et sécuritaires.

Voici donc les adresses des forums : pour les adolescent-e-s, le [www.revasados.forumactif.ca](http://www.revasados.forumactif.ca) et pour les adultes, le [www.revasquebec.forumactif.ca](http://www.revasquebec.forumactif.ca).

Le site de REVAS Québec ainsi que ses blogues, un pour les adolescent-e-s et l'autre pour les adultes, seront bientôt en ligne, probablement vers la fin janvier. Vous y trouverez, entre autres, des renseignements sur les agressions et leurs conséquences, des outils de mieux-être et des ressources, des articles à commenter, des chroniques, une foire aux questions à laquelle des membres et/ou des professionnels pourront répondre, des témoignages, une médiathèque et de nombreux liens.

/Rencontre avec Maritée, suite de la p. 12

Lorsqu'on parle d'automutilation, on mentionne surtout la scarification. Or, ce dont j'ai souffert le plus a été une compulsion à répéter sur moi les sévices perpétrés par mon père de façon sadique et violente dès la petite enfance. En cachette, dans le plus grand secret (je n'en avais jamais parlé à personne tellement j'en avais honte), je mettais en scène des scénarios sadiques qui relèvent plus de la torture sexuelle et où je jouais à la fois le rôle de l'abuseur et de l'abusée. Une façon bizarre de m'attacher en faisant passer des cordes par la vulve et en y appliquant une tension progressive. Essayer aussi de me suspendre avec ces cordes entre mes jambes. Il serait long ici de décrire pourquoi les victimes en arrivent très souvent à reproduire les sévices soit sur elles-mêmes ou sur d'autres ou encore à se remettre en situation d'être revictimisées. Dr Muriel Salmona explique la raison de ces comportements en apparence paradoxaux dans ses écrits et aussi dans la préface de mon livre. Pour résumer rapidement, la victime se fait ces choses pour faire monter son taux d'adrénaline comme lors des sévices et cette montée d'adrénaline permet de faire disjoncter le cerveau qui continue à ne pas faire de liens avec ce qui s'est passé dans l'enfance. C'est comme une drogue dont on ne peut se passer pour rester « gelée ». Dr Salmona m'a dit que beaucoup de ses patients ont ces conduites d'auto-sévices. En parler serait nécessaire pour que ces personnes ne se sentent pas complètement seules et anormales, voire folles, comme je me suis si souvent sentie et aussi qu'elles comprennent la source de ces maux.

**D : Dans votre livre vous parlez de vos tentatives de suicide. Étaient-ce des appels à l'aide, un désir de mettre fin à la souffrance ou véritablement de mourir?**

C'était toujours un désir de mettre fin à cette douleur morale insupportable d'entendre mon père me dire qu'il m'avait toujours chérie!! Et ma mère de m'exhorter à reprendre notre « belle » vie de famille. Même lorsque j'ai écrit le livre, je pensais toujours à en finir. Je me suis dit que je ne pouvais pas partir sans avoir laissé ce témoignage. La thérapie ne suffisait pas, même si j'avais enfin rencontré une thérapeute qui pouvait vraiment m'aider. Et puis, peu à peu, la thérapie a fait son chemin, je commence maintenant à VIVRE et je n'ai plus pensé à en finir une fois mon témoignage finalisé...

**D : Merci Maritée d'avoir répondu si généreusement à mes questions. Bonne chance dans vos démarches d'édition en France et bonne route!**



## DES MOTS POUR LE DIRE



### Revivre

Corneau, Guy

Éd. de L'Homme, 2010

L'auteur relate sa traversée du cancer, durant laquelle il a allié médecines traditionnelles et énergétiques à une démarche psychologique. Sans donner de leçons ni de recettes, en observant son propre parcours avec humilité et humanité, il nous encourage à ne pas nous laisser réduire à notre maladie. Il nous incite à en découvrir le sens psychologique et spirituel, et à trouver en nous et autour de nous les ressources pour célébrer la vie. De ce récit personnel, émouvant, drôle parfois, Guy Corneau a fait un livre d'amitié où il partage avec ses lecteurs son expérience de la maladie.

### À VOIR AVEC LE CŒUR (DVD)

PAR CAROLE TAVERNIER

#### ENSEMBLE, C'EST TOUT

4 destinées vont se croiser pour finalement vivre sous le même toit. Camille (Audrey Tautou) femme de ménage dans une entreprise, Philibert jeune aristocrate timide, Frank cuisinier et sa grand-mère, Paulette, une vieille femme fragile qui souhaite juste être proche de ceux qu'elle aime. Ils finiront par s'apprivoiser, se connaître et s'aimer.

#### MON MEILLEUR AMI

François (Daniel Auteuil) un marchand d'art fait un pari avec son associé : il a 10 jours pour se trouver un meilleur ami. Il entreprend plusieurs tactiques pour trouver cet ami; il demande même de l'aide à un chauffeur de taxi. Mais, est-ce qu'on peut tricher avec l'amitié?

### RITOURN'ELLES (CD)



L'année 2010 marque les 40 ans de carrière de Luc Plamondon, une carrière à l'enseigne du succès et de la renommée. Le parolier le plus célèbre du Québec a signé des centaines de chansons écrites pour les plus grands interprètes. Ses refrains sont célèbres, ses textes sont porteurs de sens et son oeuvre entière trouve écho dans toute la francophonie.

## RESSOURCES

Association des sexologues du Québec

[www.associationdessexologues.com](http://www.associationdessexologues.com) 514-270-9289

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

(CAVAC) [www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca) 1-866-532-2822

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS-pour femmes)

[www.rqcalacs.qc.ca](http://www.rqcalacs.qc.ca) 1-877-717-5252

Centre d'aide pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal

Ligne d'urgence 24/7 Tél. : (514) 934-4504

Centre de ressources et d'intervention pour hommes abusés sexuellement durant l'enfance (CRIPHASE)

[www.criphase.org](http://www.criphase.org) (514) 529-5567

Centres désignés (hôpitaux) et ressources pour victimes d'agression sexuelle (centres d'aide)

[www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob\\_sociaux/agression\\_sexuelle](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/agression_sexuelle)

CSSS

Ligne info santé et urgence sociale : 811

Fédération des ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec

[www.fede.qc.ca](http://www.fede.qc.ca) 514 878-9757

Indemnisation aux victimes d'actes criminels

(IVAC) [www.ivac.qc.ca](http://www.ivac.qc.ca) 1-800-561-4822

Ligne d'écoute

Info agression sexuelle, 24/7

514-933-9007 et 1-888-933-9007

Tel-aide : (514) 935-1101 Tel-écoute : (514) 493-4484

Ordre des psychologues du Québec

[www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca) 1-800-363-2644

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

[www.optsq.org](http://www.optsq.org) (514) 731-3925

Prévention suicide

Sans frais : 1-866-appelle (227-3553)

Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale

[www.maisons-femmes.qc.ca](http://www.maisons-femmes.qc.ca)

Regroupement québécois des personnes victimes d'agression sexuelles (REVAS Québec)

[revasquebec@hotmail.com](mailto:revasquebec@hotmail.com) (450) 473-8765

Société québécoise des psychothérapeutes professionnel-les

[www.sqpp.org](http://www.sqpp.org) (514) 990-3403

TRANSFORMER LA DOULEUR  
EN DOUCEUR DE VIVRE!



*Délivrance*

Revue pour les  
victimes d'agression sexuelle  
et leurs proches

[www.revuedelivrance.jimdo.com](http://www.revuedelivrance.jimdo.com)

[revuedelivrance@hotmail.com](mailto:revuedelivrance@hotmail.com)

Produite au Québec

## Témoignage sur votre relation avec votre corps

Contenu :

- Votre corps fait-il partie de votre tout, de votre unité ou représente-t-il une partie extérieure à vous?
- Êtes-vous conscients de ce qui se passe dans votre corps? Ou en êtes-vous coupés? Ou vous sentez-vous « gelés »?
- Êtes-vous à l'écoute de votre corps, de ce qu'il exprime, de ses besoins?
- Prenez-vous soin de votre corps (alimentation, exercices, sommeil, etc.)
- Avez-vous déjà eu des gestes de punition ou d'auto-mutilation? Dans quelles situations? Pourquoi?
- Longueur : ½ à 1 page

### 1) Un témoignage de l'impact de l'agression sur votre image corporelle

Contenu :

- Est-ce que l'agression a eu un impact sur votre image corporelle? Si oui, de quelle façon?
- Qu'elle est votre perception de vous-même, de votre image corporelle? Vous aimez-vous physiquement? Êtes-vous fier-e ou honteux de votre corps?
- Est-ce que vous utilisez votre corps pour vous éloigner ou vous rapprocher des autres?
- Longueur : ½ à 1 page

### 2) Témoignage sur les mécanismes de survie/de défense/de fuite (avoir occulté/oublié, anxiété, dépression, somatisation, alcoolisme, toxicomanie, troubles alimentaires, prostitution, relations malsaines, compulsion dans le travail, le jeu, etc.) que vous avez utilisés pour vous protéger et survivre à l'agression.

Contenu :

- Quels sont les mécanismes que vous avez utilisés?
- Est-ce que ces mécanismes sont encore utiles, présents? Pourquoi?
- En quoi ces mécanismes ont-ils été ou sont-ils utiles, nuisibles?
- Comment avez-vous réussi à vous en départir, à les maîtriser ? (si c'est le cas). Si non, en quoi cela vous est-il difficile?
- Longueur : ½ à 1 page

### 3) Poème, témoignage ou opinion sur un autre sujet (mieux-être, agressions sexuelles et leurs conséquences ou les émotions qui en découlent)

### 4) Vos recettes préférées pour joindre à la rubrique alimentation

**Pour la parution été 2011- Honorer sa féminité et sa masculinité**

**S.V.P. Faire parvenir votre article ou témoignage d'ici le 30 avril 2011**

**1) Un témoignage sur les conséquences que l'agression a eu sur votre féminité/masculinité**

- Quelles conséquences l'agression a eu sur votre féminité/masculinité?
- Comment vivez-vous présentement votre féminité/masculinité? En quoi diffère-t-elle d'avant?
- Quelles sont les difficultés que vous vivez par rapport à votre féminité/masculinité depuis l'agression?
- Longueur : ½ à 1 page

**2) Un témoignage de ce qui vous aide/ vous a aidé à passer à travers les moments difficiles liés aux conséquences de l'agression**

- L'accompagnement d'un intervenant, d'un psychothérapeute ? Qu'est-ce que ces rencontres vous procurent?
- La présence, le support de vos proches (conjoint, enfants, famille, amis, etc.). Quels sont les gestes posés qui vous ont touchés, vous ont aidés?
- Le fait d'avoir un passe temps, une activité sportive/de loisir, une passion? De quoi s'agit-il? Que vous apporte-t-elle?
- Autres. Qu'est-ce que c'est? En quoi cela est-il aidant?
- Longueur : ½ à 1 page

**3) Témoignage 1,2, ou 3 de la page précédente (parution été 2009)**

**4) Poème, témoignage ou opinion sur un autre sujet (mieux-être, agressions sexuelles et leurs conséquences ou les émotions qui en découlent)**

**5) Vos recettes préférées pour joindre à la rubrique alimentation**

**Nous vous remercions énormément de votre collaboration.**

*Martine*

Pour la revue *Délivrance*  
revuedelivrance@hotmail.com

N.B. Faites-nous parvenir l'article (témoignage, opinion, poème, etc.) ou l'œuvre accompagné d'un titre ainsi que de votre nom, initiales ou pseudonyme.