



*Recueil de textes
& d'aquarelles*

des proches aidants
de la MRC de Coaticook

aquarelle science

*Recueil de textes
& d'aquarelles*

des proches aidants
de la MRC de Coaticook

2020

Table des matières

Avant-propos	7
À propos	13
Aquarelle et science... le fonctionnement	17
Le rôle des concepts scientifiques jumelés au médium de la peinture à l'eau	19
Partie 1 : Et si mon aquarelle pouvait parler...	23
1. <i>Dualité</i> , par Anonyme	24
2. <i>Lotus</i> , par Anonyme	26
3. <i>Le jardin</i> , par Cécile Vachon	28
4. <i>Le volcan</i> , par Diane Dubois	30
5. <i>Sans titre</i> , par Anonyme	32
6. <i>Sans titre</i> , par Francine Giroux	34
7. <i>Costa Rica</i> , par Francine Giroux	36
8. <i>L'éclat</i> , par Gérard Gosselin	38
9. <i>Le manchot empereur</i> , par Jeanne d'Arc Baillargeon	40
10. <i>Le bonheur</i> , par Jeanne d'Arc Baillargeon	42
11. <i>Ouverture et Conscience</i> , par Louise Bissonnette	44
12. <i>Fleur de vie</i> , par Louise Dawson	46
13. <i>Ma nature</i> , par Louise Dawson	48
14. <i>Laisser-aller</i> , par Marie Mélodie	50
15. <i>Mer et plaine lune</i> , par Marie Mélodie	52
16. <i>Le chemin de l'intégrité</i> , par Roxane Giroux	54

17. *Guérison universelle*, par Roxane Giroux _____ 56
18. *Sans titre*, par Carole B. _____ 58

Partie 2 : L'expression de soi par l'écriture _____ 61

- La bénédiction*, par Gérard Gosselin _____ 63
Faire route comme croyant avec une personne mourante, par Gérard Gosselin _____ 66
De l'église au Mc Do : des lieux pour échapper aux solitudes du temps présent, par Gérard Gosselin _____ 69
Conseil du Grand Soigneur pour soigner le Soigneur, par Louise _____ 72
À l'âme d'Arthur, pourquoi je t'accompagne et t'écoute, par Louise _____ 73
L'accompagnement en fin de vie Ses émotions... et les miennes, par Cécile Vachon en collaboration avec Gérard Gosselin _____ 75
Conseils du Grand Soi pour soigner le soignant, par Anonyme _____ 79
Message de celle pour qui je suis proche aidante, par Carole B. _____ 81
Conseil du grand soi pour soigner le soigneur, par Carole B. _____ 82
Lorsque je pense à toi, tu me dis, par Angèle _____ 83
Ma belle maman d'amour !, par Isabelle Morin _____ 84
Maman, quel est ton message?, par Isabelle Morin _____ 86
S'élever ensemble, par Roxane Giroux _____ 88

Remerciements _____ 92

Avant-propos

Ce 2^e recueil fait suite au premier, dans l'optique de dévoiler un autre côté de la proche aidance : on parle souvent de l'aidé, mais qu'en est-il de l'aidant?

Dans la première partie du recueil, vous trouverez les textes et les aquarelles de 13 proches aidants de la MRC de Coaticook. C'est lors des ateliers d'aquarelle réalisés à l'hiver 2020 qu'ils ont exposé leur senti par l'art, et ce, par le médium de l'aquarelle. Ensuite, chacun et chacune ont été invités à composer un texte pour faire parler son œuvre. On voit que l'art a le potentiel d'être très révélateur.

Dans la deuxième partie du recueil, vous trouverez 13 textes. Quelques-uns sont bien à propos de la période bouleversante vécue par la pandémie du printemps 2020, tous racontent des histoires personnelles touchantes.

Ce recueil est un don de soi, offert à toute personne intéressée à en prendre connaissance dans l'acceptation de l'autre.

Œuvrer à son propre bien-être peut paraître quelque peu secondaire lorsqu'on prend soin d'un proche. La priorité est souvent l'aidé. S'arrêter en prenant un moment conscient pour soi permet de reprendre contact avec son monde intérieur. Pour se faire, il faut beaucoup de lâcher-prise et surtout, il faut se considérer comme la personne la plus importante pour soi-même. Si le soignant vit de l'épuisement et qu'il se rend malade, il ne pourra plus offrir de soins.

Bien souvent, les aidants dépassent leurs propres limites en pensant qu'ils n'ont pas d'autres choix. Seulement, risquer sa santé au profit d'une autre personne ne peut durer éternellement. Focuser sur son bien-être enseigne que nous avons toutes les ressources intérieures dont nous avons besoin pour s'épanouir. Il suffit d'y consacrer un peu de temps pour les voir et se laisser surprendre. Savez-vous que l'ennui suscite la créativité ? Il est important de se renseigner et de découvrir, par exemple, qu'un soutien psychosocial peut prendre différentes formes. C'est ce que nous avons réalisé durant le projet Ressourçaidant au cours d'une panoplie d'activités variées : prendre une marche lente en nature et faire l'expérience

d'un bain de forêt, se recueillir intérieurement par la méditation guidée, s'initier au yoga thérapeutique et adapté, pratiquer la cohérence cardiaque (exercice de respiration bénéfique pour la santé), libérer ses émotions par le chant, s'exprimer grâce à l'écriture, se révéler par l'art... Je vous souhaite plein de nouveaux apprentissages!

Que les divers accompagnements et enseignements que les proches aidants ont reçus soient une pierre d'assise solide. Je vous invite à pratiquer et à transmettre ce que vous avez expérimenté, tout est en vous ! Que ce présent ouvrage vous apporte ce dont vous avez besoin à ce moment précis de votre vie.

Lucie L'Heureux
Agente de développement en service
de soutien aux proches aidants et animatrice

J'ai eu la chance d'accompagner les proches aidants de notre région au cours de plusieurs activités. Nos ateliers, nos rencontres Zoom et surtout les rencontres personnalisées m'ont fait découvrir une réalité bien distincte : celle de prendre soin sans condition. Ils se sont confiés à moi et m'ont fait confiance. Je suis choyée d'avoir découvert des humains dévoués et authentiques. J'ai été touchée plus d'une fois et j'espère sincèrement contribuer à communiquer la réalité d'aidant naturel de façon à ce que tous et toutes soient vus, entendus et reconnus dans les différentes sphères de la société. Ce recueil met en lumière des bribes d'histoires qui sont rassemblées ici pour leur donner une tribune et pour montrer les êtres extraordinaires qu'ils sont. C'est précieux.

Pour moi, la proche aide est un acte d'humanité et de dévotion. C'est quelque chose qui se produit tout naturellement, par amour, malgré les obstacles et les défis. Je crois que l'ouverture est la première étape pour comprendre une réalité autre que la sienne. Prenez le temps d'ouvrir votre cœur et d'accueillir chaque mot en vous.

En terminant, voici une citation qui fait voir la proche aidance avec un brin de légèreté :

« Il y a quatre types de personnes dans ce monde : ceux qui ont été proche aidant, ceux qui sont présentement proche aidant, ceux qui seront proche aidant et ceux qui auront besoin d'un proche aidant. » - Rosalynn Carter, ancienne Première Dame des États-Unis

Janie Martel
Agente en service de soutien
aux proches aidants par intérim

À propos

Pour outiller les proches aidants dans leur démarche de ressourcement personnel, j'ai été invitée à transmettre ma technique d'écriture inspirée. Cet outil simple et accessible à tous est en fait une façon de se brancher à sa propre source de sagesse intérieure, qui ouvre un champ de tous les possibles.

L'écriture inspirée permet entre autres de donner une direction à sa vie, mais aussi de mieux se connaître, se reconnaître et de voir les angles morts dans des situations plus difficiles. L'inspiration peut être vue comme une façon d'accéder à son guide intérieur. Il n'y a pas de limites à ce qu'on peut découvrir quand on s'ouvre à cette dimension de notre être.

Pendant l'atelier, les proches aidants ont été guidés à méditer et à se connecter à leur inspiration. Ils devaient poser des questions afin d'être éclairés sur des situations de leur vie qui les préoccupaient, notamment au niveau de

l'accompagnement qu'ils offrent à un proche. Ce recueil est le fruit de leurs réponses inspirées, qui pourraient certainement en inspirer d'autres à prendre leur plume et à développer cette connexion à eux-mêmes.

Bonne découverte !

France Gauthier
Animatrice, auteure et formatrice



Aquarelle et science... le fonctionnement

L'aquarelle et la science peuvent sembler s'opposer, mais au sein de ma pratique artistique, l'aquarelle est utilisée comme outil d'éveil à la conscience et cela se produit grâce aux mécanismes du corps humain. Lors des deux ateliers d'aquarelle que j'ai donnés à Coaticook à l'hiver 2020, les proches aidants ont été initiés à cette méthode.

Avant de peindre, les aquarellistes sont exposés à un texte réflexif sur la science qui permet de plonger dans un processus de création afin de puiser une énergie interne. Cette énergie sera transformée vers une manifestation externe grâce à l'expérience de soi. L'aquarelle libre sert de réceptacle, comme un outil d'éveil et de résonance, où l'on accède à une part de son inconscient. Pour l'aquarelliste qui s'y explore, il s'agit d'une grande transition et d'un changement de perspectives entre l'information reçue et celle qui émerge de son subconscient. Ces nouvelles variables ont nécessairement des conséquences

sur sa propre représentation qui se redéfinit au fur et à mesure de l'exploration. Pendant le processus, une série de révélations sont expérimentées grâce à une interconnexion unique entre le soi connu et le soi révélé par le médium.

Le rôle des concepts scientifiques jumelés au médium de la peinture à l'eau

Pour le peintre, la force de résonance entre l'eau qui parcourt son corps et l'eau projetée par l'aquarelle sur la toile est semblable à un hologramme intérieur construit de figures et de formes reflétant la signature vibratoire dominante tel un miroir émotionnel (Project of Love and Thanks Water, Emoto, 1997).

Ainsi, la résonance des couleurs émerge d'un bassin d'expériences personnelles souvent inconscientes. Ceci est attribuable à l'eau encodée dans notre corps, présente de 70 % à 85 % dépendamment des individus. Ceci est associé à la mémoire d'information cachée dans l'ADN du corps humain (Montagnier, 2008). L'aquarelle agissant comme une force d'attraction naturelle et magnétique anime, par vagues sur la toile, les couleurs vibratoires se reliant dans un champ électromagnétique (taux vibratoire) à partir de particules élémentaires.

Ces particules, devenant des champs de forme visibles qui s'incarnent dans la matière. Tirés de l'espace du vide (énergie) et de leurs rotations constantes, les atomes échangent de l'information et se lient chimiquement à la matière grâce aux biophotons produits par notre corps à différentes forces de densités magnétiques (Popp et al.,1988). Pendant le processus d'intrication quantique, d'échange de lumière et d'information, se préparent de microscopiques vortex (Proton de Schwarzschild, 2010) qui se connectent comme des portes d'information (trou noir), à la fois individuelle et collective, correspondant à une infinie possibilité d'accès à des multivers déjà installés à l'intérieur de soi (Witten, 1995; Haramain, 2010, et Sheldrake, 1981).

Avoir accès à cet état élargi de conscience permet d'ouvrir et d'élargir le champ de perception vers un nouveau processus d'expérimentation. Ainsi, on rend un discours de nature abstraite, qui, à partir de l'invisible, se transforme pour devenir visible (la lumière à la fois onde et particule); le tout grâce à la représentation holographique de l'aquarelle.

Lorsqu'elle peint, la personne se rend compte qu'elle livre d'abord un message à elle-même, et ce, dans son rôle d'observatrice (expérience de la double fente de Feynman). Elle fait émerger une des possibilités de la réalité à manifester parmi tant d'autres, ce qui lui permet de saisir le reflet de sa propre conscience en action. Plus précisément, l'aquarelle et les théories quantiques permettent de faire vivre à la fois une expérience personnelle de l'enchevêtrement en lien avec un concept expliqué par la visualisation et à la fois le ressenti (l'intuition) du peintre. Prenant conscience des effets que le rôle de l'observateur crée dans la matière par l'influence de ses propres pensées sur son corps et son univers, la personne reconnaît les impacts de cette riche interaction grâce aux nouveaux concepts et savoirs intégrés.

L'un des phénomènes les plus fréquemment observés est que l'aquarelle surprend l'artiste ! Alors qu'il croit pouvoir comprendre sa toile, en réalité, ce n'est pas toujours le cas. Les partages et les échanges entre les aquarellistes deviennent alors très riches et permettent à chaque personne de voir son oeuvre sous un nouvel angle. C'est à

partir de ce moment que les secrets de son univers lui sont présentés comme une initiation vers l'unité.

Roxane Gutzeit-Godbout, Ph. D. ©,
chercheuse de la science post-matérialiste et
vulgarisatrice scientifique. Elle est la
fondatrice d'Aquarelle Science (Québec,
Canada).

Adaptation du texte : Lucie L'Heureux
Révision : Janie Martel

**Et si mon aquarelle
pouvait parler...**

1. Dualités

J'ai voulu mettre en représentation les dualités qui m'habitent : la balance entre les énergies actives et les énergies passives. Un désir de création, un désir de performance ET les embûches qui se dressent sur mon chemin. Une vie pleine de potentielle CONTRE le stress que cela peut représenter. Le besoin d'être moi, joyeuse, candide ET le jugement des autres. Chaque couleur me représente, parfois plus opaque - imposante, parfois noire, parfois plus effacée, parfois criarde. Les formes sont parfois statiques et droites, parfois elles tentent de s'échapper du canevas. Cette aquarelle me représente dans toute sa complexité, comme mes multiples facettes.

– Anonyme



2. Lotus

Lors de la création de mon aquarelle, j'étais envahie par des pensées négatives, dépassée dans plusieurs domaines de ma vie. Je me sentais vidée, épuisée, inutile, trahie, complètement fermée. Mes passions, ma joie, mon soleil s'éteignaient petit à petit. Je ressentais le besoin viscéral de concentrer mon énergie sur moi-même.

« Le lotus est une fleur qui tire son existence de la boue, qui prend forme dans une vase épaisse dont la texture est d'apparence peu ragoûtante. Néanmoins, c'est dans cette mare où nul ne mettrait volontairement les pieds que le lotus réussit à pousser, travaillant fort pour y installer tout d'abord ses racines, pour extirper ses feuilles de l'eau brunâtre, puis enfin pour laisser ses pétales blancs faire surface au-delà de tout ce qui semblait être au départ un obstacle à sa beauté. »

[Buena vida/Florence K]

Pour moi, cette fleur a une grande signification. Elle m'est apparue ici afin de me rappeler ma forte résilience. Remplie de soleil et entourée de poussière d'étoiles, je m'y ressource, m'y nettoie de ce négatif et mon sourire réapparaît...

– Anonyme



3. Le jardin

Un élan de liberté peut créer un univers botanique.

– Cécile Vachon



4. Le volcan

Cette création est venue spontanément de mon âme.

J'ai débuté par la création de cette montagne bleue.

Puis le feu a jailli.

C'est le volcan.

Je suis ce volcan qui explose.

Je crois que je dois calmer ce feu pour retrouver l'harmonie.

– Diane Dubois



5. Sans titre

Le bonheur,
Dans le chaos qui m'entoure, je décide de
prendre mon énergie en main afin de rétablir
l'énergie vibratoire du soleil dans mon esprit.

– Anonyme



6. Sans titre

« Lumière d'épanouissement en équilibre dans un tournis ».

– Francine Giroux



7. Costa Rica

« Plonger dans la nature mystérieuse ».

– Francine Giroux



8. L'éclat

J'ai commencé par figurer le centre mauve pour ensuite me laisser emporter par les éclats de couleurs qui l'entourent. J'ai eu beaucoup de plaisir lors de l'atelier.

– Gérard Gosselin



9. Le manchot empereur

Le manchot empereur tout en couleurs protège sa progéniture par sa constance et son amour complice de chaleur.

– Jeanne d'Arc Baillargeon



10. Le bonheur

Le bonheur,

C'est savoir apprécier toutes les petites choses de la vie : un sourire, une fleur, la présence d'une amie, un bon livre, la musique, un papillon ou relaxer au bord de la rivière en amoureux.

– Jeanne d'Arc Baillargeon



11. Ouverture et Conscience

Voici mon *œuvre* de l'instant présent, inspiré de mon état d'être intérieur. À la base, le réceptacle accueillant l'énergie provenant du haut de l'infini, en ébullition, en mouvement d'où la force universelle. Cette *œuvre*, entourée de formes vibratoires bien distinctes, laisse place à l'interprétation de chacun.

– Louise Bissonnette



12. Fleur de vie

On m'a dit que c'était ma fleur de vie. Je la trouve belle comme ma vie et j'en remercie Dieu.

– Louise Dawson



13. Ma nature

Dans la nature, c'est l'endroit où je me sens bien dans mon corps et dans ma tête. C'est l'endroit où je peux relaxer et là où je trouve la paix.

– Louise Dawson



14. Laisser-aller

Lors de la création de mon aquarelle...

J'ai pensé à mon garçon de 7 ans, dont je suis l'unique proche aidante. Eddie est mon rayon de soleil, ma source de force et d'espoir, mon petit guerrier rare (il a 4 maladies rares, connues à ce jour). Trois semaines auparavant, j'ai eu la nouvelle que la dernière maladie diagnostiquée est — et sera — de plus en plus invalidante, dégénérative et qu'elle affectera sa mémoire, son comportement et même sa personnalité !

J'ai été épatée de sentir le besoin de ce mandala : un symbole si serein, de paix et de laisser-aller. Le message que je ressens à travers mon œuvre : « aime avec passion, apprend à laisser-aller et tout le reste tombera en place ».

– Marie Mélodie



Marie
Thelodie
2020

15. Mer et pleine lune

Le ciel :

Drap feutré parsemé d'étoiles.

La lune :

Ronde, grandiose et sereine.

La mer :

Houleuse, entêtée, implacable.

Tous unis, vivants en harmonie.

Le ciel me dit :

« Il y a toujours de la lumière malgré la noirceur ».

La lune me dit :

« Tu sauras briller à ton heure ».

La mer me dit :

« Il y a une grande force à apprendre à laisser-aller ».

– Marie Mélodie



16. Le chemin de l'intégrité

Dans le processus d'une prise de décision, toutes les dimensions me sont essentielles, car chacune d'elle me permet d'atteindre l'ultime résultat de ma réflexion : un choix qui me rendra infiniment fier d'être intègre.

– Roxane Giroux



17. Guérison universelle

Une intention de guérison portée à l'attention d'un être cher peut se transposer sur le monde entier.

– Roxane Giroux



18. Sans titre

Comme une vague, la vie nous porte doucement et parfois plus féroce­ment, sans jamais connaître notre destination finale.

– Carole B.



L'expression de soi par l'écriture

La bénédiction

En début de journée le 1^{er} janvier, mon père était songeur, comme absent de toutes distractions extérieures, infiniment présent à la richesse intime de son environnement : sa famille. Il se trouvait parmi nous comme dans une zone intangible où l'amour des siens créait autour de sa personne une sorte d'aura que personne n'aurait osé déranger. Nous regardions notre père avec grand respect, et comme aîné, une tâche immense et noble m'attendait : demander la bénédiction paternelle.

Selon un rituel convenu, maman par de petits gestes démonstratifs nous invitait à nous rassembler en ordre derrière l'aîné. Mon père, tout concentré dans ses pensées, feignait toujours d'ignorer notre présence, et ne portait aucune attention apparente au mouvement qui se préparait autour de lui. Sur un signe accompagné d'une parole discrète : « c'est le temps ! », maman commandait le mouvement. Je m'approchais, et papa se retournait alors, semblant soudainement prendre conscience de notre présence.

« Papa, pouvez-vous nous donner la bénédiction paternelle ? » Je faisais la demande à mi-mots, pour la énième fois depuis que j'étais tout petit, ma mère m'ayant appris ce précieux rituel depuis ma tendre enfance, depuis que je savais parler... Nous nous mettions à genoux devant lui, maman fermant le cortège. Répondant à ma demande, notre père nous bénissait alors avec infiniment de solennité. « Je vous bénis. Au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit ». Il traçait le signe ample et bienveillant d'une croix au-dessus de nous, et nous faisons de même en réponse à son geste.

Suivait un moment intime avec chacun, avec peu de mots, une forte émotion dans la gorge. Chaque parole sourdait de la profondeur des émotions contenues. Ces quelques mots, tout à fait banals, « Je souhaite que ça aille bien à l'école... que tu aides ta mère... » avaient l'accent de déclarations d'amour. Ça ne durait pas très longtemps. Peut-être déposait-il un baiser sur le front du dernier, de la dernière enfant. Nous n'y portions plus guère attention. Chacun avait eu son précieux moment et en restait tout imprégné. Puis, venait le tour de la mère, l'épouse recevant de son homme quelques paroles privilégiées, en concentré, avec peu d'effusions, les deux ayant les yeux remplis d'eau.

C'était ainsi, dans le meilleur dont je puisse me rappeler de la bénédiction paternelle dans notre famille.

– Gérard Gosselin

Faire route comme croyant avec une personne mourante

J'ai eu le très grand privilège de vivre ces temps précieux de fin de vie avec quelques personnes, et j'en suis infiniment reconnaissant à la vie. Chaque aventure fut unique. Je vais vous raconter les derniers moments avec mon père qui nous a quittés en juillet 1983, à 65 ans.

Étant l'aîné de la famille, cela constituait pour moi une responsabilité plus grande. Mon père a beaucoup souffert avant de mourir. J'habitais alors à Sherbrooke avec mon épouse et mes trois enfants, et lui, à Coaticook avec maman. Personne d'autre de ma famille n'habitait à Coaticook.

Il ne lui restait plus qu'un poumon et un rein. Gros fumeur jusqu'à la fin, ses fonctions respiratoires et son cœur étaient fort abîmés. Il entra à l'hôpital, puis en ressortait : ses chances de récupération étaient compromises, mais il ne lâchait pas. Et ça devenait très lourd, voire insupportable, pour ma mère. J'en étais arrivé à penser héberger mon père chez moi, dans une pièce centrale, près des toilettes et de la cuisine. J'étais alors en chômage, tiraillé entre la présence à mes parents et ma

recherche d'emploi. Et je me disais que, tant qu'à y être, j'allais faire en sorte de m'occuper de mon père, pour de vrai.

Un soir, animé de ces sentiments, je vais le visiter avec maman. Il était alors au Centre hospitalier de Coaticook. Papa souffrait beaucoup et se faisait du souci pour les siens. Je lui ai pris la main et lui ai parlé ainsi, avec ma mère à mes côtés : « Papa, vous souffrez beaucoup, nous en sommes tous conscients. Qu'est-ce qui vous retient ? Vous savez, je suis là, nous sommes tous là... On va pouvoir s'occuper de maman, vous savez. Et puis, avec notre aide, vous savez, maman est capable de bien s'organiser. On ne la laissera pas dans la misère... Vous savez (je ne pense pas qu'il savait), maman a déjà pris les arrangements avec le salon funéraire et le cimetière. Y a-t-il encore quelque chose qui vous retient ? (Je nommais alors les situations familiales qui pouvaient l'empêcher de lâcher prise.) « S'il n'y a rien qui vous retient, papa, je demande au Bon Dieu de venir vous chercher ».

Tout au long de cet échange, je lui tenais la main et nous nous regardions dans les yeux. Il me donnait des signes d'acquiescement. À l'instant où je finis de parler, il ramassa toutes ses forces pour me dire d'un souffle : « Mon souhait est de même ! » Ce

furent ses dernières paroles. Je lisais dans ses yeux de la reconnaissance et un abandon total. Nous avons récité ensemble un « Notre Père » et un « Je vous salue Marie » et nous nous sommes quittés.

Maman était comme exubérante, délivrée d'un poids, elle qui avait consulté et pris des arrangements comme en cachette de son mari. Ce soir-là fut un des plus beaux moments de ma vie avec papa et avec maman.

Le lendemain matin à 8 h, je recevais un appel de l'hôpital avec ce message : « Si vous voulez voir votre père avant de mourir, il faut venir. C'est la fin. »

Le temps d'appeler mes frères et sœurs, et je partais pour l'hôpital. Ce jour-là, je fus auprès de mon père et des membres de la famille jusque tard dans la nuit. Il nous a quittés alors que nous étions réunis à son chevet, récitant les prières qui nous venaient à l'esprit. Puis nous nous sommes embrassés. Papa avait réussi son grand passage, nous ouvrant la voie vers l'autre vie. Il nous y attend. Merci, papa !

– Gérard Gosselin

De l'église au Mc Do : des lieux pour échapper aux solitudes du temps présent

Dans la société d'hier, tout le monde allait à l'église. C'était un rituel assumé pour se sentir partie prenante d'une humanité et d'une foi communes. À la sortie de l'église, outre les rituels rassurants et les réflexions qu'on avait pu faire pour assumer la semaine écoulée et celle à venir, il y avait le temps passé sur le perron à jaser avec parents, voisins, amis : se donner des nouvelles, discuter des événements survenus dans les familles ou au village, parler de l'évolution de sa santé ou de celle de ses proches. L'église était alors un lieu de socialisation assurée. Ces rituels et ces partages nous faisaient beaucoup de bien.

Aujourd'hui, il arrive qu'on apprenne la maladie de quelqu'un après sa mort. Et de plus en plus souvent, une personne meurt sans qu'on n'en sache rien, parce que la mode des rituels funéraires simplifiés se répand rapidement : pas d'annonce dans les journaux, pas de cérémonie à l'église. Parfois, pas de cérémonie du tout. On a procédé à la crémation, et un proche vient chercher une petite boîte contenant les cendres, ou on a déjà disposé

des cendres sans que personne se soit déplacé. Ainsi, dans une entreprise funéraire que je connais bien, qui célèbre autour de 1000 funérailles par année, jusqu'à 15 % des décès ne sont pas publiés dans les journaux, et plusieurs d'entre eux ne font l'objet d'aucun rituel.

Ces faits nous instruisent sur les conditions de solitude et d'isolement vécues par un grand nombre de personnes, dans une société où il n'y a plus autant de lieux de socialisation. Les rituels de la messe du dimanche et des visites familiales, où les familles se recevaient les unes les autres à tour de rôle, sont remplacés par les rituels de magasinage du dimanche, de match de soccer ou de hockey à l'aréna, de sortie au cinéma ou de sport à la télé. Pas de grandes occasions de se confier, de partager, de raconter son histoire, de combler sa solitude ! Les gens vivent de plus en plus en solitaires, confinés à la TV, bref, dans l'isolement.

Pourtant, une société a besoin de lieux et de rituels communs pour animer la vie communautaire et assurer la santé mentale de ses membres. Les constats d'isolement des individus dans la société moderne sont tels que dans certains pays, comme en Angleterre, on a créé un ministère de la Solitude.

Quant à moi, j'observe que pour un certain nombre de gens, de nouveaux lieux remplacent les lieux de culte et le perron des églises du passé. Ce sont le Restaurant du coin, le Café central, La Place, Chez Mario, les chaînes de restauration rapide, Mc Do, Subway, Tim Hortons... On ne va pas là que pour manger, mais aussi pour prendre du temps avec des amis. Ces commerces en arrivent à réunir un nombre significatif de personnes qui s'y retrouvent régulièrement pour socialiser. Surtout des personnes âgées, retraitées ou semi-retraitées, en condition de se déplacer, évidemment.

Je suis convaincu que ces endroits contribuent au bon maintien de la santé mentale de ceux qui les fréquentent assidûment. Qu'ils permettent de réduire la consommation d'antidépresseurs et autres médicaments visant à contrer l'anxiété causée par l'isolement social.

Et nous ? Sur une base régulière, quels sont nos lieux de rassemblements, nos rituels de rencontre ? Avons-nous encore des rituels de vie sociale qui sont satisfaisants ?

– Gérard Gosselin

Conseil du Grand Soigneur pour soigner le Soigneur

Ton Grand Soi te parle :

- Sache que tu es ton libre arbitre pour dire oui ou non;
- Donne-toi le droit d'être qui tu es devant qui que ce soit;
- Respecte tes limites de temps;
- Garde en réserve ton énergie pour toi d'abord;
- Demande de l'aide à tes êtres de lumière, ils sont là et n'attendent que ta demande;
- Prends plaisir dans le geste;
- Sois présent à l'autre;
- Accepte de laisser aller pour mieux être;
- Souris et donne de cette chaleur qui fait du bien;
- Aie confiance en ta bonté envers l'autre;
- Remercie-le d'être là pour t'apprendre à voir la vie différemment et à l'apprécier.

– Louise

À l'âme d'Arthur, pourquoi je t'accompagne et t'écoute.

Je ne peux pas te dire que ce n'est pas important ce que tu dis. J'écoute ton discours en sachant très bien que, très souvent, c'est du ressassement de ton passé. Je me suis couchée mardi soir en me demandant pourquoi tu es encore là. Tous tes signes vitaux sont super, malgré tes 94 ans. Et là, j'ai pensé que tu avais encore à apprendre de la vie. Que tant de choses n'étaient pas comprises clairement. Que ton chemin n'est pas achevé encore, malgré l'ennui de maman.

Je sens que tu trouves le temps long. Que tu as des regrets de ton passé, car tu n'as pas pardonné. Oui un peu, mais tu as très mal. Tu pleures facilement, je le vois. Je sympathise avec toi. Pourquoi tant de douleur face à la vie? Tu n'as rien dit et pas souri non plus quand le médecin t'a dit que tu étais en pleine santé.

Oui, tu as un peu plus conscience de l'autre. Moi, je t'offre mon énergie et ma douceur. Je te sens reconnaissant de ma présence. Je t'observe et je crois bien que vieillir, c'est grandir avec sagesse.

Tu te respectes beaucoup dans tes besoins et ton repos. J'apprends de toi avec patience.

Bonne fin de route, papa. Je serai là pour toi jusqu'à la fin.

Ta fille qui t'aime,

– Louise

L'accompagnement en fin de vie Ses émotions... et les miennes

Elle entre à l'hôpital au milieu de l'été. Cancer virulent est réapparu : quelques semaines à vivre, deux mois tout au plus. Fumeuse invétérée, elle s'y attendait un peu. Elle se résout à cette échéance et cherche auprès d'elle les contacts précieux lui permettant de boucler la boucle, et gérer au mieux le temps qu'il lui reste à vivre.

Elle voudrait sortir de l'hôpital quelques jours pour revenir à son appartement, régler des affaires et commencer à faire le ménage des lieux. Elle me demande alors si je peux rester avec elle ces quelques jours. Elle a même prévu un lit pour moi. En principe, je suis prête à cela, mais après réflexion et consultation de mon mari, je me ravise, faisant savoir que je ne pourrai difficilement faire du temps plein. Des 48 heures en ligne, je n'avais pas pris conscience de cela, de prime abord. Je souffre aussi de problèmes de sommeil, donc au moment où elle quitte temporairement son lit d'hôpital, je dois lui signifier que je ne pourrai pas m'installer chez elle comme elle l'espérait.

Cette situation fut difficile à assumer pour moi, car j'ai dû la décevoir dès le départ. Mais aussitôt rentrées à son appartement alors que je passais quelques heures avec elle, nous avons dû constater que son projet n'était pas réaliste, car il était beaucoup trop demandant compte tenu de son état précaire. Toutes ses énergies devaient être consacrées à trouver un repos satisfaisant. Or, après deux jours, elle revenait dans son lit d'hôpital sans espoir de retour. Je suis donc retournée la voir à l'hôpital et un soir avant que je m'en aille, elle m'a demandé que je me couche à côté d'elle pendant un moment. Ce que j'ai fait spontanément! Cela fut d'un grand réconfort pour elle, m'a-t-elle dit par la suite.

Quant à moi, j'ai ressenti que je vivais là un moment privilégié, à nourrir le lien d'attachement que je n'avais pas eu l'occasion de vivre jadis avec ma sœur plus jeune, décédée d'un cancer incurable à vingt ans. Cela m'a permis de vivre un apaisement et de compléter le deuil de ma sœur.

Mon amie avait déjà signifié son désir de mourir à Aube Lumière. Elle a dû attendre quelques semaines qu'une place se libère. Ce fut alors un vrai cadeau pour elle. Pendant ce temps, les

membres de sa famille se chargeaient des affaires courantes (libérer son appartement, assurer une présence en continu...). Ce fut un cheminement de détachement et de dépouillement d'une grande intensité qu'elle a su nous exprimer et partager avec nous. Parce que mon mari s'était joint à moi dans cet accompagnement, je réalise à quel point c'était important que je ne sois pas seule à vivre tout cela.

Mon amie était croyante. Elle passait ses journées à égrener son chapelet... Elle se confiait à la Sainte Vierge comme à sa maman du ciel, et à la petite Sainte Thérèse. Elle disait : « Je ne suis pas seule, j'ai mon comité de soutien ». On a pu prier un peu ensemble à quelques occasions, on lui a apporté quelques CD de chants religieux qu'elle aimait bien. Alors qu'on écoutait respectueusement cette musique, elle m'a tenu longuement la main d'une poigne ferme. Nous lui disions alors que nous serions avec elle dans une même communion avant comme après sa mort. Le jour de son grand départ, nous étions là dans le petit salon attendant à sa chambre alors que la famille était auprès d'elle. Nous avons été présents pour notre amie autant que nous avons pu l'être sans jamais prendre la place de la famille.

Nous sommes encore nourris par les précieux moments passés avec elle dans ses derniers instants de sa vie.

– Cécile Vachon en collaboration
avec Gérard Gosselin

Conseils du Grand Soi pour soigner le soignant

Tu as maintenant appris à t'écouter. Les obstacles de la vie sont là pour te rappeler qu'il n'est pas facile de vivre. Courage! Chaque instant est un avancement. Chaque décision bien intériorisée t'approche de moi, le Grand Soi. Continue à reconnaître l'appel de l'âme. Il te montre les chemins dans la broussaille, ceux qui n'ont pas été piétinés. Si tu t'appliquais à faire comme tout le monde, le chemin se creuserait davantage et deviendrait impraticable pour les générations futures. Ose encore marcher dans les herbes hautes.

Tant de choses restent à découvrir. L'humain est jeune, il ne fait que commencer à comprendre qu'il est mieux de vivre en synergie avec ce qui l'entoure. Ton art sera une proposition à l'art de vivre. Vivre en société en donnant et en recevant de son prochain pour le bien de l'univers. Le sens qu'on donne à la vie appartient à chacun, mais chacun a à apporter à l'autre. L'interdépendance est de mise.

Tu as besoin de l'autre et l'autre, d'un Soi grandissant. Sois toi-même authentique et créative.

Tu es en moi.

Ma présence te nourrira,
tu nourriras ma présence.

Soie

Anonyme

Message de celle pour qui je suis proche aidante :

Je ne sais pas si tu le sais, mais il m'arrive de regarder par-dessus bord et de chercher où tu te trouves. Tu as la clé pour ouvrir les portes, tu as la clé pour m'accompagner dans cette période de ma vie, tu sais où je suis rendu, tu sais où je vais et regarde ce qui se passe en ce moment.

Tu as le goût et la capacité de faire en sorte que les choses se déroulent autrement. Tu accompagnes ton père dans le chemin, mais il a tellement besoin de plus dans la vie. Il cherche désespérément la voie vers le bonheur. Il en a quelques fragments, mais il n'est pas complètement heureux, alors que moi, je me contente de peu. Tu vas l'accompagner pour le faire cheminer vers son bonheur total, tu vas être présente sinon tu le regretteras. Tu as l'appui de tellement de personnes, agit seulement en chef d'orchestre et ne te mets pas tout sur le dos.

Tu as les dons, le talent et la joie dans le cœur pour faire ce passage dans la vie. Vois ce qui peut être fait pour nous sans te détruire, dans l'espace du cœur seulement.

– Carole B.

Conseil du grand soi pour soigner le soigneur :

Tu as la bonté du cœur, la chaleur des mains chaudes. Prends soin de toi, fais-toi plaisir, n'attends personne, n'attends pas qu'on te propose de faire des choses, tu as une vie devant toi, une belle vie qui t'attend. Fait de cette vie la plus belle qui soit! Chante dans la douche, danse dans le salon...

Ne t'arrête pas en chemin, fais ce qui te plaît sans contrainte ni regret, refuse le refus, refuse la paresse, garde en toi toute l'énergie, la belle énergie vitale qui t'habite et qui veut sortir avec toi, qui veut découvrir le monde, parler, jouer, rire. Tu seras une meilleure personne en te faisant plaisir, en acceptant ton indépendance et en chassant les contraintes et les chaînes que tu t'imposes ou qui, tu penses, te sont imposées.

Lâche ton lousse, sans la frousse, fonce dans le bonheur les bras ouverts!

Cours la chance de t'amuser, d'être émerveillée et de devenir la plus belle version de toi-même.

Voilà!

Je t'aime!

Moi aussi! XX

– Carole B.

Lorsque je pense à toi, tu me dis :

Je voudrais être bien dans mon cœur et me rappeler que je t'aime, plus souvent, mais mes pensées sont prises par cette maladie que je n'ai pas demandée. C'est vrai, je n'ai pas toujours été honnête avec toi, je ne te dis pas souvent que je t'aime, je n'ai pas beaucoup de sentiment envers toi. Je ne sais pas pourquoi, pourtant c'est toi que j'ai le plus blessé. Je suis chanceux que tu sois encore là pour moi, je ne te mérite pas toujours.

Moi, Angèle, je voudrais rendre hommage à tous ceux qui m'ont aidée et qui m'aide encore par leur soutien et leur réconfort. Un grand merci du fond du cœur.

– Angèle

Ma belle maman d'amour !

Nous sommes maintenant en état de crise. Ben oui, qui aurait pensé vivre une période de confinement en 2020 ? Le 13 mars, alors que j'étais sagement assise à mon pupitre, le directeur nous a annoncé une nouvelle très inquiétante. L'école serait fermée pour deux semaines.

Sur le chemin du retour, mon cœur a fait 2 tours. Je venais de réaliser qu'il me serait impossible d'aller te visiter, car tout serait fermé. Les règlements émis par le gouvernement étaient très stricts. Dans la semaine qui a suivi, mon état d'esprit était dans une confusion totale. Je m'inquiétais pour toi. Je me demandais si tu serais fâchée de ne plus nous voir. J'avais peur que tu ne comprennes pas pourquoi nous n'allions plus te rendre visite le dimanche. Et la pire de mes inquiétudes était que tu ne nous reconnaisse plus moi et ma sœur. Pourquoi ? Et bien parce que le confinement s'éternise depuis ce temps. Les deux semaines se sont transformées en deux mois. Une attente interminable avant de pouvoir te serrer à nouveau dans nos bras. Heureusement, les anges gardiens qui s'occupent de vous à l'hôpital font un travail

magistral. Toutes les semaines, nous pouvons te parler et surtout te voir par la magie de l'écran. Constater que malgré tout, tu vas très bien. Réaliser, par ton petit sourire et tes balbutiements, que ton état général est bon, malgré la maladie. Tellement contente que tu ailles bien !

Je sais que malgré tout, tu nous pardonnes. Pardonne de ne pouvoir te rendre visite. Pardonne aussi d'avoir pensé que tu puisses nous oublier à cause de notre éloignement physique. Tout ça est pardonné, car je me rends bien compte que le cœur reste toujours connecté.

Je t'aime maman et j'ai hâte de te serrer dans mes bras.

– Isabelle Morin

Maman, quel est ton message ?

Ma pauvre fille, bien sûr que je t'aime et je t'aimerai toujours. Tu as éclairé ma vie et celle des autres, tout le monde t'adore et vont vers toi. Pourquoi me demandes-tu ça ?

Je ne t'ai jamais assez dit « je t'aime », je sais. La dernière fois que je te l'ai exprimé était tellement sincère, même plus que toutes les autres (je n'ai plus de filtre). Mon état d'esprit étant ce qu'il est aujourd'hui, pourquoi mentirais-je dans cette situation? Tu me donnes bien plus que je t'ai donné, pardonne-moi. Pardonne-moi tellement ! J'ai fait ce que je croyais bon. Bon pour toi. Mais j'ai échoué. Raté sur toute la ligne. J'aurais dû être plus présente. Présente pour toi comme pour ta sœur. J'ai manqué mon coup. Pardonne-moi. J'ai laissé mon plaisir passer avant le vôtre. Pardonne-moi ma présence souvent absente; quand pourtant, j'aurais dû être là pour toi, avec toi. J'aimerais tant pouvoir te parler, mais mes mots ne sont que vent. Le vent qui souffle sur ta joue, jusqu'à ton oreille. Écoute, écoute encore... Je suis là. Parle-moi. Parle-moi. Je t'aime et je t'aimerai toujours.

Peine !

– Isabelle Morin



S'élever ensemble

Déjà tout près de neuf mois que je te porte, que je te pense. Te voilà prêt à voir le jour, à émerger de moi. Ta mise au monde se fait au moment même où je couche ces mots sur le papier. Je t'écris noir sur blanc. Des idées, une philosophie de vie se dessinent dans mon esprit depuis quelque temps. Dans un monde où tout semble aller trop vite, où on a parfois l'impression d'être incapable de bâtir des relations solides et respectueuses avec notre entourage. C'est trop souvent en fin de vie ou aux prises avec la maladie que les gens réalisent qu'ils n'ont pas mis leurs priorités aux bonnes places. C'est à ce moment qu'ils vivront du regret. Ils s'avoueront alors : « J'ai le sentiment d'être étranger dans ma propre famille. Peut-être aurais-je dû leur accorder plus de temps et leur faire savoir à quel point je les aime? »

Ma préoccupation est plutôt que chacun puisse affirmer avoir vécu en écoutant le Grand Soi, en accordant de l'importance à ce qui nous fait vibrer. Car, je crois que c'est en travaillant sur soi qu'on travaille réellement pour le bien de notre famille. Nos enfants n'ont ni besoin de crouler sous le matériel ni besoin d'un surplus de confort. Ils ont

surtout envie d'être guidés par des personnes épanouies pour une meilleure autonomie. J'irais même jusqu'à affirmer que les enfants sont nos meilleurs professeurs. Ces derniers nous poussent à réfléchir constamment et à réévaluer l'importance de nos obligations. C'est parfois douloureux de constater que nous avons fait fausse route à certains moments de notre vie. Ça demande beaucoup d'humilité de donner raison à plus petit que soi et à devoir réajuster le tir. Ma proposition est donc de prendre pour cible l'Amour dans chacune de nos décisions. Pour ce faire, il faudra parfois bondir vers l'inconnu, quitter nos confortables habitudes. De cette façon, nous réussirons à saisir ce que l'on croyait inaccessible. C'est en se surpassant sur le plan humain, principalement du côté relationnel que nous arriverons collectivement à atteindre l'inatteignable.

Les aînées que j'ai accompagnées et celle que j'accompagne ont toutes le même discours : quand on choisit d'agir avec amour, on multiplie les beaux jours. La grisaille du quotidien laisse alors place aux couleurs que chacun y appose. L'humanité a besoin de s'unifier dans ses différences. L'amour de son prochain engendre

l'amour. L'harmonie à atteindre émergera par le nombre grandissant de mains tendues et bienfaitantes dans un esprit d'ouverture à l'autre. J'ai le sentiment que beaucoup de bonheur reste à vivre. C'est aussi ce que me dit Marie-Ange, mon aidée, et qui la rend si sereine. Portons en nous ses paroles de paix et elles viendront bientôt sur les lèvres de tous.

Ta mise au monde est pour moi un baume. Je souhaite que l'effet que tu as sur moi se répande sur de nombreux lecteurs. Le message à transmettre touche tout le monde et se veut universel. Tel un nouveau-né attendrissant, tu sauras peut-être amadouer les cœurs blessés et blessants. Tu inspires l'espoir. Te voilà bientôt achevé et complet. Ton authenticité est une force et non une vulnérabilité. Rayonne autant qu'il est possible, au-delà des frontières et à travers le temps. Que ta profonde vérité éclaire ceux qui peinent à croire en l'amour. Par mon souffle créateur, je t'encourage à enrayer les clivages entre les sexes et entre les générations. Apporte-nous la régénérescence tant souhaitable.

– Roxane Giroux

Remerciements

Nous souhaitons remercier chaleureusement tous les proches aidants auteurs et aquarellistes qui ont contribué à ce recueil. Merci d'œuvrer à votre bien-être, vous êtes inestimable pour vos proches et pour la société !

Merci à Roxanne Gutzeit-Godbout d'avoir animé les ateliers d'aquarelle science qui ont servis de prémisses au recueil.

Merci à Lucie L'Heureux pour l'idée originale du recueil de texte # 2 et pour la coordination de la mise en page.

Merci à Janie Martel pour la coordination des activités reliées au recueil, pour la coordination de la mise en page, pour la révision et la correction des textes.

Merci à Lisette Proulx pour la révision et la correction des textes.

Enfin, merci à tous ceux et celles qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation du 2^e recueil de textes des proches aidants et un merci particulier à notre bailleur de fonds l'Appui Estrie pour son soutien.



Projet Ressourçant

**SERVICE DE SOUTIEN
AUX PROCHES AIDANTS**

Écoute | Soutien | Référencement
Rencontre entre aidants
Conférences | Cafés-ateliers
Activités en ligne

CENTRE
D'Action **BÉNÉVOLE**
DE LA MRC DE COATICOOK

Information : 819.849.7011 poste 223

 facebook.com/soutienauxaidants
aidant@cabmrccoaticook.org

Grâce au soutien financier de :

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
ESTRIE