

Éléments autobiographiques :

Nicole Hamel demeure à Stoneham, Québec. Après avoir traversé un cancer du sein, en 1995, elle a travaillé comme animatrice de pastorale dans un hôpital de Québec. Elle a œuvré pendant plus de 30 ans dans l'Église catholique. En 2001, elle a changé d'appartenance chrétienne pour l'Église unie du Canada. Ceci a eu des conséquences professionnelles : elle a été congédiée.

Depuis qu'elle a perdu son emploi, même si elle a gagné son procès avec l'appui de la commission des relations de travail, elle est devenue travailleuse autonome. Elle écrit des articles dans revues et journaux. Elle est coanimatrice du groupe altersexuel de réflexion *Entre nous (spiritualité/foi)* rattachée à l'Église unie St-Pierre, contact francophone pour le groupe national *S'affirmer ensemble/Affirm United*. Animatrice de la méthode Vittoz. Elle donne des conférences et anime des ateliers en lien avec le livre dont elle est coauteure : *L'amour entre femmes dans l'église catholique. Et CIEL parlait, ce serait l'ENFER?* Site web : www3.sympatico.ca/rejnic.

Après 12 ans de vie commune, elle s'est mariée avec sa conjointe en décembre dernier.

Témoignage

Tôt près la révolution tranquille, je me suis mariée à un homme que j'ai profondément aimé. Nous avons eu trois enfants. Quand je me suis engagée dans la formation d'une famille, pour moi c'était pour toute la vie. Beaucoup de facteurs ont favorisé l'éclatement de notre famille. Pendant une succession de difficultés personnelles et familiales, au tout début de la quarantaine, j'ai eu de l'aide professionnelle pour m'aider à être mieux dans ma vie. Avec une thérapeute rattachée à P.R.H. international¹, j'ai commencé aussi à écrire de façon régulière. À cet outil de libération s'est ajouté l'expression créative par la peinture. Rapidement, j'ai pris conscience que je donnais place aux besoins des autres, souvent au détriment des miens.

En juin 1995, à la suite d'un examen annuel préventif, mon médecin de famille a détecté une bosse sur mon sein gauche. Les examens ont confirmé que la masse était cancéreuse. Comme la tumeur était petite, j'ai subi une chirurgie partielle. Le choc de la deuxième mauvaise nouvelle fut encore plus difficile : non seulement je devais recourir à la radiothérapie, mais aussi aux traitements de la chimiothérapie pour éviter que le type de cancer invasif dont j'étais atteinte ne se propage rapidement! Pendant toute cette période, j'ai écrit quand j'en ressentais le besoin et j'ai illustré par des dessins ce que je vivais à l'intérieur de moi. La plupart du temps, lorsque je m'exprimais, c'était parce que je me sentais

¹ Fondé par André Rochais. P.R.H : (Personnalité et Relations Humaines. Psychopédagogie de la croissance des personnes, des couples et des groupes.) Organisme international de formation et de recherche

souffrante, triste ou inconfortable. J'ai remarqué que mes peintures m'aidaient parfois à me révéler au-delà de ce que je conscientisais. J'ai été surprise de découvrir que l'expression créative commençait la plupart du temps par de la souffrance, de la solitude et qu'au cœur de cela, surgissait parfois du positif, souvent de la vie au-delà de la douleur.

Pendant la maladie, je n'ai lu qu'un livre sur le cancer : *Guérir envers et contre tout. Le guide quotidien du malade et de ses proches pour surmonter le cancer*². Dans ce livre, les auteursEs y proposent une démarche pour favoriser la guérison : il s'agit d'identifier et d'éliminer des sources de stress et de déchirements. J'ai vu un lien avec mon expérience de la maladie. Voici comment : il n'y avait pas d'antécédent de cancer dans ma famille; j'ai toujours été consciente de l'importance de prendre soin de ma santé, en mangeant sainement, faisant de l'exercice, etc. Quand j'ai découvert que j'avais dessiné fréquemment une masse du côté gauche (je parlais d'une boule dure, d'une bombe du côté gauche), plusieurs années avant d'être atteinte d'un cancer du sein, j'ai pris conscience que le stress, les tensions, et les déchirements m'avaient vraiment rendue malade, parce que je n'arrivais pas à garder une distance entre les événements et ma façon de les gérer.

Mon désir de vivre m'a motivée à nommer les sources de tensions dans ma vie : le fait d'être atteinte de cancer, les traitements et leurs effets secondaires, la peur de mourir, ma responsabilité de mère, ma place dans ma famille d'origine depuis le divorce, la clandestinité de ma relation de couple avec ma conjointe et mon inconfort grandissant en lien avec mon appartenance à l'Église catholique; mon emploi étant relié à cette institution.

Par la suite, j'ai pris des moyens pour travailler à éliminer les déchirements un à un.

J'ai aussi eu recours à d'autres moyens de croissance par les outils ECHO et VITTOZ.

Après avoir traversé toutes ces épreuves, j'ai découvert que mon expérience était à la fois unique et universelle. C'est pourquoi j'ai le goût de partager mon histoire afin de donner de l'espoir aux personnes qui me liront et regarderont les dessins que j'ai rassemblés pour faire un livre. Je suis convaincue que mes démarches d'expression créative, d'écriture et de thérapie, en plus des interventions médicales, ont contribué à me sauver la vie. La lecture du livre *Les tremblements intérieurs. Accepter et vivre ses émotions*, écrit par le Dr Daniel Dufour³; confirme mon cheminement. Dans sa pratique, l'auteur confirme la nécessité du travail à la source de la souffrance et dans l'expression de celle-ci pour favoriser la guérison. Dans son livre, les récits de vie de plusieurs patientEs sont révélatrices, je dirais même puissantes d'espérance. Je cherche

² *Guérir envers et contre tout. Le guide quotidien du malade et de ses proches pour surmonter le cancer*, Dr. Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton, Ed.Épi, 1982, 335 p.

³ *Les tremblements intérieurs. Accepter et vivre ses émotions* écrit par le Dr Daniel Dufour, Éd. de l'homme, 2003, Montréal, Québec.

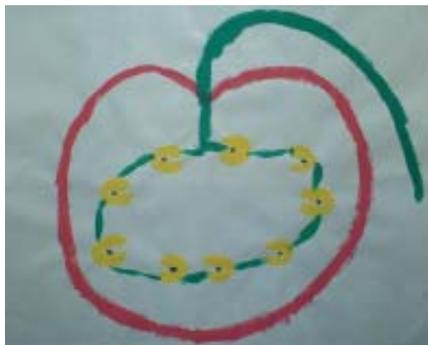
une maison d'édition pour publier une quarantaine de peintures (environ la moitié), avec lesquelles je voyais un lien ou un intérêt en lien avec mon expérience reliée au cancer. Le Dr Dufour a écrit une préface pour mon livre.

Après la publication de mon livre, je suis disponible pour animer des ateliers. Mon objectif est d'aider d'autres personnes à trouver leurs moyens pour exprimer leur souffrance afin de s'en libérer, de trouver du sens et éventuellement de guérir.

Dix ans après la période de cancer, je m'aperçois que je deviens de plus en plus qui je suis. Je départage de plus en plus ce qui m'appartient de ce qui revient aux autres. Je savoure le moment présent, je mords dans la vie.

Extrait de mon projet de livre :

Pacman la pomme



Peinture 29 : 9 septembre 1995

Ce matin, en ce quatrième jour après le 3^e traitement de chimio, un confort intérieur se manifeste. . L'audition d'un extrait de la cassette: « Guérir envers et contre tout »⁴ nourrit un espoir et stimule mon énergie.

Mes globules blancs (jaune : couleur de la chimio qu'on m'injecte) ressemblent à des « pac-mans ». Je les dessine en rond, sans savoir pourquoi. Ensuite je représente les cellules cancéreuses qui pourraient être en moi et qui sont avalées à jamais par mes globules blancs et le médicament.

⁴ *Guérir envers et contre tout. Le guide quotidien du malade et de ses proches pour surmonter le cancer*, Dr. Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton, Ed.Épi, 1982, 335 p.

Je fais un grand coeur, car je me sens enveloppée d'abord par l'amour de Réjane et de temps en temps par des gens précieux qui manifestent leur amitié et leur affection qui me soutiennent.

Avec du *vert* je dessine le cheminement du traitement de chimio qui part de mon bras et va à l'intérieur de moi à la recherche des cellules cancéreuses pour les combattre.

Je regarde mon dessin et je suis surprise de la trajectoire du traitement. Celui-ci part de mon bras et passe par le devant de la bouche et de ma poitrine. Et j'ai écouté mon senti car je voulais (volonté) faire l'itinéraire bras et reste du corps. L'ensemble de la peinture représente une pomme; de plus, je vois la vie qui circule à l'intérieur du fruit, à travers les cellules cancéreuses enveloppées par le traitement. Je suis impressionnée par le pouvoir de l'expression profonde, par la couleur et les formes qui dépassent ma volonté.

Nicole Hamel