Édition automne 2011

Les voix d'Alice

Alice en action

Fête des retrouvailles

Le 17 septembre dernier a eu lieu une fête à la Maison Alice qui regroupait les femmes et enfants qui ont été hébergés durant la dernière année. Le but de la rencontre était de se retrouver dans une atmosphère festive autour d'un buffet. Ainsi, les femmes ont pu se rappeler les bons moments et constater le chemin parcouru depuis leur séjour. Les enfants se sont amusés en participant à des activités de toutes sortes. La prochaine fête de retrouvailles aura lieu à l'hiver 2012.

L'Assemblée d'Alice

Le 14 juin a eu lieu notre assemblée générale annuelle (AGA), où le conseil d'administration a présenté l'ensemble des activités réalisées en 2010-2011. Cette année, la lecture du rapport d'activités s'est déroulée à partir d'une formule interactive afin de joindre l'utile à l'agréable.

Lors d'une AGA, les membres d'un organisme se rassemblent pour s'informer quant aux activités réalisées au cours de l'année qui se termine et prendre la parole par rapport aux grandes orientations pour l'année à venir. Ce rassemblement est aussi l'occasion d'échanger et de participer activement à la vie démocratique de la Maison.

Les cheveux dans le vent

Les femmes hébergées ont la chance d'être coiffées gratuitement par un coiffeur de la région. Sensible à la cause des femmes, ce coiffeur a pris l'initiative de nous contacter afin d'offrir cette opportunité. «Certaines femmes ne sont pas allées dans un salon de coiffure depuis des années et tandis que la Maison aide les femmes avec ce qui se passe dans leur tête, nous on s'occupe de l'apparence extérieure» rapporte le coiffeur. Nous sommes heureuses de cette nouvelle collaboration entre le salon de coiffure et la Maison car elle permet aux femmes de se centrer sur leur bien-être et leur besoin de se sentir belles.

Dans ce numéro:

Alice en action
Opinion d'Alice 3
Les voix du cœur 4
Tranche de vie 5
La famille s'amuse 9
Les péripéties d'Alice 10
Alice s'informe 11
Nouveau départ 13

« Les croyances et les valeurs véhiculées dans les textes appartiennent aux auteures. Elles ne sont pas nécessairement celles de la Maison Alice-Desmarais ».

Produit par la Maison Alice-Desmarais,
Octobre 2011
Tous droits réservés

Opinion d'Alice

Éliminer la violence faite aux femmes

La violence est un moyen qui peut être utilisé pour imposer sa vision, contrôler, faire plus d'argent ou divertir. Pensons à l'industrie du sexe, des armes, de la drogue et du cinéma. Comme le pouvoir est majoritairement convoité et détenu par les hommes dans les structures socioéconomiques et politiques, ils sont en partie les initiateurs de la violence pour gérer les conflits et les relations internationales, commerciales, familiales et conjugales…

Nous considérons que la violence conjugale est un problème social. En effet, la culture, les traditions et l'éducation ont appris aux hommes qu'utiliser la violence pour arriver à ses fins était un moyen acceptable, un droit, voire même un devoir dans certains cas. C'est pourquoi la mission de la Maison est de travailler à un changement social pour une société non violente et égalitaire.

Les femmes sont victimes des stéréotypes sexuels, elles doivent donc être belles, sexy, gentilles et compréhensives pour plaire. Quand elles expriment leur colère pour faire respecter leurs droits, on dit qu'elles sont susceptibles, voire folles. C'est mieux accepté socialement lorsqu'une femme se sent coupable et qu'elle pleure… Partout dans le monde, les femmes sont victimes d'agressions, que ce soit dans la rue, au travail ou au foyer.

La violence faite aux femmes n'est pas chose du passé, elle est au contraire très d'actualité. Nous lisons des histoires d'homicide, d'intimidation et de rapport de force entre ex-conjoints, des histoires de femmes qui sont menacées, enlevées, brûlées, violées.

La Maison prendra part à la campagne de 12 jours d'action pour l'élimination de la violence envers les femmes du 25 novembre au 6 décembre 2011. Notre principale préoccupation est de défendre le droit des femmes afin qu'elles puissent vivre en sécurité et en toute liberté. Qu'elles soient libres de s'affirmer, de donner leur opinion sans avoir peur de dire non, de faire des choix en fonction de leurs besoins et de se définir en fonction de leur personnalité et non pas du regard approbateur des autres.

Nous considérons que le privé est politique et profitons de la campagne pour dénoncer la violence faite aux femmes, au foyer comme sur la scène publique.

Ensemble, nous avons le pouvoir de véhiculer les valeurs humanistes, féministes et égalitaires dans notre environnement.

Pour connaître les activités qui auront lieu durant la campagne, soyez attentives aux nouvelles locales.

Julie

« La violence faite aux femmes n'est pas chose du passé. Elle est au contraire très d'actualité. »

Les voix du cœur

Je choisis d'être et non de paraître…

Combien je désirais Être…
Aussi loin que je n'avais pas le droit d'Être…
Je me devais de paraître…
Les règles étaient déjà établies…
Il me fallait paraître…

Combien je désirais Être…
À chaque fois que je prenais parole…
Tout devenait différent à l'oreille…
Mes dires se transformaient…
Ou on les comprenait mal…
Il me fallait paraître…

Combien je désirais Être…
Démontrer mon authenticité…
Sans pour autant déranger…
Simplement m'assumer…
Les regards me confirmaient…
Qu'il me fallait paraître…

Combien j'apprécie d'Être…
Aujourd'hui je suis ce que je suis…
Je m'assume, je m'épanouis…
Je suis authentique et vraie…
Tout en me respectant…
Tout en te respectant…
Je suis comblée à tout point de vue.

Suzanne

Une trace sur le cœur

Le jour où j'ai compris,
Que ma fille n'était pas ma confidente, ni mon amie,
Mais simplement celle que je devais protéger, aimer, guider, rassurer.
Aujourd'hui elle peut compter sur moi…

N…

Mon cœur souffre…

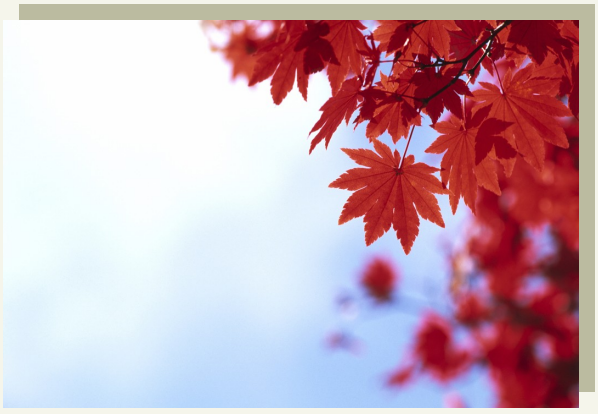
En don de mon amour, j'y ai laissé mon cœur
Attristée de vos mots de tant de préjugés
Où la douleur persiste à la simple pensée
De vous revoir ce soir, emmurée dans ma peur

Une fissure est née au sein de ma confiance
Bloquant en moi l'ardeur à vivre sans méfiance
Qu'ai-je fait à ce point pour mériter ce mal?
Infligée sans savoir, fragile est mon moral

Je demeure dans l'ombre, esseulée et déçue
Respectant votre choix, je me sens responsable

Dans la solitude, ma tristesse est palpable
Mon âme s'envole comme un ange déchu.

Nacy



Tranche de vie (1ère partie)

La vie de Rose

J'ai rencontré mon ex à 18 ans, lui il en avait 42. J'ai eu ma fille trois ans plus tard. Il a été quand même correct avec moi pendant plusieurs années, jusqu'à temps que je découvre qu'il participait à des activités illégales. C'est là qu'il a commencé à être violent verbalement et à me dire que si je ne fermais pas ma gueule, ça irait mal pour moi. Il voulait que je ne parle plus à personne.

J'ai vécu de la violence économique parce que je devais lui donner ma paye et que je ne savais pas où allait l'argent. Il refusait que j'aille chez la coiffeuse parce qu'il disait que ça coûtait trop cher. Il a utilisé mon nom pour faire des faux papiers et m'endetter.

Il me disait : « Lève-toi le cul grosse paresseuse pis va travailler ». Il me disait que je n'étais pas belle, que j'étais bonne à rien sauf pour parler à d'autres hommes sur Internet, que j'étais une grosse sans cœur. Je me suis faite tellement dénigrer que j'ai perdu toute confiance en moi.

Côté sexe, ce n'était pas plaisant parce qu'il faisait juste penser à son plaisir. Des fois, je lui disais que ça me faisait mal, mais il continuait quand même. Il me dégoutait à cause de la façon dont il me traitait. En plus, j'ai découvert que ma mère était sa maitresse. Elle me disait que ce n'était pas de sa faute, que c'est lui qui avait commencé et qu'il l'avait violée. Tu ne fréquentes pas un homme qui t'as violée il me semble.

À la fête des mères, il s'est arrangé pour faire voler mon auto. Puis j'ai commencé à me sentir en danger à la maison à cause de ses magouilles. Il me menaçait « Je ne pourrai pas toujours te protéger, plus tu vas parler, plus ta vie va être en danger. » Je me suis tannée et je suis partie.

Aujourd'hui, je me bats en cour pour avoir la garde de ma fille et je n'ai pas de soutien des membres ma famille. Ils croient que je suis une mauvaise mère, que je suis débile et que je ne suis pas capable de m'occuper de mon enfant à cause de mon diagnostic de déficience intellectuelle légère.

Aussi, ils disent que ce n'est pas vrai que mon ex a été violent avec moi parce qu'il ne m'a jamais frappée. Ils ne comprennent pas que j'ai été victime de violence verbale, psychologique, économique et sexuelle. Je me sens très seule et angoissée.

À la maison Alice-Desmarais, les intervenantes et les femmes hébergées m'ont fait réaliser que je ne suis pas si débile que ça. Je ne veux plus qu'on se serve de moi. J'ai compris que j'ai le droit d'être aimée comme je suis et de vivre librement sans souffrir.

Rose

« À l'âge de 16 ans, j'ai été forcée de faire une pipe à un gars et ma famille ne m'a jamais crue. Elle disait que j'étais menteuse. Je ne me suis jamais sentie soutenue. »

Tranche de vie (2ième partie)

Je me pardonne

Je suis une personne alcoolique, toxicomane, dépendante et j'aimerais parler de mon problème de consommation comme conséquence de la violence que j'ai vécue. Dans les faits, ma consommation m'a sauvée la vie parce que je n'aurais pas pu survivre sans elle. Pour me déconnecter et ne pas vivre mes émotions, j'ai consommé des drogues, des gens, des relations sexuelles, de l'argent et du pouvoir. J'étais excessive et je compulsais dans tous les domaines de ma vie. La compulsion, c'est dépasser une limite, mettre un focus sur quelque chose pour s'oublier et ne pas vivre ses vraies émotions du moment.

J'ai été abusée sexuellement à l'âge de neuf ans par le père d'une de mes amies. Mon père était un homme très contrôlant et peu démonstratif de ses émotions. Je ne pouvais pas montrer mes faiblesses, ma colère, mes peurs et ma tristesse. Je n'avais pas le droit d'être moi-même. Quand mon abus est arrivé, j'en ai parlé à mes parents et ils m'ont dit de ne pas faire de drame avec ça. Cette attitude a fait en sorte que je ne me suis pas sentie défendue.

Comme mon besoin de sécurité n'a pas été comblé, j'ai par la suite eu beaucoup de difficultés dans mes relations. J'ai développé un pouvoir de séduction et j'ai compulsé au niveau de la sexualité très jeune. J'ai commencé à fréquenter les bars à l'âge de 12-13 ans et c'est là que j'ai fait ma première ligne de cocaïne. Je n'ai jamais appris à dire non et je voulais me faire aimer à n'importe quel prix.

De mon abus, je n'ai pas appris à me respecter et à m'affirmer. J'ai donc eu des relations sexuelles contre mon gré à plusieurs reprises. Mon amour-propre et mon estime se détérioraient à vue d'œil.

J'allais à l'école, c'était la seule façon que mon père me laissait tranquille et merci mon Dieu parce que ça m'a aidée par la suite à m'en sortir. La fin de semaine, je me pétais la face solide. Ma consommation a pris de plus en plus de place et à 23 ans je suis allée danser dans les clubs. J'ai été recrutée par les gangs de rue et j'ai vécu l'enfer. J'ai été sauvagement battue et violée. Ma consommation était rendue mon médicament contre mon anxiété, mon vide intérieur, contre la réalité dans laquelle je vivais.

J'ai développé des troubles mentaux : début de schizophrénie, trouble d'anxiété majeure, phobie sociale et autres peurs. J'ai fini par me faire tirer dans un club. Une balle perdue qui a traversé mon ventre. Les médecins m'ont dit que j'étais un miracle. C'est à partir de ce moment que j'ai commencé à croire que j'avais des anges et que je voulais vivre. Tout ça s'est produit en 2005, où j'ai ensuite fait une psychose post-traumatique et toxique. J'ai commencé par l'hôpital psychiatrique et je suis allée en thérapie pour arrêter mes médicaments et ma consommation. J'ai recommencé à travailler dans une épicerie et terminé mes études. Je suis allée chercher de l'aide auprès de la maison Alice-Desmarais à deux reprises parce que j'étais retournée avec un gars violent. Je peux vous dire que je les reconnais de plus en plus vite.

J'ai vécu beaucoup de violence et j'ai fait vivre de la violence aux autres aussi en accumulant toute cette colère. J'étais très égocentrique et j'avais un besoin démesuré d'être aimée. Je me sentais bien avec des gens qui profitaient de moi et qui ne m'aimaient pas pour qui j'étais, comme l'avait fait mon père.

suite page suivante...

« Quand mon abus est arrivé, j'en ai parlé à mes parents et ils m'ont dit de ne pas faire de drame avec ça. »

Je me pardonne (suite)

J'ai dû accepter et me dévictimiser face à ce que j'ai vécu et c'est à ce moment que j'ai pu m'en sortir. J'ai dû me pardonner de m'avoir fait subir tout ça. Je me suis choisie, je m'étais complètement perdue dans la drogue, dans les autres et à la fin je m'ennuyais de moi, de qui j'étais. J'ai travaillé fort pour arriver à me faire confiance, à redéfinir mes valeurs et à comprendre mes émotions. J'ai appris à m'aimer, j'ai retrouvé une paix intérieure et remplacé mon vide par mon Dieu tel que je le conçois.

J'ai aussi changé mon mode de vie en retournant à la base : bien manger et dormir dans un lieu propre et m'entraîner pour ma santé physique et mentale. Je me suis trouvée des activités et des amies qui m'aiment pour qui je suis et non pour ce que j'ai. J'ai fait du ménage dans mon monde et connu dans les fraternités anonymes des gens qui me comprennent et qui m'acceptent avec mon passé. Surtout ils ne consomment pas.

J'ai fait trois rechutes durant les six ans qui ont suivi mon trauma par balle. Je fais du meeting anonyme et j'ai deux mois d'abstinence, un bon travail et je retourne à l'école en toxicomanie pour aider les femmes qui ont un parcours de vie semblable au mien. Aujourd'hui, j'ai des rêves et des objectifs et j'affronte la vie un jour à la fois. C'est un long cheminement, mais combien ça en vaut la joie.

Le respect part de soi et vient des autres par la suite. On doit apprendre à s'aimer avant d'aimer les autres. Je ne laisserai plus personne me faire du mal, même pas moi-même. Je ne me laisserai plus tomber, même dans les moments les plus difficiles. Merci Alice, Merci aux fraternités anonymes, Merci à moi et Merci mon Dieu. Je lâche prise et m'en remet à la volonté de ce que la vie attend de moi en écoutant ma voix intérieure. Je ne veux plus être dans le contrôle de moi ou des autres. Je veux être libre, sereine et heureuse. Il n'y a pas de hasard et je dois accepter la vie telle qu'elle est.

Jade

« Je ne laisserai plus personne me faire du mal, même pas moi-même. »

« Le phénomène de la violence conjugale est en diminution et nous accueillons de moins en moins de femmes.»

Faux, le taux d'occupation de l'organisme est passé de 101 % en 2009-2010 à 118.9% en 2010-2011. Quand une femme nous appelle pour être hébergée, nous évaluons sa demande afin d'identifier ses besoins. Dans l'éventualité où il n'y a plus de places, nous la référons vers une autre ressource d'hébergement de la région. Notre mission première est d'assurer la sécurité des femmes. Or, nous demeurons toujours disponibles pour faire de l'écoute téléphonique, évaluer le degré de dangerosité et établir un scénario de protection avec la femme, pour ainsi diminuer le plus possible les risques de violence.

Tranche de vie (3ième partie)

Ma renaissance

Je viens vous exprimer comment la spiritualité m'a aidée à passer à travers les épreuves de ma vie. Ma foi en Dieu m'a donnée la force et le courage nécessaires pour passer à travers ces longues années dans lesquelles j'ai vécu la violence, le rejet, l'alcoolisme, l'abandon de mes enfants lors de mon divorce, un accident d'auto et la maladie. Il n'y a pas de recettes miracles pour se sortir de la souffrance, ni de sommes d'argent pour alléger nos maux.

Je me suis tournée vers des ressources telles qu'Al-Anon, AA, retraite fermée et autres afin d'être entourée de gens qui me comprenaient, me respectaient et avec lesquels je pouvais partager des tranches de ma vie, voyant en eux mon propre miroir. Ces groupes m'ont fait comprendre qu'en plus de leur aide, je pouvais compter sur une puissance supérieure à moi-même, qui pour moi est Dieu et pour d'autres c'est le groupe ou une confidente … à chacun son choix personnel.

J'ai commencé une nouvelle tranche de vie dans laquelle je renais avec les valeurs que Dieu m'a données lors de ma première naissance et que je n'avais pas comprises… Si vous avez l'opportunité d'écouter le « Mémorandum de Dieu » ceci vous fera comprendre, tout comme moi, que nous sommes les seules responsables de nos maux, de nos choix, de nos décisions et de tout ce que nous vivons. Personne d'autre n'est responsable de notre mal de vivre et cela est la seule et vraie justice sur la terre.

Ayant compris que je suis l'unique responsable de ma vie, j'ai ressenti que des nouvelles valeurs prenaient place en moi. À présent, je ne compte plus sur personne d'autre que moi pour prendre des décisions et agir, je m'assume dans tout ce que je suis… Dieu m'a donné le pouvoir de choisir le discernement, la force et le courage d'atteindre mes buts. Je vis enfin pour moi en fonction de mes besoins et mes enfants un jour, apprendront à leur tour, les vraies valeurs de la vie.

Toi qui me lis, j'espère que ces écrits t'encourageront à cheminer personnellement et à persévérer pour enfin te libérer du passé et te permettre de vivre sainement les années à venir.

Suzanne

« Ayant compris que je suis l'unique responsable de ma vie, j'ai ressenti que des nouvelles valeurs prenaient place en moi. »

La famille s'amuse

À l'arrivée du froid, voici des idées pour faire des activités amusantes et à bas prix!

- Maison hantée pour l'Halloween (31 octobre) à la Maison des jeunes de 18h30 à 20h et au club optimiste de Granby à l'angle des rues Leclerc et Chapleau.
- Salon des artisans du 25 au 27 novembre: exposition par des artisans de la région au chalet des patineurs du lac Boivin. Vendredi de 18h à 21h, samedi de 10h à 21h et dimanche de 10h à 17h. 450-263-1032
- Le grand défilé de Noël le 26 novembre : le défilé débute au coin des rues Principale et Dufferin à 10 h et se termine au centre d'achat.
- La Marche de Noël le 10 décembre: conte de Noël animé à travers les sentiers du centre d'interprétation de la nature. www.cinlb.org/ 450-375-3861
- Visiter le Père Noël aux Galeries de Granby.
- Le parc du lac Boivin pour glisser et patiner gratuitement.
- Activités au zoo pour l'Halloween et l'hiver. www.zoodegranby.com/ 450-372-9113
- Pour vous brancher sur ce qui se passe en ville et en région, consulter le calendrier des activités : www.commerce-tourisme-granby.com/ 450-361-6065

Trucs pour les enfants afin de passer l'Halloween en toute sécurité!

- Se maquiller au lieu de se masquer pour être en mesure de voir clairement et éviter les accidents.
- Porter un costume court pour ne pas tomber et être visible auprès des automobilistes.
- Faire le porte à porte avec un groupe ou un adulte. Si c'est en groupe, aviser les parents du parcours et de l'heure de retour.
- Rester à l'entrée des maisons, ne pas aller à l'intérieur.
- Parcourir un côté de la rue à la fois et éviter de se promener en zigzag.
- Vérifier les bonbons avec un adulte avant de les manger.

Trucs pour les devoirs destinés aux parents avertis!

- **Amener votre enfant à établir sa routine.** Il apprend mieux quand il est dans un endroit calme ou dans la cuisine? En arrivant de l'école ou après souper? L'important est de l'aider à choisir le moment et l'endroit qui lui conviennent pour faciliter le processus.
- **Avoir une attitude positive.** Cela ne sert à rien de critiquer les devoirs devant votre enfant. Si vous avez un malaise, il est préférable de communiquer avec la prof. Informez-vous du service d'aide aux devoirs offert par l'école.
- **Ne faites pas les devoirs à sa place.** Vous voulez bien faire, mais ce n'est pas l'idéal parce qu'il est important qu'il comprenne bien la matière.
- **Ne pas mettre de pression.** Montrer que vous êtes réellement intéressée. Les devoirs doivent être abordés comme un moment qui permet d'intégrer des nouveaux apprentissages et non pas comme une course contre la montre.
- **Faire appel à un ami de sa classe s'il rencontre un problème.** C'est rassurant pour un enfant de savoir qu'il peut compter sur un ami. Cela permet de le responsabiliser face à son travail et de voir les bienfaits de l'entraide. Si vous n'êtes pas capable de l'aider, il y a « Allô prof » www.alloprof.qc.ca/ 1-888-776-4455.
- **Faire un calendrier de l'année scolaire** avec l'enfant en indiquant les dates de congé et pour lui montrer qu'une année scolaire, ça passe très vite!

Les péripéties d'Alice

Éviter le pattern

J'ai récemment fait la rencontre d'un gars alcoolique, charmant et rêveur qui présentait le même profil que mes ex et qui m'ont fait vivre de la violence. J'ai écouté ma petite voix intérieure et j'ai refusé son invitation. Avant, je l'aurais fréquenté pour donner la chance au coureur, mais maintenant, j'écoute mon intuition et je me fais confiance. La vie me faisait redoubler et rencontrer le même pattern de gars parce que je n'avais pas tiré ma leçon. Maintenant que j'ai repris le pouvoir sur ma vie, c'est non négociable, je veux être avec un gars qui m'inspire le respect et la sécurité.

Jade et Julie

« J'ai écouté ma petite voix intérieure et j'ai refusé son invitation. »

« Les hommes violents sont incapables de communiquer leurs sentiments. »

La violence est inacceptable, *poing final*! Les difficultés reliées à la communication n'excusent en rien le fait de l'exprimer par des actes d'agression. C'est un choix de comportement pour dominer la femme.

Alice s'informe

Trousse des premières amours

L'année dernière, les activités de sensibilisation en milieu scolaire ont permis d'informer les jeunes, les adultes et les personnes immigrantes quant à la problématique de la violence conjugale et faire connaitre notre mission à plus de 1200 personnes.

Dans un souci d'amélioration continue, la Maison s'est dotée d'une trousse d'intervention sur les relations amoureuses des jeunes. Réalisée par le Projet Relations amoureuses des jeunes, la trousse comprend des guides d'animation, des activités et des vidéos visant à susciter une réflexion critique.

Comme l'éducation à la sexualité est une responsabilité partagée, le coffre à outils permet de soutenir les interventions dans les milieux scolaires et communautaires. C'est en abordant le sujet de la violence que nous relèverons le défi ensemble afin d'outiller nos jeunes face à leurs compétences relationnelles.

Cette année, c'est sous le slogan « **Je t'aime, mais pas à tout prix!** » que la Maison mettra de l'avant son programme de promotion des relations amoureuses saines et égalitaires. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec nous.

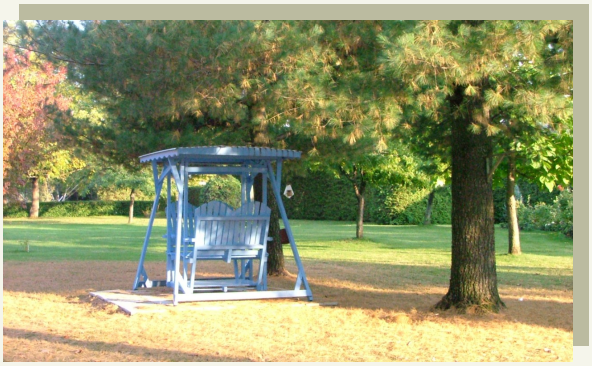
Julie

Alice et la violence sexuelle

Des membres de l'équipe ont participé au Forum sur l'intervention auprès des victimes d'agression sexuelle. L'interaction entre les partenaires, tels que l'hôpital, la police, la DPJ et les différents organismes communautaires est importante. Ceci dans la mesure où la victime a besoin du soutien et de l'expertise de chacun dans la défense de ses droits et la gestion des conséquences de cet acte criminel.

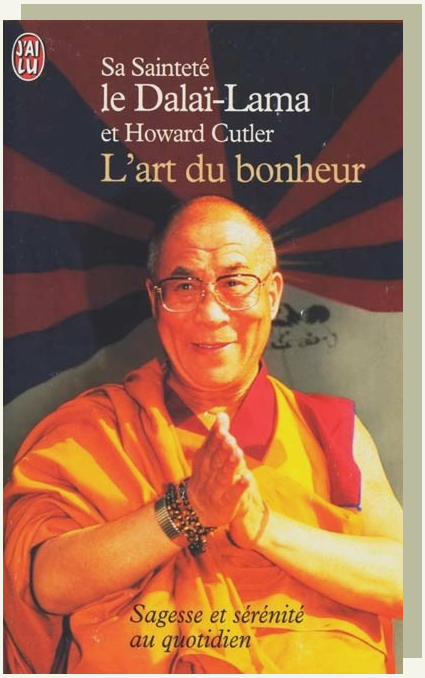
Le Forum nous a donné les informations nécessaires pour améliorer nos interventions, accompagner et orienter les femmes vers les bonnes ressources.

Pour obtenir de l'aide et de l'information, consulter le site du CALACS de Granby. www.calacs-granby.qc.ca/ 450-375-3338



Critique de livre

« Le Dalaï-lama et L'art du bonheur »



Le Dalaï-lama est la figure spirituelle du Tibet bouddhiste qui a dû s'exiler suite à l'invasion chinoise en 1959. Il lutte pour les droits de son peuple et obtient le prix Nobel de la Paix en 1989.

Tout le monde est à la recherche du bonheur… et dans ce livre, le chef spirituel nous dit que tout est une question d'attitude. Il nous donne des trucs pour cultiver une pensée positive.

Souvent, on tend à se comparer aux autres et alors on devient insatisfaite de sa situation. Par exemple, en ce qui me concerne, ma tendance à me comparer avec les couples heureux influence ma perception de mon célibat. Et bien! Le Dalaï-lama révèle que ce qui peut aider, c'est de se comparer à celles qui sont moins chanceuses. Ainsi, la satisfaction de ma vie dépend du point de comparaison que j'adopte. Faites l'exercice à votre tour et complétez la phrase : Je suis contente de ne pas être une… Ensuite, j'aimerais être une… En faisant l'exercice, cela m'a permis de voir mon célibat sous une autre facette.

Les choix que nous faisons ont des impacts sur notre vie, c'est pourquoi il est important de considérer les gains et les pertes avant de prendre une décision. Dans le livre, le Dalaï-lama nous ramène à la base : qu'est-ce qui va m'apporter du bonheur ? Se poser la question permet d'orienter notre réflexion et d'établir nos priorités en conséquence.

Un autre aspect du livre que je trouve intéressant est celui de la génétique dans la quête du bonheur. Le Dalaï-lama dit que certains traits de caractère peuvent remonter à la vie antérieure ou être le résultat de nos antécédents génétiques. Cela m'a fait réfléchir sur la personnalité et le fondement de la nature de chaque être humain. Mais attention, la violence n'est pas héréditaire, c'est un modèle de comportement appris et influencé par des facteurs psychosociologiques et l'auteur prend soin de le préciser.

Le sujet des relations amoureuses est aussi abordé dans le livre. Il est prouvé qu'une relation conjugale améliore la santé et rend plus heureuse… Encore faut-il que le partenaire apprécie notre valeur et nous accorde respect et dignité. Une relation saine suppose un sens de la responsabilité et de l'engagement envers soi-même et envers l'autre. En rapport à la responsabilité, le Dalaï-lama se réfère à l'affection, à la confiance, au respect mutuel et à la non-violence.

Si mon chum est violent, par exemple, il est le seul responsable de ses actes. Je n'ai pas à me sentir responsable de son comportement, sa violence lui appartient. Par contre, je suis responsable de poser mes limites, de voir à ma sécurité et d'aller chercher de l'aide au besoin.

Pour continuer, je suis du même avis que le Dalaï-lama, lorsqu'il critique l'idéal de l'amour romantique, valorisé par la culture populaire. D'ailleurs, j'en ai assez des comédies romantiques ou de ces films construits sur le même scénario et inspiré du conte de cendrillon. Ce fantasme imaginaire de l'amour romantique n'est pas réel. Tandis que le Dalaï-lama croit que cela affecte l'épanouissement spirituel, je crois que cela influence nos attentes vis-à vis des hommes. Célibataire, cynique et désillusionnée, moi ? Non, réaliste… Le Dalaï-lama parle plutôt de nouer des liens authentiques fondés sur la compassion. Car, toujours selon lui, une relation qui repose sur cet idéal de romantisme, peut alors devenir une source de frustration.

Qu'est-ce que ça mange en hiver de la compassion? C'est être sensible à la souffrance des autres. Cela ne veut pas dire d'accepter le comportement violent de son partenaire sous prétexte qu'il a vécu une enfance malheureuse et qu'inévitablement, les conséquences de sa souffrance ont un impact sur soi. Je crois qu'il y a une différence entre le fait d'être compatissante, altruiste et venir en aide aux autres versus vouloir sauver une personne de sa détresse en s'oubliant soi-même.

Générer de la compassion, c'est d'abord refuser de souffrir soi-même et se donner le droit au bonheur. Je recommande vivement cette lecture parce que le Dalaï-lama nous livre sa recette du bonheur… un puissant cocktail composé d'ingrédients sains et harmonieux.

Julie

Nouveau départ

Nouveau départ

La participation à des groupes de soutien est un excellent moyen de briser l'isolement face à un problème et de reprendre le pouvoir sur sa vie. Voici les coordonnées d'organismes et d'associations qui offrent des rencontres de groupe.

Alcooliques Anonymes: www.aa-quebec.org / 450-405-9321

Al-Anon (pour la famille des personnes alcooliques): www.al-anon.org /450-361-9802

Narcotiques Anonymes : www.naquebec.org /1-800-879-0333

Émotifs Anonymes : www.emotifs-anonymes.org / 450-372-3401

Dépendants Affectifs Anonymes : www.daa-quebec.org / 1-877-621-4744

Gamblers Anonymes: www.gaquebec.org/ 1-866-484-6664

Outre mangeurs Anonymes : www.outremangeurs.org /1-877-509-1939

CALACS : www.calacs-granby.qc.ca/ 450-375-3338

Le Virage (toxico, jeu pathologique, alcoolisme) : www.levirage.qc.ca / 450 375-0022

La Maison Alice-Desmarais : 450-378-9297

Les bienfaits quant à la participation à des groupes d'échanges ont fait leurs preuves. Notamment, sortir de l'isolement, partager des difficultés ressenties, se sentir supportée et accueillie dans ses émotions. Comme nous croyons à la force du groupe, la Maison propose aux femmes qui ont vécu une relation empreinte de violence de participer à trois niveaux de groupe : conscientisation, dévictimisation et reprise de pouvoir. Plusieurs thèmes sont abordés aux cours de ces rencontres, entre autres, les peurs, les impacts de la violence, l'estime de soi, notre discours intérieur, la colère, etc. Si vous souhaitez y participer, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

maison
Alice
Desmarais
450 . 378 . 9297
C.P. 103 Granby Québec J2G 8E2
maisonad@bellnet.ca
Maison d'aide et d'hébergement pour les femmes et enfants victimes de violence conjugale