

Une Invitation à prendre en charge nôtre santé

Nicole Campeau



Ellen Shurnsky

'Montreal, October 1977: Claudine and Thérèse meet. They share many years of experience as nurses as well as the same disappointment, faced with a hospital system that has been eaten up by technology where, as they agree, you have to deny your humanity. They both want to develop a totally different approach to health. They decide to get together and do some research.'

Montréal, octobre 1977: Claudine et Thérèse font connaissance. Elles ont en commun plusieurs années de pratique infirmière et une même déception face au système hospitalier dévoré par les techniques et dans lequel, disent-elles, il faut se défendre d'être humaine. Elles ont le goût de vivre une toute autre approche de la santé.

Elles décident de mener ensemble leur propre recherche. Elles s'informent, discutent, rêvent. D'autres femmes viennent se joindre à elles, certaines quittent, de nouvelles arrivent encore. Le groupe se rencontre régulièrement. Peu à peu, l'analyse se développe, les objectifs se précisent.

Au bout de six mois, un manifeste est rédigé et signé par quatre infirmières qui fonderont le collectif d'auto-santé des femmes.

Elles proposent une alternative à un système où la santé est sous le contrôle du médecin, axé sur le curatif et la médication, et qui s'attaque aux symptômes plutôt qu'aux causes. Un système paternaliste qui maintient l'individu en état de dépendance infantile par rapport au spécialiste, qui l'écarte du savoir et le prive du contrôle sur son propre corps.

Les femmes, affirment-elles, sont les plus 'estropiées' par ce système. Socialement maintenues dans la dépendance, isolées, prisonnières de valeurs qui font souvent obstacle à leur épanouissement, elles cherchent dans une surconsommation de médecine et de médicaments une solution inefficace à leur malaise.

A l'auto-maladie, le collectif invite les femmes à substituer l'auto-santé, qui est une prise en charge de soi, de son propre corps. Cela veut dire se connaître, se maintenir en santé et, s'il y a une maladie, apprendre, autant que faire se peut, à retrouver la santé par soi-même, de la manière la plus naturelle possible.

Cela signifie pour le collectif, sortir le plus possible du modèle médical, technique et chimique. 'Même les groupes de santé que se forment chez les femmes,' commente Thérèse, 'ont tendance à reproduire facilement ce modèle. Quant à nous, c'est sans doute parce qu'on a patagé dedans pendant des années qu'on cherche à en sortir.'

Une démarche d'auto-santé suppose de la recherche, de l'information; elle doit partir de soi et de son vécu. C'est pour offrir aux femmes un lieu où elles puissent réaliser ensemble cette démarche que le collectif ouvrirait un local le printemps dernier.

On y trouve une mini-bibliothèque qui s'étoffe graduellement. Mais le coeur des activités consiste en ateliers de travail, 'lieux de prise de parole' orientés tant sur la santé mentale que physique. Ils se vivent toujours en petits groupes et la personne-ressource y est 'une femme en recherche' sur le même plan que les autres.

Quelques ateliers fonctionnent déjà rondement: auto-examen des seins et du vagin; auto-massage; corps-émotions; en janvier, s'ajouteront un atelier de relaxation et un autre pour femmes enceintes. D'autres projets mijotent pour plus tard.

Tous les ateliers incitent à la prise de conscience, de soi et du système qui nous a façonnées. L'approche de la santé y est globale, on tient compte de ses dimensions physiques, psychologiques et sociales. On ne rate jamais une occasion de mettre le doigt sur les conditionnements reçus qui figent le vécu des femmes dans des rôles et attitudes apprises, au détriment de leurs vrais besoins.

Car, en définitive, l'auto-santé, c'est se retrouver. C'est redécouvrir son vrai corps, ses vraies émotions, en dehors des stéréotypes. Et c'est par cette auto-conscience que devient possible une vraie responsabilité envers sa santé.

L'atelier d'auto-examen du vagin et des seins a lieu le premier mercredi de chaque mois. C'est un 'classique' dans les groupes d'auto-santé. Une pratique, dira Claudine, animatrice de l'atelier, qui ne vise pas tant à se découvrir des maladies, qu'à se connaître; savoir comment on est faite, devenir sensible aux changements qui se produisent dans notre corps au cours de nos cycles physiologiques.

Si l'auto-examen des seins est relativement connu et pratiqué, celui du vagin est encore très rare. Et il est presque toujours une 'révélation' pour les femmes qui l'expérimentent. Cette partie de notre corps, cachée, tabou, est entourée de mystère. Les gynécologues l'examinent chaque année et pourtant les femmes qui l'ont vue sont rarissimes.

Aussi, c'est toujours dans la gêne qu'elles se préparent à assister à une démonstration d'auto-examen où, à l'aide d'une lampe de poche et d'un spéculum (instrument qu'utilise le gynécologue pour les examens) l'animatrice leur montre comment procéder et les invite à regarder 'de quoi ça a l'air'.

Presqu'infailliblement, le gêne fait place à l'enthousiasme. Vient alors un déluge de commentaires, de questions. On découvre que le vagin est beau! Et on découvre aussi combien on ne connaît pas son corps. On critique aussi l'attitude du médecin qui n'offre jamais la possibilité de s'examiner.

Les femmes peuvent acheter au collectif un spéculum de plastique pour faire désormais leur auto-examen. Ce dernier est aussi utile pour celles qui choisissent la contraception naturelle. Familières avec l'anatomie de leur vagin, elles peuvent, en outre, facilement y déceler des états anormaux. L'auto-examen ne dispense pas, bien sûr, de la cytologie régulière, mais c'est une ressource de plus sur la voie de la connaissance de soi.

L'atelier d'auto-examen débouche invariablement sur la contraception. 'Les femmes', dit Claudine, 'sont fatiguées de prendre la pilule.' On échange donc de l'information sur les différentes méthodes de contraception. Mais ces questions mènent à leur tour à la sexualité et aux modes de rapports sexuels que les femmes désirent.

Et il y a là suffisamment de matière pour justifier la création prochaine d'un atelier sexualité-contraception. Ce sera l'occasion d'approfondir le vécu et les besoins des femmes à ce niveau.

À l'atelier corps-émotions, les femmes apprennent à se mettre en contact avec leurs émotions et avec ce que leur corps en révèle. Si traditionnellement, on a permis aux femmes de vivre davantage leurs émotions, on leur a refusé l'accès à certaines, telles l'agressivité, l'égoïsme (sensibilité à ses besoins), sous prétexte qu'elles n'étaient pas 'féminines'.

La maladie est souvent une réaction de l'organisme à des émotions négatives ou bloquées. Thérèse raconte comment elle était soignée pour des crises d'asthme qui sont disparues quand elle a pris conscience d'un problème personnel et qu'elle l'a réglé. 'Ici', dit-elle, 'les femmes apprennent à être à l'écoute d'elles-mêmes.'

L'atelier d'auto-massage est lui aussi un apprentissage de contact avec son corps. Inspiré du do-in oriental, il vise à dénouer les tensions physiques et à activer la circulation de l'énergie vitale. Un atelier de relaxation viendra prochainement explorer d'autres approches de bien-être physique et psychologique.

L'idée d'un atelier 'femme et grossesse' a germé par suite de la demande de plusieurs femmes enceintes insatisfaites de l'approche théorique et technique des cours pré-natals offerts dans les hôpitaux et les CLSC. Elles voulaient, en plus de l'information, échanger sur leur vécu, leurs émotions, savoir ce que d'autres femmes vivaient dans leur corps et leur tête durant cette période de leur vie.

L'atelier sera aussi une occasion d'échanger sur la sexualité, la contraception, le mode d'accouchement désiré et sur les droits des femmes enceintes face au système médical.

Le collectif prépare un atelier santé-maladie-environnement et un autre sur les maladies cardiaques. Il songe aussi à un atelier d'anatomie et entreprendra des recherches sur l'alimentation

naturelle et les remèdes alternatifs (plantes, aliments, etc.). La liste pourrait s'allonger, en fonction des demandes et des intérêts personnels développés par les membres actuels ou ceux qui viendront s'ajouter.

Actuellement, le groupe se compose de 5 infirmières et d'une travailleuse sociale, mais il est ouvert à toutes femmes ou à tout groupe désireux de proposer des projets qui cadrent avec sa philosophie.

Les décisions s'y prennent toujours par consensus, il n'y a aucune hiérarchie et le travail se fait sur une base bénévole. En outre, l'approche professionnelle y est résolument rejetée. On ne donne pas de réponse pour les autres; chaque participante vient pour s'interroger et trouver elle-même ses réponses.

Jusqu'à maintenant, le groupe s'est auto-financé grâce à la vente de macarons et s'est vu obliger pour payer le local de demander \$2 par atelier à chaque participante. Bien qu'il tienne à garder sa liberté, il apprécierait bien quelque subvention qui lui permette de consacrer moins d'énergie à tenter de joindre les deux bouts.

Les femmes rejointes jusqu'ici ont surtout entre 20 et 35 ans et sont en période de changement. Mais l'éventail des participantes tend à s'élargir graduellement. En outre, le collectif est de plus en plus invité, par divers groupes féminins, à donner des démonstrations d'auto-examen ou de l'information sur l'auto-santé.

Il n'a pas d'ailleurs de grandes attentes. 'On vient d'un système où on est efficace et malade,' disent-elles; 'on ne veut plus de la productivité à tout prix. On veut rester petit, souple, et aller lentement.'

'D'ailleurs,' précisent-elles, 'nous ne sommes pas un "centre", mais un collectif. Nous ne sommes pas des distributrices de services, mais bien un groupe de recherche et de mise en commun.'

'Idéalement, les femmes qui viennent ici devraient partir d'autres groupes d'auto-santé, dans leur quartier, leur ville, leur milieu naturel, ça n'est pas bien compliqué: il s'agit d'aller chercher l'information qui les intéresse et de la partager.'

Effectivement, l'idée de l'auto-santé fait son petit bonhomme de chemin au Québec. Sur la Côte Nord, la toute nouvelle maison des femmes l'a inscrite dans ses projets. Des femmes de Rimouski sont venues récemment se renseigner sur les activités du collectif. D'autres, à Québec, songent aussi à faire démarrer un groupe du genre.

À Sherbrooke, un groupe d'auto-santé fonctionne depuis deux mois. Il s'agit d'une quinzaine de femmes qui ne veulent plus d'une contraception mécanique ou chimique et qui, par l'auto-examen et l'observation des variations physiologiques de leurs corps, visent à contrôler naturellement leur fécondité.

Elles se définissent comme un groupe de recherche et de documentation et font, elles aussi, appel à leur vécu. L'étude de différents types d'alimentation, de techniques de bien-être et du rapport Hite sur la sexualité des américaines fait aussi parti de leurs projets.

Autonomie, connaissance de soi: ces notions sont finalement au coeur de l'auto-santé. Un peu partout, en Amérique et en Europe, ils viennent enrichir la vie de femmes qui renaissent à elles-mêmes.

'Pour changer le pouvoir', dira Blandine, l'une des six du collectif, 'il faut d'abord partir de soi, se changer soi-même. Pour moi, la vraie révolution est celle de l'intérieur.'

Tiré du Bulletin CSF, février 1979