

LOUISE DESCHÂTELETS

louise.deschatelets@quebecormedia.com



L'affection me manque dans mon couple

Mon conjoint et moi avons tous deux trente-huit ans et sommes parents d'une petite fille. Une chance que je l'ai d'ailleurs, car je me demande où je puiserais la force de continuer dans cette union sans elle. Voici pourquoi. Je suis issue d'une famille pour le moins dysfonctionnelle où les trois enfants que nous étions nous sommes toujours débrouillés seuls. Nos parents avaient de grosses jobs qui les prenaient six jours par semaine. Le septième, ils se chicanaient. Au plan matériel, nous n'avons jamais manqué de rien, mais sur le plan affectif, c'était le vide total. Ce qui fait que ce qui nous restait de famille a éclaté quand nous sommes entrés dans l'âge adulte.

Mon frère aîné vit en Alberta depuis 10 ans et ma sœur, qui a épousé un Italien, vit en Europe depuis 12 ans au gré des mutations professionnelles de son mari. Moi, la plus jeune, je me suis occupée de nos parents jusqu'à leur décès l'un à la suite de l'autre, il y a quatre ans. Et c'est depuis leur départ que je me rends compte à quel point je vis dans un vide affectif avec mon conjoint, car je n'ai rien pour remplacer ce que j'allais combler en m'occupant d'eux.

D'un commun accord avec mon chum qui gagne plus que bien notre vie, j'ai cessé de travailler quand j'ai eu ma fille. M'occuper d'elle et de mes parents prenait tout mon temps et je ne me rendais pas compte que j'avais élu comme conjoint un homme froid comme mon père pour qui le travail était la priorité.

Je ne manque de rien et on fait l'envie de nos amis, mais je me meurs de me sentir enfin aimée. Jamais une caresse, jamais un mot doux, jamais une marque d'amour, à part au lit. Et ça commence à me peser. Je suis une femme encore belle et attirante, et je sais par les regards que j'attire, que je plais encore aux hommes que je croise. Mais le mien persiste à me dire que le seul fait qu'il soit avec moi est la plus grande preuve d'amour qu'il puisse me donner.

Je m'assèche par en dedans et j'ai peur de me laisser aller à sauter la clôture si ça continue. Comment faire entendre ma vérité à celui que j'aime encore, mais qui refuse de changer sous prétexte

Pensée du jour

Ceux qui ne bougent pas ne sentent pas leurs chaînes.

- Rosa Luxembourg

que je savais comment il était depuis le début? Comment le changer puisqu'il refuse de consulter?

R. S.

Même si lui refuse, qu'est-ce qui vous empêche de consulter pour vous-même? C'est une évidence que vous avez choisi un homme du type de votre père, le principal modèle mâle que vous avez connu. Il importe donc de comprendre vos motifs personnels pour trouver le moyen d'en changer. Une fois ce chemin fait, il vous sera plus facile de faire comprendre votre vérité ainsi que vos besoins, et espérer faire changer le cours des choses dans votre couple. Si vous aimez encore cet homme, le travail en vaut le prix. Et si ses plans à lui demeurent immuables, vous saurez ce qui vous reste à faire.

L'habileté des musulmans

Contrairement à vous, je partage l'avis d'André Gadoury qui vous écrivait craindre que l'islam prenne le contrôle du monde. Lisez la lettre ci-jointe reçue d'un correspondant européen. Elle recèle les mêmes craintes et nous incite à nous réveiller avant qu'il ne soit trop tard. Tant qu'on continuera à vivre dans la peur, ils vont continuer à poser des gestes de terreur pour nous y maintenir. Ah, quels manipulateurs ils sont ces musulmans!

Roger Audet

Écrite par des non-musulmans, la lettre jointe à la vôtre en est une pour maintenir le niveau de peur, celle que vous accusez les musulmans de maintenir en nous, à son maximum. Je préfère la façon de faire de Gandhi. Soit la poursuite d'un objectif de liberté par des voies pacifiques.

DEMAIN

La paix est inaccessible par le canal de la haine

PAR LA POSTE

C. P. 63063
40, place du Commerce
Verdun (Québec) H3E 1V6

Dr Gaétan Brouillard - La douleur repensée

Avoir moins mal, c'est possible

Après avoir fait un tonnerre avec son best-seller *La santé repensée*, le Dr Gaétan Brouillard propose de nouvelles pistes pour aider les patients à mieux gérer la douleur et surtout à la prévenir dans un nouvel ouvrage destiné au grand public autant qu'aux gens qui travaillent dans le domaine de la santé, *La douleur repensée*.

MARIE-FRANCE BORNAIS

Le Journal de Québec

Clair, pertinent, accessible : cet ouvrage démystifie la douleur et propose, avec compréhension et compassion, des manières efficaces de la gérer. « Dans une douleur chronique, souvent, on a tendance à donner une médication pour la douleur, point. C'est la bonne recette vite faite, mais qui, souvent, ne réglera pas le problème », explique le Dr Brouillard en entrevue.

« Lorsqu'on arrive en douleur chronique, ça devient une difficulté pour les gens de trouver une solution : juste traiter le symptôme ne permet pas d'aller à la cause et la chronicité est toujours présente, donc on est obligé de prendre une médication pour la vie, ce qui est loin d'être intéressant. »

« Même si la médication anti-inflammation apporte un soulagement au niveau douleur, il reste que ce qu'on appelle l'inflammation comme telle va souvent rester », explique-t-il. Il s'inquiète des effets secondaires causés par certains médicaments, même ceux qui sont offerts en vente libre. « On commence à voir une augmentation des maladies vasculaires. Ça devient vraiment un problème : la personne risque d'avoir des complications », explique-t-il en citant en exemple le cas du Vioxx, lié à plusieurs décès.

Traiter la cause, précise-t-il, est de première importance. « Il faut aller voir, chez la personne qui souffre d'une tendinite ou d'arthrite, qu'est-ce qui génère un processus constant d'inflammation ? Il faut faire un bilan complet de l'historique du patient, à partir de sa naissance, pour voir tout ce qu'il a pu encourir comme traumatisme antérieur et tout ce qu'il aurait pu prendre comme antibiotiques. [...] La personne a-t-elle un état inflammatoire le plus bas possible ? »

PLUSIEURS FAÇONS

Dans son livre, le spécialiste en médecine fonctionnelle présente plusieurs façons de se libérer de la douleur, des plus récentes percées médicales aux solutions naturelles que tout un chacun peut appliquer à la maison.



PHOTOS COURTOISIE, FRANÇOIS COUTURE

Le Dr Gaétan Brouillard propose des pistes pour gérer la douleur.

Son approche traite autant de médicaments que de style de vie. Les solutions qu'il propose sont concrètes : il parle de cortisone et d'infiltrations à l'acide hyaluronique, d'alimentation et de suppléments, mais aussi des points gâchettes (nœuds musculaires), des massages du coude et du genou, de digitopuncture, de *neurofeedback*,

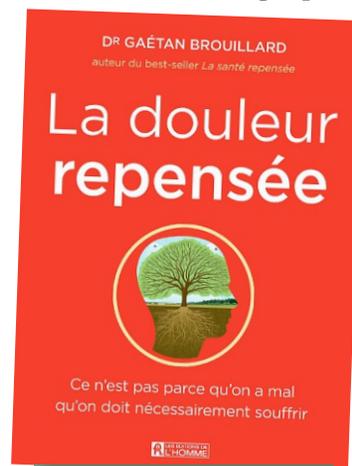
d'autohypnose, de cohérence cardiaque, de visualisation créatrice.

« C'est un livre qui intègre à la fois les différentes médecines qu'on connaît ici et à l'extérieur. Il y a toutes sortes de techniques qu'on peut aller chercher en Europe et aux États-Unis. Souvent, ce sont des choses simples qu'on peut appliquer. »

Il calcule que le stress est maintenant le tueur silencieux numéro un.

« Il est à la base de toutes les maladies qu'on a actuellement. Dans toutes les maladies qui se présentent chez l'individu, il y a un

fond plus ou moins important de stress qui a fait en sorte que la maladie ou la douleur s'est présentée. [...] C'est une prise de conscience que la société doit faire, dans son ensemble, pour regagner sa santé et vivre mieux, plus intelligemment. On va prendre le temps de se parler, de bien manger, de faire de la relaxation et de la méditation. »



La douleur repensée,

Dr Gaétan Brouillard,

Les Éditions de l'Homme,

248 pages.

Pour écouter ou visionner des compléments audio et vidéo gratuits en lien avec le contenu du livre et pour connaître les dates de ses ateliers et conférences : drbrouillard.com. Il rencontrera les lecteurs pendant le Salon du livre de Montréal.