



À l'écoute

Garder espoir

Daniel (nom fictif) vient de perdre sa femme. Elle n'est pas décédée. Elle l'a simplement quitté. N'y croyant pas, de prime abord, il a tout tenté pour qu'elle revienne : la douceur, les remords, les promesses, le chantage, les menaces, la peine, la colère. Rien n'a fonctionné.

Ce soir, seul à la maison, il regarde le mur où les photos de famille, emportées par Lucie (nom fictif), ont laissé une trace autour de la peinture décolorée, un vide. Il regarde l'endroit où se trouvait le divan qu'il a toujours détesté et il s'y assoit, par terre. Et ce vide, ce grand vide, il commence à le ressentir à l'intérieur de lui.

Il se sent prisonnier de ses propres pensées, emporté par une suite ininterrompue de mauvais souvenirs, de ressentiments, mais aussi de craintes. Chaque idée le ramenant à un peu d'espoir est automatiquement annulée par la perspective de l'échec, par le sentiment d'être incapable de mener à bien quoi que ce soit. Le désespoir l'a submergé. Seule reste une vague idée de violence vengeresse et spectaculaire. Et l'image de plus en plus précise de son propre suicide. Comme l'avait fait, d'ailleurs, son père, bien des années auparavant.

Il attend que quelque chose se passe. Mais le téléphone ne sonne pas. Personne ne vient frapper à sa porte. Rien de surprenant à ça. Depuis des années, c'est sa conjointe qui a organisé la plupart de leurs sorties et de leurs rencontres avec la famille ou les amis. Lui, toujours un peu mal à l'aise à l'idée d'initier de tels liens avait toujours été bien content qu'elle se charge de tout ça. Même si, à plusieurs reprises, il avait critiqué âprement ses initiatives.



Un souvenir heureux

L'histoire pourrait finir bien mal, on le devine. Il dort mal depuis plusieurs semaines. Il mange sans appétit, ayant nié sa faim chaque fois qu'elle survenait, découragé à la seule idée d'avoir à se préparer un repas. Il ne lui reste que le travail. Mais, à quoi bon continuer, si personne n'est là pour apprécier sa valeur ?

Heureusement, l'histoire de Daniel ne s'arrête pas là. Retrouvons-le, un an plus tard. Il vient de changer d'emploi. C'est pour pouvoir être avec ses enfants, deux soirs par semaine. Il n'a toujours pas de conjointe mais il estime qu'il est plutôt bien, tout seul. Lorsqu'il s'ennuie ou se sent seul, il prend le téléphone et appelle sa sœur, avec qui il a développé depuis quelques mois des liens solides, honnêtes, authentiques.

Que s'est-il passé pour que Daniel retrouve la joie de vivre ? Pas de miracle, ni de retour dramatique. Il est simplement parti d'un tout petit souvenir heureux qui s'est transformé en désir. Pas un très grand désir. Un désir simple, accessible, réalisable. Cette nuit là, au cœur de la tourmente, il s'est souvenu du chien qu'il avait eu, enfant, et qui avait été son compagnon, son confident, la source d'un grand réconfort. Le matin même, il attendait, impatient, l'ouverture de l'animalerie. Et le sourire est revenu.

Mario Trépanier
Via l'Anse, Valleyfield
(450) 370-3200

À propos du bonheur

« Le bonheur n'existe pas parce que nous savons que quelqu'un nous attend à la maison après le travail. Il existe quand nous arrivons à ressentir à l'intérieur de nous-mêmes tout le bien-être, le sentiment de plénitude, l'amour que nous avons pour celui qui nous attend et la grandeur du sentiment d'être aimé et attendu. »

Cet extrait d'un texte lu récemment¹ m'a particulièrement interpellé. Car nous recherchons trop souvent le bonheur à l'extérieur de nous. Nous pensons le trouver dans l'argent, dans la consommation, dans les apparences, dans les circonstances qui façonnent notre vie.

C'est vrai que l'adage « Vaut mieux être riche et en santé que pauvre et malade » ne peut pas nous laisser indifférent. On peut facilement s'imaginer que la première situation puisse le mieux nous faciliter la vie. Pourtant, c'est souvent chez les plus humbles que nous rencontrons la plus belle générosité du cœur, l'authenticité qui élève chaque être humain.

Pour moi, le bonheur se trouve dans l'instant présent. Cela ne veut pas dire que je ne suis jamais triste ou inquiète, que je n'essuie pas des difficultés et que je ne rencontre aucun obstacle dans ma vie. Mais je m'efforce, jour après jour, à vivre le moment présent, à m'arrêter pour respirer à fond, pour regarder la beauté d'un ciel bleu d'hiver, pour apprécier la pluie qui nourrit la terre, pour admirer le passage d'une volée d'outardes, pour me réjouir profondément du rire de mes petites filles. À chaque jour, je fais l'effort d'offrir un sourire à la vie, un sourire aux gens qui m'entourent. À chaque instant, j'essaie de prendre conscience de l'amour que je reçois et je m'efforce d'en offrir à mon tour. J'essaie de profiter de la vie qui passe si vite.



Je vous souhaite une période des Fêtes remplie d'amour auprès des vôtres.

Carole Clément

¹Marie Portelance, directrice du Centre de relation d'aide de Montréal, extrait d'un article intitulé *Capter le bonheur*, lu dans *Vivre*, Le magazine international pour améliorer sa qualité de vie, volume 7, numéro 2, déc. 2007.

Pour l'emploi des personnes handicapées

La FTQ s'est associée au Regroupement des organismes spécialisés pour l'emploi des personnes handicapées (ROSEPH) pour réaliser un projet de sensibilisation, d'information et de soutien à l'intégration et au maintien en emploi des personnes handicapées dans les milieux syndiqués de la FTQ. Très bien accueilli par la Commission des partenaires du marché du travail, ce projet sera financé par Emploi-Québec sur une période de trois ans.

Au cours des trois prochaines années, la FTQ travaillera avec ses syndicats affiliés et ses Conseils régionaux pour sensibiliser, informer et soutenir les syndicats locaux dans l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées.

Malgré des avancées importantes au cours des 20 dernières années, les personnes handicapées sont encore les personnes les plus défavorisées sur le plan de l'emploi. Pourtant, là où elles sont présentes, les employeurs et leurs collègues de travail sont en général très satisfaits de leurs compétences, de leur productivité et de leur motivation au travail.

Avec la nouvelle *Stratégie nationale pour l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées* du gouvernement du Québec, le contexte est propice pour intensifier nos activités dans ce dossier. Les employeurs, de leur côté, seront fortement sollicités pour favoriser cette embauche.

Toute personne intéressée à s'impliquer dans son syndicat pour favoriser l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées est invitée à communiquer avec les responsables à la FTQ, Serge Leblanc au 514 383-4408 ou Isabelle Coulombe au 514 383-8027.

Pour mieux comprendre la maladie mentale

Encore une fois cette année, la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM) est en campagne de sensibilisation. La Fédération a produit un petit guide pour les proches d'une personne atteinte de maladie mentale.



Le guide a pour titre « *Mon frère a une maladie mentale, sa souffrance me fait mal... Aidez-moi !* ». Il donne une liste de références, des informations sur la maladie, les traitements, les mythes et les tabous entourant la maladie.

On peut obtenir la brochure en composant le 1 800 323-0474 ou auprès de la coordonnatrice du réseau FTQ. Pour plus d'informations, visitez le www.ffapamm.qc.ca

La réduction des méfaits

Dans le traitement des toxicomanies, il existe deux grandes tendances : l'abstinence totale et la réduction des méfaits. Pour mieux comprendre cette dernière approche, l'Association des intervenants en toxicomanie du Québec (AITQ) a mis en ligne un site à l'adresse www.reductiondesmefaits.aitq.com.

Ce site donne accès à de l'information concernant l'approche de réduction des méfaits et aux principes dont celle-ci découle. On y trouve des réponses aux questions les plus fréquemment posées à l'égard de cette approche, un centre virtuel de documentation ainsi qu'une section permettant de suivre les actualités en matière de réduction des méfaits. On y lit notamment que la réduction des méfaits « tente de cadrer l'usage de drogues de manière à éviter l'aggravation des problèmes. »

Ce service a été mis en ligne grâce à une contribution financière du Service de lutte aux infections transmissibles sexuellement et par le sang ainsi que grâce au ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

Dans la marge jusqu'au cou, c'est le thème de la campagne nationale de sensibilisation au crédit et à l'endettement qui a eu lieu du 24 au 28 novembre 2008 partout au Québec. Pour en savoir plus ou pour commander des outils promotionnels gratuitement, composez le 1-877-962-2227 ou visitez le site suivant <http://www.cacq.ca/dans-la-marge.html>

Pensée
*Donnez-moi un point d'appui
et je soulèverai le monde.*
Archimède