

## Quand la créativité fait partie de la guérison.

Quand j'ai fait une session P.R.H.<sup>1</sup> qui alliait écriture et peinture, je ne savais pas que j'étais atteinte du cancer.

Ma vie était tellement chargée de difficultés en tant que femme, conjointe et mère que j'avais peur de crouler sous le fardeau de ce qu'était devenue ma vie. Comme j'aspirais à un mieux-être, j'avais pris ce volet complémentaire à la psychothérapie. Après la session d'apprentissage, j'ai continué d'avoir recours à cet outil bidimensionnel et ce, pendant plusieurs années, au besoin.

Des années après le trio des traitements et la guérison; sur le point de jeter mes écrits et peintures, je fais une étonnante découverte : je dessinais et j'écrivais des éléments qui ont causé la maladie bien avant d'en être consciente. En effet, **cinq ans avant** d'être atteinte d'un cancer au sein **gauche**, je dessinais un caillou, un trou du côté du cœur, etc.

Je décide alors de faire un recueil. La relecture m'a fait prendre conscience du changement opéré graduellement de mon paysage intérieur; peu à peu le côté sombre fait place à des couleurs variées.

J'ai constaté comment l'expression, à partir du senti d'abord corporel et sous différents angles, était libératrice. Souvent j'utilisais mes pinceaux parce que je me sentais triste et je n'arrivais pas à cerner mes malaises intérieurs. La peinture débloquait souvent les émotions et par la suite je trouvais les mots.

Autre constatation, à plusieurs reprises, émergeait, au cœur de ce qui était au départ un inconfort, de la souffrance, des éléments positifs, de la vie.

J'ai écrit mon cheminement pour donner de l'espoir à d'autres. 14 ans après le cancer, je suis une femme plus heureuse que jamais. Pour moi, il est clair que le travail intérieur par l'expression créative a fait partie du chemin de guérison, en plus de la médecine traditionnelle. C'est d'ailleurs ce que confirme le Dr Daniel Dufour qui a fait la préface de mon livre.

Le recueil bilingue s'intitule : *Du caillou au séquoia. From Stone to Sequoia. Quand serrent les maux*, Éd. du Mécène, 2007  
Nicole Hamel

---

<sup>1</sup> *Personnalité et relations humaines (P.R.H.)* est un organisme international de formation et de recherche fondé par André Rochais, qui se consacre à la psychopédagogie de la croissance des personnes, des couples et des groupes.