

***Spiritualité: Que signifie pour vous la spiritualité et comment votre spiritualité vous a-t-elle aidée à traverser votre expérience du cancer du sein?***

Une personne qui choisie de continuer à vivre, est reliée à une spiritualité, sans être en lien nécessairement avec une religion. Pour moi, la spiritualité est liée à des valeurs humaines, des motivations qui donnent sens à ma vie.. Particulièrement lorsqu'on se bat contre la maladie, comme le cancer, cela peut être aidant de se poser la question : pourquoi lutter; qu'est –ce qui est essentiel dans ma vie?

Souvent la religion peut aider à traverser des périodes difficiles. Paradoxalement, pour moi ce fut le contraire.

J'ai toujours été croyante chrétienne, sauf pendant que j'ai été atteinte du cancer du sein en 1995... J'ai vécu pendant deux ans dans le doute et l'impression d'avoir été trahie par Dieu. Il faut dire que j'avais vécu quelques épreuves comme une séparation que j'avais initiée, un sentiment d'échec comme mère et de plus, je travaillais pour l'institution catholique dont le discours est encore méconnaissant et homophobe.

Ce qui m'a aidée c'est l'amour et le support extraordinaire de ma conjointe, celui de précieux amis-es , l'amour que je ressentais pour mes enfants,

l'amour de la nature, la lecture et un projet de recherche personnelle, lié à la conscientisation et la justice sociale.

J'ai toujours apprécié être en vie même quand c'était difficile et j'ai beaucoup travaillé sur moi pour favoriser un mieux-être. Un des moyens qui a influencé ma spiritualité est l'apprentissage de la **méthode Vittoz**, dont je bénéficie des effets encore aujourd'hui

À la suite d'un grand moment de fatigue, le docteur Roger Vittoz s'est penché sur le mécanisme du cerveau. Il a découvert que lorsque nous sommes en situation de stress, de fatigue, notre cerveau est en état d'émissivité, alors que la fonction de réceptivité équilibre notre pensée. Selon lui, il est possible de vivre en santé physique et mentale simplement en plaçant « notre tête là où sont nos pieds ». Il nous fait découvrir l'importance de nos cinq sens dans l'équilibre de notre vie, de notre pensée et de la maîtrise de soi. L'apprentissage Vittoz est pratique et accessible à toute personne qui désire assagir cette « folle du logis » qu'est notre imagination et qui nous amène trop souvent loin de l'aujourd'hui qu'il nous est donné de vivre.

Vittoz est une méthode de rééducation du système nerveux ayant pour base la réceptivité sensorielle consciente. Toujours basée sur la respiration profonde, elle

consiste à faire des exercices simples, parfois avec des objets, pour nourrir le cerveau par les cinq sens.

Les outils d'apprentissage sont agréables à manipuler : balles à textures variées, pâte à modeler, sulfures glacés, tableaux et crayons (pour graphiques), musique douce ou chants des oiseaux, chandelles odorantes, dégustations. Tous ces moyens aident à vivre consciemment le quotidien de plus en plus souvent. En lien avec la respiration, j'ai fait la prise de conscience suivante : on ne peut pas toujours expirer, il faut aussi inspirer. Je fais le parallèle avec l'équilibre nécessaire entre émissivité et réceptivité pour une sensation de confort. Comme le dit Roger Vittoz : « c'est la sensation qui nourrit le cerveau ».

Même si depuis maintenant plus de trente neuf ans, je nage au moins deux fois par semaine, j'ai aussi changé ma façon de faire cet exercice. À chaque fois que je suis distraite par une préoccupation, je la laisse passer pour me centrer sur ma respiration, la sensation de la douceur de l'eau sur ma peau, les mouvements de mes bras, de mes jambes, des muscles de mon ventre que je contracte en expirant.

Je ne marche plus de la même manière; je ressens le plaisir de sentir le sol sous mes pieds, je regarde le paysage, je sens les odeurs, la brise sur ma peau, la chaleur ou le froid. Je laisse passer les préoccupations qui viennent à mon esprit pour me centrer sur le précieux bien-être de l'instant présent.

L'apprentissage Vittoz me donne de vivre dans le lâcher-prise, en appréciant la vie, la santé qui m'est redonnée, en changeant ce que je peux modifier et en laissant reposer ce qui doit attendre.

Quand c'est plus difficile : quelques respirations et je ramène mon attention à l'occupation du moment. Tracas? Qu'est-ce que je peux faire maintenant pour régler la situation préoccupante? J'agis. Je dois attendre ? Qu'est ce que je peux faire : projet, rangement, visite, loisir.

En septembre 2007, j'ai vécu de l'incertitude par rapport à ma santé. J'avais un ganglion enflé préoccupant. J'ai vraiment appliqué cette méthode entre les examens, la chirurgie et les résultats jusqu'à l'annonce de la bonne nouvelle : pas de cancer. Je me suis aperçue que l'intégration de Vittoz avait progressé.

Notre corps nous parle, mon expérience prouve qu'il est toujours temps d'apprendre à l'écouter par le biais de nos cinq fenêtres sur la vie : nos sens.

J'évite de me battre contre et je continue de m'engager pour ce qui donne sens à ma vie et d'apprécier la vie qui m'est prêtée. J'ai retrouvé ma foi chrétienne mais je suis protestante reliée à l'Église unie du Canada, avec laquelle je me sens libre et engagée.

J'ai 60 ans et je n'ai jamais été aussi heureuse d'être en vie. C'est ce que je vous souhaite.

### **Biographie :**

Nicole Hamel, a exercé pendant plus de trente ans, diverses fonctions au sein de l'Église catholique: enseignement religieux, chargée de cours à l'université Laval, animation pastorale scolaire, régionale et accompagnement spirituel en santé hospitalière. Elle est mère de trois adultes et remariée avec celle qui partage sa vie depuis seize ans. Maintenant, communicatrice autonome et conférencière, animatrice de la méthode Vittoz, elle est répondante pour l'inclusivité à l'Église unie St-Pierre Qc et co-fondatrice du groupe *Spiritualité entre nous*. Elle est co-présidente du groupe national *S'affirmer ensemble/ Affirm United*. Elle est auteure du livre bilingue : *Du caillou au séquoia. Quand serrent les maux*, Éd. Du mécène, 2007. Site web : [www3.sympatico.ca/rejnic](http://www3.sympatico.ca/rejnic). Courriel : [rejnic@sympatico.ca](mailto:rejnic@sympatico.ca)