

De l'intuition aux neurosciences... un cordon parasymphatique, pour un monde meilleur !

Depuis plus de 20 ans, guidée par mon intuition et ma croyance dans la vie, je cherche à développer et à inspirer un nouveau paradigme de l'itinérance pour accueillir et soigner les maux de toutes ces femmes profondément traumatisées et blessées qui affluent, toujours plus nombreuses, à nos portes. Au fil du temps, les mots tels que lien, état d'itinérance, souffrance, blessures, santé relationnelle, « relationner » et guérison se sont imposés pour répondre à cette quête de sens et de soins – quête si essentielle pour cheminer ensemble vers leur sortie de l'état d'itinérance et leur retour à une vie normale.

Dernièrement, j'ai découvert un chercheur américain, Stephen Porges, Ph.D., auteur de *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation* (Norton, 2011).

Enfin! une base scientifique à ma théorie du lien à soi et aux autres, du cordon relationnel dont je vous parle depuis plusieurs années avec l'espoir d'intéresser des chercheurs à investiguer de ce côté. Pour moi, « relationner », tout comme « voir », est une fonction. Aussi, il doit se trouver en nous un support physiologique qui permette cette fonction, comme les yeux, de voir. Ce chercheur démontre que c'est surtout dans le corps que ça se passe.

Selon la théorie du nerf vague, notre système nerveux autonome joue un rôle capital dans nos stratégies de survie. Essentiellement, lors d'une menace grave, il y a le système sympathique pour la fuite et le combat, et le système parasymphatique ou le nerf vague, dont la partie la plus ancienne, et qui est complètement autonome, intervient dans la stratégie extrême de figement. La partie la plus récente du nerf vague est associée, elle, au processus psycho-physiologique de l'engagement social et de la sécurité. Elle est, de ce fait, le cordon relationnel, c'est-à-dire le support de la fonction de « relationner ». Aussi, lors d'une menace grave, elle va se désactiver pour faire place aux autres stratégies de survie.

Je découvre comment un événement qui commande une stratégie extrême de figement peut blesser ou traumatiser. Une fois le danger écarté, la désactivation de ce « figement » doit se faire pour permettre la réactivation du processus psycho-physiologique de l'engagement social et de la sécurité. L'échec de cette manœuvre est à l'origine de la blessure et de la souffrance. C'est précisément ce qui doit être solutionné pour assurer la « réparation » ou la réactivation du « cordon relationnel ».

Les femmes en état d'itinérance sont de grandes blessées relationnelles, et leur comportement est la manifestation de leur souffrance. Elles doivent être accueillies et soignées comme telles, respectées dans leur capacité de s'en sortir par des moyens de soutien et de réadaptation, dont le *counseling*, l'accompagnement et les activités favorisant l'engagement social comme chanter dans une chorale et participer à des ateliers d'art. Ce besoin fondamental de l'engagement social et de sécurité ne serait-il pas, quand il est bloqué, à l'origine de tous les graves dangers sociaux que nous courons actuellement à l'échelle planétaire (Peter Levine, *Réveiller le tigre, guérir le traumatisme*)? Et si la solution résidait dans la reconnaissance de ce cordon relationnel bien parasymphatique!

Léonie Couture, C.Q.

Fondatrice et directrice générale



Les étudiants en médecine...

...de l'Université de Montréal doivent passer quelques jours dans un organisme communautaire selon une répartition faite au hasard. C'est ainsi qu'en janvier j'ai eu la chance de découvrir La rue des femmes. D'abord, j'ai remarqué avec surprise le sourire et l'apparence soignée de la plupart des dames qui fréquentent la Maison Olga. Puis, j'ai réalisé qu'elles ne se définissent pas par leur souffrance, qui prend déjà trop de place dans leur vie; elles ne souhaitent pas la mettre au premier plan. Comme tout le monde, elles sont fières et ne veulent pas de notre pitié. Ce dont elles ont besoin, c'est de l'amour et de beaucoup de temps pour réapprendre à entrer en relation, avec les autres, mais d'abord avec elles-mêmes.

Et c'est exactement ce qu'on leur offre ici. Par la peinture, l'artisanat, la couture et le chant, j'ai vu ces femmes reprendre petit à petit confiance en elles.

Elles m'ont accueillie et ont partagé avec moi leurs connaissances ainsi qu'une parcelle de leur histoire. Les intervenantes et les bénévoles m'avaient toutes averties : les dames auraient tellement à m'apprendre! Les échanges avec elles m'ont fait réfléchir sur mes valeurs ainsi que sur l'approche que je souhaite avoir comme futur médecin. Je remercie La rue des femmes de m'avoir permis de vivre cette expérience si riche. Mais je vous suis particulièrement reconnaissante, Mesdames, pour la grande générosité dont vous avez fait preuve à mon égard. Vous m'avez appris plus sur la santé relationnelle en trois jours que mes études universitaires en cinq ans.

Ève Boissonnault



Une Saint-Valentin généreuse

Florence Pilon, 15 ans, a écrit 50 cartes de vœux personnels et confectionné autant de petits sacs de biscuits spécialement pour les participantes de La rue des Femmes. Son geste plein d'amour a touché le cœur de ces femmes qui en ont tant besoin pour guérir, et nous a toutes émues, les travailleuses de LrDF. Voilà comment on change le monde en y mettant son cœur. Merci beaucoup, Florence!

À Léonie et à tout le personnel

(Témoignage d'une participante du centre de jour)

Votre chaleur humaine, votre tolérance ardente, vous êtes des âmes guérisseuses militantes de l'amour universel, vos regards accueillants, vos paroles encourageantes, vos sacrifices au quotidien, votre appui inconditionnel, vous donnez l'espoir de renaître, vous êtes l'eau qui nettoie les blessures, donnez le visa pour sortir de la longue errance, un million de mercis!

Claudia Maria



Voyez *La Guerre des clans* du 14 mars 2016, saison 7 épisode 91.

Ouverte en mars 2015, la Maison Jacqueline s'est vite fait connaître.

Bilan de sa première année :

- ◆ 4 226 nuitées
- ◆ 13 960 repas
- ◆ 512 femmes accueillies

La Maison Jacqueline peut maintenant recevoir 30 femmes, quotidiennement, au centre de jour. Bravo à ses 22 travailleuses, aimantes et dévouées!



Le cœur à l'ouvrage

Planificatrice financière, j'ai consacré 30 ans de ma vie à accompagner et conseiller mes clients pour qu'ils puissent prendre les meilleures décisions financières possibles et éviter les erreurs coûteuses. Rendre service a été ma principale motivation et une grande source de satisfaction.

Tout aussi valorisante a été mon implication à La rue des Femmes. Membre du conseil d'administration depuis dix ans, dont les cinq dernières à titre de présidente, je me suis engagée à soutenir l'organisme dans ses décisions, ses défis, ses projets, pour qu'il poursuive son développement tout en continuant de remplir sa mission première. Épaulée par une équipe d'administratrices dont les grandes compétences professionnelles sont aussi variées que complémentaires, je suis très fière du travail accompli. Ensemble, nous avons piloté des projets de grande envergure, dont l'ouverture de la Maison Jacqueline, nous nous sommes assurées d'exercer une bonne gouvernance afin de rassurer nos bailleurs de fonds, nous avons initié un projet de recherche sur la santé relationnelle, cherché à maintenir les meilleures pratiques administratives, et plus encore.

Comme présidente, je me suis fait un point d'honneur de faire partie de tous les comités, d'être présente quand le besoin se fait sentir, disponible pour rencontrer la fondatrice et discuter avec elle chaque fois qu'il est nécessaire d'examiner une situation pressante. J'ai multiplié les communiqués aux administratrices, rencontré et évalué nombre de candidatures pour notre CA, bref, j'ai assumé mes responsabilités avec enthousiasme, parce qu'ici, le travail à moitié fait n'est pas une option.

Je considère que mon rôle de présidente est tout aussi important que la mission de l'organisme : maintenir un conseil fort et uni, totalement identifié à la cause, prêt à relever les manches pour assurer la pérennité de LrdF et maintenir sa notoriété, et ce, tant dans les milieux communautaires que gouvernementaux. La rue des Femmes est portée par des valeurs que nous partageons toutes, et c'est pour moi un grand privilège d'en faire partie.

Lorraine Pipon, A.V.C., Pl. Fin.
Présidente de La rue des Femmes

Pourquoi je travaille à La rue des Femmes



Je m'appelle Élodie et j'ai 32 ans. Il y a maintenant plus de cinq ans, je suis venue de France pour faire un stage de trois mois en intervention. Arrivée à la fin, j'ai senti que j'avais encore quelque chose à vivre dans cet organisme, mais sans trop savoir quoi. Alors je suis restée en intégrant la liste de rappel. J'ai fait tous les quarts de travail, ai obtenu un poste de jour et, plus récemment, suis devenue responsable du centre de jour de la Maison Olga. La rue des Femmes nous donne une chance incroyable de travailler avec les femmes en état d'itinérance et sur soi, et j'étais prête à faire ce chemin intérieur et à me connecter à ma propre santé relationnelle. Chaque jour est une nouvelle chance de créer ou d'approfondir un lien avec l'autre et avec soi-même. Alors, un grand merci à toutes les femmes que j'ai connues depuis mon arrivée. C'est grâce à vous que je suis devenue la personne que je suis aujourd'hui!



Le 8 mars, Jasmine Dessureault, responsable de notre atelier art et peinture, invitait des participantes à s'exprimer par les arts au moyen de mannequins à peindre, à recouvrir, à transformer, chacune suivant ses émotions. Une quinzaine de femmes ont pris part à cet atelier de deux heures.

Une belle tradition au profit de La rue des Femmes

Depuis quatre ans déjà, les employés de la Société d'habitation et de développement de Montréal (SHDM) s'impliquent annuellement auprès de La rue des femmes durant la période des Fêtes.

« C'est une occasion de mobilisation à la fois solidaire et valorisante » selon Nancy Shoiry, directrice générale de la SHDM. Décoration de sapins, en équipe, à la Maison Olga, vente au bureau de petites douceurs faites maison, *potluck* de Noël, les idées ne manquent pas pour aider et recueillir denrées, vêtements chauds et dons en argent pour financer, par exemple, les cadeaux des Fêtes offerts aux participantes.

« Donner dans le respect, voilà une phrase de La rue des Femmes qui nous a grandement interpellés » a tenu à préciser Madame Shoiry. « La rue des Femmes nous a permis de nous ouvrir aussi aux contraintes quotidiennes de l'équipe et de voir de quelle façon nous pouvions l'aider à accompagner les participantes pendant la période des Fêtes. En dépensant les fonds récoltés en fonction des besoins de l'organisme, nous avons le bonheur de contribuer à offrir un beau Noël aux femmes. »

Comme quoi on peut se sentir interpellé par la générosité, mais aussi par l'idée même de faire équipe avec La rue des Femmes dans la réalisation de projets spéciaux.



Pas d'âge pour être bénévole!

Je tenais simplement à vous donner quelques points que j'ai appréciés lors de ma visite à La rue des Femmes, juste avant les Fêtes. J'ai bien aimé l'ambiance conviviale dans votre organisation, j'avais vraiment l'impression que tout le monde se connaissait et que j'y étais bienvenu. Absolument rien ne m'a mis mal à l'aise, et j'ai aimé la façon dont on m'a intégré dans la réalité des participantes. Merci à Marie-Christine pour la visite de l'établissement et pour m'avoir donné l'occasion d'être bénévole à La rue des Femmes.

Loïc Robinson, 13 ans, bénévole d'un jour
(Qui suit les traces de sa grande sœur Romane, 16 ans, bénévole d'un jour par année à La rue des Femmes depuis l'âge de 12 ans.)

En 2015, 100 bénévoles, en groupe ou en individuel, nous ont prêté main forte, que ce soit pour nos besoins au quotidien ou nos événements. Si vous souhaitez en faire partie, appelez Marie-Christine Bérard au 514 284-9665.

Le 5 mai 2016

Bonjour,

Je m'appelle Ginette. Grâce au soutien de La rue des Femmes, j'ai pu retrouver mon autonomie et un logement. Cependant, je garde des liens avec l'organisme en faisant partie de tous les ateliers : photo, chorale *Les Voix du Cœur*, art textile, et des ateliers sur la santé relationnelle avec Léonie.

Il y a quelques semaines, Léonie m'a parlé, avec passion et excitation, de sa découverte du nerf vague qui est le cordon relationnel. Elle m'a fait lire son article dans *Le Porte-Voix*. Ce que j'ai compris, c'est que toutes les femmes en état d'itinérance ont un jour été terriblement blessées, comme moi, par une personne proche, en qui elles devaient avoir confiance, et on a eu tellement mal, tellement peur que notre capacité de « relationner » est restée figée pendant des années.

La rue des Femmes travaille avec nous, avec beaucoup d'amour, de compassion et de non-jugement (lisez le mot de Claudia Maria) pour rétablir un lien de confiance qui nous amène à nous sentir en sécurité dans nos relations avec soi-même et avec les autres. Ainsi, nous pouvons sortir de notre état de « figement » et nous sommes capables de retrouver la joie de vivre.

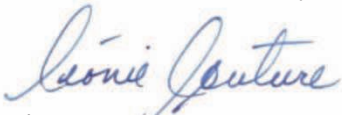
Léonie a créé un centre de santé relationnelle et travaille fort pour que la santé relationnelle soit connue par le plus grand nombre d'institutions et de personnes possible, afin que les jugements tombent et fassent place à la compréhension et à l'amour inconditionnel, seul remède à nos énormes blessures.

Je vous encourage à faire un don à La rue des Femmes, pour continuer d'aider les femmes en état d'itinérance et toutes celles qui souffrent en silence à s'en sortir, et pour contribuer à faire connaître et faire comprendre à plus de monde possible le projet de Léonie sur la santé relationnelle. Moi, j'y contribue par mes témoignages... chaque fois que Léonie me le demande.



Ginette Girard

Merci Ginette pour ton témoignage. Il est encourageant pour moi, pour toutes les travailleuses de La rue des Femmes et pour nos donatrices et nos donateurs!



Léonie Couture, C.Q.

Fondatrice et directrice générale