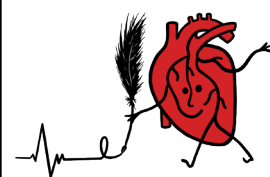


FÉVRIER 2023
ÉDITION 3

LE POULS

Le journal des étudiant.e.s en médecine de l'Université de Montréal

WWW.LEPOULS.CA



Pulsions

SCIENCE - POLITIQUE - OPINION - TÉMOIGNAGE - ARTS ET CULTURE - SPORT - JEUX

Éditorial

Abderraouf Salhi,
Responsable aux affaires internes

Encore dans le déni d'apprendre qu'il faudra désormais mettre beaucoup d'eau dans son vin, les agents de Québecor Média s'amuse à prendre pour cible la santé psychologique de nos camarades de l'Université Laval (voir l'article de Félicia H., page 3). C'est qu'ils jouent avec nos sentiments, cherchent la petite bête. Cela n'a rien d'étonnant lorsqu'on sait que le business de la chronique d'opinion repose sur la réaction, et que l'indignation attire plus que les célébrations.



L'envie de plonger dans un combat à bras-le-corps contre des boomers qui se moquent de nous est certes irrésistible, mais nous devons nous efforcer de faire mieux. Notre temps et notre énergie sont limités, et la plupart d'entre nous sont déjà submergés de bien d'autres envies... Les récents événements en ont été un bon exemple, mais bon, c'était juste une fois au chalet. Il faut reconnaître que ces moments de relâchement et de fête savent répondre aux besoins des jeunes « lapins » que nous sommes. Selon les professionnels de l'amour, ils comportent toutefois leur lot d'effets retors et de mauvaises surprises avec lesquels il n'est pas toujours facile de composer (voir l'article de Clara C., pages 6 et 7).

Considérant la température tropicale de Roger-Gaudry, personne ne s'étonnera qu'il y ait parmi nous des cas de déshydratation marquée. À la grippe hivernale (ou l'EBV, qui sait ?) se rajoutent ainsi les potentiels coups de chaleur comme cause primaire d'absence pendant les cours. Fidèle à elle-même, la communauté médicale a bien pris soin de documenter cette étiologie pour nous en montrer le meilleur comme le pire (voir les Confessions étudiantes, pages 8 et 9). Cependant, cela risque de ne pas suffire et il serait peut-être avisé de faire un peu de lobbying pour inciter la Faculté à être plus flexible dans ses justifications d'absence pour le prochain mois.

Quelque part, ces pics d'activité sont indicatifs d'un regain d'énergie inusité suite au soulagement d'avoir complété les blocs les plus ardues de l'année. Ils sont peut-être aussi le signe d'une anomalie... Les entrevues du CaRMS, le bloc de neurologie, l'amorce de la fin du préclinique et les préparations pour l'externat se bousculent pour gagner la première place sur le podium des hésitations, des insécurités et des appréhensions. Pour cette session d'hiver, la Saint-Valentin accompagne parfaitement les jeux de l'amour et du hasard, et même dans cette science mécanique et raisonnée que tente d'être la médecine, la pulsion garde une place centrale. Le cœur battant en ouvrant le « Babillard des résultats », la satisfaction d'avoir enfin complété un bloc peut en une fraction de seconde virer au désastre personnel. Nous apprenons pourtant que les patients et les patientes sont plus que la somme de leurs résultats d'examens. Pourtant, il semble difficile de s'accorder la même sollicitude (voir l'article de Lucas B., page 3).

Le mois le plus court, le plus froid et le plus redouté de l'année est celui au cœur duquel se retrouve la célébration des amours. Les cyniques y verront une entreprise pour relancer les boutiques pendant le creux de l'hiver, mais malgré cette vérité implacable, il est aussi possible d'y voir une résistance collective face aux aspérités du moment. Chroniqueurs, examens, entrevues et gripes n'ont qu'à bien se tenir!

Avec la participation de :



Illustration de couverture : Florence Séguin

Éditorial

page 2

Un mot du BAER

page 3

Un noble rouage de la médecine

Réflexion sur la profession médicale

page 3

Étudiants - 3,2,1... Partez !

Polémique sur l'externat en région

page 4

Les trois tourtereaux

Démystifions le polyamour

page 5

En thérapie !

Questions-réponses avec une psychologue

pages 6-7

L'amour à la faculté

Confessions des étudiants et étudiantes

pages 8-9

L'amour comme dans les romans

Analyse du thème de l'amour dans trois romans

pages 10-11

Le bonheur est au 47

Nouvelle littéraire

page 12

Comprendre la médecine humanitaire

Présentation des défis en situation de conflit

page 13

Mandala

page 14

Recette de brownie végétal

Sucrerie de la Saint-Valentin

page 14

Horoscope

page 15

Mots croisés

page 16

L'équipe

Tian Ren Chu - *Rédactrice en chef*

Clara Coderre - *Rédactrice associée*

Félicia Harvey - *Responsable logistique*

Abderraouf Salhi - *Responsable aux affaires internes*

Rania Bohsina - *Responsable artistique*

Aurélien Faubert - *Responsable artistique*

Un mot du BAER

Lorsqu'un membre de l'équipe du journal **Le Pouls** nous a contacté.es afin de nous proposer l'idée de soumettre un texte portant sur le bien-être et l'amour, nous étions emballé.es par cette vitrine. Ce médium nous permet de vous écrire directement, sans passer par une voie administrative ou formelle. Un moment privilégié et plus original pour entrer en contact avec vous.

Nous nous sommes questionné.es sur la formule et sur le contenu; un rappel de nos services? Un rappel des saines habitudes de vie? Des outils et/ou stratégies de gestion du stress? Nous avons finalement choisi de formuler un témoignage, à votre attention. Un témoignage qui vient du cœur.

L'amour... L'amour avec un grand "A", l'amour de soi, l'amour-propre, l'amour du métier, l'amour c'est plus fort que la police, aimer d'amour, s'en donner à cœur joie, si le cœur vous en dit, pomme d'amour, avoir un coup de cœur pour une spécialité, le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas, avoir du cœur à l'ouvrage, en avoir le cœur net, par amour du métier, aim-

er son prochain, à cœur ouvert, avoir du cœur au ventre, prendre à cœur, de gaieté de cœur, poignées d'amour, pour l'amour! Vivre d'amour et d'eau fraîche...

L'amour rime aussi avec indulgence, envers soi-même et envers les autres. L'amour, c'est donner, mais c'est aussi recevoir, les confidences, les cadeaux et les maladresses parfois; c'est accueillir et aimer l'autre dans ses différences et ses imperfections, dans les conversations comme dans le silence... L'amour, c'est un cadeau que l'on reçoit quand on le donne...

L'amour qu'on donne aux autres débute par l'amour qu'on se porte... Se choisir et prendre soin de soi, c'est s'accorder de la valeur, c'est reconnaître que nous avons droit au même respect et au même degré d'empathie que nous pouvons avoir pour les gens que nous aimons et qui nous entourent. C'est s'exposer aussi à un lot d'émotions, de hauts et de bas, de questionnements et d'incertitudes. Mais c'est aussi demeurer en contact avec qui nous sommes, être curieux.ses, se découvrir et apprendre à s'accepter.

En ce mois de février qui accueillera la Saint-Valentin et la semaine de prévention du suicide (surveillez nos messages diffusés durant cette période), nous avons envie de vous remercier; nous sommes reconnaissant.es de pouvoir vous accompagner. De manière quotidienne, nous avons le privilège d'entendre vos histoires, d'accueillir vos réflexions et vos préoccupations et d'échanger avec vous.

Nous admirons votre persévérance, votre dévouement et votre engagement. Être témoin de votre cheminement, être en mesure de vous soutenir ou vous accompagner durant votre parcours est grandement enrichissant. Prenez bien soin de vous et n'hésitez pas à nous laisser prendre soin de vous.

L'équipe du BAER
Bureau d'aide aux étudiants et résidents
baer@meddir.umontreal.ca
baer-mauricie@meddir.umontreal.ca
Pavillon Roger-Gaudry, Local S-704

Un noble rouage de la médecine

PAR LUCAS BEAULIEU

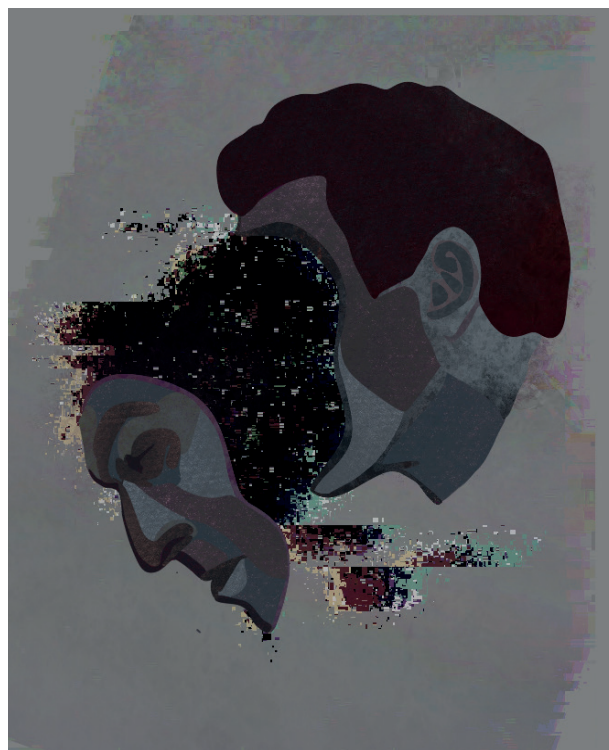
Contributeur

Voyez la médecine. Visez la médecine. Vivez la médecine. N'est-ce pas admirable comme parcours? Et alors, la vivant, consacrez-vous-y pleinement, incessamment. Car qu'y a-t-il comme domaine plus noble? Que nous reste-t-il sans santé? La préserver chez chacun, voilà la visée inductrice d'une eudaimonia des mieux méritées. En dévier une fois en possession des moyens par lesquels s'y adonner, ne serait-ce signe de folie – d'un point de vue strictement rationnel, du moins?

Ainsi, en des termes plus ou moins romanesques, s'impose la médecine aux yeux de certains. Ainsi revendiquent-ils sa suprématie. À cette sacralisation succède la conviction que tout professionnel de la santé doit mouler sa vie en aval de son métier. Idéalement, bien sûr – étant humains, la réalité des choses exige de nos poursuites une certaine variété. Or, que cette croyance soit consignée ou non au domaine des idéaux dont le caractère inatteignable est admis par tous, il reste que certains risquent de la qualifier d'admirable. Admirable? Voilà ce qui est à démentir...

Derrière chaque médecin, chaque infirmier, chaque aide-soignant se cache d'abord un humain, un individu – surprenant, non? La finalité fondamentale de tout professionnel de la santé ne peut

donc diverger de celle de toute personne. Croire autrement impliquerait une négation de la nature humaine d'un segment de la population, justifiée par le (piètre) raisonnement voulant que l'importance de leur rôle sociétal exige d'eux une aliénation de soi. Équivaldrait une réduction de l'état des professionnels de la santé à celui de machines.



FLORENCE SÉGUIN

Comment alors devraient agir lesdits médecins, infirmiers, aides-soignants et autres? Mais en tant qu'humains et rien de moins, voyons donc! C'est-à-dire en tant qu'êtres libres, dont le métier ne constitue pas une fin à laquelle devraient aboutir tous leurs efforts, mais plutôt un moyen permettant d'atteindre un épanouissement maximal de soi et, conjointement, de leur société d'appartenance. Car notons ceci : un développement individuel ne peut se réaliser pleinement sans le cadre propice que constitue une collectivité saine. Simultanément, ce cadre ne peut exister sainement sans le maintien actif qu'en font des individus dont le développement est suffisamment poussé pour que leur soit propice d'agir ainsi. L'épanouissement personnel est donc intrinsèque à un certain épanouissement collectif.

Bref, si jamais il vous arrive de douter de votre dévouement envers la médecine, contextualisez bien l'admiration que vous y portez. Méfiez-vous d'idéaux sollicitant un zèle dont le caractère absolu relève d'une incompatibilité avec la nature humaine, aussi honorables soient-ils. Tenez, somme toute, à ce que votre visée première en tant que soignant comprenne l'amour à la fois d'autrui et de soi. Autrement, voilà qu'il ne restera de vous qu'un noble rouage de la médecine.

Étudiants - 3,2,1... Partez !

À la suite d'une annonce de l'Université Laval et de la réponse de ses étudiants, Joseph Facal écrit une chronique enflammée intitulée : «Le petit lapin qui se prenait pour un médecin». Celle-ci manque de nuance et passe à côté du véritable enjeu en question.

PAR FÉLICIA HARVEY

Responsable logistique

À la mi-janvier, la Faculté de médecine de l'Université Laval communiqua aux étudiants de troisième année qu'elle procéderait à un tirage au sort pour sélectionner ceux qui devront faire une année de leur externat en région. En résumé, après deux ou trois années d'études théoriques à l'université, le programme comprend un externat de deux ans. Différents formats existent, mais le principe reste le même. Les futurs médecins sortent de leurs livres et poursuivent leur formation en apprenant la médecine «pratique», dans le milieu, en essayant diverses spécialités. Depuis quelques années, l'Université Laval offre la possibilité, aux élèves intéressés, de faire un an de leur externat en région, entre autres, au Bas-Saint-Laurent ou en Gaspésie. Cependant, cette année, quelques places ouvertes sont restées vacantes. Pour remédier à la situation, la Faculté décida de tirer au sort, parmi les étudiants, pour pourvoir ces postes.

Externat et région font-ils la paire?

Provenant moi-même d'une région, je n'ai évidemment rien contre les régions du Québec, pas de réticence, pas de préjugés, aucun dédain, au contraire! En revanche, maintenant que j'étudie à Montréal, ma vie est organisée ici. Bien entendu, si on m'annonçait, à la dernière minute, que je devais déménager un an complet dans une autre région, je voudrais discuter de cette décision avec la faculté, afin de voir s'il existe une meilleure solution. Étant très consciente des besoins en région, je comprends le désir de la faculté et même de la population en général de combler ces stages. Cependant, l'enjeu est ailleurs. Le problème réside dans l'imposition d'un choix qui comporte plusieurs conséquences, alors que cela n'avait pas été convenu à l'entrée du programme.

Aussi, notons que l'externat fait partie de la formation universitaire. Il est à différencier de la résidence qui est un stage à plus proprement parler. En effet, ce ne sont pas les externes qui soignent des patients ou qui aideraient à désengorger le système de santé. Au contraire, ils sont en apprentissage, alors ils ne sont pas non plus la clé du problème de pénurie de main-d'œuvre en région.

La réponse étudiante

Face à cette nouvelle, les étudiants ont critiqué la faculté de les avoir mis au courant trop tard de cette décision. En effet, avant le 12 janvier dernier, l'année d'étude en région était une option, mais du jour au lendemain, elle devient exigée pour ceux qui commencent leur externat dans seulement quelques mois. Comprenez bien ici que les étudiants ne s'opposent pas aux stages en région! Ils s'opposent à cette décision précipitée, annoncée à la légère.

Chronique tranchante

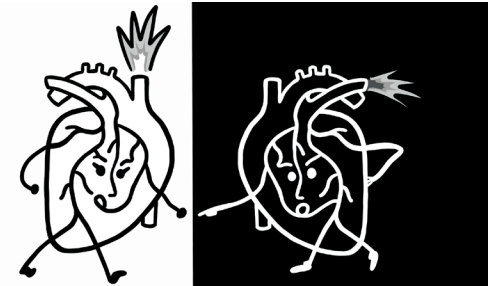
M. Facal semble avoir manqué cette subtilité. Il ne mâche pas ses mots dans sa chronique du 26 janvier en traitant les étudiants de médecine de «moumounes» et de «pauvres petits lapins». Il commence avec une généralisation de la nouvelle génération: «fragilité psychologique», «ultra-sensibilité», «hyper-susceptibilité»... Puis, il poursuit en décrivant les étudiants de médecine comme une «[...] frange particulière de jeunes qui, n'ayant rien accompli dans la vie, exige pourtant d'être traitée comme si tout lui était dû.» Quand on sait les sacrifices et la charge de travail qu'il faut, ne fut-ce que pour entrer en médecine et ensuite finir tout ce cursus, je m'étonne du jugement sans appel de M. Facal sur l'ensemble des étudiants en médecine d'aujourd'hui. C'est au minimum aussi demandant aujourd'hui que pour les générations précédentes, voire davantage, avec l'explosion des connaissances en santé. La comparaison générationnelle vindicative pour ce seul événement m'apparaît plus que sommaire.



DALL-E

Le vrai problème, c'est qu'il mélange les enjeux. Il affirme que les étudiants ne veulent pas soigner des patients en région. Comme expliqué plus haut, les élèves reprochent le court préavis et le manque d'organisation plutôt que le stage en tant que tel. De plus, l'externat est une période difficile pour les futurs médecins qui doivent conjuguer avec la pression de performance et l'horaire chargé des études médicales. En effet, un sondage de la Fédération médicale étudiante du Québec (FMEQ), réalisé en 2022, mit en lumière qu'un externe sur six avait songé au suicide dans la dernière année. C'est une situation alarmante qui ne devrait pas être prise à la légère. Pour pallier ce problème, les futures décisions adoptées par les facultés de médecine devraient tenter de ne pas exacerber le stress des étudiants. C'est pourquoi je trouve cela très inapproprié que M. Facal mit entre guillemets les mots «santé mentale» en réponse à un témoignage d'un étudiant qui abordait cet enjeu. Quel bon timing pour faire du sarcasme...

Il continue en déclarant que la contestation des étudiants remet en question leur «vocation» et leur «désir d'aider son prochain». Que des jeunes soient réticents à déménager seuls dans une région pendant un an ne remet certainement pas en doute toutes leurs valeurs... Certains ont déjà un bail en ville avec d'autres colocataires, vivent chez leurs parents et n'ont pas les moyens de déménager



ou d'automobile pour rentrer à la maison, ont un travail dans leur ville actuelle, des obligations familiales ou autres, des proches dont ils prennent soin (enfants, grands-parents), etc. Est-ce que la faculté a prévu d'aider les étudiants sélectionnés pour s'organiser dans leur nouvelle ville, trouver un logement à quelques mois de préavis et prévoir les déplacements? Qui plus est, l'externat est un stage non rémunéré. Ainsi, qui devra assumer les coûts reliés à ce déménagement? Probablement les étudiants...

Je trouve décevant qu'il abuse de formulations telles que «damnation», «camp de concentration», «goulag sibérien» uniquement pour exagérer la situation et attirer l'attention. Il déforme clairement le message des étudiants pour faire réagir. J'aurais aimé croire que les lecteurs auraient un esprit critique assez développé pour comprendre que M. Facal essaie simplement de faire sensation pour qu'on lise sa chronique. C'est sa job! Il utilise un genre de clickbait comme les influenceurs, un métier que les chroniqueurs aiment critiquer avec véhémence. Malheureusement, les commentaires sous la chronique de M. Facal témoignent que plusieurs lecteurs ont bien mordu à l'appât.

Solutions réalistes

Je suis convaincue qu'une des meilleures méthodes pour susciter l'intérêt des médecins à établir leur pratique en région est de les exposer à des stages en région. Cependant, le format et l'approche sont importants. Par exemple, une initiative qui porte ses fruits est l'ouverture de campus satellites en région, comme celui de Chicoutimi offert par l'Université de Sherbrooke. Un autre exemple serait les stages en région durant la résidence. En effet, le docteur Christian Campagna, président de la Fédération des médecins résidents du Québec, soulignait que le travail en région est de plus en plus populaire chez les résidents. Il précisait justement qu'il «[voulait] s'attaquer aux préjugés selon lesquels les médecins ne sont pas attirés vers les régions» (3).

Finalement, les étudiants en médecine, conscients que bon an mal an, les régions ont des besoins, ont proposé à la faculté de séparer l'année en région entre plusieurs élèves qui s'alterneraient aux six semaines. Sans donner un argument valide pour supporter son avis, M. Facal retourne du revers de la main avec dédain cette proposition... je n'ai pas encore compris pourquoi. Probablement parce que c'est un membre de la nouvelle génération qui l'a suggéré... Et je trouve normal que des étudiants contestent et souhaitent participer lorsqu'une décision est prise pour eux sans les consulter. Serait-on plus fier s'ils se laissaient manger la laine sur le dos? Comme de bons petits lapins...

(1) Violette Cantin, « Une annonce surprise de stages en région sème l'anxiété chez des étudiants en médecine », Le Devoir, janvier 2023

(2) Isabelle Dampousse, « Les étudiants en médecine de l'Université Laval boudent les stages dans l'Est-du-Québec », Radio-Canada, janvier 2023

(3) Radio-Canada, « Plus d'intérêt pour les régions chez les médecins résidents », novembre 2019

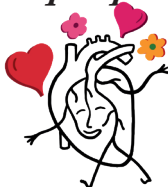
(4) Florence Morin-Martel, « Un externe en médecine sur six aurait songé au suicide dans la dernière année », Le Devoir, juillet 2022

(5) Joseph Facal, « Le petit lapin qui se prenait pour un médecin », Le Journal de Montréal, janvier 2023

Les trois tourtereaux

Est-ce une mode? Une phase? Un désir d'aller à l'encontre des modèles sociétaux? Une façade pour les « one night stand »? Lorsque je parle du polyamour avec mon entourage, plusieurs questions émergent. Beaucoup jugent : « Tu joues dans le dos de deux personnes en même temps? Agace! ». Peu savent vraiment ce qu'implique ce type de relation. Sans avoir la prétention d'être une experte, j'aimerais vous partager mon expérience en répondant à quelques questions qui me sont fréquemment posées.

PAR ÉLISE FERGUSON
Contributrice



Qu'est-ce que le polyamour?

Le polyamour est un type de relation non-monogame dite éthique, c'est-à-dire une relation dans laquelle les partenaires ne sont pas exclusifs et peuvent rencontrer d'autres personnes afin d'interagir de façon platonique, sexuelle ou romantique avec iels. Les personnes polyamoureuses sont donc ouvertes à entretenir plusieurs relations en même temps et aspirent à s'épanouir pleinement dans chacune d'elles, dans le consentement et la transparence avec tou.te.s les partenaires impliqué.e.s. Toutes les relations sont discutées au préalable. Il ne s'agit pas de tromperie, qui elle n'est pas consentante. Je nuancerais que les personnes polyamoureuses ne sont pas à l'abri de la tromperie, qui se traduit dans ce cas par un bris d'entente. Ne pas utiliser de condom avec un.e autre partenaire lorsque la protection a été discutée et exigée est un exemple de bris d'entente.

Toutes les personnes polyamoureuses ne vivent pas leur polyamour de la même façon et les configurations relationnelles peuvent évoluer. Certain.e.s forment des troupes, c'est-à-dire des couples à trois. D'autres s'identifient comme des anarchistes relationnels, c'est-à-dire qu'iels ne priorisent pas l'un.e ou l'autre de leurs partenaires. Il existe autant de configurations que de constellations dans le ciel. Pour ma part, j'adhère à un modèle relationnel polyhiérarchique, c'est-à-dire que je priorise une relation en particulier, que ce soit pour des considérations logistiques ou d'engagement émotionnel. J'ai donc un « partenaire primaire », comme on dit dans le jargon, et des « partenaires secondaires ». C'est dans cette configuration que je puise mon expérience.

Pourquoi as-tu choisi le polyamour comme mode relationnel?

Dit simplement, j'ai envie de pouvoir m'épanouir dans toutes mes relations et de me permettre de suivre leur évolution naturelle. Je me sens beaucoup plus libre dans ce mode relationnel; je peux mieux suivre mes besoins et mes envies. Je peux me laisser guider fluidement par la relation plutôt que de forcer sa direction, comme je le ferais dans un couple monogame, dans lequel il est souvent attendu que les interactions avec d'autres personnes soient amicales et platoniques. Bien que ma liberté s'arrête là où les limites de mes partenaires sont tracées, les relations polyamoureuses sont, selon mon expérience, moins limitantes et plus épanouies. De plus, la connexion émotionnelle avec mes partenaires m'enrichit beaucoup, qu'elle relève de l'amour ou d'une amitié profonde. Je me sens nourrie et comblée de différentes façons par chaque lien.

Comment as-tu le temps d'entretenir des relations profondes avec plusieurs partenaires? Je n'ai même pas le temps de faire toutes mes lectures d'APP...

Pour être bien franche, je me le demande moi-même... Je réserve des moments précis pour passer du temps de qualité avec mes partenaires; je planifie mes « dates » à l'avance. J'essaie d'optimiser mon temps en améliorant mes techniques d'étude, en faisant du « meal prep », en planifiant mes activités personnelles lorsqu'aucun de mes partenaires n'est disponible... Bref, le même casse-tête logistique que n'importe quel.e autre étudiant.e en médecine! J'ai

aussi des activités communes que je planifie avec mes partenaires, notamment les activités sportives, la cuisine et le magasinage en friperie avec mon partenaire secondaire.

En ce qui concerne la profondeur, comme dans n'importe quelle autre relation, il faut du temps, de l'énergie, de la transparence, de la bienveillance et de la douceur pour l'atteindre et l'entretenir. Cela passe par des discussions, par des câlins... et parfois par une bataille de boules de neige pour évacuer un trop plein d'émotions!

Comment gères-tu la jalousie que peut engendrer le polyamour?

Je dirais que la première étape est la plus confrontante, soit celle de réaliser que la jalousie n'est que le reflet de nos propres blessures et insécurités. Le sentiment de jalousie n'appartient pas à notre partenaire, il nous appartient. Partant de ce constat, il est plus facile d'avoir de l'introspection et de trouver la cause de cette jalousie en nous. Pour ma part, la jalousie se manifeste surtout par la peur d'être laissée pour une personne « meilleure » que moi. Je peux donc trouver dans mes relations passées avec mes amoureux, mes amant.e.s, mes ami.e.s et même mes parents des situations dans lesquelles j'ai eu l'impression d'avoir été laissée pour une personne que je considérais « meilleure ». Je peux trouver la source de ma blessure et tenter de changer ma perception de la situation. Ce processus peut prendre du temps et parfois nécessiter une aide extérieure, mais le sentiment d'apaisement qui s'ensuit perdure; il est libérateur de ne plus agir en fonction de nos blessures, mais plutôt en fonction de nos véritables besoins et désirs.

Un autre élément essentiel afin de naviguer au travers de ce sentiment inconfortable est la communication. Parler de mes émotions avec mes partenaires m'apaise énormément. Iels me rassurent en me démontrant des signes d'affection, en me disant qu'iels m'aiment et que je compte à leurs yeux. Sentir que mes besoins sont comblés et écoutés atténue également mes peurs. Afin qu'ils soient entendus et compris, je tente de communiquer mes besoins en parlant au « je » de mes observations, des émotions qu'elles ont engendrées et d'une demande à faire à mon partenaire, s'il y a lieu. Pour donner un exemple fictif et simple: « Lorsque je sais que Y dort à gauche du lit (observation), je me sens blessée, car j'ai l'impression qu'elle prend ma place (émotion). Lorsque je suis avec toi, je dors toujours à gauche. Pourrait-elle dormir à droite? (demande) ». Cette formulation permet à mes partenaires de bien cerner mes émotions et de mieux comprendre ce qui me ferait du bien.

Comprendre l'essence du polyamour me permet de calmer ma jalousie. Je me rappelle que ce n'est pas une compétition, qu'il n'est pas question de prendre la place d'un.e autre partenaire ou de s'accaparer une personne, que les relations de mes partenaires les enrichissent autant que mes relations m'enrichissent... Bref, que l'impact des relations autres de mes partenaires est positif sur leur vie respective. À l'opposé de la jalousie, j'essaie de ressentir de la compersion, c'est-à-dire d'être heureuse lorsqu'un.e de mes partenaires est heureux.se avec une autre personne. Il est difficile pour

moi de ressentir de la compersion sans avoir guéri toutes les blessures derrière ma jalousie, mais j'ai confiance qu'avec de la patience, du soutien et de la douceur envers moi-même, j'y arriverai!

Comment les personnes polyamoureuses élèvent-elles leurs enfants?

Je n'ai pas (encore?) de vécu à ce sujet, je vais donc partager quelques modèles que je vois dans mon entourage. À priori, je dirais qu'iels élèvent leurs enfants comme n'importe quels autres parents : en offrant à leurs enfants un environnement le plus sain possible, sûr, là où iels peuvent s'épanouir. En leur offrant de l'attention et de l'amour!

Logistiquement parlant, certains sont des parents séparés et iels voient leurs partenaires une semaine sur deux, lorsqu'iels n'ont pas la garde de leurs enfants. D'autres passent une semaine chez un.e partenaire, puis la suivante chez l'autre, voyant ainsi deux familles en alternance. Certains parents habitent ensemble et planifient leurs moments avec d'autres partenaires selon un horaire fixe à chaque semaine. Bref, il n'y a pas de « bon » modèle, juste des modèles différents qui fonctionnent pour différentes personnes.

Un autre élément en jeu est le moment souhaitable pour initier les enfants aux nouveaux.elles partenaires. Certain.e.s attendent un certain âge avant de présenter leurs partenaires à leurs enfants, un âge où les enfants seront en mesure de comprendre que « maman a des amoureux.es ». D'autres les présentent toujours en tant qu'am.i.e.s. Encore une fois, la façon de faire la plus souhaitable varie selon les personnes impliquées!

J'aimerais en apprendre plus! As-tu des livres à me suggérer?

Les Mots sont des fenêtres (ou des murs) par Marshall B. Rosenberg est une lecture que je suggère à tou.te.s. Ce livre a changé ma façon de communiquer avec les autres et m'a aidée à être plus douce envers moi-même. Il m'a aidée à mieux comprendre et exprimer mes besoins, à me respecter et à être respectée. Cette lecture est incontournable pour en savoir plus sur la communication non violente (CNV), cette approche qui m'a permis d'évoluer autant en tant que personne qu'en tant qu'amoureuse et amante. Je le conseille vivement à toute personne qui souhaite assainir sa communication et ses relations, quelle que soit leur nature.

Polysecure par Jessica Fern est un incontournable pour comprendre les bases du polyamour. Il traîne depuis trop longtemps sur ma table de chevet, enseveli sous les livres de neuro, pneumo, néphro, gastro... Il permet de s'affranchir des construits sociaux monogames et de nos réactions émotionnelles, qui puisent souvent leur origine dans ce conditionnement. Il traite principalement des styles d'attachements, suggérant des stratégies quotidiennes afin de développer un attachement plus sûr. Pour ce faire, il explore comment nos blessures passées affectent nos réactions et nos relations, comment nos traumatismes influencent notre attachement. Les personnes qui ne s'identifient pas comme polyamoureuses bénéficieraient tout autant de cette lecture, car elle permet une introspection à propos des styles d'attachement, entre autres.

Compersion: Transcender la jalousie dans le polyamour par Hypatia from Space est une autre lecture intéressante, également ensevelie par mes livres de médecine. Ce livre a été publié par une autrice montréalaise sous un pseudonyme. Il traite du défi principal des polyamoureux (et je dirais de la plupart des gens en général) : la jalousie. Plus encore, il offre la perspective de la compersion et aide à intégrer ce sentiment. Pour y parvenir, Hypatia from Space fournit des outils pour cerner et travailler nos insécurités afin d'être heureux.es lorsque nos partenaires sont heureux.es avec d'autres. Elle propose également de cheminer afin de découvrir nos propres besoins relationnels. Encore une fois, cette introspection peut être bénéfique peu importe le mode relationnel!

En thérapie !

On dit que l'amour rend aveugle, mais il fait aussi jaser, pleurer, douter, perdre la tête... Puisqu'il est parfois difficile d'y voir clair dans les relations, tant amicales qu'amoureuses, une aide extérieure peut être très utile. Afin de stimuler votre réflexion sur ce sujet, et peut-être offrir quelques pistes de solution, la psychologue Suzanne Dufrasne (SD) a généreusement accepté de répondre à mes questions. Mme Dufrasne est psychologue clinicienne et membre de l'Ordre des Psychologues du Québec. Elle exerce en pratique privée depuis 30 ans, et travaille actuellement à la clinique Argyle, à Saint-Lambert. Sa clientèle est adulte, soit de 16 ans et plus.

PAR CLARA CODERRE

Rédactrice associée

CC (Clara Coderre) : Est-ce que les enjeux de relations amoureuses/amicales occupent une grande place dans vos consultations?

SD : Tout à fait, notre époque valorise énormément l'amour.auprès de ma clientèle, je constate que divers défis relationnels amènent les gens à consulter, car la sphère amoureuse occupe une place importante dans leur vie. Plusieurs ont de la difficulté à rencontrer quelqu'un, à faire de bons choix, à établir une relation ou à s'engager, à composer avec des difficultés conjugales, à gérer la jalousie ou à quitter une relation insatisfaisante ou toxique. Ils se soucient de leur vie amoureuse et consultent de plus en plus les thérapeutes pour être mieux outillés.

Il faut dire que l'amour a toujours préoccupé et fasciné l'être humain. C'est vraisemblablement le sujet qui fut le plus étudié, analysé, discuté par les psychologues, sociologues, psychiatres, sexologues et biologistes, et c'est parce que chacun ressent le besoin fondamental d'aimer et d'être aimé. Nous cherchons, à travers nos relations amoureuses, à combler ce désir.

Il est prouvé scientifiquement qu'il existe un lien important entre l'amour et la santé physique et mentale des individus. On a observé que le taux de stress diminue et que le système immunitaire se renforce lorsqu'une personne est amoureuse. Il est donc indéniable que l'amour, l'empathie, l'affection et les bons soins sont indispensables à la survie de l'être humain.

En ce moment, ma plus jeune cliente est au début de la vingtaine. Elle me consulte pour un problème d'anxiété, mais me parle régulièrement de sa vie amoureuse, de ses joies, de ses peines et de ses craintes. La plus âgée, elle, a presque 80 ans et me confie ses difficultés en lien avec le décès de son mari qui était son meilleur ami et son grand amour. Elle chemine à travers le deuil. Parallèlement, elle tente peu à peu de s'investir dans de nouveaux projets de vie et des activités en concordance avec ses intérêts et ses valeurs.

CC : Quels sont les défis les plus souvent évoqués par les jeunes (20-30 ans) en lien avec l'amour, l'amitié, la sexualité?

SD : Je dirais que c'est la difficulté à trouver un partenaire compatible. La relation amoureuse étant au cœur de notre bien-être et de nos projets de vie, il s'avère essentiel de bien se connaître et de prendre le temps qu'il faut afin de faire le bon choix en amour et de repérer la personne avec qui construire une relation amoureuse saine.

Les jeunes adultes viennent souvent me consulter après des ruptures amoureuses. Ils arrivent dans mon bureau blessés, déprimés, confus, pleins de doute et surtout avec le désir de ne pas répéter les mêmes erreurs dans le choix de partenaire.

CC : Pour donner suite aux défis mentionnés, auriez-vous des conseils pour les surmonter plus efficacement?

SD : D'abord, je considère qu'il est important d'avoir des valeurs communes. Les valeurs représentent ce qui est important à nos yeux, que ce soit la fidélité, la vie familiale, les croyances religieuses, la place qu'on accorde aux études et à la carrière, les actions qu'on pose pour être ou rester en santé, l'honnêteté, la gestion de l'argent, etc. Ainsi, quand on choisit un amoureux ou une amoureuse, on doit allouer une grande importance à la similitude des valeurs, car elles sont peu susceptibles de changer au cours d'une vie. En amour, il faut faire confiance au vieux dicton « qui se ressemble s'assemble » et se méfier de son pendant « les contraires s'attirent ». En effet, de nombreuses études ont démontré que les similarités procurent de meilleures bases pour une relation amoureuse satisfaisante et durable.

CC : En lien avec les relations abusives, à quels signaux devrait-on rester particulièrement attentif pour soi-même ou pour un proche avant qu'il ne soit trop tard?

SD : On doit être attentif à plusieurs signaux, car les manifestations sont multiples. Une relation abusive ne se limite pas à la violence physique, mais inclut les abus émotionnels et sexuels. Il n'est pas rare que les personnes victimes de violence de la part de leur partenaire aient de la difficulté à réaliser ou à accepter qu'elles soient dans une relation abusive, surtout lorsqu'il n'y a pas d'agression physique. En plus, il arrive fréquemment que les personnes maltraitées soient convaincues d'être responsables de l'abus, ou de l'avoir provoqué d'une manière ou d'une autre.

Je dirais que les signes sont :

Le contrôle social

Il est important de s'encourager l'un l'autre dans les intérêts, les relations et les objectifs que l'on a chacun en dehors du couple. Respecter l'individualité de notre partenaire est essentiel pour toute relation saine.

Quand un ou une partenaire nous texte 25 fois par jour, nous demande de savoir où on est, lit nos conversations et messages personnels, cherche à restreindre les personnes qui pourraient nous offrir du soutien, interdit ou restreint l'accès aux réseaux sociaux, il y a nécessairement du contrôle social.

Les comportements de possession et de jalousie

La jalousie en réponse à une réelle menace au couple n'est pas anormale, pourvu qu'elle soit exprimée de manière respectueuse et constructive. En revanche, les accusations non fondées, les éclats de colère, l'utilisation de moyens technologiques pour maintenir ou amplifier son emprise, le suivi des allées et venues via les fonctions de géolocalisation sont des

comportements totalement inacceptables.

La violence psychologique

La violence psychologique se manifeste quand un ou une partenaire cherche à compromettre notre confiance en nous. Le dénigrement, les commentaires condescendants, les insultes présentées comme des blagues, le chantage, les menaces de séparation, ou encore ridiculiser nos compétences ou imposer sa mauvaise humeur sont des confirmations de violence psychologique.

La violence sexuelle

Les manifestations de cette violence sont multiples, par exemple: contraindre l'autre à se soumettre à des actes sexuels non désirés ou humiliants, refuser d'utiliser une méthode de contraception ou de protection contre les infections transmissibles sexuellement (ITS), obliger l'autre à regarder du matériel pornographique, etc.

La violence physique

Pousser, agripper, bousculer, pincer, retenir, démontrer de l'agressivité physique en lançant des objets ou en frappant un mur par exemple, représentent tous des éléments de violence physique.

Dans une dynamique de violence conjugale, l'agresseur enlève à la victime son droit de décider pour elle-même et au fil du temps, la violence conjugale fait des ravages sur la santé psychologique, psychique et physique de la personne.

Il est important de savoir qu'on peut toujours composer le 911 pour recevoir l'aide des services d'urgence lorsque des comportements violents se produisent et pour entrer en contact avec une intervenante spécialisée en violence conjugale. Il existe l'organisme SOS violence conjugale, disponible 24h/24 par téléphone au 1 800 363-9010, par clavardage ou par courriel au sos@sosviolenceconjugale.ca.

CC : Avez-vous observé une évolution/changement dans les relations de couple chez les jeunes depuis le début de votre pratique? Si oui, laquelle/lesquelles?

SD : Au début de ma carrière, les Tinder, Plenty of Fish, Bumble, Grindr, Instagram et Facebook n'existaient pas, et ces nouveaux moyens de communication ont assurément un impact sur notre vie affective et notre sexualité.

Évidemment, lors des premiers rendez-vous, qu'ils soient virtuels ou réels, on cherche à se montrer sous son meilleur jour pour charmer et capter l'attention de l'autre.

Toutefois, au cours d'une rencontre physique, le contact est surtout émotionnel.

Sur internet, l'approche est bien différente. Le jeu de séduction est créé avec des mots et une photo de profil, savamment étudiée. C'est une mise en scène pour se positionner socialement et se faire valoir aux yeux de l'autre.

Si cet abord en ligne mène à une rencontre dans la vie réelle, il y a parfois de grandes déceptions et le constat peut même être déconcertant. Elle ou il ne ressemble pas du tout à ce que l'on s'était imaginé, ou encore, aucune connexion émotionnelle ne s'opère.

Il y a aussi l'impact des réseaux sociaux et des sites de rencontres sur nos comportements amoureux. Je remarque qu'on abandonne beaucoup plus facilement les relations dès les premières embûches. Les gens considèrent les efforts relationnels comme une perte de temps quand l'offre est telle qu'il est si simple de passer à autre chose avec quelqu'un d'autre.

Il est toutefois important de dire que les nouvelles technologies, lorsqu'elles sont bien utilisées, peuvent être de formidables outils pour rencontrer l'âme sœur, surtout pendant la pandémie. Sans celles-ci, je ne sais pas comment les gens auraient fait pour se rencontrer.

CC : Quelle est la clé des relations amicales et amoureuses réussies sur le long cours, selon vous?

SD : Avoir des intérêts en commun est un élément clé d'une relation durable et agréable. Les intérêts communs n'ont pas seulement un impact sur le plan des activités, mais aussi dans les échanges et le mode de vie. Cette composante favorise l'amitié, essentielle à la relation amoureuse.

En amour, il y a aussi l'attraction physique qui compte; en fait, elle est essentielle. Sans elle, il n'y a pas de relation amoureuse. Le choix d'un partenaire amoureux est aussi une question d'odeur que génèrent les phéromones, hormones qui déclenchent des réactions physiologiques et comportementales et jouent un rôle actif dans la sexualité des humains.

Comme vous pouvez le constater, le choix d'un ou d'une partenaire est complexe : ce n'est pas seulement rationnel ou émotionnel, c'est aussi chimique. Comme psychologue, je sais que c'est en apprenant à mieux se connaître que l'on arrive à mieux choisir son partenaire.

CC : Dans quelle mesure les relations amicales saines contribuent au bien-être global d'un individu?

SD : Les chercheurs en psychologie se sont intéressés à l'impact des relations amicales sur le bien-être et le niveau de bonheur. Dans une étude, les chercheurs ont fait passer différents questionnaires à 222 étudiants. Ils ont ainsi pu déterminer, parmi ceux-ci, les 22 étudiants les plus heureux. Ces derniers se différenciaient des autres sur plusieurs aspects, notamment la satisfaction globale qu'ils éprouvaient par rapport à la vie et leur humeur quotidienne. Ce

groupe d'étudiants était ensuite comparé aux 24 étudiants les moins heureux et aux étudiants moyennement heureux. On a découvert que les étudiants les plus heureux semblaient avoir des relations riches et satisfaisantes et qu'ils passaient, comparativement aux autres, peu de temps seuls¹.

Toutefois, il est important de rappeler qu'une relation réussie avec autrui commence par une relation saine avec soi-même. Il n'est pas réaliste ni souhaitable de penser qu'une relation amoureuse ou amicale viendra combler tous nos besoins ni pallier toutes nos difficultés personnelles. Des attentes irréalistes envers une relation sont plus souvent source de déception, d'où l'importance d'avoir des buts et des projets par soi-même.



XIN YI FAN

CC : Quel impact pensez-vous que le stress des études universitaires peut avoir sur les relations? Comment le surmonter pour vivre plus sainement cette période?

SD : Les études universitaires sont gratifiantes, mais peuvent également être difficiles et stressantes, en raison de la quantité importante de demandes.

Tous les étudiants et étudiantes ne vivent pas des problèmes reliés au stress, mais la majorité en éprouvera les manifestations, à un moment ou un autre de leurs études, car la vie universitaire crée un contexte qui peut le favoriser. Il y a, dans certains programmes, la présence d'un climat compétitif, de même qu'un rythme effréné d'apprentissage, qui génère une pression constante.

Lorsque le niveau de stress devient trop élevé, il risque alors d'entraîner un déséquilibre dans votre vie et de devenir néfaste. Des symptômes peuvent alors se manifester sur les plans physiologiques, psychologiques (émotions et cognitions) et comportementaux. Évidemment, la vie amoureuse peut en être affectée.

Bien qu'il n'existe pas de formule universelle pour réduire le stress, il existe des stratégies qui peuvent aider à y faire face positivement, notamment :

- Prendre soin de nos relations amicales
- Bien manger et dormir
- Prendre du recul face à vos perceptions et pensées difficiles
- Tenter d'être plus indulgents face à l'erreur et l'imperfection

- Pratiquer des activités physiques

CC : Depuis l'enfance, plusieurs modèles (au cinéma, dans les livres) nous font rêver au grand amour passionnel. Or, on apprend en vieillissant que 50% des mariages finissent en divorce. Pensez-vous que le coup de foudre et l'amour passionnel peuvent mener à un amour durable?

SD : Oui, un amour durable peut naître d'un coup de foudre, à condition de se transformer. L'amour passionnel tel que dépeint dans la littérature et les chansons d'amour est en fait un amour narcissique où un des partenaires voit son amour-propre encensé par le fait d'être aimé par celui ou celle qu'il croyait inaccessible ou inatteignable. Cet amour nous fait porter des lunettes déformantes, qui idéalisent l'autre et empêchent de le voir pour ce qu'il est vraiment.

Une telle relation est vouée à l'échec, car lorsque les premiers problèmes surviendront (la maladie, les problèmes d'argent, le stress des études) le désenchantement peut être brutal, et la personne tombera de notre piédestal.

Cependant, au moment où elles vivent cet amour passionnel, certaines personnes développent en parallèle des liens d'attachement réels qui sont tissés avec la connaissance de l'autre personne et la mise au jour d'éléments de compatibilité. L'amour-passion va alors faire place à un amour plus complet, surnommé l'amour compagnon, où la passion peut rejaillir de temps en temps, à condition qu'on y ajoute des éléments d'implication et de souci pour l'autre.

CC : Maintenant que nous avons surmonté la phase « aiguë » de la pandémie, et que l'on profite d'un semblant de retour à la normalité, observez-vous des changements marqués dans vos consultations par rapport à cette période?

SD : Oui, et heureusement, car ce n'était vraiment pas facile d'être à la recherche de l'âme sœur en pleine pandémie ! Comme première rencontre, les gens allaient prendre des marches au Mont-Royal ou sur le bord du canal de Lachine. C'était pas mal la seule chose qu'ils pouvaient faire. Pas évident l'hiver quand on vit au Québec ! Dieu merci, maintenant qu'il y a un retour à une certaine normalité, ils peuvent se rencontrer pour un café ou un repas, ce qui est plus pratique au mois de février !

1. Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13 (1), 81-84.

Lectures suggérées:

1. Choisir qui on aime - de la dépendance à l'autonomie. Howard M Halpern, Les Éditions de l'Homme, 2021, 316 p.
2. La dynamique amoureuse. Rose-Marie Charest, Bayard Canada, 2019, 324 p.
3. Les couples heureux ont leurs secrets. De John M. Gottman, Nan Silver, Pocket, 2001.

L'amour à la Faculté

Le gars toujours en chemise qui ressemble à Edward Cullen est trop chaud.

Meilleure chance que la crista galli soit à l'examen que de trouver l'amour en med

La première chose que la médecin avec laquelle je travaillais m'a dit quand elle a appris que j'étais acceptée en médecine était « Ne te fais surtout pas de chum dans ta cohorte, pire erreur ». Bisous à tous les nouveaux couples, je vous souhaite un meilleur karma

Point positif d'avoir un chum en médecine : cobaye parfait pour pratiquer son examen physique car il n'est jamais tanné et me donne du feedback 😊

- Truc de pro : si tu veux passer le cours à regarder ton crush, les murs latéraux du Z-110 offrent une vue périphérique de toute ta rangée jusqu'à l'autre mur. S'asseoir en arrière de lui/elle c'est une erreur de débutant.

Une fois, j'étais à la caisse de la cafet de Roger et mon crush était dans la ligne juste devant moi. Quand est arrivé mon tour pour payer mon café, les magnifiques yeux du gars ont croisé les miens, et j'étais incapable de dire à la caissière ce que j'avais acheté pendant un solide 10 secondes, je sortais juste des sons incompréhensibles. Mon crush a tout vu, a commencé à rire et est parti. C'est ce que j'appelle une première impression réussie.

J'ai un crush sur le gars en 2e, cheveux bouclés roux, tellement cute je ne sais pas quoi faire....

John tu donnes chaud

Raphaël 1ere année t'es sexy

Question de haute importance au bien-être des étudiants : à qui est-ce qu'on doit donner une enveloppe brune pour se ramasser dans le même groupe IMC que son crush?

Je ne mangerais pas sur les tables des locaux d'app

Examen physique abdo avec les gars musclés ...

Le gars qui porte un beanie en classe et qui a de petits tatouages sur les bras, j'aime ton style

Crush sur un prof, 100%! J'ai même son cell pq j'étais son externe!!! SOS

J'ai un crush sur un ami en médecine, mais j'ai peur que ce ne soit pas réciproque alors je le traite comme un frère.

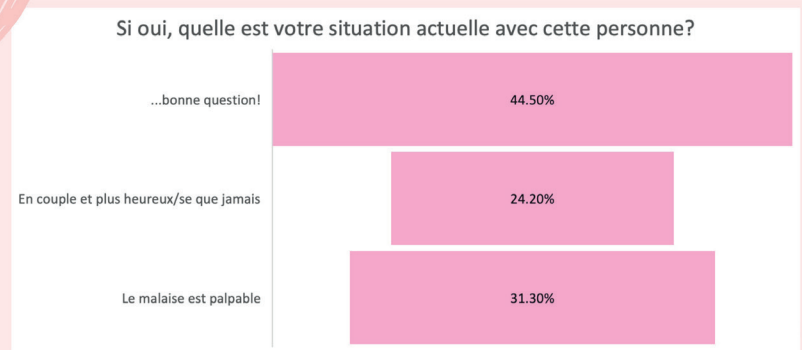
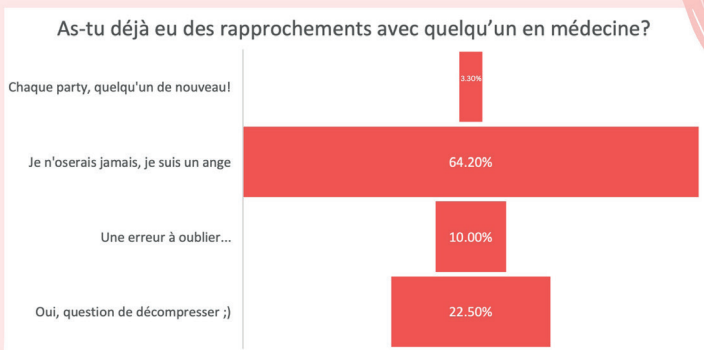
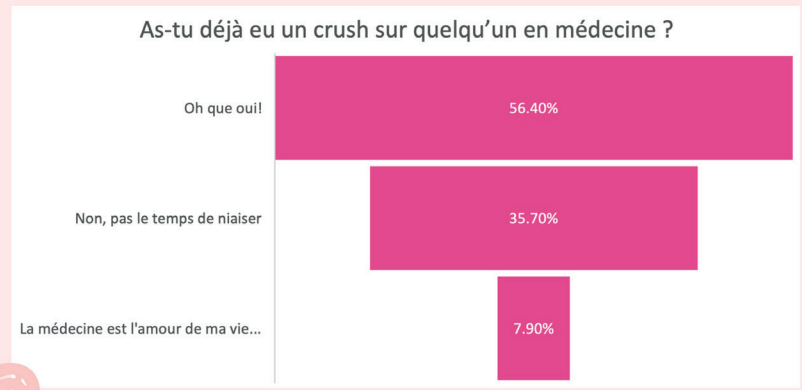
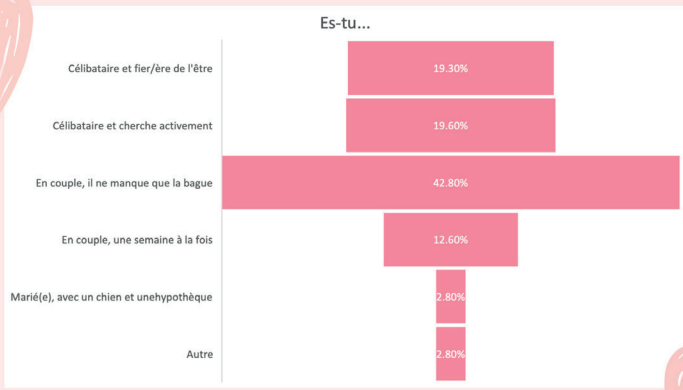
Safin t foken hot

J'aimerais bien avoir des confessions, mais times are tough...

Les filles en Med sont vraiment belles. Si j'avais su, je me serais forcé de rester célibataire haha (jk)

La fois où tu pognes ton résident sur hinge et qu'il te like et que tu le revois partout en stage après 😊

Il y a quelques semaines, l'équipe du Pouls vous a proposé un petit sondage afin d'esquisser le portrait de la situation amoureuse des étudiants en médecine. En ce mois de la Saint-Valentin, nous sommes excités de vous présenter les résultats, recueillis auprès d'environ 300 répondants. Le Pouls a aussi colligé vos meilleures confessions, à prendre avec humour et légèreté!



L***, arrête de m'ignorer et viens me parler

Sophie Lequoc 😊😊😊😊

En bientôt 7 ans, nos chemins ne se sont presque pas croisés:(juste quelques courtes conversations en premed/med où j'ai découvert à quel point tu es poli, respectueux et bienveillant. J'ai pas appliqué en ophtalmo, but can i be your ophthalmologist? i wouldn't stop looking into your blue eyes hahah

NELIA MARRY ME!!!!!!

Léa Melançon j'ai le plus gros crush sur toi !

Crush sur un moniteur d'IMC... oups

Devenir third wheel quand tes amis de med deviennent en couple ensemble

J'espère que d'ici à la fin de mes études, je trouverai un jeune h qui a le mm mode de vie que moi et la même passion du domaine! Pas facile fb rencontre, tinder etc. Avec pas de temps de perdre du temps, pas de réseau proche et trentaine!

Sophia et Sama vous êtes mes babes ;;;)))))))))

Je trouve Hao Zhang vraiment chô

Qui va à la chasse perd sa place

J'ai rencontré ma blonde à ses initiations alors que je rentrais en première. Aux inis, je jouais le rôle d'une «fausse» prémed. Tout l'été, elle avait stalké mon faux compte facebook et disait à ses amies à quel point elle me (mon personnage) trouvait cool.... Bref on a jasé (et même flirté...) aux initiations, pour qu'elle apprenne en fin de soirée que j'étais quelqu'un d'autre. Bref, on a tout de même continué à se parler et nous voilà, going strong 1 an almost et demi en couple !!

J'ai un crush sur une fille dans mon groupe d'APP en hémato.

gars égyptien... tu me fais CRAQUER

Au party d'ini, le bar était super compact et c'était impossible de trop bouger. À un moment donné, je devais texter mon amie, et le seul endroit relativement calme que j'ai trouvé où j'allais pas me faire foncer dedans c'était sous une table. Oui, sous une table. Je devais avoir l'air en détresse, pcq next thing I know y'a un gars full sweet qui se met à genoux en-dessous de la table pour me demander si j'étais correcte. Je sais pas t'es qui, je me souviens même pas de ta face, mais sache que ce genre d'attention aux autres te remonte considérablement dans mon estime.

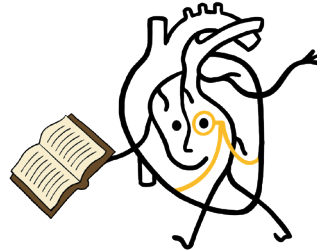
L'amour comme dans les romans

En l'honneur de la Saint-Valentin, j'aimerais partager avec vous trois romans que j'ai eu la chance de lire dernièrement, dont les récits sont unis par un élément commun : leur exploration profonde et perspicace du thème de l'amour, sous ses multiples facettes. Je vous ferai également part de mon analyse et de mes réflexions, inspirées par chacun de ces ouvrages, sur ce thème universel qui ne laisse personne indifférent.

En espérant ne pas trop vous dévoiler l'intrigue, mais tout juste assez pour que vous soyez tentés de feuilleter les premières pages (et peut-être davantage) si un jour, par hasard, un de ces romans vous tombe entre les mains...

PAR TIAN REN CHU

Rédactrice en chef



***L'Ombre du vent*, par Carlos Ruiz Zafon**

Daniel Sempere a perdu sa mère à l'âge de quatre ans. Depuis, il vit avec son père, un libraire doux et mélancolique qui n'arrive pas à se détacher du passé, dans la Barcelone de l'après-guerre civile où règne la répression du régime de Franco.

Un matin à l'aube, alors que le garçon est âgé de 10 ans, son père l'emmène dans une excursion initiatique au Cimetière des livres oubliés, un sanctuaire caché où reposent des milliers d'ouvrages qui, avec le temps, ont disparu de la mémoire des vivants. Comme le veut la tradition, Daniel y choisit un seul livre – un roman écrit par un certain Julian Carax, dont l'identité est enveloppée d'un épais voile de mystère. Fasciné par cet individu, Daniel consacra les dix prochaines années de sa vie à élucider les secrets entourant la vie et la mort de l'auteur de *L'Ombre du vent*.

Il faut dire que dans ce roman, l'amour que vivent les personnages est l'Amour avec un grand A, celui qui foudroie à première vue et qui fait vivre des émotions en montagnes russes. Daniel et Julian vivent tous les deux leur premier amour avec une intensité qui est difficile, voire impossible à entretenir. Quoique ces personnages connaissent des moments de pure joie et d'extase que l'auteur arrive si bien à nous faire ressentir à travers les lignes, un tel bonheur a toujours un prix. Pour chacun de ces moments précieux et sacrés, les personnages passent des chapitres entiers tourmentés par le désir, l'incertitude, puis le chagrin et le désespoir. Bref, l'amour est présenté comme cette force imprévisible et incontrôlable, une passion violente dont les hauts sont inévitablement accompagnés de descentes abyssales. Nous ne pouvons que ressentir de la compassion envers Daniel, dont les émotions et les pensées sont décrites avec une candeur que l'on ne peut retrouver que dans les romans. Celles-ci agissent comme des miroirs qui nous renvoient les reflets des turbulences émotionnelles

nelles par lesquelles nous sommes tous passés, tel le supplice d'attendre pendant des jours un appel (ou un message) qui ne viendra pas. Finalement, *L'Ombre du vent* met à l'avant les subtilités et complexités du jeu de séduction avec une franchise unique qui fascinera sans aucun doute ceux et celles ayant un intérêt envers la psychologie des relations humaines.

***L'Alchimiste*, par Paulo Coelho**

Santiago est un jeune berger andalou, dont la vie simple et tranquille est bouleversée par un rêve qui lui révèle l'existence d'un trésor enfoui au pied des pyramides de Gizeh. Interpellé par cette vision, le jeune homme décide de laisser derrière lui sa vie de berger et de se lancer dans un long périple qui le mènera jusqu'en Égypte, à la recherche du trésor caché.

Au cours de son voyage, Santiago fait de nombreuses rencontres, tirant une leçon précieuse de chacune de celles-ci. Il comprend ainsi que son rêve était en fait un appel du destin l'interpellant à vivre sa « Légende Personnelle » – la grande aventure qui fera de lui, s'il en vient à bout, un héros et un homme. Le jeune berger fait éventuellement la connaissance d'un Alchimiste, qui lui apprendra à écouter son cœur et à reconnaître les signes du destin inscrits partout autour de lui afin de retrouver son chemin ainsi que le courage et la foi de suivre son rêve jusqu'au bout.

Quoique le récit se centre sur la quête personnelle et spirituelle de Santiago, celle-ci sera grandement chamboulée par la rencontre d'une jeune fille du nom de Fatima, dans une oasis au cœur du désert. Notre héros se sent attiré corps et âme par cette femme et songe à abandonner sa quête afin de rester auprès d'elle, dans l'oasis. Mais celle-ci l'encourage plutôt à continuer son voyage en affirmant que l'amour, le vrai, ne devrait jamais empêcher une personne de vivre sa Légende Personnelle.

L'amour qui unit Santiago et Fatima est

tout aussi fort que celui qui transparait dans *L'Ombre du vent*, cependant, il est plus simple et serein, sans drame ni cachotteries. Peut-être parce que les deux personnages ne ressentent aucun doute quant à l'amour qu'ils partagent, même si leur futur ensemble demeure incertain. Malgré l'incertitude, Fatima a la profonde conviction que, si leur destin est d'être ensemble, l'univers lui ramènera un jour l'homme qu'elle aime. C'est dans cette foi qu'elle trouve le courage de laisser partir Santiago et d'attendre son retour. Il s'agit donc d'un amour enraciné dans l'acceptation du destin et de l'ordre naturel des choses, qui ne cherche pas à posséder ou mettre en cage l'être de ses désirs, mais lui redonne plutôt sa liberté en gage ultime de confiance.

Du côté de Santiago, son amour pour Fatima donne un sens nouveau à sa vie et à son périple. Alors qu'auparavant, il errait d'un pays à l'autre tel un vagabond déraciné à la recherche d'un trésor mythique, désormais, il souhaite de tout son cœur réussir sa quête afin de pouvoir retourner auprès de la femme qui l'attend et enfin, l'épouser.

***A Long Petal of the Sea*, par Isabel Allende**

Nous revoilà en Espagne, au cœur de la guerre civile qui fit plus d'un million de morts et marqua le début de nombreuses années de violente dictature et de répression.

Victor et Guillem sont deux frères combattant, du côté républicain, le front nationaliste du général Franco. Lorsque Guillem meurt sur le champ de bataille, Victor se promet de protéger la femme de celui-ci, Roser, nouvellement enceinte, et de l'emmener quelque part où elle n'aura pas à craindre pour sa vie ou celle de l'enfant qu'elle attend.

Victor et Roser décident de fuir au Chili à bord du *Winnipeg*, un navire emportant des centaines de réfugiés de guerre comme eux. Afin de pouvoir embarquer ensemble à bord,



BÉATRICE DROLET-SÉNÉCHAL

ils n'ont pas le choix que de s'unir dans le mariage.

Toutefois, au fur et à mesure que Victor et Roser s'adaptent à leur nouvelle vie d'exilés, veillant l'un sur l'autre tels de vrais partenaires, ils découvrent que l'estime profonde et l'affection qu'ils ressentaient l'un envers l'autre se sont métamorphosées petit à petit en amour véritable. Cet amour pur et inébranlable leur servira de refuge tandis qu'ils affrontent les défis qui ne cessent de se présenter à eux sur le nouveau continent.

De toutes les représentations de l'amour abordées jusqu'ici, celle-ci a une place particulière dans mon cœur. Avant de devenir amants, Roser et Victor ont été compagnons et meilleurs amis, et n'ont d'ailleurs jamais cessé de l'être. Contrairement à un coup de foudre flamboyant qui éblouit quelques instants mais se consume aussitôt, l'amour qu'ils partagent s'apparente plutôt à une petite flamme, discrète mais constante, une source de chaleur et de réconfort qui ne s'épuisera jamais.

Bien sûr, la relation entre nos deux protagonistes n'est pas toujours parfaite et connaît des moments de jalousie et d'incompréhension ; après tout, ils ne sont qu'humains. Mais, grâce à leur engagement renouvelé et à leur promesse de toujours se dire la vérité, la force du lien et de l'intimité qu'ils partageaient ne s'est que renforcée à travers ces épreuves traversées ensemble.

Allende nous offre donc une esquisse de l'amour en tant que choix, une œuvre que l'on bâtit à deux, et non quelque chose qui nous tombe dessus tout simplement (et qui serait alors entièrement hors de notre contrôle). À mon avis, il s'agit d'un portrait plus doux, réaliste et accessible, mais tout aussi puissant, de cette expérience unique au monde que nous espérons tous vivre. Ce récit envoie également un message d'espoir à ceux et celles qui ont le cœur brisé : tout comme Roser qui, après avoir fait le deuil de son premier amour pendant des années, a réussi à rebâtir une vie avec Victor et s'y épanouir, il est toujours possible d'aimer et d'être heureux à nouveau.

ANNONCE !

Vous sentez-vous fatigué ? Manquez-vous de sommeil ? Aimeriez-vous dormir quelques heures de plus ? Ne vous en faites pas, c'est normal ! Avec des horaires pareils, même un dauphin y laisserait un hémisphère.

Heureusement, nous avons la solution : la sieste du début d'après-midi.

- Elle offre des avantages à rendre jalouses les assurances-vie.
- Elle est disponible en tout temps, de quoi faire rougir les conseillers financiers.
- Elle est facile à mettre en place et à adopter, comme un petit chat !

Ce nouveau service produit des merveilles et vous sera utile autant à la bibliothèque qu'à la salle d'urgence, études à l'appui !

« Mais... mais... je n'ai pas le temps... »

Il vous suffira de seulement 10 à 20 minutes pour ressentir des effets bénéfiques sur votre attention, votre énergie et votre concentration.*

« ...je n'ai pas l'espace... »

Une chaise et un bureau suffisent amplement, vous verrez, dans peu de temps, même votre tuteur d'IMC ne se doutera de rien !

« ...je n'ai pas de réveil, et si je passe tout droit ... ? »

Tous les téléphones sont munis de chronomètres intégrés... Et sinon, demandez à des camarades de vous réveiller !

Selon des sources confidentielles, plus de la moitié des étudiantes et étudiants ont déclaré avoir vu la qualité de leur sommeil se détériorer depuis le début de leurs études en médecine. Qu'attendez-vous pour corriger le tir et votre qualité de vie ?

Adoptez la sieste du début d'après-midi !

*Des conditions s'appliquent: détails sur votre site internet particulier. Pour plus de détails, veuillez-vous référer au <https://www.biron.com/fr/centre-du-savoir/petit-guide-biron/art-de-la-sieste/>



Le bonheur est au 47

PAR FLORENCE SÉGUIN

Contributrice

Marianne est une jeune femme de 34 ans, G0P0A0 (1), sans antécédents médicaux, sauf un peu d'asthme durant l'enfance. Elle s'arrête devant la porte de son appartement, où un bouquet de fleurs repose. Sa voisine en face, au #46 la salue poliment.

Chouette. Son conjoint ne lui avait jamais offert de fleurs.

Comme ils se sont chicanés la veille pour une bêtise, il se sent probablement coupable et souhaite se racheter. Classique.

Puisqu'il a fait le premier pas vers une trêve, elle lui écrira un petit mot ce soir.

Merci beaucoup pour les fleurs, mon amour. Moi aussi je pense à toi.
Xx

Il répond presque immédiatement :

Quelles fleurs????

Oh shit. Elle n'avait même pas anticipé cette option.

Marianne sent son cœur s'accélérer alors qu'elle dresse la liste des personnes qui pourraient lui avoir envoyé ces fleurs.

Amis, famille, admirateur ?

Il faut d'abord qu'elle réponde à Nick :

Oups, désolée. Ça doit être ma mère.

Tu sais comment elle est nostalgique à la Saint-Valentin. J'espère que tu passes une belle journée. On se voit ce soir pour discuter.

Immédiatement, elle appelle sa mère, qui infirme son hypothèse.

Ok option B.

Son collègue Max avec qui elle a pris quelques cafés ? Ouf. C'est « touchy » de lui demander.

Elle envisage de lui écrire, mais les deux alternatives semblent tout aussi embêtantes l'une que l'autre.

Il a bel et bien envoyé des fleurs, ce qui mettrait en péril leur relation professionnelle.

Il n'a pas envoyé de fleurs, et il pense maintenant qu'elle pense qu'il pense à elle. Et ce n'est pas qu'elle n'aimerait pas qu'il pense à elle. Mais là n'est pas la question.

À bien y réfléchir, les probabilités sont très minces. Et de toute manière, elle préfère l'alternative trois :

Déni.

Ce qui nous mène à l'**option C** :

Son ex-copine? Impossible, elle a déménagé à Ottawa il y a trois ans.

Option D :

Oh non. Et si les fleurs étaient destinées à Nick? C'est vrai qu'il a repris contact avec son ex récemment.



ETIENNE DELORIEUX | UNSPLASH

Marianne n'est pas du genre jalouse, mais tout d'un coup, elle s'inquiète réellement.

Dans l'inertie des émotions, elle écrit à Nick :

Marianne :
CE N'EST PAS MA MÈRE.
PROBABLEMENT JUSTINE QUI TE VEUT.

Nick :
De quoi tu parles?

Marianne :
On s'en parle ce soir.

Nick :

...
Ou c'est peut-être Max...???

Marianne :
De quoi TU parles?

Nick :
On s'en parle ce soir...
J'ai annulé notre réservation au resto.
Vraiment belle Saint-Valentin.... Bravo.

Sam est un homme de 72 ans, d'apparence soignée. Il se présente à la boutique du fleuriste du coin pour faire la commande d'un bouquet. C'est la Saint-Valentin demain et il y a déjà un achalandage.

« Voulez-vous mettre quelque chose sur la carte? »

« Non merci. »

« Un nom peut-être? »

« Non merci. »

« Bon. On livre à quelle adresse? »

Sam regarde par la fenêtre. Il voit une voiture jaune passer et il s'attarde à la plaque du véhicule : **W9S H47**.

« 47 »

« Rue? »

Sam se retourne vers une autre cliente en ligne derrière lui. Une femme d'environ 30 ans. Elle ne semble pas du tout irritée par sa méthode.

« Madame, quel est votre oiseau préféré? »

« Pardon? »

« Votre oiseau préféré. »

« Euhm... les mésanges? »

« Merci. »

Il revient à la fleuriste, satisfait.

« Pouvez-vous livrer ce bouquet de roses au 47, Rue des Mésanges? »

L'employée soupire, prend son téléphone et vérifie l'adresse.

« C'est hors de la zone de livraison. Vous devrez payer un supplément de 15 dollars. »

Sam règle la facture et repart réjoui.

Il marche jusqu'à son domicile où il est accueilli par Tinto, son beagle et compagnon de 12 ans, connu pour des antécédents de colique néphrétique. Tinto s'est fracturé la patte il y a quelques mois en déboulant les escaliers. Depuis ce temps, sa démarche est moins assurée et il doit utiliser une rampe pour monter dans le lit et rejoindre son maître le soir.

Comme à l'habitude, Sam lui sert une tasse de pâté de canard mélangé avec deux cuillères de bouillon de bœuf chauffé au micro-ondes (32 secondes pour la température parfaite). Sachant que Tinto n'a plus que quelques années à vivre (espérance de vie des beagles : 12-15 ans), Sam préfère lui offrir un menu gourmet.

Le futur justifie le présent.

Évidemment, c'est sur cette diète que Tinto a vu son poids doubler.

L'obésité canine étant un facteur de risque pour la « débouladerie », le présent explique le passé.

Comme à l'habitude, il prend le téléphone autour de 18h et compose le numéro de sa fille. Ils ont pris l'habitude de s'appeler tous les jours pour se raconter leur journée.

Aujourd'hui, comme chaque 15 février, il lui racontera avec excitation son petit plaisir altruiste. L'amour n'a pas besoin d'être compliqué. L'amour, c'est un bouquet, « à qui de droit ». Confluence de signes et circonstances, adressé au hasard.

Et le hasard a parlé : le bonheur ira au 47, Rue des Mésanges.

(1): G : grossesse, P : Post-Partum, A : avortement.

Comprendre la médecine humanitaire

Beaucoup d'idées préconçues peuvent être liées à l'activité de la médecine humanitaire telle que la pratique l'organisation Médecins Sans Frontières. Bien que certaines interventions se font effectivement souvent en zone de conflit avec pour but, entre autres, de prodiguer des soins aux blessés, les interventions s'étendent à beaucoup d'autres situations et les rôles que les équipes médicales doivent remplir sont bien plus nombreux. Cet article vise donc à faire une ébauche d'une définition de la médecine dite « humanitaire », et ce, par le biais d'une comparaison avec la médecine « normale » afin de mieux la situer.

PAR ANAÏS MEDOUNI

Contributrice

Des contextes différents

Rony Brauman, ancien médecin pour MSF et auteur de l'ouvrage « La médecine humanitaire » (1), identifie trois points en lesquels la médecine humanitaire diverge de la médecine « normale », pratiquée dans des contextes hors conflits ou catastrophe. Ces trois aspects sont les suivants : le déplacement de populations en masse, la déconstruction des institutions de santé locales et l'apparition de foyers épidémiologiques.

Le premier aspect abordé est celui du déplacement de populations en masse, soit un déplacement important de personnes qui les pousse à se sédentariser de façon hasardeuse. Cela implique aussi que l'endroit où ces individus s'installeront ne sera pas nécessairement le plus propice. Tel que développé plus bas, les camps de fortune occupés par ces individus en migration deviennent souvent des foyers épidémiologiques, où une intervention médicale ainsi que logistique peut devenir très importante. La médecine « normale », en contraste, se pratique avec des individus généralement sédentarisés, ayant accès aux diverses ressources dont ils ont besoin et ayant - en principe - un système qui les appuie. Cela est lié au second point que Brauman identifie comme source de divergence, soit une rupture de la cohésion sociale.

Ce point s'accompagne souvent par une absence totale ou partielle de ce que l'on pourrait appeler un État, ou une quelconque institution globale et tout-englobante de la société qui serait responsable de son organisation. En découlent les services de la santé, entre autres, ainsi que de nombreuses autres sphères du fonctionnement de la société. Plusieurs de ces sphères se trouvent donc profondément déstabilisées par l'incertitude de l'État dans une situation de conflit, par exemple, ce qui peut induire la nécessité de recevoir un soutien extérieur (en l'occurrence, de la part des organismes humanitaires). Un effondrement du système de la santé (par la destruction d'institutions, par exemple, ou la perte de personnel) est un cas qui peut avoir un impact assez évident sur la santé des individus, mais il n'est pas le seul. Une instabilité économique et une perturbation de la chaîne d'approvisionnement sont des causes tout aussi importantes qui peuvent toucher la santé des gens : un mauvais accès à l'eau potable, à une alimentation saine et à toutes sortes d'autres ressources peut avoir des impacts directs et drastiques sur la santé. Somme toute, c'est l'accumulation de facteurs d'instabilité sociale qui peut influencer sur la santé des communautés et, par extension, sur les pratiques médicales en vigueur.

Le dernier aspect que Brauman identifie est l'imprévisibilité. En effet, l'imprévisibilité marche souvent de pair avec une situation de conflit ou d'instabilité. Si la structure de la société est déjà quelque peu fragilisée, c'est parce que des événements assez graves et inattendus se sont produits pour en arriver là. De façon générale, il y a peu de moyens de bien prévoir l'avenir en situation d'instabilité, ce qui rend la remise sur pied du système de santé d'autant plus complexe. Dans le quotidien des équipes en affectation, l'imprévisibilité se fait aussi ressentir dans la mesure où il n'est jamais possible de savoir s'il sera nécessaire de se déplacer, ou si le matériel sera détruit ou endommagé, ou même s'il y en aura assez. Cette différence peut notamment s'illustrer avec le fait que les institutions de pays comme le Canada sont capables d'étudier les besoins de leur population et d'élaborer des plans d'action pouvant s'étendre sur des années pour répondre aux besoins par l'allocation des ressources, la construction d'institutions, etc. Toutes ces actions se basent sur l'idée implicite, mais essentielle, d'une certaine stabilité dans l'organisation globale de la société qui permet de prévoir ce qu'il y aura à faire à l'avenir, et ce qu'il faut faire dans le présent. En absence de cette stabilité, la pratique médicale est nécessairement perturbée.

Les catastrophes naturelles font exception. En effet, dans le cas d'un séisme ou d'un ouragan, soit un événement ponctuel et isolé, la structure de la société n'est généralement pas grandement déstabilisée. Les professionnels de la santé locaux sont donc en mesure de prodiguer les soins nécessaires en grande partie, et le nombre d'individus déplacés reste minime en comparaison à un conflit qui s'étend sur une plus longue période (des mois, années, et parfois même des décennies). L'assistance humanitaire et les projets de médecine humanitaire y ont pour rôle d'appuyer les autorités locales de façon très ponctuelle et restreinte. Ce contraste avec la plupart des interventions humanitaires en contexte de conflit rend la distinction de ce cas importante.

À noter que le statut des catastrophes naturelles risque de changer en raison des changements climatiques pour rejoindre les trois points cités précédemment, puisque de tels événements seront amenés à se produire plus souvent (2). Il est anticipé que l'intervention humanitaire joue un rôle de plus en plus important dans le soutien aux personnes sinistrées, passant possiblement d'un soutien ponctuel à un soutien de plus en plus récurrent. Particulièrement, si ces catastrophes touchent des régions où l'organisation sociale est déjà affaiblie, l'appui risque de devenir d'autant plus essentiel.

Des pratiques différentes

À cause des contextes aux différences marquées, la pratique de la médecine en soi est aussi différente. Dans un contexte où à peu près toutes les structures de la société et,

par extension, du système de la santé ne tiennent plus et sont somme toute écroulées, différents champs de la médecine s'entrechoquent. La médecine que pratiquent les équipes en intervention dans ces contextes est un mélange de chirurgies, de traitement de blessés, de prévention et de gestion de la santé publique. En effet, les déplacements de masse et la sédentarisation temporaire dans des camps sont des phénomènes associés à un manque de ressources et de structures, et donc un fort risque d'insalubrité et de malnutrition. Ce genre de camps devient le foyer privilégié de la transmission d'infections. Des enjeux de santé publique pour ces regroupements deviennent très vite une priorité. La prévention entre en jeu dans la mesure où on veut rapidement acquérir les ressources nécessaires, dont de l'eau et des denrées, et réduire la densité populationnelle pour diminuer le plus possible la naissance et la propagation d'infections. Le traitement des personnes atteintes dans le cas d'infections rentre aussi en ligne de compte, en plus de la gestion des blessés, puisque ces situations se produisent souvent en situation de conflits, même armés.

Le cas des catastrophes naturelles se distingue encore puisque, d'une part, il est principalement question du traitement des blessés, et d'autre part, du fait qu'il y a toujours une présence des autorités locales et du système de santé. Dans un tel cas, l'intervention humanitaire sert d'appui aux autorités locales, sans pour autant prendre en main le système de santé.

Aborder la médecine humanitaire en contraste avec la médecine qu'on connaît permet de mieux comprendre dans quels contextes elle s'inscrit. Ainsi, la médecine humanitaire que pratiquent les organismes comme Médecins Sans Frontières survient généralement dans des milieux de conflits, d'épidémies et de catastrophes naturelles, dans la mesure où les autorités locales et le système de la santé ne peuvent soutenir adéquatement les communautés. Il est souvent question d'un déplacement en masse des personnes touchées et d'une sédentarisation précaire dans des camps, ainsi que d'une prise en charge de blessés dus aux conflits. Ainsi, la gestion de la santé publique est un aspect clé de l'activité des équipes médicales.

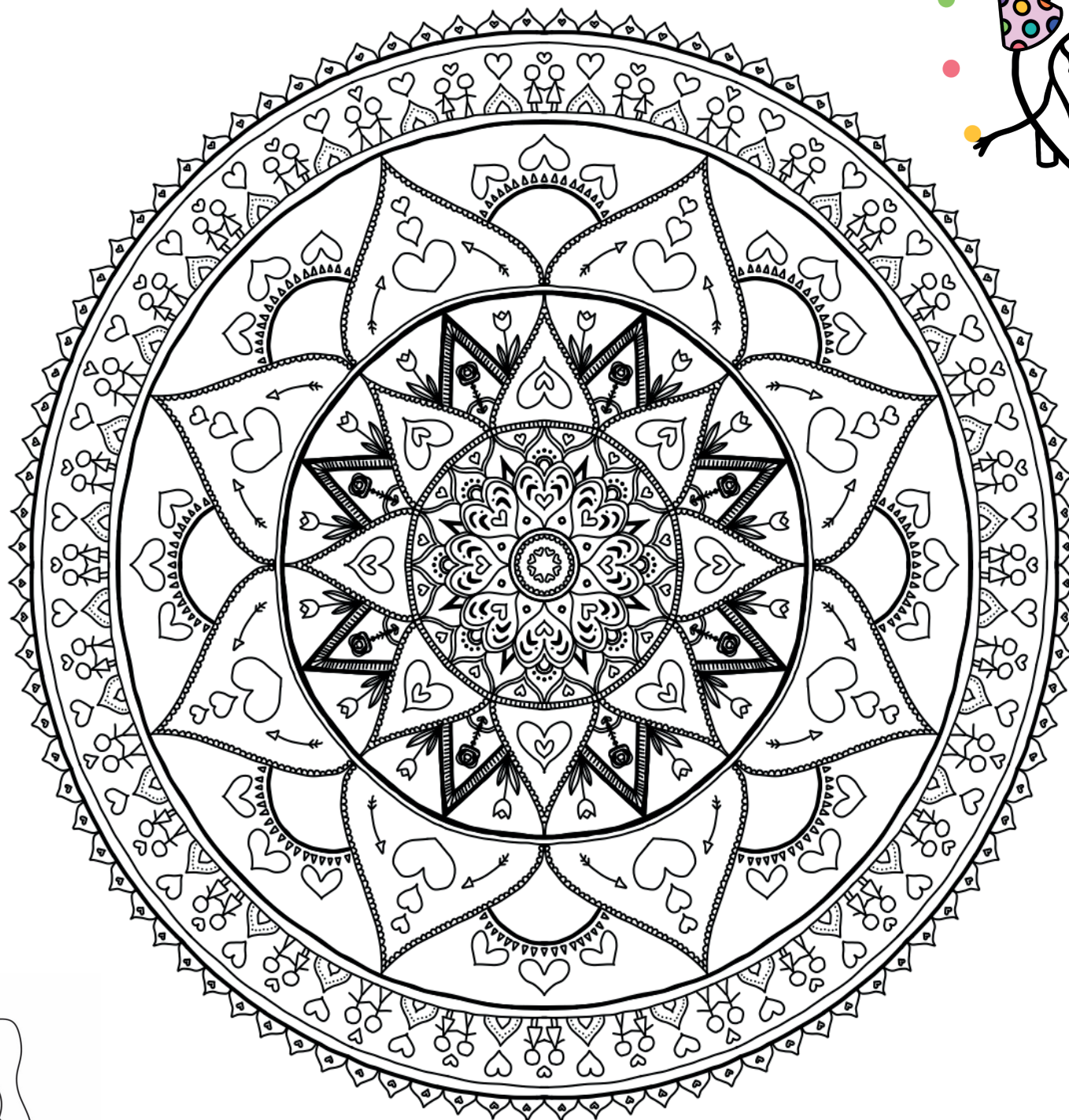
De façon générale, les moyens octroyés à un projet de médecine humanitaire sont proportionnels aux besoins. Cependant, la ligne reste difficile à définir entre les situations nécessitant réellement une assistance humanitaire, et donc extérieure, et les situations où les autorités locales peuvent elles-mêmes gérer une crise. Le cas inverse peut aussi survenir, où les autorités refusent l'intervention humanitaire bien que les communautés pourraient en bénéficier. L'aspect politique n'est donc pas étranger à cette médecine, cet aspect n'étant qu'un seul parmi d'autres qui influent sur le déroulement des projets de médecine humanitaire au-delà de la dimension strictement médicale.

(1) Brauman R. La médecine humanitaire. 3 ed: PUF; 2018. 123 p.

(2) Agence France-Presse. 2022, l'été où l'hémisphère Nord a senti la violence du réchauffement climatique. Radio-Canada. 2022.

Mandala

PAR ALIX LAVIGNE-CHAMPAGNE



Recette de brownie végétale

PAR ÉLISE FERGUSON

CONTRIBUTRICE



Une recette de brownie végétale, sans gluten et santé, ça s'peut-tu vraiment? Eh oui! La voici, juste à temps pour la cuisiner le soir de la Saint-Valentin...

Pour 16 portions, ou deux gourmand.e.s!

Ingrédients :

- 1 gros avocat
- 1/2 tasse de compote de pommes ou de bananes écrasées (environ 1 grosse)
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 4 c. à soupe de graines de lin moulues
- 2/3 tasse d'eau chaude
- 1/2 tasse de farine de coco
- 1/2 tasse de cacao non sucré
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 tasse de chocolat noir haché grossièrement
- Un peu de margarine, de beurre végétale ou d'huile de coco

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Combiner l'eau chaude et les graines de lin. Laisser reposer 5 minutes.
3. Dans un mélangeur, broyer l'avocat, la compote de pommes, le sirop d'érable et l'extrait de vanille.
4. Ajouter le mélange de graines de lin.
5. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs.
6. Combiner les ingrédients secs au mélange.
7. Ajouter le chocolat.
8. Graisser un moule de 8 x 8 pouces avec la margarine/le beurre végétale/l'huile de coco.
9. Enfourner pendant 25-30 minutes.
10. Laisser refroidir et bon appétit!

Conservation : 2 jours sur le comptoir, 1 semaine au frigo, 1 mois au congélateur.

Horoscope



Bélier

21 mars- 20 avril



Le moment est venu de mettre le paquet. Cette fois, ne vous laissez pas réfréner par des questions d'argent ou de temps, le monde est à vous et il faut le saisir. Pour cette saison des tourtereaux, il vous faudra miser sur votre ardeur et vos meilleurs appareils pour obtenir la part belle. La compétition sera rude, mais vous saurez vous garantir une place au sommet. Le MedChalet sera une bataille décisive, mais certainement pas la fin de la guerre !

Credo : « Foncez »

Cancer

22 juin- 22 juillet



En ces temps de ruptures amoureuses et de nouveaux béguins, prêtez une oreille attentive à votre entourage qui compte sur votre soutien émotionnel, mais n'oubliez pas de prendre soin de votre personne. Profitez de l'hiver et de la beauté du paysage pour sortir avec vos amis après vos examens, ça vous fera du bien ! Restez confiant en vos capacités et ne soyez pas trop dur envers vous-même au niveau académique.

Credo : « La confiance, c'est la bravoure de l'âme »

Balance

23 septembre- 22 octobre



Vous manifestez une volonté de fer depuis le début de l'année, et vos efforts porteront fruit lentement mais sûrement. En amour, que vous soyez en couple ou célibataire, des incertitudes vous tracassent et une décision importante s'imposera bientôt à vous. Écoutez votre cœur, celui-ci vous révélera la bonne décision à prendre.

Credo : « N'attendez pas le moment parfait, car celui-ci ne viendra jamais »

Capricorne

22 décembre- 20 janvier



Revoyez vos attentes quant à la vie ordonnée que vous souhaitez mener: un peu de chaos est parfois source de créativité! En amitié, n'hésitez pas à vous exprimer lors de situations qui vous incommode, car mieux vaut en parler avant qu'elles ne s'enveniment. De plus, la nouvelle année est l'occasion idéale pour dresser une liste de vos priorités: avec votre détermination sans limite, vous arriverez sans heurt à les accomplir.

Credo : « Le bonheur ne tombe jamais du ciel »

Taureau

21 avril- 20 mai



Dans les prochaines semaines, votre générosité portera ses fruits. Ceux que vous aimez auront besoin que vous soyez un compagnon fiable et détendu. Faites attention à vos excès de jalousie, ils seront mal tolérés. Quelques défis vous attendent dans votre vie professionnelle, votre fermeté sera votre meilleure alliée.

Credo : « Les meilleures choses nécessitent de la patience »

Lion

23 juillet- 22 août



Gardez l'œil ouvert lors des futurs partys de médecine, où votre enthousiasme contagieux fera rayonner la soirée ! Votre présence chaleureuse est réconfortante pour vos proches en ces temps froids d'hiver. Qui sait, peut-être ferez-vous de nouvelles rencontres ? Du côté des finances, c'est votre chance de laisser place à votre créativité et de vous lancer dans de nouveaux projets. Restez à l'affût des opportunités et osez vous embarquer dans de nouvelles aventures !

Credo : « L'opportunité est prompte à s'enfuir, mais longue à revenir »

Scorpion

23 octobre- 22 novembre



Les mois d'hiver sont difficiles pour votre tempérament fougueux et passionné qui se sent pris au piège. Ne soyez pas aveuglé par l'ambition, mais tentez de vivre dans le moment présent plutôt que dans vos projections. Dans votre vie personnelle, une belle surprise vous attend si vous arrivez à laisser parler vos émotions franchement.

Credo : « La vérité n'est pas absolue »

Verseau

21 janvier- 19 février



Des moments amoureux mouvementés vous attendent cette année. Votre côté indépendant et aventureux vous mènera vers des rencontres intéressantes qui feront palpiter votre cœur. Il se peut que votre honnêteté et votre loyauté soient mises à l'épreuve, mais essayez de ne pas succomber aux tentations et suivez votre conscience - elle ne vous laissera pas tomber.

Credo : « Souvenez-vous, la vie est faite d'aventures »

Gémeau

21 mai- 21 juin



Des échanges émotifs et des querelles parfois intenses vous attendent. Votre côté espiègle risque de faire surface cette St-Valentin, ce qui pourrait rendre vos relations tendues. Une bonne communication avec votre partenaire est de mise afin de faire face à cette situation. Mais, ne vous inquiétez pas, votre esprit vif vous permettra de surmonter n'importe quel obstacle sans grande difficulté.

Credo : « Une relation amoureuse n'est pas une compétition »

Vierge

23 août- 22 septembre



Votre patience sera votre alliée durant les longs mois d'hiver qui s'annoncent bien chargés. De nouveaux projets se présenteront à vous, mais assurez-vous de ne pas négliger votre couple et vos amis malgré vos obligations académiques. Si vous êtes célibataire, gardez l'œil ouvert car vous ferez bientôt une rencontre inattendue... Avec Vénus qui veille sur vous, la chance vous sourit sur le plan amoureux!

Credo : « N'ayez pas peur de montrer votre vulnérabilité »



Sagittaire

23 novembre- 21 décembre

C'est avec optimisme et aplomb que vous avez commencé l'année, et cet élan n'est pas près de s'estomper. Votre humeur festive saura charmer votre entourage et réchauffera les journées glaciales. Attention! Malgré vos grandes capacités, des embûches professionnelles et personnelles peuvent toujours croiser votre chemin; tâchez de rester humble et reconnaissez vos limites.

Credo : « Une faute avouée est à moitié pardonnée »

Poisson

20 février- 20 mars

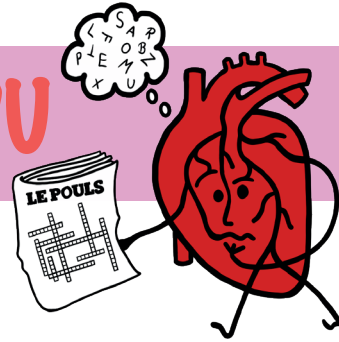


Cette année, quelqu'un ou quelqu'une a volé votre cœur et vous ne semblez pas prêt de le retrouver. Votre imagination sans répit vous fait voyager dans le temps et manigancer toutes sortes de plans farfelus pour conquérir celui ou celle qui vous obsède. Veillez à ce que votre entourage vous surveille un peu, histoire de ne pas vous mettre dans la mouise. Mais ne vous inquiétez pas, votre gentillesse et votre personnalité captivante sauront vous faire remarquer. N'hésitez pas à vous offrir un petit intermède à l'Intermed.

Credo : « Suis-moi je te suis, suis-moi je te suis »

Pour le plaisir, à prendre avec un grain de sel...

L'HYPERTENDU



Horizontal

- 1) La déesse de l'amour - Une marque de respect
- 2) Le symbole de la paix - Terreur aquatique du bassin amazonien
- 3) Pluriel féminin - D'où sort le lait - Peuple d'Iran
- 4) Permet de questionner un patient sans le voir à son bureau
- 5) Infection ostéo-articulaire - Époques - Lorsque tout prend vie dans un musée
- 6) Elle est chantée par Charles Trenet - Aux éclats - Tomodensitométrie - Méthode d'administration d'un médicament
- 7) Du verbe idérer - En trinquant
- 8) Négation - Pronom personnel - Auteure de « Orgueil et préjugés » - Pronom
- 9) Il a perdu Eurydice - On y voit des animaux
- 10) Dont la masse atomique excède celle du platine, mais pas celle du mercure - À la fin d'une lettre - Marie Curie l'a découvert - C'est très long
- 11) L'amour en fait parfois verser - Elle aime Tristan
- 12) 2001 - Pour traiter la dépendance à l'alcool - Las Vegas s'y trouve
- 13) Heureux événement - On le regarde trop
- 14) Aime Adam - Créature fantastique de Tolkien - Sur la tête des princesses
- 15) Aux enfers avec Paolo - Dieu de l'amour

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

PAR BÉATRICE DROLET-SÉNÉCHAL

Vertical

- 1) On en donne à ceux qu'on aime quand ils sont malades
- 2) Ce qu'on fait en prenant une photo - Se jette dans la rivière Fulda - Douleurs répétées au visage
- 3) Hectolitre - Nous permet de plonger dans un nouvel univers - Arbre portant le fruit interdit
- 4) Il aimait Juliette - Lieux de méditation indiens
- 5) Dit en méditant - Vêtue d'une robe blanche - Brûle encore
- 6) Il y en a beaucoup lors de concerts - Nous en avons tous suivi la formation - Cupidon en a un
- 7) C'est-à-dire - Racine grecque de « peau » - Pour communiquer outre-tombe
- 8) Titre d'un prêtre - Bourse
- 9) Poivre - Fusillé en 1918 - Quand on ne veut pas tout nommer
- 10) Amoureuse d'Osiris - Carat - AVC temporaire - Intelligence artificielle
- 11) Préposition - Compagnie productrice de jeux vidéo reconnue mondialement
- 12) Acteur hollywoodien des années 1920 surnommé « The Latin Lover » - L'amour en fait couler beaucoup
- 13) Fondée en 1945 - Travailler
- 14) Procédé de conservation du lait - Deux - La terminaison d'un bêta-bloqueur - Anticorps réagissant au Streptocoque A
- 15) Fête de l'amour

Pour faire battre le cœur des lecteurs



Le Pouls a besoin de vous!

ARTICLE

IDÉE

TÉMOIGNAGE

ILLUSTRATION

PHOTO

POUR NOUS JOINDRE



Le Pouls



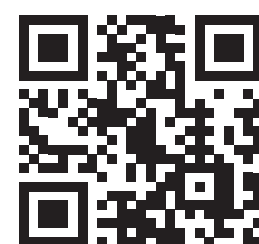
@lepouls



journal.lepouls@gmail.com



Visitez notre site web



www.lepouls.ca