

**TOUTE  
LA VÉRITÉ**



# **PRISELLA** **MAGAZINE**



**LIVRAISON SPÉCIALE**



# Credits

**Textes:** Margie Mendez, Suzie Morales, Rheas, Rachel Montour, Michèle Marie-Josée Tremblay, Anna Aude, Anita, Carrie et Marie-Paule

**Traduction:** Chloé Surprenant, Julie Duzyk, Patrick Poulin et Aramis Alexandre Belval

**Corrections:** Marie-Paule Grimaldi, Gaétan Proulx, Tau S. Bui, Chloé Sondervost, Sara Dignard, Fannie Leonard, Anita Shoepf et Carrie Martin

**Dessins :** Margie Mendez, Rheas, Rachel Montour et Suzie Morales

**Collages:** Michèle Marie-Josée Tremblay, Chloé Surprenant et Anita, à partir d'une sélection d'images faite par Margie Mendez, Suzie Morales, Rheas, Rachel Montour, Michèle Marie-Josée Tremblay, Anita, Carrie et Marie-Paule

**Graphisme:** Chloé Surprenant

**Impression:** Le Groupe Quadriscan

Prisella a été créé dans le cadre d'ateliers à Tanguay donnés par Anita Schoepf, de l'organisme Stella, Carrie Martin, du Foyer pour femmes autochtones de Montréal, et de Marie-Paule Grimaldi, artiste invitée.

Prisella a bénéficié du soutien financier de Stella, du Foyer pour femmes autochtones de Montréal, de QPIRG Concordia, de QPIRG McGill et du Alberta Street Nurses Association que nous tenons à remercier.

Prisella a aussi bénéficié du soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans le magazine ne reflètent pas nécessairement celle de l'Agence de la santé publique du Canada.



# Mot de l'éditeur

Voici *Prisella*! Ce magazine a été créé en collaboration avec des femmes vivant à la prison Tanguay, en collaboration avec Stella, le Foyer pour femmes autochtones de Montréal, Marie-Paule Grimaldi, artiste invitée et Chloé Surprenant. *Prisella* est un outil d'éducation, de prévention et de soutien entourant l'hépatite C. Tout le processus de création a été une expérience formidable où chacune a beaucoup appris! Nous espérons que vous apprécierez...

- Anita, Marie-Paule et Carrie

## Table des Matières

2. Quand je pense à l'hep C... – Margie Mendez et Suzie Morales
4. L'eau et la consommation – Rheas
5. 24 choses que vous ne savez pas de moi!! – Margie Mendez et Suzie Morales
6. Qu'est-ce que la santé? – Rachel Montour
8. Trucs # 1 - Rheas
10. Paix intérieure – Margie Mendez
11. Des activités pour te faire sentir bien – Rachel Montour
13. L'aventure Tanguay : Comme moi – Margie Mendez
15. Qu'est-ce que l'hep C?
17. Mode – Suzie Morales
18. Questions pour une mère avec l'hep C – Anna Aude
23. Mémoire cellulaire - Rheas
24. Briser le silence- Margie Mendez
26. Ma maîtresse - Rheas
28. Courrier du cœur - Collectif
33. Propositions de films - Rheas
34. Quiz – Suzie Morales et Margie Mendez
36. Recettes
38. Merci
40. Horoscope - Collectif
44. Ressources



# QUAND JE PENSE À L'HEP C...

Je pense à la vie, l'éducation, à la personne qui a reçu le diagnostic. Qu'est-ce qu'ils ressentent, comment ça affecte leur cheminement à travers la vie. Ont-ils des gens qui les aiment, de la famille pour leur apporter du support? Sont-ils seuls dans la rue? Ont-ils peur? Ont-ils été bien informés et comprennent-ils bien leur diagnostic?

Je suis ici pour aider. Qu'est-ce que je peux faire.... écouter...

comprendre... être une amie. Être bien informée enlève la peur qui vient avec le diagnostic. Comment puis-je aider à éduquer, comment puis-je en apprendre plus?

Famille, ami(e), un étranger, ça ne fait pas de différence. Être une main qui guide, un refuge, une place sécuritaire où ils peuvent se sentir aimés et où ils peuvent parler ouvertement.

- Margie Mendez



Quand je pense à l'hépatite C, ça me rend vraiment consciente de ce qui m'entoure. Je ne connaissais pas grand-chose à propos de la maladie avant que je ne vienne en prison. Lire à ce sujet et entendre comment ça peut être contagieux m'a vraiment ouvert les yeux pour être plus prudente dans cet environnement. Je suis contente d'en savoir plus sur la maladie et de pouvoir partager ce que je sais avec les gens. En espérant que le fait que les gens soient conscients et prudents permette de diminuer les risques de l'attraper. Je suis vraiment contente d'avoir participé au groupe Stella.

- Suzie Morales





# L'EAU ET LA CONSOMMATION

Je vais vous raconter une petite anecdote! Quand j'ai rencontré la kétamine et les nouvelles drogues à base de médicaments (« nouvelles » au moment de cette ère lointaine). J'ai adoré elles m'ont permis de mettre de côté la coke et l'héro. La kétamine est devenue ma drogue de choix! 10 grammes par jour sans compter les autres (speed, GHB, extasy). Les mois ont passé et ma santé a été attaquée. Je suis maintenant prise avec une cystite interstitielle chronique (inflammation des parois internes de la vessie). Je suis, pour votre information, une non consommatrice d'EAU. Moi, si boire ne cause aucun effet, pas intéressée!!! Une question restait à mon esprit, mon dealer qui en consommait depuis sept ans n'avait aucun trouble LUI. Et oui, il était un grand consommateur d'EAU! Il buvait deux à quatre litres par jour ce qui lui sauvait le cul! Pour finir que tu consommes ou pas voilà une preuve indéniable que l'eau qui déjà nous forme à 90 % est une source vitale pour tout être humain.

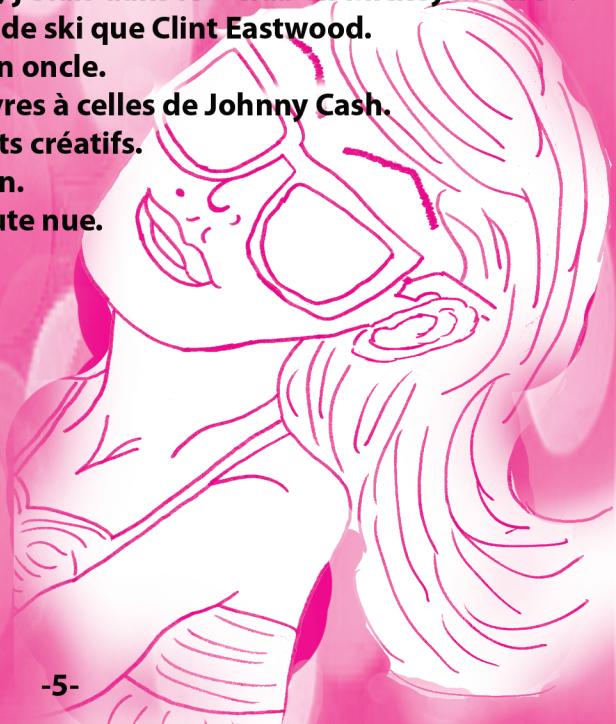
**Rheas**



# 24 CHOSSES QUE VOUS NE SAVEZ PAS DE MOI !!

1. Ma plus vieille sœur est une Sœur ... comme dans religieuse.
2. Ma mère est agent double pour l'unité antidrogue et antigang.
3. Ma couleur préférée est le rose flamant.
4. Mon cocktail préféré est le Mojito.
5. Je veux avoir six enfants.
6. Les femmes m'adorent, les hommes me désirent et pourtant de jour je travaille comme concierge.
7. J'aime mes hommes et ma nourriture super chauds et épicés.
8. Mon livre préféré est « 50 nuances de gris ».
9. Un gars a déjà essayé de m'impressionner en s'habillant comme Howard de la série « Big Bang Theory ».
10. Mon dessert préféré est le gâteau au fromage.
11. Ma destination voyage préférée sont les îles Fidji.
12. Je voudrais franchiser ma propre compagnie de petits gâteaux.
13. Je veux vraiment recevoir une boîte Tiffany & Co. en cadeau.
14. J'adore les souliers chers.
15. Mon film préféré est « P.-S. Je t'aime ».
16. Mon cousin au second degré est meilleur ami avec Bruce Willis.
17. Quand j'avais sept ans, j'étais dans le « Club de Mickey Mouse ».
18. J'ai le même moniteur de ski que Clint Eastwood.
19. Carlos Santana est mon oncle.
20. J'ai déjà soudé mes lèvres à celles de Johnny Cash.
21. Je suis diplômée en Arts créatifs.
22. J'ai un épagneul breton.
23. J'aime faire du surf toute nue.
24. J'ai l'hépatite C.

*Margie Mendez &  
Suzie Morales*







# QU'EST-CE QUE LA SANTÉ?

La santé veut dire prendre bien soin de toi à travers tous tes aspects : physiquement, émotionnellement, spirituellement et mentalement. C'est important de se rendre compte que pour une bonne santé globale, ton corps a besoin d'être en bonne santé autant que ton esprit puisque les deux dépendent l'un de l'autre pour bien fonctionner. Il y a autant de chemins à prendre qu'à ne pas prendre pour rester en santé.

La santé physique veut dire avoir une diète nutritive et saine, et faire de l'exercice régulièrement. Bien manger et faire de l'exercice sont bons pour garder la forme, ce qui en conséquence garde ton cœur en santé, ta pression basse, ton poids normal, et la liste continue. Faire une visite chez le dentiste tous les six mois et voir un médecin pour faire un bilan de santé peuvent aussi être des facteurs clés pour rester en santé. Quand tu prends soin de toi de ces façons, tu es plus susceptible d'être en bonne santé.

Ensuite, il y a la santé émotionnelle. Elle implique d'être à l'écoute de tes sentiments et de te rendre compte du besoin d'être aimée autant que d'être bien traitée pour être heureuse. Par-dessus tout, la relation la plus importante dans ta vie est celle que tu as avec toi-même. Ça veut dire qu'il faut que tu te traites bien, parce que quand tu es bonne pour toi-même, les autres le voient et ils sont plus susceptibles de te traiter de la même façon. Les gens ont besoin d'être entourés d'autres gens en santé pour être en santé eux-mêmes. L'amour propre et le respect de soi vont attirer les autres autour de toi! N'aie pas peur de fixer des critères pour toi-même pour le montrer aux autres: ce que tu considères acceptable et ce que tu crois qui ne l'est pas. Rappelle-toi que de passer du temps seule est aussi sain.



Un autre aspect d'être en santé implique la partie spirituelle de ta personne. Beaucoup de gens croient à la religion et même si il y a plusieurs formes de celle-ci, elles portent toutes fondamentalement la même idée de base. L'idée sur laquelle toutes les religions sont basées est l'idée d'une puissance plus élevée et d'être en contact avec un esprit plus grand. Beaucoup des idées que les gens suivent dans les religions sont des principes de vie, pour se contenter dans la vie (être satisfait dans la vie) et bien traiter les autres. Même si tu ne crois pas à une religion en particulier, tu peux quand-même méditer et pratiquer ce que tu crois être ta façon d'exprimer ton état d'être spirituel.

Vient finalement la santé mentale. C'est un aspect important du bien-être parce que c'est l'esprit qui contrôle le corps, l'être tout entier. Certaines peuvent souffrir de problèmes de santé mentale qui seront traités une fois diagnostiqués. Personne ne sait ce qui cause ces problèmes de santé mentale mais certaines maladies seraient de nature héréditaire tandis que d'autres se développeraient avec le temps. La rééducation, la thérapie et/ou la médication sont utilisées pour soigner ces désordres. Plusieurs choses peuvent affecter l'équilibre mental d'une personne: son éducation et l'environnement dans lequel cette éducation a eu lieu, les gens qui l'entourent au quotidien et ses expériences de vie, et d'autres. Mais si tu prends le temps de faire les pas nécessaires vers l'équilibre mental, comme t'exprimer de la façon qui te plaît, t'accomplir à travers des actions positives dont l'impact est fort et grand sur ton esprit, tout changera pour le mieux. S'entourer de gens positifs pour vivre des situations positives aura un effet positif sur l'état mental, qui est important pour un esprit fort, sain, heureux.

Si tu t'investis dans des activités que tu aimes, que tu développes des habilités, pratiques des loisirs, fais de l'exercice régulièrement, manges bien, t'entoures de gens sains dans des lieux inspirants, ta santé physique et mentale seront solides. Équilibre le travail ou les études avec des moments de détente, assure-toi de te reposer autrement qu'en dormant bien toutes les nuits. N'oublie pas de prier ou méditer pour prendre soin de ton être spirituel selon tes croyances aussi! Rappelle-toi que la modération en toute chose est la clé de la réussite. Trouver l'équilibre entre toutes les sphères de la vie fera de toi un être heureux et en santé!



# TRUCS #1

Comme bien des toxicos on m'a fait des attouchements, à l'âge de quatre ans. Plus tard on m'a volé ma virginité à 11 ans. Brisée, blessée, la vie pour moi était devenue un enfer. Les émotions à vif, de la vie je n'en voulais plus. Jusqu'au jour où j'ai découvert les drogues, wow je pouvais maintenant anesthésier mes émotions sur commande. Je contrôlais mes émotions mais comme une vipère elle s'est insérée dans mes veines. À ce moment je n'étais plus maître de mon corps mais esclave de celui-ci.

25 ans d'esclavage, esclavage que je ne souhaite à personne. Même pas à mon pire ennemi, c'est pourquoi aujourd'hui j'aimerais partager avec vous les substituts d'évasion que je me suis approprié. Après bien des essais, erreurs, voici mes #1 de saines évasions.

1) La musique a été une source importante. Ça m'a aidé à sortir de ma réalité, me défouler lorsque mes émotions étaient trop intenses. Émotions que je n'arrivais plus à geler. La musique m'a été d'un grand secours vital lors de mes multiples essais de sevrage. Une chanson qui te touche en boucle peut être d'un grand support, un peu comme une bouée de sauvetage.

2) Le voyage pour moi est une façon de me dépayser, de me nourrir de cultures différentes et de voir que je ne suis pas seule. De colorer mon esprit. Lors de mon voyage en Europe pour être traitée à la méthadone, pack sac, déterminée à arrêter l'héro. Dernier hit à l'aéroport, ça m'a pris deux semaines pour ressentir les symptômes de sevrage. La survie cet instinct si puissant peut souvent nous surprendre!



## Just Chill Out

3) Je ne croyais aucunement aux thérapies en tout genre, mais en prison j'ai connu la zoothérapie individuelle. Ça m'a permis d'admettre d'indéniables vérités sur moi-même. Non seulement sur le ? du comment, mais sur le moi que j'avais ignoré. Cette petite fille que j'avais trop bien cachée de ce monde immonde. Je ne voulais voir ni reconnaître cette splendeur intérieure qui finalement était Moi ce Moi fragile Sali que j'avais caché très loin de peur qu'il ne se casse.

4) En prison je croyais contrôler la folie, celle que je côtoie tous les jours et que je contrôle avec un régime de vie. La prison me prive de ce régime, plus d'échappatoire. Finalement je me suis trouvé une Maîtresse que je n'avais pas vraiment côtoyée. La télé, croyez-le ou non elle me sauve la vie, elle me permet de passer au travers de cette sentence. De m'évader de ce monde sans merci, cruel et hypocrite.

5) Le plus important à ne JAMAIS OUBLIER c'est de se foutre de ce que pensent ou croient les autres. Il n'y a que TOI seulement ad vitam æternam qui doit avoir de L'IMPORTANT.

ME MYSELF AND I

Rheas



peace

# Paix Intérieure

momentum

Ma vie a été remplie de plusieurs défis. Le chemin sur lequel j'ai marché a été plein de leçons et d'expériences de vie. Maintenant que je réfléchis sur ces défis, je comprends que chaque pas que j'ai fait m'a amené où je suis aujourd'hui.

Pendant très longtemps, j'ai laissé à l'intérieur de moi la peur et la honte me faire sentir que je n'étais pas digne d'amour. De cette façon, j'ai accepté des choses comme l'abus mental et physique, parce que je sentais que je ne méritais pas mieux. J'ai passé une vie entière avec la maladie de vouloir faire plaisir à tout prix. En faisant plaisir aux autres ou dans la tentative de faire plaisir aux autres, je trouvais ma manière de me sentir aimée, désirée, de sentir qu'on avait besoin de moi. Je peux honnêtement dire que je n'ai jamais dit non et que je ne me suis jamais fait passer en premier.

Maintenant mon chemin se concentre sur l'amour-propre et l'acceptation de soi. J'apprends à vraiment m'aimer pour qui je suis. Dans mon for intérieur, je l'ai toujours su mais je me suis laissée manipuler par les actions et les mots des autres. En plus, je n'arrivais pas à me pardonner mes échecs du passé. Maintenant, je réalise que ces échecs m'ont donné des leçons en cours de route. En faisant ces erreurs ça m'a aidé à grandir dans l'amour-propre et l'acceptation de soi.

J'ai aussi appris à me faire confiance, écouter ma voix intérieure et prier. Je sais qu'il y a une puissance supérieure et que je veux faire accroître la spiritualité en moi. Je sais profondément qu'il y a une paix heureuse qui m'attend. J'avais juste besoin d'être patiente et de continuer de marcher sur le chemin.


Margie Mendez





# DES ACTIVITÉS POUR TE FAIRE SENTIR BIEN ET TE GARDER EN SANTÉ!

**Prendre une marche**, parce que tu fais un exercice modéré qui est bon pour toi et qui te donne du temps pour penser à des choses qui te dérangent peut-être dans ta vie. C'est aussi bon de sortir prendre du soleil, respirer de l'air frais et regarder le monde qui t'entoure.



**Les sports de compétition** qui peuvent être de bonnes activités à partager avec des personnes qui ont les mêmes intérêts que toi. C'est positif de faire ce genre d'activités parce que ça te tient loin du trouble. Aussi en le faisant, tu t'ouvres à rencontrer d'autres personnes, et gagner des matchs peut te donner un sentiment d'accomplissement ce qui est bon pour ton estime.



**Rouler à bicyclette, faire du patin à roulettes et du skateboard** sont de bons exercices aussi. C'est important de faire pomper ton cœur et de faire circuler ton sang au moins 30 minutes par jour. Les gens trouvent ceux-ci agréables parce qu'en comparaison avec la marche, tu fais des plus grandes distances plus vite et la sensation du vent sur ton visage et dans tes cheveux peut être vraiment enivrante.

**Faire de l'art** comme du dessin, de la peinture, du coloriage, de la sculpture, de l'art avec des billes, du tricot ou n'importe quel autre forme d'art ou d'artisanat sont des bonnes manières de t'exprimer de façon créative et peuvent te faire sentir fier de ton travail quand tu viens de finir une pièce et que tu peux l'admirer.

**Lire** des livres ou des magazines peut être bon pour toi parce que ça te donne du temps pour relaxer et ça améliore tes compétences de lecture et d'écriture. Ça peut aussi élargir ton vocabulaire et avoir des bénéfices éducatifs. Lire amène ton esprit à différentes places et c'est agréable parce que tu peux choisir n'importe quelle sorte de livre que tu veux lire et tu peux le faire entièrement par toi-même.



***Trouver des recettes différentes*** dans les magazines, les livres de recettes ou même dans les émissions de cuisine peut être une très bonne manière de varier la nourriture que tu manges. Certaines personnes trouvent que cuisiner est une expérience gratifiante parce que ça prend du temps et c'est une bonne façon de rester en santé. Quand tu cuisines pour toi, tu prends habituellement le temps de t'assurer que ce que tu vas manger est bon pour toi. C'est une alternative plus saine que manger du fast food ou aller au restaurant où tu ne sais pas ce qui sera dans ta nourriture.

***Avoir un animal de compagnie*** pour jouer avec, pour l'élever, l'aimer et l'entraîner. Jouer avec un animal peut être bon pour toi parce qu'il t'aime d'un amour inconditionnel et t'apprend à avoir un sens des responsabilités. Les animaux ont le don pour rendre les gens heureux et sont reconnus pour redonner la joie de vivre et la santé aux gens.

***Aller dans des endroits positifs*** et autour de personnes positives aura un résultat positif sur ton état mental, ce qui est important si tu veux avoir un esprit fort, sain et heureux. Le bien-être peut faire toute la différence.

Si tu vis de l'abus (l'abus peut venir sous plusieurs formes: mental, physique, verbal), ça peut avoir un impact sur ton état mental. Parle à quelqu'un à qui tu fais confiance et fais de ton mieux pour te sortir des situations malsaines. Fais des choses que tu aimes, développe des passe-temps, fais de l'exercice régulièrement, équilibre le travail ou l'école avec des loisirs et repose-toi comme il le faut. Rappelle-toi que dans tout, c'est la modération qui est la clé. L'équilibre dans toutes ces zones de ta vie fera de toi un individu sain et heureux. Établis des normes pour toi-même. Fais ce qui fonctionne pour toi.

*Rachel Montour*





# L'aventure Tanguay: Comme moi

Peut-être que tu es quelqu'un comme moi. Au début, tu ne le sais peut-être pas. Nous ne venons pas du même milieu social. On ne parle pas le même langage. Normalement nos vies ne se seraient probablement pas croisées, mais aujourd'hui nous nous trouvons à la même place, dans le même espace, vivant notre vie de tous les jours ensemble à Tanguay.

Le premier sentiment que j'ai ressenti quand j'ai été arrêtée a été le soulagement. Définitivement pas une réaction normale ou attendue pour ce genre de situation. Et là, il y a eu le déni. Le déni que j'étais comme les autres détenues et définitivement le déni qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas avec moi: quelqu'un d'autre était responsable ou c'était sa faute, et c'était pour ça que j'étais en prison.

Mon périple a commencé tranquillement, par la foi, par chance, par une force supérieure, peu importe comment vous voulez l'appeler. Il y a définitivement eu plusieurs personnes qui m'ont aidée en chemin: détenues, gardes, différents programmes offerts et certaines personnes qui sont passées dans ma vie. J'ai éventuellement commencé à ouvrir mes oreilles et à écouter, même si parfois je faisais semblant de ne pas écouter ou que je prétendais que ça n'avait rien à voir avec ma situation. Quand la porte de la cellule se refermait pour la nuit, il n'y avait nulle part pour me cacher de moi-même.

Souvent ça pouvait être un commentaire ou d'autres fois une conversation à côté de moi. Je pouvais entendre les excuses, les justifications, les dénis (Allo Margie! C'est toi!!). Bien sûr ça aurait été bien trop facile et n'importe qui qui a eu à surmonter la peur, la culpabilité, le déni, l'abus psychologique ou physique, l'addiction à la drogue ou l'alcool, le viol, la molestation, l'abus sexuel, l'itinérance, un accident ou une blessure qui a changé sa vie, l'addiction aux médicaments sous prescription, la dépression, un TOC, le TDAH ou avoir été diagnostiqué bipolaire, sait que ce n'est pas du tout facile de faire face à la réalité de la situation.

Je pense que quand chacune de nous, comme moi, regarde en arrière à travers nos vies, c'est quelque chose de significatif ou un événement profond dans nos vies qui a brassé toute notre existence, nos valeurs fondamentales, nos croyances, qui a envoyé notre monde dans une spirale infernale où notre monde s'est retrouvé hors de contrôle et c'est comme ça qu'éventuellement nous nous sommes retrouvées à Tanguay.

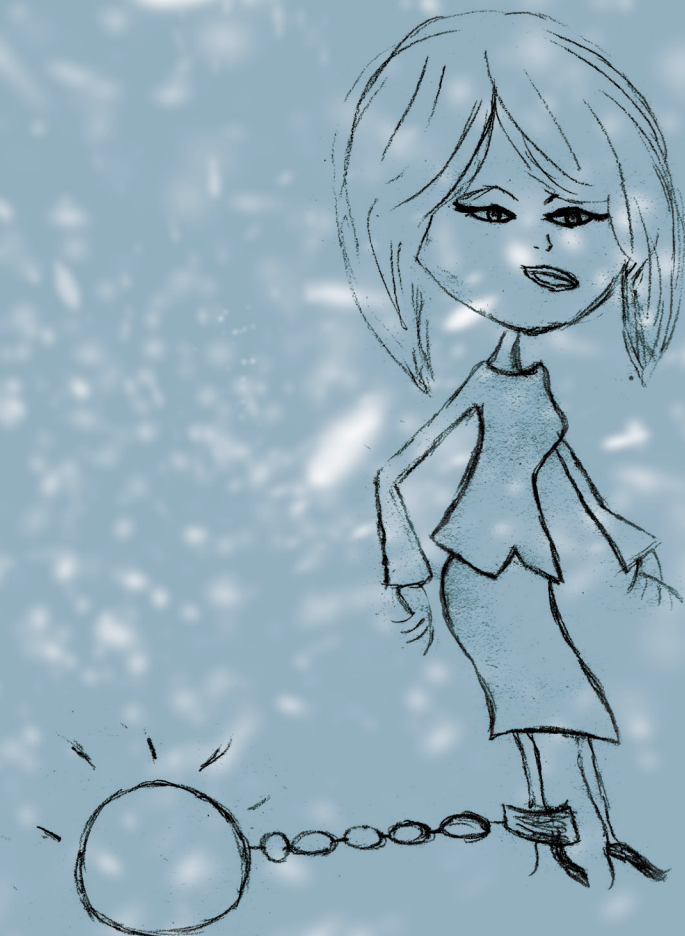


Pour moi, c'est devenu mon paradis, ma place pour guérir, récupérer, et apprendre tout sur moi. C'est bizarre, mais avant je n'étais qu'un faible reflet de la personne que j'étais. Je ne savais pas qui j'étais, ce que j'aimais, comment ressentir les émotions. J'avais gardé des choses bien enfouies à l'intérieur de moi dont je n'avais même pas conscience de l'existence. Au début ça a été l'ouverture des vannes. J'étais complètement submergée, mais j'ai découvert que les personnes qui m'entouraient avaient un rôle significatif dans ma guérison et ma croissance personnelle.

Alors, j'aimerais dire merci à chacune d'entre vous qui êtes comme moi! Je suis devenue une meilleure personne, plus forte et sûre d'elle. Vous rencontrer est la meilleure chose qui ne me soit jamais arrivée.

Merci!

Margie Mendez





## Qu'est-ce que l'hep C?

C'est une maladie qui attaque le foie et qui peut causer des dommages sérieux. La maladie est causée par le virus de l'hépatite C: VHC. Ce virus est transmis par le contact de sang à sang. Ce qui veut dire que pour l'attraper, le sang d'une personne infectée doit entrer dans le système sanguin de quelqu'un d'autre. Cette maladie peut aussi devenir chronique, ce qui signifie qu'elle dure longtemps et qu'elle détruit le foie lentement au cours de plusieurs années. Les gens vont éventuellement développer d'autres maladies causées par un foie endommagé, des maladies telles que le cancer et la cirrhose.

## Comment peux-tu prévenir l'hep C?

La prévention signifie ne pas partager du matériel sur lequel il pourrait y avoir une trace de sang.

L'hep C peut vivre en dehors du corps pour une très longue période (plus d'un an) et donc tu réduis le risque de l'attraper si tu:

- Ne partages pas ton matériel d'injection comme les seringues, cuillères, stéricups, cotons et même ton wash.

- Ne partages pas le matériel comme des billets roulés ou des pailles que tu utilises pour sniffer de la drogue.

- Ne partages pas le matériel pour fumer du crack comme ta pipe. Quand tu fumes beaucoup de crack tu peux avoir des coupures sur les lèvres qui sont alors des portes ouvertes pour transmettre l'hep C et attraper le virus.

- Ne partages pas tes articles d'hygiène personnelle tels que brosses à dents, coupe-ongles, rasoirs, limes à ongles, pinces à sourcils, etc.

- Ne te fais pas faire un tatouage ou un piercing avec du matériel qui n'a pas été stérilisé entre chaque utilisation.

- N'as pas de relation sexuelle non-protégée: le risque d'attraper l'hep C avec une relation sexuelle est faible, mais il est possible si tu as une relation sexuelle et qu'il y a présence de sang comme quand tu as tes règles ou quand il y a des possibilités de déchirements comme dans une relation hard ou anale.

- Ne partages pas les rasoirs ou n'importe quoi d'autre que tu utilises pour te couper ou t'automutiler.



*On ne rigole pas avec*

## Est-ce qu'on peut guérir l'hép C?

Pour moins de 20 % des gens qui attrapent l'hép C, le corps se guérit par lui-même. Si ce n'est pas le cas, il y a des traitements que tu peux suivre qui peuvent guérir l'hép C, selon ta condition physique, le type (génotype) de virus d'hép C que tu as et l'état dans lequel est ton foie. Le traitement peut durer de six mois à un an et peut avoir des effets secondaires importants. Tu peux en parler à ton docteur ou à des groupes de soutien pour les gens qui ont l'hép C, comme CAPAHC (514-521-0444).

## L'hép C, est-ce la fin du monde?

Non! Il y a beaucoup de gens qui vivent avec l'hép C sans traitement et qui vivent une vie saine. L'élément clé si tu as l'hép C est de mettre le focus sur ta santé et la santé de ton foie. Ce qui veut dire que tu dois prendre soin de toi en surveillant ce que tu consommes (spécialement des choses qui peuvent nuire à ton foie tel que l'alcool), manger santé (voir section recettes), faire de l'exercice (même marcher est bon pour ton corps!) et réduire ton niveau de stress.

## Hép C, ITSS et prison

Les gens en prison sont à plus hauts risques d'attraper des choses comme l'hép C et le VIH parce que c'est beaucoup plus difficile d'obtenir du matériel non-utilisé. C'est aussi plus difficile d'obtenir des choses comme des nouveaux articles d'hygiène personnelle parce que ton environnement est tellement contrôlé. La meilleure forme de prévention est l'éducation, alors ne sois pas gênée de partager ce que tu connais de la maladie. La seule chose que tu devrais partager c'est la connaissance, et la connaissance donne du pouvoir. Alors, partage à tous vents!

*C'est la fin du jeu de hasard.*

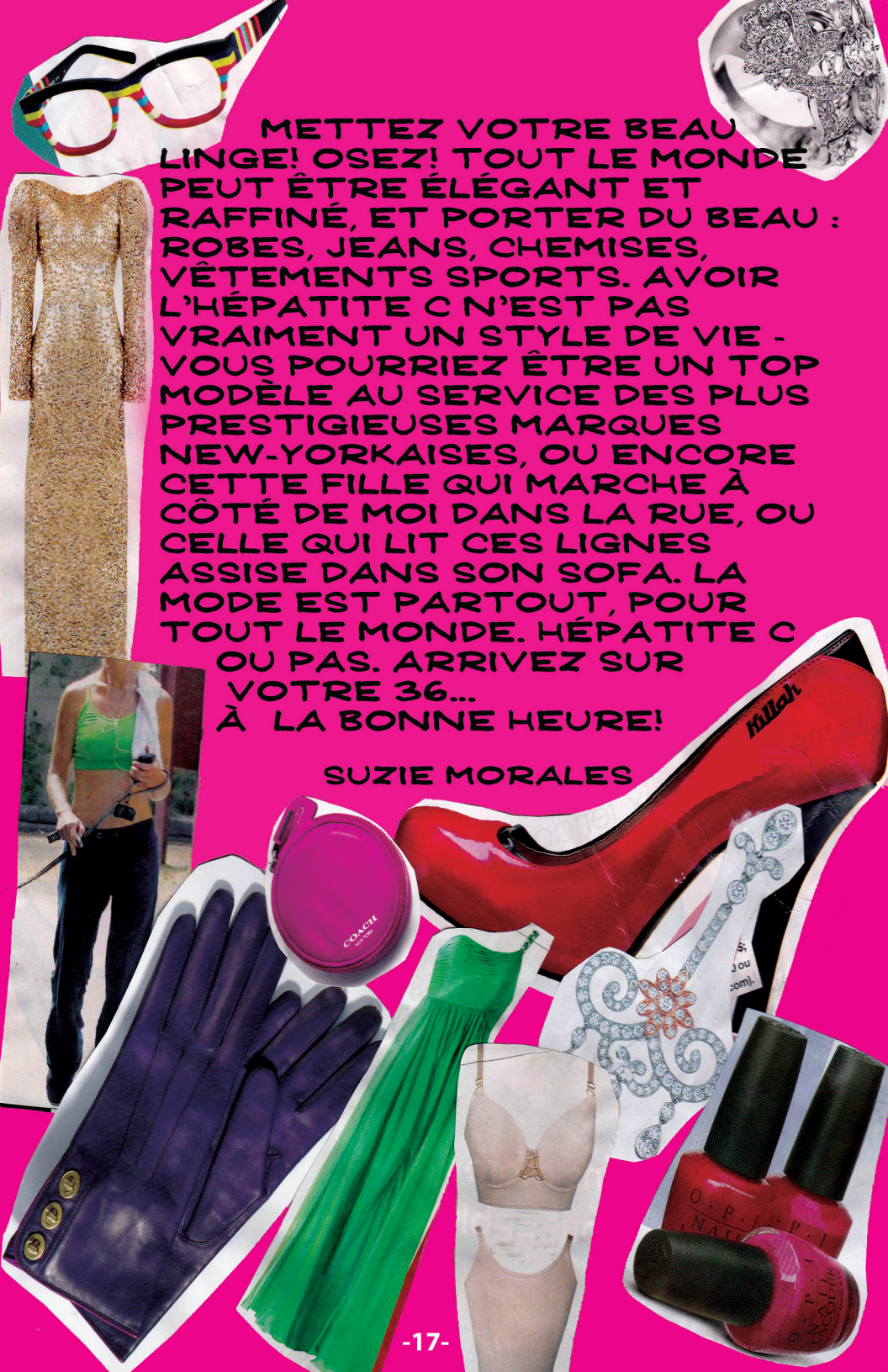
LE CRI  
du corps

*Comment SURVIVRE?*



**METTEZ VOTRE BEAU LINGE! OSEZ! TOUT LE MONDE PEUT ÊTRE ÉLÉGAN ET RAFFINÉ, ET PORTER DU BEAU : ROBES, JEANS, CHEMISES, VÊTEMENTS SPORTS. AVOIR L'HÉPATITE C N'EST PAS VRAIMENT UN STYLE DE VIE - VOUS POURRIEZ ÊTRE UN TOP MODÈLE AU SERVICE DES PLUS PRESTIGIEUSES MARQUES NEW-YORKAISES, OU ENCORE CETTE FILLE QUI MARCHE À CÔTÉ DE MOI DANS LA RUE, OU CELLE QUI LIT CES LIGNES ASSISE DANS SON SOFA. LA MODE EST PARTOUT, POUR TOUT LE MONDE. HÉPATITE C OU PAS. ARRIVEZ SUR VOTRE 36... À LA BONNE HEURE!**

**SUZIE MORALES**





# Questions pour une mère avec l'hep C

## **Est-ce que tu t'es sentie seule ou isolée quand tu t'es fait diagnostiquer?**

Quand j'ai appris que mon test pour l'hep C était positif, c'était par téléphone et j'étais dans un centre de thérapie. Je me suis sentie seule et isolée.

## **Connaissais-tu l'hep C avant que tu l'aies?**

Je connaissais l'hep C parce que je consommais de la drogue. Beaucoup de mes amis étaient infectés par le virus et presque à chaque fois que j'allais chercher mon matériel de prévention, les gens me parlaient des risques de contracter l'hep c.

## **Que pensais-tu des gens avec l'hep C avant de l'avoir?**

Rien de bien ou de mal. Ce n'était que des gens.

## **Comment t'es-tu sentie quand tu as été diagnostiquée?**

Pas vraiment surprise. Je consommais beaucoup de drogues par injection et inhalation. J'ai partagé mon matériel plein de fois. Mais je me suis sentie seule et j'ai senti que je n'avais personne à qui en parler.

## **Comment as-tu découvert ton diagnostic?**

Ils m'ont fait le test pendant ma grossesse.

## **Quand tu as appris que tu avais l'hep C, est-ce que le docteur ou les infirmières t'ont donné les bons outils éducatifs pour en savoir plus sur ta maladie?**

Comme je disais, j'étais dans un centre de thérapie et j'ai reçu un appel d'une infirmière. Elle m'a annoncé le résultat positif et c'est tout.

## **As-tu été diagnostiquée avant ou après avoir eu des enfants?**

Après mon premier enfant, mais pendant ma grossesse de mon autre enfant.



## **As-tu peur de le donner à tes enfants?**

J'avais beaucoup de questions à propos de la transmission pendant la grossesse, à propos de l'allaitement, etc. Et j'étais aussi intéressée d'en savoir plus sur la transmission possible à mes enfants. J'avais peur aussi. Je ressentais le besoin d'être très claire avec mes enfants sur le fait de ne pas prêter nos choses personnelles comme les brosses à dents et les coupes ongles. Je n'ai plus peur de le transmettre à mes enfants.

## **Souffres-tu?**

Je ne souffre pas. Mais je suis tout le temps fatiguée. Et j'ai aussi changé mon mode de vie. Je ne peux pas boire tout le temps et je ne prends pas trop de drogues... J'essaie de bien manger et de bien dormir. Maintenant le défi est de faire plus d'exercice !

## **De quelle façon est-ce que ça a changé ta vie sexuelle?**

Au début, je croyais que je pouvais avoir des relations sexuelles seulement avec des gens positifs comme moi. Les gens me disaient que j'étais obligée de dévoiler mon état à tous mes partenaires. Je trouvais ça horrible et souvent impossible. Je n'étais pas vraiment active sexuellement dans les premières années après la découverte de mon statut d'hep C. Maintenant, j'ai une vie sexuelle. Et elle est très positive ! Ma partenaire actuelle est au courant et je dois lui faire des rappels souvent au sujet des risques et spécialement au sujet des risques qu'elle court elle-même. Je pense que je suis plus responsable et mature à propos de ma vie sexuelle depuis que je suis infectée avec l'hep C.

## **Comment ton entourage a réagi quand ils ont appris que tu avais l'hep C?**

Ils ont tous réagi différemment. Certains ont montré un très grand support. D'autres étaient tellement nerveux qu'ils ont senti le besoin de consulter leur propre docteur pour en savoir plus sur le virus. Ma mère était vraiment nerveuse. Je me rappelle m'être coupée et ma fille voulait m'aider. Ma mère lui criait après de ne pas me toucher et tout. Alors, quand tout a été fini, j'ai dû prendre un peu de temps pour expliquer à ma mère que mes enfants sont bien informés à propos de l'hep C et qu'elle n'aide pas du tout quand elle réagit de façon excessive comme ça!



**Après ton diagnostic, comment a changé ta routine?  
Est-ce que tes habitudes de tous les jours ont changé?**

Juste faire plus attention quand je me blesse. Je suis toujours en train de vérifier si je saigne et si c'est le cas, je le couvre pour être sûre de ne mettre personne en danger. Aussi, je vérifie à deux fois quand j'ai mes règles. Comme nettoyer la toilette et le bain plus souvent que d'habitude. Je dois expliquer à mes enfants que je ne prends pas de douche avec eux quand j'ai mes règles et des choses comme ça. J'essaie aussi de ne pas trop boire. Et je fais attention à ce que je mange.

**Quelle aide extérieure as-tu eue? D'organismes comme CAPAHC?**

Je n'ai pas cherché pour avoir de l'aide extérieure. J'ai des amis qui sont positifs comme moi alors on en parle souvent dans ma vie privée.

**Qu'elle a été ta première pensée après avoir été diagnostiquée?**

Que je ne pouvais plus avoir une vie sexuelle « normale ».

**Comment décides-tu que c'est le temps de dire à ton partenaire sexuel que tu as l'hépatite C ?**

Encore aujourd'hui, je ne dévoile pas mon état à tous mes partenaires. En ce moment je fréquente une femme vraiment sexy et c'était clair que je voulais lui dire avant que l'on puisse avoir des relations sexuelles ensemble. Je voulais être vraie avec elle. Pas que je ne suis pas vraie avec les autres, mais tu sais, tu as besoin de te sentir vraiment à l'aise et dans un espace respectueux avec quelqu'un pour te dévoiler. Je choisis à qui je m'ouvre.

**Est-ce qu'il y a une réaction typique des gens quand tu leur dis que tu as l'hépatite C?**

Pas vraiment... À part « Comment tu l'as attrapé? »

**Quel âge avais-tu quand tu as été diagnostiquée?**

27 ans.



## Qui t'a donné l'hép C ?

J'ai quelques idées de possibilités...! J'ai fumé du crack pendant des années et des fois j'ai fait des pipes sans condom. J'ai pensé que ça aurait pu être dans ces circonstances que j'aurais attrapé l'hép C. Et je me suis aussi injecté des drogues. Et j'ai baisé avec des personnes positives... Tu vois ce que je veux dire! J'ai sniffé de la drogue pendant des années en partageant le matériel aussi!  
Il y a quelques différentes possibilités dans mon cas!

## Es-tu encore en contact avec cette personne?

Comme je l'ai dit avant, j'ai partagé mon matériel avec beaucoup de monde. Mais je garde dans ma tête et dans mon cœur un de mes meilleurs amis de la rue qui était infecté. Un jour, j'étais malade. Je n'avais pas de matériel d'injection propre. J'ai demandé à cette personne de partager ses propres seringues. Il ne voulait pas à cause de sa condition. J'ai dû lui dire que j'étais infectée aussi (à ce moment-là, je ne connaissais même pas mon état) pour avoir les seringues. Peut-être que c'est à ce moment-là que je l'ai attrapé. La dernière fois que je l'ai vu, nous avons baisé ensemble avec des condoms et c'était super bon. Je ne suis pas du tout fâchée contre lui. Je l'aime encore.

## Comment ont-ils réagi quand tu leur as dit que tu avais l'hép C ?

Il y en a que ça va, d'autres sont d'un grand support et certains agissent comme s'ils avaient peur.

## Est-ce que tu penses qu'avoir l'hép C affecte tes enfants et si oui, comment ça les affecte?

Oui, ils sont bien informés sur l'hép C mais aussi sur la sexualité et les limites. Je pense que c'est une chose positive qui se passe pour ma famille. Nous devons parler des vraies choses qui arrivent parfois dans la vie et nous devons prendre des mesures concrètes pour limiter les possibilités de transmission. Ils sont aussi maintenant des acteurs du changement social parce qu'ils sont capables de parler de l'hép C aux gens à qui ils font confiance. À propos de la confiance, je dois dire à mes enfants qu'ils ne peuvent pas parler à tout le monde de la condition de leur mère.



## Envisages-tu de te faire traiter? Pourquoi oui ou pourquoi non?

J'envisage me faire traiter depuis que je sais que je j'ai l'hép C. Mais j'attends pour le moment parfait... Ça fait longtemps que je veux le faire. Quand j'ai eu les résultats, j'étais en centre de thérapie. Et les possibilités de rechutes sont grandes pendant le traitement spécialement si tu viens juste d'arrêter de consommer. Je n'étais pas prête. Puis, j'ai commencé l'université et c'était important pour moi. Mais je dois dire que j'ai fait beaucoup d'examens pour vérifier si mon foie était correct. Pour être sûre que le virus était sous contrôle et pour voir si je pouvais attendre encore avant de le traiter. Je pense que je serai prête d'ici 2 ans... Mais oui je vais essayer, c'est sûr! La vie sans l'hép C... Haaaaa! Bientôt!

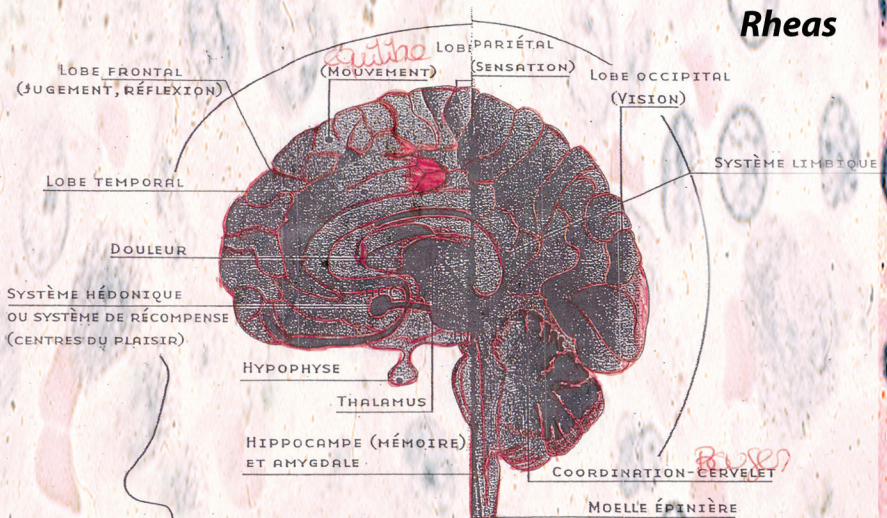
Anna Aude



# Mémoire cellulaire, D<sup>2</sup>

La dépendance est chronique, malgré le déni alimenté par notre société. Le jeu, la drogue, l'amour et autres sont tous des dépendances, malgré le standing que possèdent certaines d'entre elles dans la haute société. Société qui est vénérée donc dans l'impossibilité d'être communément appelée junky. Pour ma part, je suis money addict, polytoxicomane, adrénalino-endorphino-power addict. Pour cet article, je m'en tiendrai à ma maladie première, la toxicomanie, oui, une maladie. Si l'on décortique ce mot, on peut y découvrir « manie toxicologique ». Pour ma part, je suis née avec plus de récepteurs D<sup>2</sup>, récepteurs d'adrénaline et d'endorphine. Ça signifie que lors de consommation d'héroïne majoritairement ou de cocaïne, mon corps assimile une dose immédiate plus élevée que la majorité des gens. Ceci a pour effet d'accélérer la dépendance à ces substances synthétisées. C'est à ce moment que le diagnostic de la maladie se confirme. À l'âge de 4 ans, mon père m'a fait inhaler de la mescaline. Ma dépendance aux drogues a été enclenchée à ce moment, cause de mémoire cellulaire. Oui, nous possédons tous une mémoire cellulaire qui note tout agent qui s'infiltré par nos pores de peau, muqueuses, inhalation, etc. Lors de ma seconde prise de drogues, mes cellules ont immédiatement identifié l'intrus! Automatiquement, la maladie s'est tranquillement enclenchée. Sans aucun signal « STOP » à l'horizon. Déjà prédestinée et condamnée par un père insouciant, alimentée par un chemin difficile, ma vie était déjà dessinée. Mais avec l'optimisme, volonté et persévérance, j'arriverais à redessiner ce chemin, d'un dessin de ma propre créativité. D'une ex droguée, mais toujours toxico qui compte gagner son combat un jour à la fois! Tu es la première personne qui doit compter à tes yeux.

Rheas





# Briser le silence

**La violence conjugale touche la plupart des femmes. Soit par expérience personnelle, une amie proche, un membre de la famille ou une personne dans son entourage. Tu sais la femme qui a ces bleus inexplicables et qui a constamment des accidents...**

**Cette femme n'a pas l'air différente de toi et moi. À vrai dire, elle est souvent toi ou moi. La femme battue, elle peut travailler ou rester à la maison avec les enfants, peut-être même faire les trottoirs. Elle pourrait être une personnalité mondaine, une docteure, une avocate, elle pourrait avoir un diplôme universitaire ou ne pas être scolarisée du tout, parce qu'être battue ne fait aucune discrimination. Ça pourrait arriver à n'importe qui d'entre nous, à n'importe quel moment.**

**Peu importe d'où ces femmes viennent, elles partagent toutes les mêmes émotions. Elles ont peur et sont effrayées. Elles se sentent coupables et elles pensent qu'elles méritent ce qui leur arrive. Elles pensent que c'est tout ce qu'elles méritent, c'est le seul amour qu'elles connaissent, c'est leur sécurité. Elles aiment leur agresseur. Elles le croient quand il dit qu'il est désolé et que ça ne se reproduira plus. Elles pensent même qu'elles peuvent le changer. Après tout, c'est de leur faute : elles n'auraient pas dû dire ce qu'elles ont dit, faire ce qu'elles ont fait ou porter ce qu'elles ont porté.**

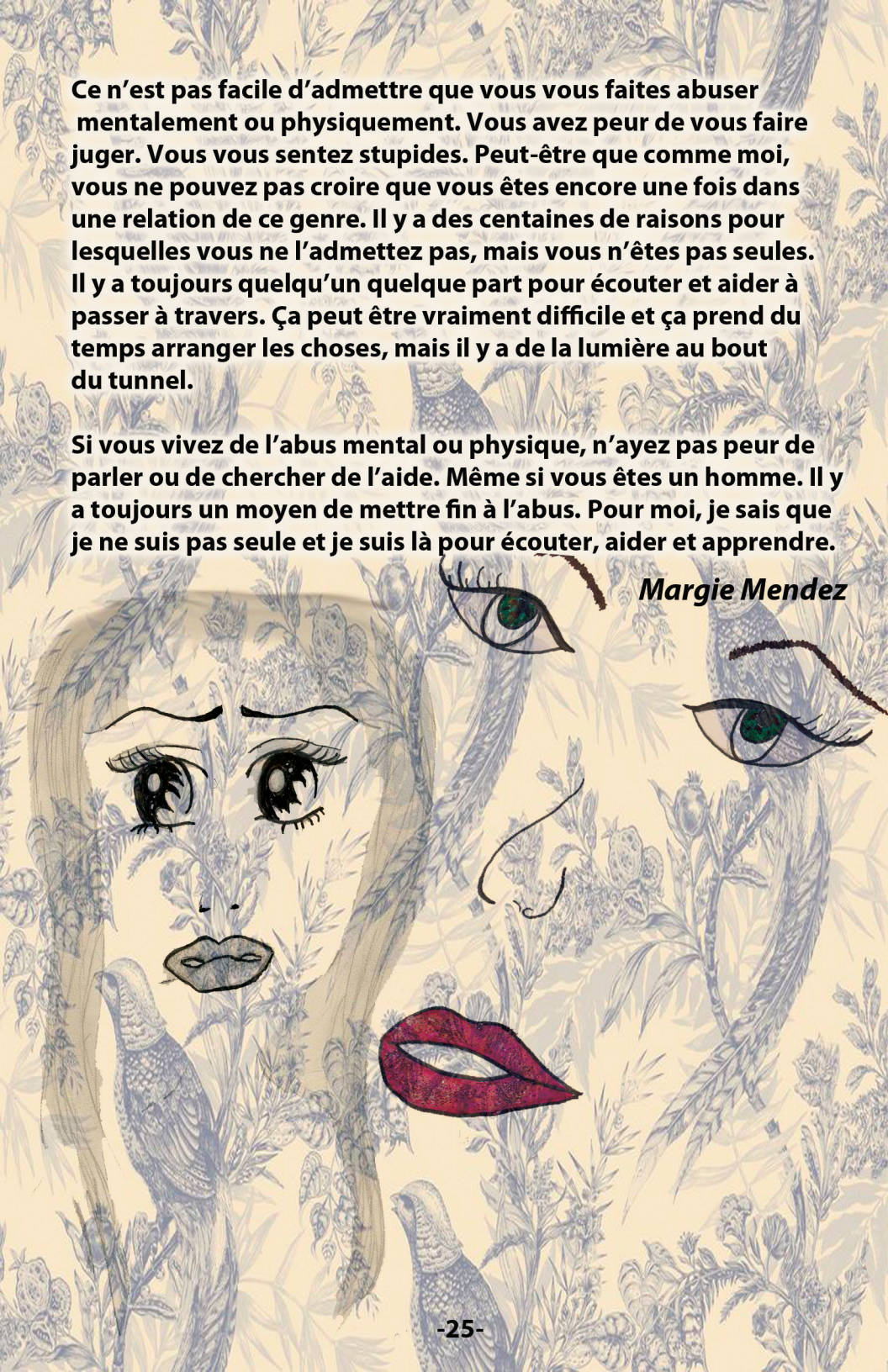
**Vu de l'extérieur, c'est facile de donner des conseils à cette femme. « T'as juste à laisser ce con! » « Ho chérie, tu mérites bien mieux que ça. » « Allez! tu es belle, intelligente, drôle. N'importe quel homme se trouverait chanceux de t'avoir. » Honnêtement, pour quelqu'un qui n'a jamais vécu la violence c'est simple, clair et net. Mais celles d'entre vous qui sont comme moi savent que c'est beaucoup plus compliqué que ça.**



**Ce n'est pas facile d'admettre que vous vous faites abuser mentalement ou physiquement. Vous avez peur de vous faire juger. Vous vous sentez stupides. Peut-être que comme moi, vous ne pouvez pas croire que vous êtes encore une fois dans une relation de ce genre. Il y a des centaines de raisons pour lesquelles vous ne l'admettez pas, mais vous n'êtes pas seules. Il y a toujours quelqu'un quelque part pour écouter et aider à passer à travers. Ça peut être vraiment difficile et ça prend du temps arranger les choses, mais il y a de la lumière au bout du tunnel.**

**Si vous vivez de l'abus mental ou physique, n'ayez pas peur de parler ou de chercher de l'aide. Même si vous êtes un homme. Il y a toujours un moyen de mettre fin à l'abus. Pour moi, je sais que je ne suis pas seule et je suis là pour écouter, aider et apprendre.**

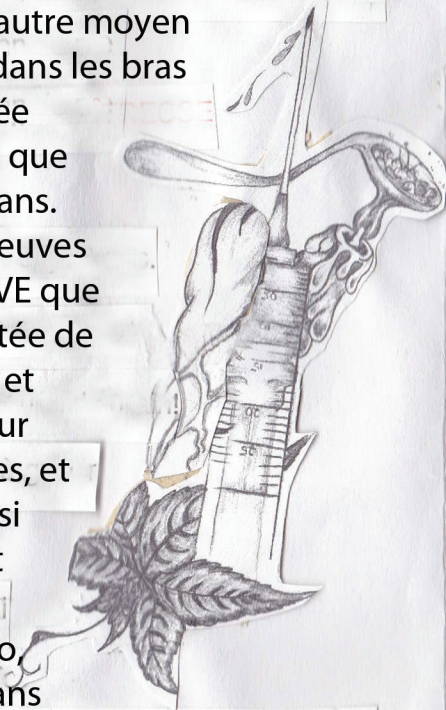
*Margie Mendez*



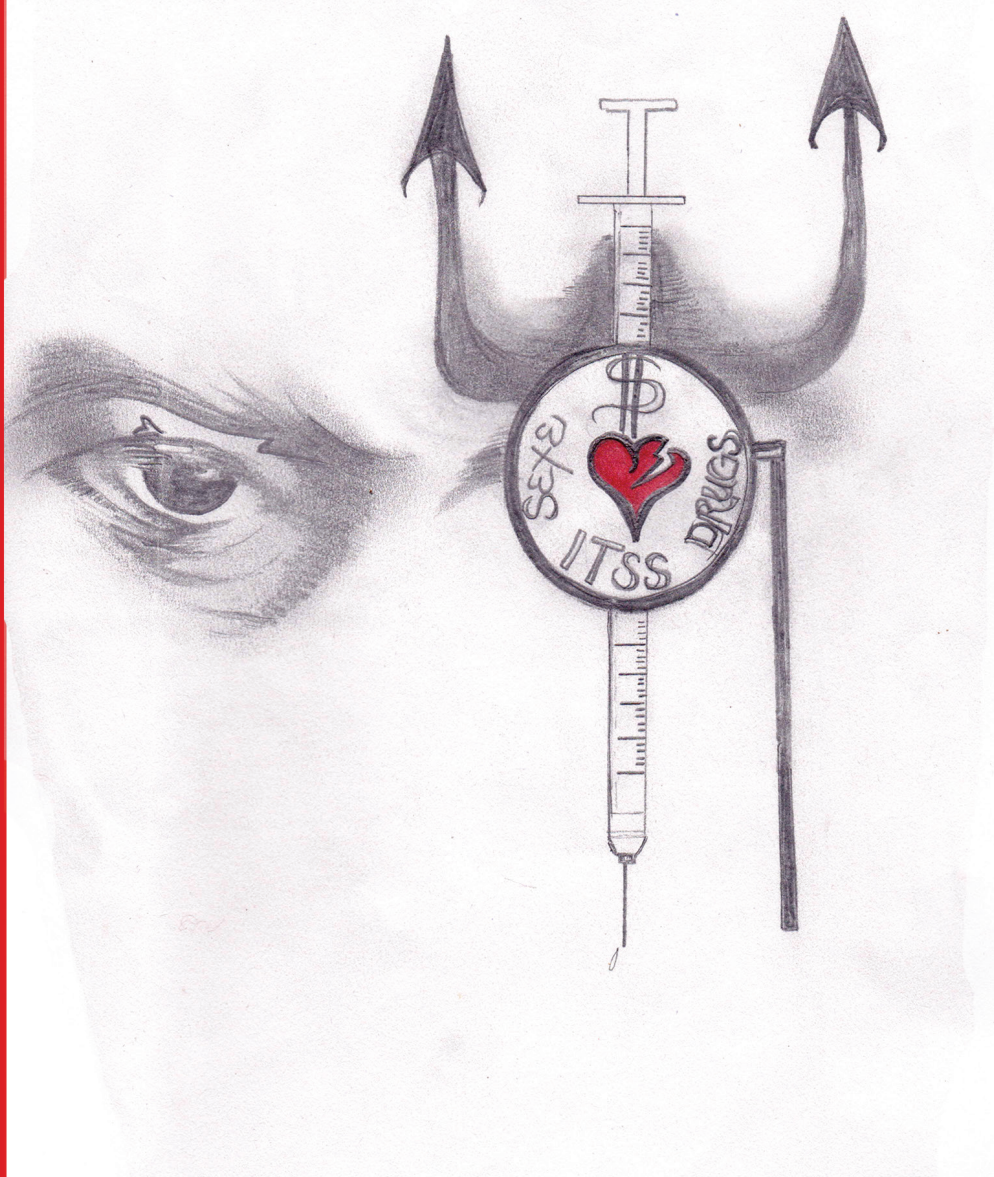


# MA MAÎTRESSE

Un jour à la fois pas à pas, j'arriverai à mon but ce désir que je chéris depuis déjà 5 ans! De liberté illégale à la rechute pour finir par arriver à fonctionner! Ces douleurs si intenses qu'aucun médecin spécialiste ne pouvait irradiier, la déception de ne trouver aucun autre moyen de me soulager que de retomber dans les bras de ma MAÎTRESSE que j'avais expiée quasi expiée de mes pensées mais que j'arrivais à contrôler depuis déjà 8 ans. La vie ne nous donne jamais d'épreuves qu'on ne peut surmonter. Mon RÊVE que je rejoins de plus en plus à ma portée de main! Je dois accepter de m'aimer et de continuer à guérir jour après jour ces blessures si longtemps ignorées, et aujourd'hui accepter que moi aussi j'ai le droit d'avoir des faiblesses et m'ouvrir à l'aide qu'on veut m'apporter. Psycho, toxico, crimino, tous ont géré ma vie, mais ces 35 ans je dois pour ma fierté les utiliser pour aider à mon tour ceux qui encore laissent le mal, cette ombre la plus grande manipulatrice qui fut créée. Psycho, toxico, crimino, je veux devenir Professionnelle Diplômée pour utiliser ces Années de Déchéances négatives en lumière au bout du tunnel qui guette chacun de nous. Aujourd'hui accepte que cette lumière me guide moi aussi au bout de ce tunnel dans lequel j'erre depuis trop longtemps.







**DÉSIR**

Peut-être vaut mieux prévenir  
que

**GUÉRIR**

*Rhéal V*



# Courrier du cœur



Chère Abby,

Ma meilleure amie vient juste d'apprendre qu'elle a l'hépatite C et elle n'est pas sûre de comment elle devrait l'annoncer à ses parents et à nos autres amis. Elle a peur que ça les repousse ou que ça leur fasse peur. Je comprends aussi que pour le traitement, la personne a besoin d'un bon système de soutien pour la durée du traitement qui peut aller jusqu'à un an. Si la nouvelle repousse sa famille et ses amis, comment va-t-elle supporter le traitement? S'il te plaît, donne-moi des conseils Abby, j'ai peur pour mon amie. Je travaille à temps plein et je ne sais pas si je pourrais être là autant qu'elle en a besoin si elle se fait traiter. Est-ce que je lui dis de ne le dire à personne ou de ne pas suivre le traitement? Je m'inquiète pour sa santé et de ne pas être une assez bonne amie pour elle. As-tu des conseils?

- Une inquiète au Québec

Chère Inquiète au Québec,

Je comprends bien la sympathie que tu éprouves envers elle! J'ai deux options à te proposer. Je ne connais pas les gens de son entourage. Si elle croit que son entourage a un jugement facile, je lui propose ceci : elle devrait se renseigner sur les risques de contagion à un organisme compétent, comme Stella par exemple. Agir de cette façon tout en bénéficiant du traitement, car le traitement est aujourd'hui très efficace, mais par contre il doit être administré le plus tôt possible. Je crois que de cette manière, elle met les chances de son côté en gardant le support quotidien de son entourage sur tout le reste. Elle se traite et une fois le traitement terminé, le moment de leur annoncer le diagnostic sera arrivé. Si les préjugés font surface, ils pourront toujours aller passer un test d'hépatite C. À ce moment, tous les mérites seront pour elle. Deuxième option pour l'annonce à ses proches, je crois qu'un bon documentaire est un bon moyen, comme ça ils ont les bonnes infos, les préjugés seront moins intenses, et une fois digérées ces réflexions, ils apprécieront le reste. Il y a plusieurs organismes qui peuvent amener du support. Bonne chance à vous deux. En allant sur le site de Stella, tu y trouveras sûrement des suggestions.



Love





Chère Abby,

Je me demandais, j'ai 21 ans et je danse depuis deux ans maintenant. Je n'ai pas fait de faveurs sexuelles en extra; j'essaie d'être toujours super propre. Dans le club de danseuses, les hommes ont la permission de toucher certaines parties de mon corps, mais dès que c'est fini, je vais nettoyer mon corps avec des serviettes humides. Suis-je très à risque d'attraper l'hep C ?

- Une préoccupée

Chère Préoccupée,

Restons réalistes. En fait, tu ne travailles pas dans un environnement hautement à risque pour attraper l'hep C, alors la première des choses à faire est de t'assurer de recevoir un enseignement approprié sur l'hep C et les autres maladies transmises sexuellement. L'hep C est une maladie qui se transmet par le contact de sang à sang, alors à moins que tu travailles dans un bar de danseuses plein de vampires, tu devrais être correcte. Par contre, une chose dont tu dois te rappeler c'est que ta brosse à dents, ton coupe-ongles, tes rasoirs et tes autres objets personnels ne devraient pas être à un endroit où les autres filles peuvent les utiliser. Même si tu es prudente et que tu ne prêtes pas tes choses, ça ne veut pas dire que les autres filles les respecteront si tu les laisses traîner.

Chère Abby,

J'ai 21 ans et je commence un traitement à la méthadone. Alors, le docteur m'a fait passer une série de tests et j'ai appris que j'ai l'hep C. Je ne sais vraiment pas comment je l'ai attrapée. Quand je prenais de la drogue, j'utilisais toujours des seringues neuves. Quelles sont les différentes façons dont j'aurais pu être infectée ?

Je m'occupe présentement de ma mère qui a un cancer stade 4 en phase terminale. Qu'est-ce que je pourrais faire pour la protéger de mon hep C ? Est-ce que je devrais éviter le traitement jusqu'à ce qu'elle n'ait plus besoin de mon aide ? J'ai entendu que ça demande beaucoup d'énergie et que ça peut durer jusqu'à un an. J'ai peur de ne pas être capable de m'occuper de ma mère pendant que je passe moi-même à travers du traitement.

- Merci de m'aider





Chère Merci de m'aider,

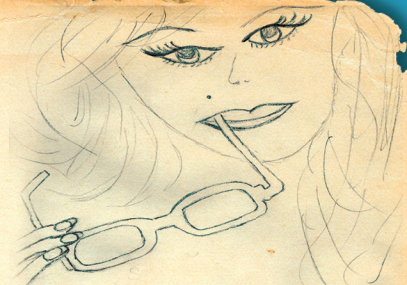
Je suis bien désolée pour ta mère et sa maladie. Le cancer est dur pour la personne chez qui il se développe comme pour sa famille et ses amis. Deuxièmement, il y a plusieurs façons qu'une personne puisse devenir infectée par l'hép C. Les risques sont élevés avec l'utilisation de drogues par intraveineuses. C'est pourquoi il est important de toujours utiliser de nouvelles seringues et de ne pas partager aucun autre élément du matériel tel que les stéri-cups, les cotons ou même tes garrots. Essaie de toujours avoir une provision de matériel d'injection neuf à portée de main pour éviter que ça t'arrive.

L'hépatite C est transmise par le contact de sang à sang. Par exemple, tu as une coupure sur ta main et tu serres la main à quelqu'un qui a une coupure sur la main (et qui est infecté avec l'hép C), son sang entre dans ton système sanguin et t'infecte. Tu peux savoir ou ne pas savoir comment tu l'as attrapée ou de qui tu l'as attrapée, mais l'important c'est que tu ne le transmettes pas aux autres et aussi que tu te fasses traiter le plus vite possible. Pour une liste complète de toutes les différentes manières de transmettre l'hép C tourne à la page Ressources ou consulte ton docteur. S'il y a d'autres membres de ta famille ou n'importe qui d'autre qui pourrait prendre soin de ta mère, peut-être qu'ils pourraient s'occuper de toi aussi. De cette façon, tu peux passer du temps avec elle et prendre soin de toi aussi. C'est important d'être là pour ta mère pendant qu'elle est encore en vie, mais tu as besoin de penser à toi aussi. Il y a également des intervenants en soins palliatifs qui peuvent venir tous les jours ou même venir habiter avec les malades en phase terminale pour un prix très bas ou parfois gratuitement. Ils pourraient venir t'aider les jours où tu te sens moins d'attaque. Pour éviter d'infecter ta mère avec l'hép C, évite qu'elle entre en contact avec ton sang. Bonne chance!

**Dans  
leurs  
yeux  
amoureux**



# Le doute



Chère Toi,

Je suis perdue, j'ai besoin de ton aide! J'ai rencontré le plus merveilleux des hommes, grand, fort, gentil, drôle... Et nous sommes amoureux. Nous avons commencé notre relation tranquillement mais nous souhaitons nous engager l'un envers l'autre, vivre ensemble, et si ça va bien, se marier! Ça fait seulement 6 mois, mais je suis très attachée. Mais voilà, il y a deux semaines, il m'a annoncé qu'il avait l'hépatite C depuis un an et demi. Il ne voulait pas me le dire, il avait peur de me perdre. Je ne veux surtout pas le perdre, mais j'ai peur de la maladie, très peur, je n'y connais rien... Une fois ou deux, dans un élan de passion, nous avons fait l'amour sans protection. Est-ce grave? Est-ce que je risque ma vie avec l'homme de ma vie?

Aide-moi!

Chère femme amoureuse,

J'espère t'aider du mieux possible au meilleur de mes connaissances et enfin te rassurer. Premièrement, que ton amoureux ait attendu pour te parler de sa maladie est tout à fait normal, souvent les personnes atteintes sont mal à l'aise et ont peur de la réaction de leur partenaire ou de l'entourage. Lui-même doit apprendre à bien vivre avec cette maladie, en connaître les moindres détails est sa responsabilité. Il y a aussi plusieurs ressources disponibles pour avoir des informations, encouragements et suivis. Pour ce qui est de vos élans de passion, je peux te rassurer que si aucun contact sang à sang n'a eut lieu, il y a de faibles risques que tu aies contracté l'hépatite C. Par contre il serait bon que, si tu désires vivre heureuse avec cet homme, tu prennes le temps de consulter les cliniques ou organismes d'entraide à l'hépatite C. Bonne Chance!

Ressources :

- Stella 514 285-8889
- Clinique L'Actuel 514 524-1003
- CLSC (24/24hrs) 514 527-2361







Mon conjoint m'a toujours menti sur beaucoup de choses depuis que nous sommes ensemble. J'ai de la difficulté à avoir confiance en lui. Il me dit qu'il a fait les dépistages, mais je ne le crois pas, j'ai peur. Moi j'ai fait tous les dépistages et je suis ok, aucune maladie. Lui est aussi en prison, et je ne compte qu'avoir des relations avec lui et quitter le milieu de la prostitution : donc beaucoup moins de risques de mon côté. Je ne sais pas quoi faire pour me rassurer que lui sera safe lors de notre rencontre... Aide-moi s'il-te-plaît.

Très chère,  
Je comprends tout à fait l'importance que tu accordes à la confiance, car c'est seulement lorsqu'elle est là que la relation peut s'épanouir, et chacun des partenaires en elle. Essaie d'en parler avec ton partenaire avec ouverture, sans le blâmer, en parlant de ce qui est important pour toi tout en étant à l'écoute de ses peurs et de ses limites à lui. Mais tous les dialogues, toute la loyauté et la fidélité du monde ne remplaceront pas les mesures de prévention pour t'assurer une bonne santé. Si tu peux garantir qu'il n'y a pas de risques de ton côté, tu ne peux pas le faire à la place de ton homme! Alors, pour te rassurer complètement, il vaut mieux avoir des rapports protégés, et faire attention aux petits détails comme les brosses à dent, les coupes ongles, et aux autres moyens de transmission de l'hépatite C, qui ne se fait que de sang à sang. Tu ne peux pas tout contrôler, mais prend bien soin de toi et respecte tes besoins!

love





LE  
CINÉMA  
EST FAIT  
POUR ÇA

CHAIR DE POULE

## PROPOSITIONS DE FILMS

### TRAINSPOTTING :

Je crois que si une envie de te déguster de la vie «déchéante» dans laquelle nous finissons tous par tremper: ce film est un must. Tu y retrouveras toutes les étapes du monde de consommation, du fun au cercueil. Film britannique qui nous fait voir les vraies choses de la vie! À voir.

### LA RUN :

Du junky aux fournisseurs, de la compétition entre runners. Encore une fois sans pitié pour le téléspectateur. Ce film québécois se sert de la dépravation d'un monde underground pour nous percuter avec une morale d'une réalité qui, pour nous consommateur à la vision altérée, réussie, sans notre approbation, à nous faire porter des lunettes faisant voir de l'autre côté. Comme je dirais le côté du citoyen. Bon film.

Rheas

CASCADES ÉCOEURANTES IMMERSIF



# QUIZ

Nom:

Surnom:

1. Je me sens sexy dans...

- a) des jeans et un t-shirt
- b) des talons aiguille
- c) une mini-jupe
- d) un string et une brassière sexy

2. Ma célébrité préférée est...

- a) Christina Aguilera
- b) Britney Spears
- c) Fergie
- d) Kim Kardashian

3. La place la plus étrange où j'ai été nue est

---

4. Ma sorte de gâteau préférée est...

- a) Le gâteau au fromage
- b) Le gâteau au chocolat
- c) Le gâteau à la vanille
- d) Le gâteau aux carottes

5. Ma célébrité sosie est...

- a) Ellen Degeneres
- b) Queen Elizabeth
- c) Snoop dog
- d) Donald Trump





# QUIZ

6. Mon plaisir coupable est...

- a) Faire des marathons de visionnement de films d'horreur
- b) Manger autant de Ben&Jerry que j'en ai envie
- c) Porter de la lingerie sexy en dessous de mes pantalons de jogging et mon coton ouaté
- d) Baiser sur le lit de ma mère

7. Avec les Ex, je crois que c'est mieux de ...

- a) Les exciter et après m'en aller
- b) Défoncer les phares de leur char
- c) Être copains de baise
- d) Brûler tout ce qu'ils m'ont donné

8. La meilleure façon de combattre le stress est...

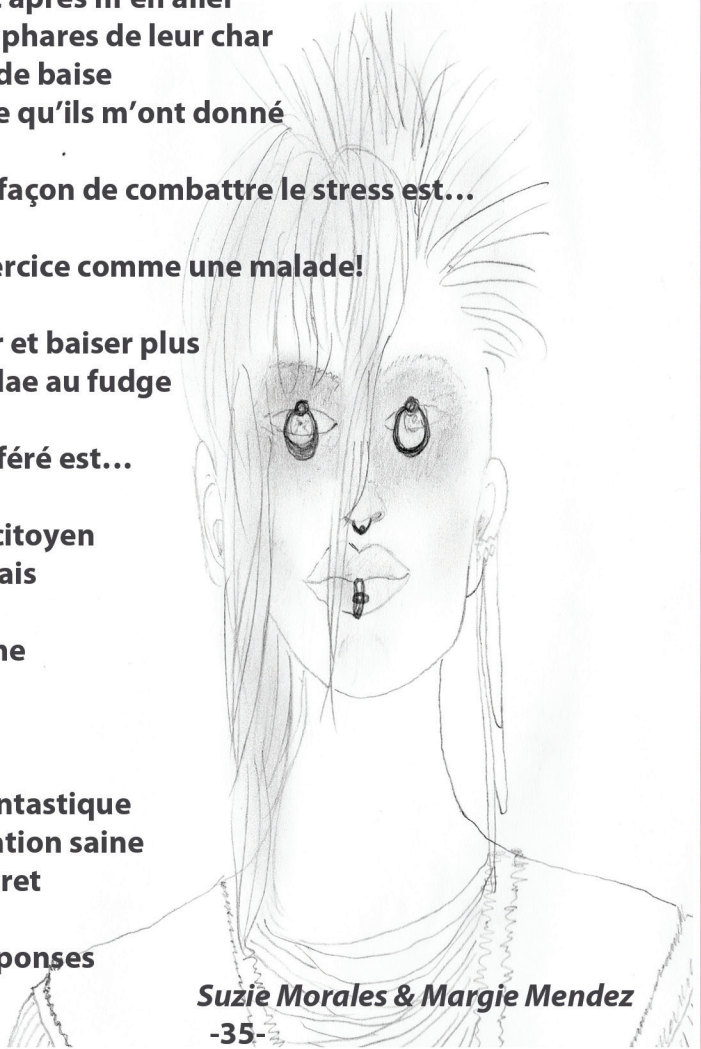
- a) Faire de l'exercice comme une malade!
- b) Magasiner!
- c) Baiser, baiser et baiser plus
- d) Un gros sundae au fudge

9. Mon film préféré est...

- a) Un honnête citoyen
- b) N'oublie jamais
- c) Scarface
- d) P.S. – Je t'aime

10. J'ai...

- a) un sourire fantastique
- b) une alimentation saine
- c) un amant secret
- d) l'hépatite C
- e) toutes ces réponses



*Suzie Morales & Margie Mendez*



# Recettes



Toutes les recettes viennent de *Dévoré Tout Cru!* un livre de recettes pour le monde vivant avec le VHC et leurs amis!

## Wrap printanier

La tartinaade

¼ de tasse de beurre d'arachide croquant

¼ de tasse de miel

3 c. à table de miso

2 c. à table d'eau

2 c. à table de jus de limette

Le Wrap

2 pains pita blé entier

6 tranches de simili-fromage (ou de vrai fromage de ton choix)

½ concombre en rondelles

1 carotte râpée

2 c. à table de menthe fraîche

2 c. table de coriandre ou persil frais

Étapes

1. Dans un bol mélange le beurre d'arachide, le miel, l'eau et le jus de limette
2. Tartine l'intérieur de ton pain de la sauce
3. Garnis de tous les légumes nommés et tu peux en ajouter d'autres si tu veux et mets-y du fromage!



## *Muesli Maison*

### **Ingrédients**

- 250 g de riz soufflé**
- 200 g de flocons d'avoine**
- 1 poignée de graines de tournesol**
- 1 poignée d'amandes**
- 1 poignée de graines de citrouille**
- 1 poignée de noix de ton choix**
- 2 poignées de raisins secs**
- 2 poignées d'abricots séchés**
- Quelques pincées de graines de lin**

### **Étapes**

- 1. Mélange ensemble tous les ingrédients.**
- 2. Se mange avec du lait ou du lait de soya.**

## *Gâteau au chocolat*

### **Ingrédients**

- 2 tasses de sucre brun**
- 1  $\frac{3}{4}$  tasse de farine de blé entier**
- $\frac{3}{4}$  de tasse de cacao**
- 1  $\frac{1}{2}$  c. à table de bicarbonate de soude**
- 1 tasse de lait de soya**
- $\frac{1}{2}$  tasse d'huile de soya**
- 2 c. à table d'extrait de vanille**
- 1 tasse d'eau bouillante**
- 1 c. à table de sel**

### **Étapes**

- 1. Préchauffe le four à 350 degrés F.**
- 2. Mélange ensemble les ingrédients secs**
- 3. Ajoute le lait de soya, l'huile, la vanille et fouette le tout pendant 2 minutes**
- 4. Ajoute l'eau bouillante tout en mélangeant**
- 5. Verse le mélange dans un moule carré et mets à cuire de 35 à 45 minutes**





# MERCI!

**Je veux juste dire un grand merci aux femmes à Tanguay! C'est à cause de l'attention que vous avez portée au projet, de votre intérêt et de votre leadership que l'on a cet outil à partager avec les autres. Vous m'inspirez toutes autant les unes que les autres, quand je vois à quel point vous êtes fortes et courageuses. Je vais penser à vous souvent, vous serrer fort dans mon cœur et vous envoyer de l'amour. Je veux aussi remercier Chloé pour son travail et Anna Aude pour sa participation et son support. J'espère que cet outil va non seulement éduquer et prévenir, mais aussi donner un soutien à ceux et celles qui vivent avec l'hép C. Amour et Respect.**

**-Anita**

**Très chère toi qui a tant donné dans cet atelier de création, Je crois aux rencontres, aux possibilités qu'elles nous donnent de grandir, de nous transformer, de découvrir d'autres aspects de la réalité. Chaque atelier était ce moment sacré où d'abord et avant tout nous allions nous rencontrer. Nous nous sommes rencontrées à Tanguay, oui, et non. Nous nous sommes rencontrées dans la réflexion, le désir de faire de l'art, de l'écriture, dans la recherche d'images et dans les dessins, dans l'envie d'aider les autres; et tu as beaucoup donné, avec intelligence, sensibilité, humour, force, compassion, espoir et générosité. Voilà qui tu es, ce que tu as à donner. La création artistique est difficile même dans les meilleures conditions: tu l'as fait en traversant plusieurs difficultés et tu l'as fait de manière brillante et belle. Voilà ce dont tu es capable. Personne ne peut t'enlever ça, souviens-toi. Bravo, et merci, j'ai tant appris avec toi, sur toute la vie. Merci pour le partage, merci pour le travail d'équipe. Je me souviendrai. De toi. De la rencontre. Toujours.**

**- Marie-Paule**







Je voudrais vous remercier de nous avoir accueillies dans cet espace et de nous avoir permis de faire partie de ce groupe. Je voudrais aussi vous remercier d'avoir partagé avec nous autant d'histoires personnelles, intimes, qui témoignent de votre force et de votre courage si vrais. Vous êtes des femmes brillantes et puissantes, et cette expérience a été pour moi éducative et inspirante. Merci. J'ai hâte de revenir vous présenter le projet terminé dans quelques semaines.

- Carrie





# HOROSCOPE

## Verseau

20 janvier – 18 février



Tu es vraiment têtue et fixée dans tes habitudes. Ça peut être bon et mauvais. Même si c'est vrai que les verseaux peuvent être très performants peu importe le domaine de travail qu'ils touchent, quand la journée est fini tu vas toujours vouloir relaxer et t'amuser un peu. Peu importe la personne (ou les gens!) avec qui tu choisis d'être et qui te font du bien, assure-toi de te protéger et de les protéger et d'avoir des condoms et du matériel propre avant de commencer ton trip. Une expérience euphorique sera bien mieux ressentie quand tu sais que tu es protégée de l'hépatite C et des autres maladies causées par des relations sexuelles longues et bestiales, ou en partageant ton matériel.

## Poisson

19 février – 20 mars



Tu as beaucoup aidé les autres dernièrement. Tu as besoin de te tenir debout et de prendre ton courage pour qu'on ne prenne pas avantage de toi. Pense plus à toi Poisson; spécialement si tu es en relation avec quelqu'un! Ne les laisse pas te persuader d'avoir des relations sexuelles sans condom ou de faire des choses avec lesquelles tu n'es pas confortable. Une relation sexuelle non-protégée te met plus à risque d'attraper l'hépatite C.

## Bélier

21 mars – 19 avril



Tu es habituellement bien dans ta solitude: comme personne indépendante, tu es habituée d'être seule. Ce qui a comme résultat que tu peux avoir tendance à être un peu égoïste. Ce n'est pas mauvais de se faire passer en premier et dans certaines circonstances c'est même très bien! Comme par exemple quand tu partages tes pailles, tes seringues, tes pipes et ton matériel. Ce qui, quand tu consommes de la drogue, peut te protéger des risques d'attraper l'hépatite C.



## Taureau

20 avril – 20 mai



Ta relation est exactement où tu veux qu'elle soit. N'aie pas peur de la pousser à une étape plus loin. Ta loyauté fera toujours partie de toi, mais ce n'est pas parce que ta loyauté sexuelle est forte pour une personne que tu es immunisée à l'hépatite C. Ne partage pas tes coupes ongles et brosses à dents, utilise des seringues propres et sois prudente avant de te faire faire des tatouages.

## Gémeaux

21 mai – 20 juin



Le mois est plein de party et de fun. Même si tu gardes plein de secrets, rappelle-toi que l'hépatite C n'est pas un secret. Alors arrange-toi pour avoir tes propres outils dont tu as besoins quand tu fais la fête...

## Cancer

21 juin – 22 juillet



La plupart des personnes Cancer s'adaptent facilement à toutes les situations, elles sont sensibles aux autres ce qui attire les gens à elles, mais elles peuvent parfois être un peu impulsives. Quand tu rencontres des nouvelles personnes et que, sur une note spontanée, tu décides de sortir faire le party avec elles et que tu ne sais pas s'il y aura des seringues propres ou des condoms, n'attend pas qu'il soit trop tard: sur ta route fais un petit saut à la pharmacie du coin et ramasse ce dont tu as besoin. Vaut mieux prévenir que guérir!! Fais passer en premier ta sécurité et ta santé; protège-toi de l'hépatite C.

## Lion

23 juillet – 22 août



Tu es habituellement le centre de l'attention ou l'âme de la fête. Même si tu peux vouloir l'admiration de tout le monde, ça ne veut pas dire que tu dois partager tes seringues avec quelqu'un de peur de l'insulter. Assure-toi toujours d'amener assez d'aiguilles si tu sais que tu vas prendre de la drogue avec d'autres personnes. N'utilise jamais la même deux fois pour éviter d'attraper l'hépatite C!



## Vierge

23 août – 22 septembre



Méfie-toi d'en attendre trop des autres. Bien que tu aimes contrôler les choses, rappelle-toi que personne ne peut contrôler les esprits libres. Alors sois sûre, quand les choses deviennent chaudes et lourdes dans la chambre à couchée, de dire ce que tu penses et protège-toi. Ce n'est pas tout le monde qui est aussi loyal que toi.

## Balance

23 septembre – 22 octobre



Personne sous le signe de Balance, tu es intelligente, déterminée, sociable, une personne qui aime s'amuser. Tu peux avoir beaucoup d'amis autour de toi et quand tu n'es pas au travail ou à l'école, tu es probablement sortie en train d'avoir du fun. Rappelle-toi que l'intelligence n'a rien à voir avec la capacité de prendre les bonnes décisions. Alors pour éviter d'être mise dans des situations dangereuses quand tu fais le party, aie toujours tes condoms et ton matériel propre à portée de main. Ceci te rendra les choses plus faciles pour être protégée de l'hep C.

## Scorpion

23 octobre – 21 novembre



Quand tu es prête à faire ressortir ton côté sexuel passionné, rappelle-toi à chaque fois que même si tu adores tes moments de sexe, il faut que tu sois certaine de toujours mettre dans tes valises tes condoms préférés. L'amour est tout le temps dans l'air pour toi, mais être protégée, c'est toujours ce qui compte.

## Sagittaire

22 novembre – 19 janvier



Le calendrier social de ce mois-ci est plein de divertissements et de fêtes. Malgré le fait que tu veux être l'esprit de la fête incarné et que tu veux que le monde soit parfait, «Réveille» ! Quand tu fais la fête ne partage pas tes aiguilles, pailles, etc. Parce que même les gens mondains ne sont pas immunisés contre l'hep C et les autres maladies transmises sexuellement.



# Capricorne

22 décembre – 19 janvier



**Une nouvelle affaire pointe à l'horizon. Tous tes buts seront atteints, mais sois sûr de faire attention aux détails dans les questions d'affaire et de plaisir. Tu ne juges pas les autres, mais quand tu es dans une relation sexuelle sois certaine de poser les questions difficiles et protège-toi de l'hep C et de toutes les autres maladies transmises sexuellement.**





# Ressources

Te voilà informée sur l'hépatite C et sur les moyens de te protéger. Notre santé est précieuse, il est important d'en prendre soin. Pour conclure, voici quelques ressources utiles où tu peux téléphoner et poser tes questions en toute confiance:

Stella - Pour et par les travailleuses du sexe  
2065 Parthenais, suite 404  
Montreal, H2K 3T1  
514-285-8889

Le foyer pour femmes autochtones de Montréal  
514-933-4688

Centre d'amitié autochtone de Montréal  
514-499-1854

CAPAHC – Centre associatif polyvalent d'aide hépatite C  
514-521-0444  
1-866-522-0444  
[www.hepcinfo.ca](http://www.hepcinfo.ca)

Info-santé – service téléphonique gratuit accessible 24 heures sur 24 pour l'information et des références d'ordre médical; il y a plusieurs CSSS en ville qui ont tous des cliniques sans rendez-vous et qui offrent des services spécialisés.  
811 ou 514-527-2361

Clinique L'Actuel  
Service dépistage et de MTS/VIH  
Cette clinique offre les services de spécialistes hépatologues  
514 524-1001

CLSC Faubourgs - Équipe ITSS  
514-527-2361

CLSC Metro (centre Ouest) – Équipe ITSS  
514-934-0354 poste 7413



CLSC Hochelaga  
514-253-2181

Alcooliques Anonymes  
514-376-9230

Narcotiques Anonymes  
1-800-879-0333  
(514) 249-0555

PASAN

Organisation de prisonniers, ex-prisonniers et des militants apportant un soutien, d'éducation et de plaidoyer pour les détenus vivant avec le VIH.

1-866-224-9978

CLSC

NVA  
GA





Affiche ton visage.

Plus

ON VA RÉGLER ÇA DEHORS

magique

Questions ?  
Réponses !



en ville,  
en banlieue,  
à la campagne



L'OR ET L'ARGENT