Projet L.U.N.E. PAR et POUR les FEMMES

LES VOIX DE LA RUELLES

PAR et POUR les travailleuses du sexe (TDS) de Québec

Santé globale et itss

NUMÉRO 22 / HIVER 2017

www.projet-lune.org

Le Projet L.U.N.E est né en 2007 d'une alliance entre le milieu communautaire, une équipe de chercheures et des femmes travailleuses du sexe de rue (TSR) et utilisatrices de drogues. Ce projet de recherche participative visait à répondre à un ensemble de besoins énoncés par les femmes et à renforcer leurs capacités de paires-aidantes dans leur communauté.

En 2012, le Projet L.U.N.E., fort de la mobilisation des femmes qui travaillaient à l'amélioration de leurs conditions de vie et à celles de leurs paires, un organisme communautaire autonome est fondé.

La **mission** du Projet L.U.N.E. :
Intervenir, soutenir et accueillir les personnes femmes/trans/queer, travailleuses du sexe ou victime d'Exploitation sexuelle par le biais de l'action communautaire dans une approche d'intervention par les paires, en respect avec une philosophie d'empowerment, afin d'améliorer leur qualité de vie.

LES VOIX DE LA RUELLES

Ce journal de la rue se veut un outil d'expression, de sensibilisation et de transmission de messages à caractère préventif. Il vise aussi à protéger les travailleuses du sexe. Les membres de l'équipe conçoivent, rédigent, éditent et distribuent ce journal à raison de trois parutions annuelles (en moyenne). Les contributions extérieures sont aussi les bienvenues. Le journal est offert dans près d'une trentaine d'endroits du centre-ville de Québec.

Collaboratrices.teurs
Christine F., Dantell, Joannie B., Sandra, Simon, Sophie Labelle, Stella l'amie de Maimie, Zoé M.

Mise en page
Nancy G., Zoé Morin et Maude S.

Illustrations et photos
Les images utilisées pour la couverture ont été faites en partie par Maude, juxtaposée par Zoé avec des images issues des sites suivants : www.csssargenteuil.qc.ca
www.cscp.umontreal.ca/prevention_itss
Anonyme (p.6 et 18), Dantell, (p. 21)
Kateryne C. (p. 2), Lison L. (p.9 et 16)

535 des Oblats
Québec (Qc) G1N 1V5
418.641.0168

Facebook : Projet LUNE
www.projet-lune.org
info@projet-lune.org

TABLE DES MATIÈRES

NUMÉRO 22 / Printemps 2017

Journée internationale contre la violence faite aux TDS 2

Lettre ouverte 3

Dossier spécial : *Santé globale et ITSS*

Me soumettre à la tentation 5

Mal de vivre 6

Témoignage 6

À propose de l'hépatite C 8

Clin d'œil sur l'hypocondrie ou la peur d'être malade 9

Quelques mots d'un allié 11

Histoire d'une angoissée 13

Un douloureux héritage 16

La dépression : différents types 17

Les cultivateurs 20

Les citations humoristiques du jour 21

Les plaines 21

Assignée garçon 23

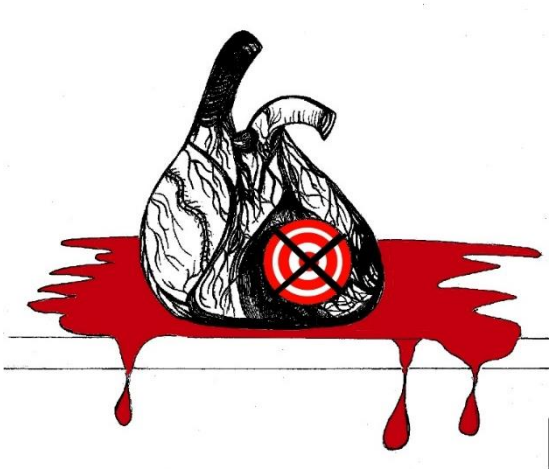
L'argent 24

Mauvais clients 24

Quelques mots d'une alliée 25

JOURNEE INTERNATIONALE CONTRE LA VIOLENCE FAITE AUX TRAVAILLEUSES.EURS DU SEXE

Joannie B.



Le 17 décembre dernier se déroulait la journée internationale contre la violence faite aux travailleuses.rs du sexe. Pour cette occasion, le projet L.U.N.E. a tenu une activité de discussion sur ce sujet. Elle s'est déroulée à la librairie ¨la page noire¨, située sur la rue du Roi, de 13 h à 17 h. Une quinzaine de femmes sont venues pour y participer. L'ambiance était à la création, malgré le sujet délicat qu'est la violence !

... suite à l'article de Jean-Michel Genois Gagnon, le Soleil, le 7 février 2017

Les travailleuses du sexe de la ville de Québec s'inquiètent des efforts récents contre notre présence dans les hôtels et contre nos clients. La répression, qu'elle soit sociale ou policière, contribue à notre isolation, au stigma et à la violence envers nous. Nous demandons donc au SPVQ de cesser de cibler nos clients et à l'AHRQ d'inclure notre communauté dans toute initiative relative à notre présence dans leurs établissements.

Selon l'article du 7 février, l'association des hôteliers de la région de Québec (AHRQ) se pose des questions sur la présence de personnes travailleuses du sexe dans leurs établissements. Bien que cette question soit importante et qu'il peut être pertinent pour les hôteliers de s'éduquer sur les lois qui criminalisent le travail du sexe et leurs impacts sur nos droits humains, il est important de ne pas confondre le travail du sexe avec l'exploitation sexuelle. Quand il est question de travail du sexe, les avis sont multiples et, malheureusement, on oublie trop souvent les principales et les principaux intéressés.

En effet, il y a eu dans les dernières années un mouvement de migration de l'industrie du sexe de la rue vers de modes de communication sur internet, en partie à cause de la *Loi sur la protection des communautés et des personnes exploitées* (LPCPE), qui criminalise les clients et qui suggère que les travailleuses.eurs du sexe (TDS) sont, en tout temps, victimes d'exploitation sexuelle. Malheureusement pour les travailleuses.eurs du sexe, travailler en ligne veut aussi dire être plus isolés, ne pas avoir de lieu physique pour se rencontrer entre paires. L'instauration de la LPCPE, maintes fois dénoncée par le Projet L.U.N.E., met réellement la sécurité des TDS en danger : les clients sont plus stressés qu'avant, ils sont parfois agressifs parce qu'ils ont l'impression de prendre plus de risque. Le temps de négociation est devenu pratiquement inexistant, les transactions doivent se faire vite et dans le secret, ce qui fait que les TDS ont moins le temps d'évaluer si elles sont confortables ou non à suivre

le client. Il est faut de croire qu'une loi qui criminalise nos clients et collègues de travail puisse nous protéger de quoi que ce soit.

La pire conséquence de la LPCPE, selon les paires-aidantes impliquées au Projet L.U.N.E., reste qu'il discrédite la parole des TDS. Les personnes travailleuses du sexe devraient être les seules à juger si elles donnent, ou non, leur consentement et le fait de les considérer automatiquement comme des victimes d'exploitation leur enlèvent ce pouvoir une fois de plus. L'AHRQ se pose des questions sur l'industrie du sexe, elle cherche à mieux comprendre la réalité des TDS dans leurs institutions et on peut l'espérer, à assurer leur sécurité.

Plusieurs raisons peuvent amener les travailleuses.eurs du sexe à travailler dans des hôtels, l'une d'elles est certainement leur sentiment de sécurité dans ces établissements dont l'aménagement nous permet une certaine intimité sans être trop isolées. Si vous voulez vous mobiliser pour notre sécurité, demandez-nous comment on veut faire respecter nos droits et, avant de faire appliquer des lois ou d'entreprendre des initiatives pour nous reconnaitre dans vos hôtels, connaissez les conséquences qu'elles ont sur les personnes que vous voulez aider : la réduction des méfaits et l'intervention par les paires sont des alternatives à la répression qui ont fait leurs preuves. Si l'objectif est la compréhension, pourquoi ne pas utiliser les ressources qui sont disponibles pour accompagner les TDS là où elles sont, selon les besoins qu'elles jugent prioritaires plutôt que de solliciter le service de police qui est là pour faire appliquer des lois? La sortie publique de l'AHRQ risque de lancer un message aux travailleuses.eurs du sexe que nous ne sommes pas bienvenues dans les hôtels de Québec et que rencontrer un client dans un hôtel est maintenant beaucoup plus risqué pour nous.

Nous sommes également très déçues et inquiètes des opérations récentes du SPVQ qui ont annoncé des services sexuels en ligne et arrêté les clients qui ont répondu aux annonces. Non seulement ces opérations nous privent de revenus, elles rendent nos communications avec nos clients beaucoup plus difficiles. Si nos clients doivent se

préoccuper de la possibilité d'une arrestation, il devient impossible pour nous de discuter ouvertement avec eux de nos prix, de nos services, de nos limites et de poser les questions nécessaires pour assurer que la rencontre se passe bien. Quand nos clients sont ciblés par la répression policière, il devient notre responsabilité de les protéger, souvent aux dépens de notre propre sécurité. Les opérations policières récentes portent donc atteinte à nos droits humains.

Nous, personnes travailleuses du sexe, sommes dans vos hôtels, dans vos salles de classe, nous sommes les parents des enfants que vous gardez, des citoyennes à part entière. Nous sommes les expertes de notre métier et de nos besoins. Nous voulons travailler en sécurité et être respectées comme travailleuses et comme personnes et nous voulons être impliquées dans les prises de décisions qui nous concernent.

ME SOUMETTRE À LA TENTATION

Zoé M.

Mes mots sont devenus mes maux! Mon besoin d'écrire s'éteint peu à peu à mesure que je m'enfonce dans ma bêtise. J'ai ces regrets de missives naïves et exiguës dans ma façon trop grande ouverte de les partager. J'ai malgré moi bien souvent ravalé ma peine pour montrer que je suis forte et que rien ne pouvait m'atteindre. Peut-être que la tache de sauce à poutine échappée sur l'écran tactile de ma petite tablette faisait office d'un rideau opaque qui m'a permis un certain temps de m'obliger à la répétition mentale du prochain acte. L'abstinence de jeter le verbe spontané de ma vie ne m'a cependant pas empêchée d'imaginer des mots se bousculer dans mon esprit.

Il y a quelques semaines, la femme que je croyais être devenue s'est révélée incomplète parce que tout un pan de sa féminité semblait absent. Il y a eu un certain temps une floune de quinze ans inexpérimentée pour un premier véritable amour qui s'est égaré dans des émotions trop complexes pour les vivres seuls. Maman aurait sans doute pu mettre un baume sur cette affliction bien temporaire; malheureusement, elle n'est plus là aujourd'hui, son travail de mère s'est terminé il y a si longtemps, dans une autre vie. Heureusement, cette très jeune femme

cohabite avec une âme d'expérience et a su faire avec lui la part des choses. Un état conflictuel avec l'évidence envisageable de devenir enfin la belle d'un homme à qui elle a donné ce qui restait de sa nouvelle Intimité. Mon premier restera toujours dans mon cœur même si cet impossible amour saura être remplacé un jour. Et bien qu'en attendant, cet homme soit une fréquentation teintée d'un profond respect, elle est aussi pour moi le mentorat d'un épanouissement sexuel nécessaire à l'expression de mes nouveaux ébats. La libération de la volupté de mes charmes pour aguicher la testostérone d'un mâle afin d'assouvir en moi un infini besoin de me sentir comme sa femme m'entraîne subtilement dans des élans pervers que je croyais jusqu'ici inconnus. Les jours ont passé et la raison revient; j'ai repris le contrôle de ma vie, je marque des points à mesure que ma relation d'amante incarne un respect réciproque. Je suis tout de même hantée par son désir de me prendre quand je suis avec lui. C'est un homme, un vrai qui me fait sentir comme une femme. Mes jambes deviennent molles quand il exulte son plaisir. Son orgasme devient le mien, on ne se doit rien nous sommes libres tous les deux.

TÉMOIGNAGE Anonyme

Un jour j'apprends que j'ai le VIH, c'est alors que je me suis dit que je ne pouvais pas pogner pire et que si un gars voulait pas se protéger, ce n'était pas moi la pire, mais plutôt lui. Je ne me suis donc pas protégée, et là, je me suis ramassée avec l'herpès, condylome, mais le bout de tout, c'est que je me suis recontaminée de l'hépatite C, chose à laquelle j'avais été traité...

La morale de cette histoire, c'est qu'il faut toujours se protéger.

Réponse anonyme : - Une chance que tu n'es pas tombée enceinte!

Depuis toute petite, j'ai toujours vécu de l'intimidation due à mon poids et pourtant... Je ne souffrais pas de surplus de poids et je n'étais pas non plus toute maigrichonne. J'étais simplement parfaite pour mon âge. C'est vers l'âge de 12 ans que j'ai radicalement cessé de manger, épuisée de toutes ces insultes qui se multipliaient de semaine en semaine à l'école. C'est aussi cette année-là que tout s'est mis à basculer. Les rares fois que je mangeais, je me faisais vomir tout de suite après, de peur de prendre quelques calories. Rapidement mon corps s'est mis à changer. Je ne grandissais plus, mes règles devenaient irrégulières, j'avais de moins en moins d'énergie. Mes rhumes duraient quelques fois 4-5 semaines, car mon corps n'avait plus du tout la force de combattre. Mon cœur travaillait tellement fort. J'ignore ce qui me poussait à me faire souffrir ainsi, mais maintenant je sais que ce que je faisais à ce moment-là aurait pu me coûter la vie. Avec le temps, je suis devenue accro à ce pouvoir que j'avais de tout contrôler et lorsque j'ai voulu cesser tout ça, je n'ai pas été capable. C'est à l'âge de 18 ans que je suis allée chercher de l'aide afin de me sortir de ce cercle vicieux très dangereux. Aujourd'hui, je préviens les crises et j'agis avant que ça arrive. Je ne suis pas totalement guérie de l'anorexie, mais je travaille très fort afin de garder le contrôle sur ma santé. Je me sens de mieux en mieux avec mon corps.

Les informations qui se retrouvent dans ce texte viennent du site suivant : http://www.liver.ca/fr/liver-disease/types/viral_hepatitis/Hepatitis_C.aspx

Comme le thème de ce journal est celui de la santé globale, j'ai décidé de parler d'une maladie qui attaque le foie : l'hépatite C. Au moment où vous êtes tout juste infectés par le virus, vous pouvez ne ressentir aucun symptôme. Il s'agit alors de la phase d'infection aiguë, qui dure entre six et huit semaines ou plus. Si vous avez des symptômes, ils sont généralement légers et peuvent inclure : fatigue, nausée, diminution de l'appétit, jaunisse et douleur abdominale. Avec le temps, dans environ 25 % des cas, le virus disparaît de lui-même et vous n'êtes plus infecté. Par contre, s'il est encore présent après six mois, vous avez une infection chronique. Cela survient dans environ 75% des cas. Cette maladie est fréquente mondialement et on estime que 170 millions de personnes dans le monde, un quart de millions au Canada, en sont atteintes.

« La transmission du virus est faite par un contact sang à sang, ce qui signifie que du sang infecté doit entrer dans votre circulation sanguine. »

Pour éviter de contracter l'hépatite C, voici une liste de précautions à suivre :

→ Ne partagez pas de matériel de consommation de drogue;
→ Évitez de partager des articles d'hygiène personnelle (ex. rasoirs, brosses à dents, coupe-ongles) ;
→ Si vous décidez de vous faire tatouer, d'avoir un perçage, pédicure ou manucure, assurez-vous que l'endroit utilise des aiguilles et des encres à usage unique ou encore respecte les méthodes de stérilisation appropriées;
→ Ayez des relations sexuelles protégées.

« Heureusement, **l'hépatite C est une maladie curable**. D'énormes progrès ont été réalisés depuis 2010 sur les traitements. Les antiviraux à action directe sont des pilules qui agissent directement sur le virus même pour l'éliminer, contrairement aux anciens médicaments comme l'interféron dont l'action consiste à déclencher une réponse immunitaire. Les chances de guérison par ce traitement surpassent 90 % chez certaines personnes. » Le seul

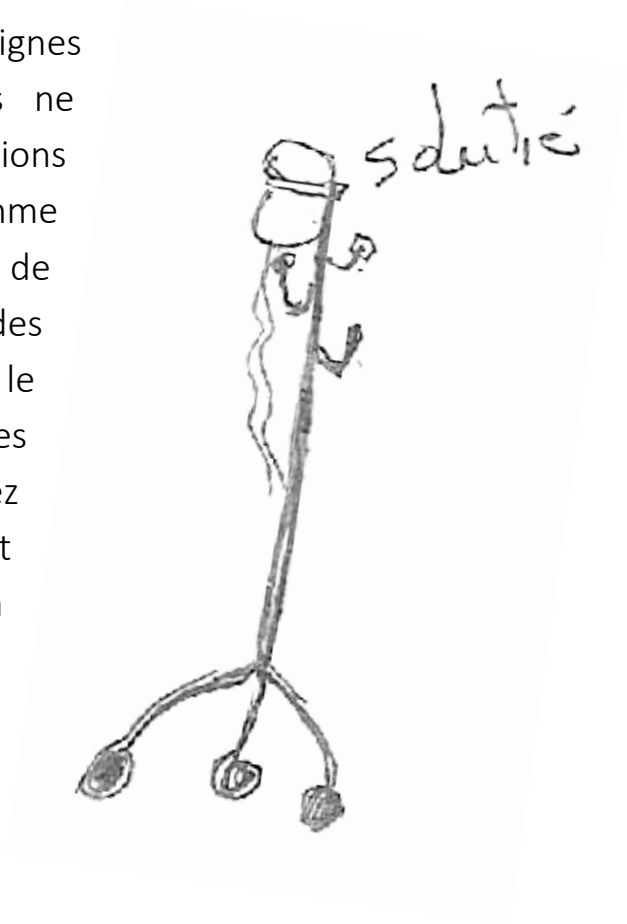
problème, c'est le coût exorbitant des médicaments et que le gouvernement ne les rembourse que si on remplit certaines conditions.

Après avoir été guéri de l'hépatite C, prenez toutes les précautions nécessaires, car on peut attraper ce virus plus d'une fois.

CLIN D'ŒIL SUR L'HYPOCONDRIE OU LA PEUR D'ÊTRE MALADE

Nancy Gaudreau

Peur et anxiété excessive en ce qui concerne la santé et le fonctionnement du corps, l'hypocondrie (trouble hypocondriaque) est une obsession relative à tout ce qui concerne notre corps. L'hypocondriaque typique interprétera la moindre observation d'un malaise ou de quelque chose qui ne va pas comme le signe indiscutable d'une maladie grave. Cette personne vit dans la crainte et l'idée constante d'être atteinte d'une maladie grave. Elle en est persuadée en détectant les moindres signes ou symptômes que même les médecins ne pourraient détecter. Les préoccupations principales concernent surtout le rythme cardiaque, la transpiration, le transit digestif, de petites plaies ou une toux occasionnelle et des sensations physiques incertaines comme le cœur fatigué et des veines douloureuses peuvent créer une inquiétude démesurée chez l'hypocondriaque. Cette écoute constante et hors propos des petits maux courants crée un stress énorme. Et l'on connaît l'effet du stress sur la santé ! On peut donc imaginer très bien que l'hypocondrie peut mener à des maladies réelles.



Pour mieux comprendre ce type de maladie mentale, voici son histoire abrégée. D'abord, l'étymologie grecque du mot provient de : *hypo* (sous) et de *khondros* (cartilages des côtes). Le terme de *mélancolie hypocondriaque* n'est confirmé que depuis le 16e siècle, c'est-à-dire dans les années 1500.

Il concernait alors les individus ayant des douleurs dans la zone située sous le cartilage des côtes droites, la partie du corps appelée les hypocondres. Ces douleurs aux hypocondres étaient en fait reliées très souvent à des calculs biliaires, communément appelés les *pierres aux reins*. Les personnes en souffrant allaient voir les médecins qui, incapables de palper ou d'observer sous les côtés ne détectaient aucune anomalie et donc la maladie n'était dit de fictive, car indétectable.

Définie aussi comme une douleur morale, conduisant le patient à l'affût de tous maux à prendre possession du médecin. Selon Jules Cotard, l'hypocondriaque aurait une tendance maladive à déterminer les causes de sa maladie et de son mal. Ce type de maladie mentale est diagnostiqué comme une forme de névrose lorsqu'il est question de s'inquiéter quant à sa santé et diagnostiqué comme psychotique lorsque c'est relatif à des inquiétudes, mais une certitude quant à la présence d'une maladie. D'après le DSM-IV (manuel des diagnostics qu'utilisent les médecins et psychiatres), l'hypocondrie est définie par divers critères. Vous en avez déjà eu un bon aperçu et si vous voulez fouiller plus loin, ce manuel est disponible en PDF sur internet.

Source principale de l'article : https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypocondrie

Quelques forums en ligne pour les hypocondriaques :
http://forum.doctissimo.fr/psychologie/stress-anxiete-angoisse/hypocondrie-sujet_153820_1.htm
http://hypocondrie.top-forum.net/
http://psychologie.aufeminin.com/forum/hypocondrie-anxiete-help-fd2662949

Tu es une femme, sans endroit pour dormir ?

Ton état fait en sorte que les ressources d'hébergement refusent de t'admettre ?

Les refuges débordent ?

Viens nous voir !

5 lits d'urgence

UNE RESSOURCE D'URGENCE (DROP-IN) POUR FEMMES À QUÉBEC

Première arrivée, première servie chaque nuit

Projet L.U.N.E.

PAR et POUR les FEMMES

HÉBERGEMENT

OUVERT TOUS LES JOURS, DE 22 h À 8 h, DÈS LE 6 NOVEMBRE 2016

Intervenante et paire-aidante sur place

Service d'hygiène de base

(418) 641-0168 (jour)
(418) 914-1298 (nuit)

65, rue Notre-Dame-des-Anges

HEBERGEMENT@PROJET-LUNE.ORG

WWW.PROJET-LUNE.ORG

QUELQUES MOTS D'UN ALLIÉ Simon

Bonjour chères lectrices, chers lecteurs,

Je me nomme Simon Vermette. Je suis le nouveau pair-aidant de la clinique SPOT depuis novembre dernier. Juste avant, j'avais été intervenant au Point de Repères, un organisme hyper important pour moi qui m'a donné la chance d'expérimenter le travail d'intervention. Grâce à ça, j'ai réalisé que je préférais le titre de pair-aidant à celui d'intervenant, précisément pour une raison d'identification et de positionnement vis-à-vis des participants des ressources communautaires que j'avais fréquentées ou que je fréquentais encore.

Cela m'amène à parler des paires-aidantes du Projet Lune. Parce qu'elles connaissent la réalité des femmes qui viennent chercher l'aide à Lune, elles sont selon moi en meilleure position pour comprendre rapidement leurs problèmes. De plus, elles sont des pionnières puisque le réseau de pair-aidant a traditionnellement occupé des postes en santé mentale.

La réalité professionnelle des femmes de LUNE ne m'est pas très familière sinon qu'elles ont été mes partenaires de consommation plus souvent qu'autrement. Mais leur réalité face aux hommes, face aux hommes de leur vie, face aux violences faites aux femmes (tant les violences physiques que sexuelles) fait en sorte que leur accueille est parfaitement ciblée pour venir en aide aux femmes qui viennent chercher l'aide à LUNE.

À toutes les paires-aidantes de LUNE et toutes les utilisatrices de votre ressource, je vous souhaite une année 2017 remplie de beaux projets et de petits succès à profusion et quelques grands aussi!

Je m'ouvre les yeux, je dois me lever ce matin pour aller travailler à nouveau. Les nerfs au vif, la respiration accélérée par une boule qui me tenaille au plexus solaire, le cœur qui bat la chamade juste à réfléchir à tout ce que je dois faire aujourd'hui. Seulement penser fait activer le pompage de mon organe vital et ça me fait paniquer de plus en plus. C'est la nervosité qui me lève.

Je resterai couchée pour l'éternité sans bouger.

La journée passe, je me rends compte que j'ai paniqué pour rien et que c'est ma tête qui fait des siennes avec toutes ces foutues idées qui planent toujours. Je fais une sorte d'insomnie où ça me prend 4 heures pour vraiment dormir, où un simple son me tient réveillée pour encore une autre heure. Pas joyeux. Jamais un break d'idées ou une trêve d'angoisse, je vais devoir boire de l'alcool pour en venir à bout.

Avec le temps, j'ai réussi à faire taire un peu les directives dans ma tête en repensant à ce que ma mère disait pour me calmer :

« *Tu ne peux rien faire tout de suite de toute façon, relaxes donc ton esprit et fais ce qu'il faudra demain.* »

Enfin, c'est à peu près ça qu'elle me lançait lorsque je l'appelais en panique le lendemain. Une vraie tempête dans un verre vide. Ma mère, quoiqu'angoissée un peu, me trouvait déjà assez excessive dans ma nervosité, se demandant parfois pourquoi ça semblait aussi grave et persistant dans mon cas.

Faut dire que j'ai déjà été sobre et que je ressentais aussi les effets indésirables de l'angoisse. Mais, comme nous sommes des êtres qui nous plaisons à nous torturer, je suis tombée dépendante à des drogues me rendant encore plus

nerveuse.

What the fuck ? Je me disais. Mais l'énergie, que j'ai déjà en quantité industrielle, procurant une motivation supplémentaire me rendit vite accro. Jeune j'étais le genre à essayer plein de trucs, j'ai sniffer très longtemps les médicaments de mon père défunt, drogue plutôt calmante qui me faisait glisser littéralement sur le plancher, je marchais comme une zombie finalement et ne ressentait plus d'émotions, donc je ne pleurais plus et tout m'était indifférent. Mais quand j'ai essayé la coke et les speed*, j'ai comblé ma timidité en devenant un peu trop crinquée. Et je dois vous dire qu'il y a 10 ou 20 ans, la qualité était de loin supérieure à maintenant! Le cœur me pompait tellement que je pensais crever d'un infarctus, j'aurai fait le tour du bloc toute la nuit… mais j'étais seule dans mon* trip *et je m'enfermais littéralement. J'étais tellement motivée parfois que ça en devenait fatigant, même pour moi.*

Voilà, ce que j'étais devenue en consommation, une bibitte tannante, un peu trop motivée et souvent pour ne rien réaliser, au bout du compte. Le fait de vivre trop crinquée et que le temps passe si vite nous fait oublier trop vite que la vie n'est pas aussi rapide. J'avais déjà appris à détester vivre, je chialais qu'il se passait rien, je ne vivais que pour le weekend prochain où j'allai me crinquer encore. Et trop souvent, lorsqu'arrivait le fameux jour J, je devais attendre chez un pusher une journée de temps à écouter la radio, à niaiser toute la cristie de

journée dans l'attente d'avoir de quoi de qualité et surtout ayant la naïveté de penser que j'attendais pour de quoi d'important. Au bout du compte, ça m'arrivait d'avoir une migraine pas possible et d'avoir même le goût de dormir!

Voilà, et maintenant, lorsque j'ai le malheur de rechuter, j'ai à nouveau une migraine pas possible, je ne suis pas motivée pour les bonnes raisons et ça ne me pousse pas à rien faire, car la vie n'est pas aussi vite et se vit plutôt au jour le jour. Je finis même par trouver le temps long, à trouver les autres ennuyeux et à me faire moins de fun que si je n'ai rien pris! Je pourrais continuer à parler de mon expérience, à déblatérer sur le sentiment d'angoisse que je connais fort bien, eh bien non.

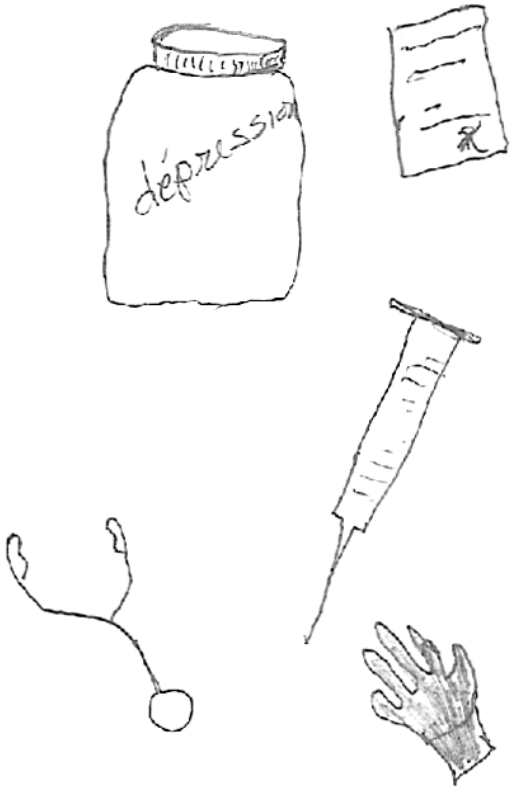
Image : http://www.sekaisblog.com/2013/04/tutoriel-manga-dessiner-loeil-dun.html

Juste un petit conseil pour terminer : simplement d'essayer de vivre le présent normalement et avant de chialer qu'on angoisse, voir ce qu'on pourrait faire pour que ça diminue. Après on pourra parler d'angoisse maladive! Mais, pour l'avoir vécu, je peux vous dire que trop souvent on chiale d'être anxieux, mais on consomme!! On se cache littéralement la tête dans le sable!!
Sacré humain!! Trop souvent on doit se casser la gueule tellement souvent avant d'allumer que ça en vient pathétique!! Alors, essayons juste de changer nos habitudes et notre minding mentale, c'est du moins la première étape à franchir avant de chialer et de se découvrir insomniaque ou nerveux chronique! Ensuite on réglera réellement le problème.

UN DOULOUREUX HERITAGE

Maude

Je n'hésite jamais à parler de problématique de santé mentale avec mes proches et mes ami(e)s, donnant l'impression d'accepter la triste réalité qui s'impose à moi chaque jour. Mais la vérité est que non je ne l'accepte pas totalement encore et que oui dans ma condition psychologique, chaque jour est un combat. Je souffre de 5 problèmes de santé mentale différents : trouble déficitaire de l'attention (TDA), trouble d'anxiété généralisée (TAG), trouble de la personnalité limite (TPL), troubles psychotiques et troubles alimentaires (anorexie et boulimie, cyclique). Oui, ça fait beaucoup pour une seule personne. Dans cette liste, deux m'ont été transmis par mon père. Ce père qui nous a abandonné moi et ma mère lorsque je n'avais qu'un an. Tout ce que je connais de lui, se sont que des choses horribles, à faire froid dans le dos. Avec le temps, j'ai découvert qu'il est lui aussi TPL et qu'il a reçu un diagnostic de schizophrénie probablement tôt dans sa vie. Il est devenu rapidement très violent, s'isolait, parlait seul et était totalement déconnecté de la réalité. Ma mère m'a toujours dit qu'elle voyait mon père dans tous mes comportements et ma famille, ayant connu mon père, s'inquiétait aussi de plusieurs de ces comportements. J'étais déconnectée, je parlais seule, je criais sans raison, je devenais violente et je disais des choses incompréhensibles. Des comportements très semblables à ceux de mon père.



C'est à ce moment, à l'âge de 14 ans, que les médecins ont cherché à comprendre ce qui se passait et il y a deux ans, ils ont enfin mis des mots sur ce qui se passait. J'ai alors été hospitalisée à l'institut Robert-Giffard afin d'y être traitée. J'ai reçu un lourd héritage de mon père, mais une chose nous différencie, j'ai accepté les traitements et lui n'a jamais voulu. J'ai donc de grosses et solides chances de réussir à vivre avec ces maladies sans cette terrible étiquette sur le front. Vivre le plus normalement possible, voici ce que je veux.

Mieux connue aujourd'hui, cette *maladie de l'âme* est étudiée et documentée de plus en plus et maintenant elle est classée différemment en fonction des symptômes, de la durée et de la période de la déprime; etc. Des critères variés que je vous expose ici afin de vous aider à mieux comprendre les formes que peut prendre la dépression. À travers les années, la dépression a été très souvent sujette à préjugé. Elle est maintenant bel et bien une maladie répertoriée. Environ 17% des personnes seront atteintes de dépression à un moment ou à un autre dans leur vie. Les symptômes courants de dépression peuvent être passagers. On estime que 1 femme sur 5 et 1 homme sur 10 va souffrir de dépression. Au Canada, près de 3 millions de personnes souffrent d'une grave dépression, mais moins du tiers d'entre elles cherchent à obtenir des soins médicaux. Entre les baisses d'énergie, une critique exagérément portée sur soi-même, des idées noires nous traversant l'esprit et plusieurs autres, les symptômes peuvent passer ou demeurer des années ancrés en nous. Les signes avant-coureurs typiques sont le stress social, la déprime avec réaction physique et une sensibilité biologique accrue. Par contre, avant de parler de l'un ou l'autre des types de dépression nous devons évaluer d'abord notre situation de vie actuelle. Les événements que nous vivons et les moments les plus sombres de notre existence jouent un rôle prépondérant dans ces malaises et sont tout à fait normaux. Une dépression devient majeure lorsqu'elle s'éternise dans le temps et elle est particulièrement diagnostiquée lorsqu'il y a des antécédents familiaux du même trouble. Les types de dépression que j'évoquerais ici sont les plus communément diffusés sur les sites internet et les documents officiels publiés :

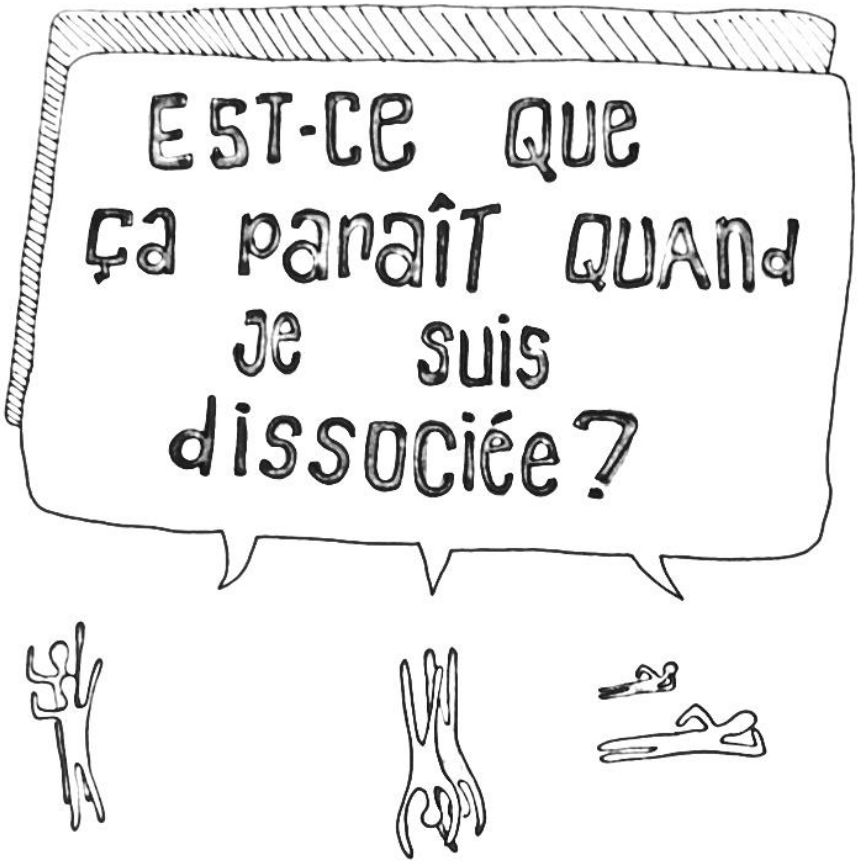
LA MAJEURE

La dépression clinique ou trouble dépressif majeur ou TDM. C'est le type le plus sévère qui peut être diagnostiqué par les mesures statistiques médicales utilisées par les médecins, les intervenants et les psychologues. Il est difficile de bien évaluer encore les symptômes et leur intensité, car ils varient considérablement selon les personnes. Les personnes atteintes d'une dépression majeure n'ont pas forcément des tendances suicidaires, environ 60% des personnes auront eu des pensées de morts récurrentes et il y a seulement 15% des dépressifs majeurs qui auront des récidives constantes d'idées suicidaires. En

gros, la durée de cette dépression excède les 6 mois et peut perdurer toute une vie. C'est qui se modifiera sera généralement l'intérêt porté à de nombreuses activités et le plaisir que la personne en tire, le niveau d'énergie, les habitudes alimentaires et les phases de leur sommeil. Souvent contradictoires, certains pourront être insomniaques tandis que d'autres hiberneront pendant des mois.

LA DYSTHYMIE

La dysthymie est une forme chronique de dépression qui dure au moins deux ans (un an pour les enfants). Elle perdure souvent pendant de nombreuses années. Les symptômes associés à ce type de dépression sont moins nombreux et moins sévères que ceux reliés à la dépression majeure, mais ils peuvent tout de même nuire sérieusement à la qualité de vie de ceux qui en sont atteints. À long terme, ces symptômes ont autant de répercussions négatives sur le fonctionnement que la dépression majeure.



LE POST-PARTUM

Entrant dans la même catégorie de dépression que le trouble affectif saisonnier et la dépression psychotique. Mettre au monde un enfant entraîne de nombreux bouleversements et il est normal, après un accouchement, de se sentir plusieurs émotions très vives. Après la naissance de l'enfant, environ 80% des femmes vivent ce qu'on appelle le syndrome du 3e jour, ou le «baby blues». Cet état entraîne des sautes d'humeur et des

excès de tristesse temporaire qui débutent quelques jours après l'accouchement et qui durent plusieurs jours, mais pas plus de deux semaines. Le « baby blues » est transitoire; il disparaît sans intervention. Par contre, il est possible que ces troubles perdurent. Comme pour le cas de certaines femmes, une dépression post-partum se déclenche et peut se manifester dans les 12 premiers mois après l'accouchement. De l'anxiété, de l'insomnie et des symptômes dépressifs ressentis par ces mères, qui peuvent aller jusqu'au suicide.

LA SAISONNIÈRE

Le trouble affectif saisonnier (TAS) est particulièrement relié au manque de lumière lors de l'arrivée de l'automne. L'adaptation saisonnière passe souvent inaperçue, mais provoque chez environ 18% de la population une « déprime hivernale » se traduisant par un manque de vigueur, légère fatigue, gain de poids ou une baisse d'entrain au réveil. Certaines personnes sont aussi sujettes à éprouver des symptômes dépressifs plus sévères. Ce trouble touche environ 2 à 3 % de la population canadienne, et 70 à 80 % des personnes qui en souffrent sont des femmes. Il survient surtout à l'âge adulte (une forte proportion des personnes atteintes sont

dans la trentaine), mais certains cas ont été recensés chez des enfants et des adolescents. Enfin, on remarque un caractère saisonnier chez 10 à 15 % des personnes ayant un trouble de l'humeur récurrent (dépression ou trouble bipolaire). Pour contrecarrer ces effets négatifs, la luminothérapie est une méthode consistant à s'exposer à des rayons lumineux qui imitent ceux du soleil. Après quelques jours, de nombreux utilisateurs rapportent un regain d'énergie et une amélioration de leur humeur, ce que confirment plusieurs études à cet effet. D'après la plupart des études faites à ce sujet, la cause de cette dépression serait le manque de lumière à la rétine de l'œil et c'est pourquoi il est nécessaire que la rétine de l'œil soit exposée aux bienfaits de la lampe de luminothérapie.

Notez que le trouble bipolaire se caractérise par l'alternance de périodes marquées d'états d'excitations et d'épisodes dépressifs incluant une gamme d'autres affections importantes qui n'apparaissent pas dans d'autres types de dépression.

C'EST PARFOIS DIFFICILE DE SE DÉMÊLER DANS TOUT ÇA…

N'hésite pas à aller consulter un professionnel de la santé si tu te poses des questions sur ta santé mentale, plutôt que d'aller à la recherche de tests disponibles sur internet, question d'avoir accès à de vraies informations !

Sources :
http://www.revivre.org/depression/
https://www.protegez-vous.ca/Sante-et-alimentation/luminotherapie?gclid=CJfB74H25NACFRSewAod_OUEDQ
http://sante.canoe.ca/condition/getcondition/depression
http://www.psychomedia.qc.ca/dsm-5/2016-04-04/criteres-diagnostiques-depression-majeure
http://www.psychomedia.qc.ca/depression/test-de-depression-d-approche-cognitive-inventaire-de-depression-de-beck
http://www.aqpamm.ca/ressources/fiches-maladies/la-depression/
image :www.coloring-life.com/fr/color-v3.php?lang=fr&theme-id=419&theme=automne&image=coloriage-adulte-automne-g-2.jpg

LES CULTIVATEURS

Christine F.

Plein de vigueur
Faisant votre labeur
Votre force et votre courage
Tout comme nos sages
Passer sou silence
Tous vos efforts
Et votre souffrance

Sans vous que serions-nous

Table dégarnie
Sans pain pétri
Merci pour tout cet amour
Beau comme un lever de jour

LES CITATIONS HUMORISTIQUES DU JOUR — Dantell

« Hey transgenre? Si tu veux que l'on te respecte dans tes choix, pas évidents à comprendre !!! Fais pas chier les autres en imposant tes choix ? L'important dans vie c'est le respect! l'amour et le partage!! Pis si y'en a un qui veut te batte malgré tout ? Fais comme moi! »

« Tu sais, moi dans vie ? Je ne suis vraiment pas gai !!! Et surtout pas hétéro !!! Mon trip c'est l'être humain !!! »

« Arrêtons ensemble d'agir avec toutes ses peurs que le système nous impose !!! Car ont ces tous combien l'amour, le respect et le partage sont important pour nous tous !!! Ensemble nous pouvons changer la face du monde (!!!!!!) xx »

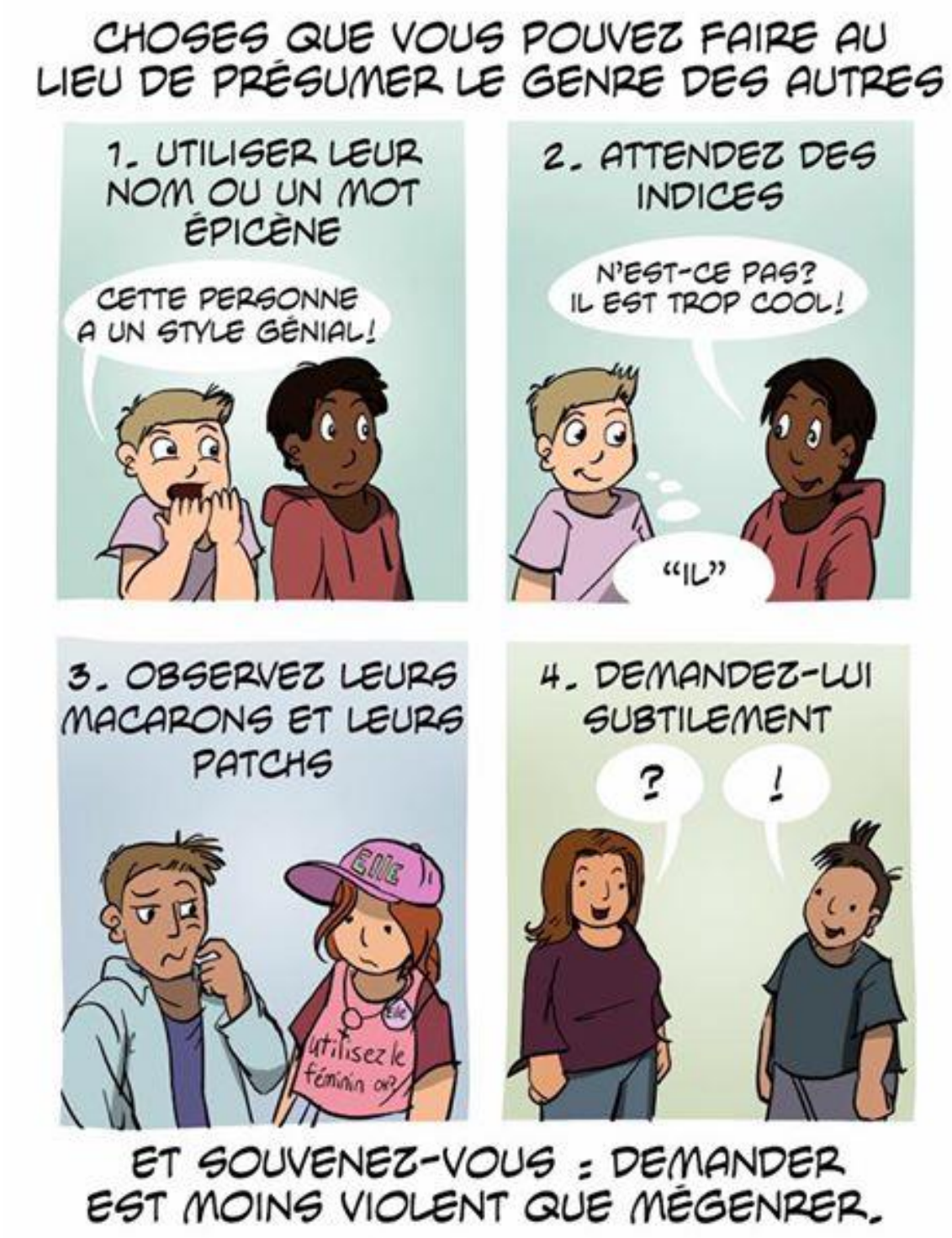
LES PLAINES — Zoé M.

Une découverte pour le moins insolite qui me fut introduite par ceux qui les fréquentent pour des raisons bien plus amusantes que l'attrait d'un site enchanteur et bucolique. Certains de ses sous-bois et buissons attirent une gent masculine à la recherche d'un moment d'aventure et d'extase, un instant anonyme remplis de joie pour faire oublier la lourdeur d'un quotidien parfois trop normatif. Bien que je me préservais d'aller fréquenter seule ces endroits bien précis du parc; me voilà donc assise en train d'écrire en ces lieux empreints

de testostérone le regard à l'affut de ces hommes qui chassent et s'entre chassent, j'observe et j'entends des lamentations transportées par le vent. OK c'est vrai j'suis une transex et malgré que ces lieux pour ainsi dire gais occupés momentanément par la femme curieuse et épicurienne que je suis pourraient en déranger plus d'un, je vogue d'un mot à l'autre pour décrire l'extase qui m'envahit à mesure qu'on m'observe là où je ne devrais être. Derrière moi dans les framboisiers alors qu'une fellation monte en escalade je ne peux m'empêcher de prendre un moment pour tendre le cou et écorcher un sourire de satisfaction. Une voyeuse, sans doute. Je vois la marchandise passer et je là joue aguichante; je laisse donc à ces messieurs l'arôme de la perplexité et le libre choix de venir faire connaissance. Bien qu'encore novice en ces lieux troublés de perversité, ils sont devenus en quelques sortes un repaire grivois et excitant où je m'y sens bien. Ainsi, un « spot » de prédilection où les hommes en chaleur et les marmottes tapis dans l'herbe se côtoient pour prendre un peu de soleil. Je loue à mon tour ce décor de parc urbain; l'espace d'un instant pour goûter aussi aux fruits de la nature en espérant que ma petite différence fasse écho et que les protagonistes habitués viennent à comprendre que je sais, que j'ai été initiée, que je veux bien m'amuser aussi.

Image : http://www.supercoloring.com/fr/coloriages/branche-de-framboisier

Au Projet L.U.N.E., on adore suivre le blog : assigneegarcon.tumblr.com. On a demandé à Sophie Labelle, la dessinatrice et l'auteure si on pouvait publier une de ses pages dans notre journal, question de continuer la discussion sur les transidentités !



L'ARGENT — Christine F.

Classé,
Mis de côté
Parce que t'en as pas assez
T'es catalogué

Garder pour eux
Ce qu'ils croient précieux
L'amour, l'entraide se noie
C'est ce que je vois

Pensant qu'à eux
Pensant qu'à leur précieux
La chaîne mise de côté
Pauvre, éloigné

Voulant essayer de nous faire croire
Qu'ils ont réussi, seuls

C'est alors qu'ils gardent
Pour eux
Ce qu'ils appellent leur précieux

MAUVAIS CLIENTS — Projet L.U.NE.

Un agresseur ou un mauvais client est quelqu'un qui ne respecte pas l'entente faite avec la travailleuses du sexe, paye avec de faux billets, insulte ou manque de respect à la travailleuse, à des comportements violents, etc.

La liste de mauvais clients existe pour partager l'information entre les personnes qui font le travail du sexe, pour pouvoir prévenir des agressions et s'assurer qu'on travaille dans un contexte sécuritaire. Si tu as quelqu'un à dénoncer, tu peux le faire de façon confidentiel en appelant au Projet L.U.N.E., au 418.641.0168 ou en te présentant sur place, on peut aussi te donner les informations les plus récentes sur les mauvais clients.

N'hésite pas à communiquer avec l'équipe du Projet L.U.N.E. ou à l'équipe du PIPQ pour parler de ton travail, si tu sens qu'un client t'a manqué de respect ou a été violent ou pour remplir la fiche des mauvais clients!

QUELQUES MOTS D'UNE ALLIÉE! Sandra

Bonjour ! Je me présente je m'appelle Sandra Bêty et je suis étudiante en deuxième année de Techniques policières au Cégep Garneau. Dans le cadre de mon cours *Ressources communautaires et partenariat*, chaque étudiant doit effectuer 25 heures de bénévolat dans un organisme de son choix. Personnellement, j'ai choisi de sortir de ma zone de confort, car j'avais réellement envie de connaître l'opinion des travailleuses du sexe par rapport au travail policier. J'ai donc côtoyé les femmes qui fréquentent le Projet L.U.N.E. Comme j'ai grandi les filles en vous parlant! Il est certain que plusieurs d'entre vous ne l'ont pas toujours eu facile avec les policiers, mais vous m'avez accueillie sans me juger et j'en suis reconnaissante.

Lors de mon implication, j'ai fait de gros apprentissages qui me seront utiles tout au long de ma future carrière. Tout d'abord, j'ai appris que chaque femme a une **histoire de vie différente** et il est important de l'écouter. Notre parcours de vie se reflète dans nos comportements. Un exemple m'a touchée. Une femme m'a raconté qu'elle a reçu plusieurs contraventions pour avoir marché dans la rue plutôt que sur le trottoir. Cependant, cette femme s'est déjà fait agresser par un homme qui était caché entre deux bâtiments. Il est donc NORMAL pour elle de circuler dans la rue. En tant que future policière, je crois qu'il faut ÉCOUTER chaque histoire et ensuite utiliser notre GROS BON SENS. Ensuite, j'ai appris que les travailleuses du sexe ont besoin d'**aide** et non de répression. Souvent, elles ont besoin d'un lieu d'hébergement, les policiers peuvent donc reconduire les TDS au *drop-in*, qui est un super service que je ne connaissais pas! Enfin, j'ai entendu le besoin de protection véhiculé par les femmes. En tant que future policière, je garderai toujours en tête que vous avez droit à la même protection que n'importe qui. Vous avez autant droit de porter plainte, de dénoncer et d'être entendues que quiconque.

Je veux remercier du fond du coeur toutes les femmes du Projet L.U.N.E. qui feront de moi une meilleure policière et qui m'ont si bien accueillie. Vous ne savez pas à quel point vous m'avez fait cheminer. J'espère avoir changé un peu votre vision des policiers, aussi minime ce changement soit-il. Merci infiniment.

ENDROITS OÙ LE JOURNAL EST DISTRIBUÉ

Atout-Lire
Bibliothèque Gabrielle-Roy
Bibliothèque Saint-Jean-Baptiste
Café rencontre du centre-ville
Centre communautaire l'Amitié
Centre de détention de Québec
Centre Durocher
Centre des femmes de la Basse-Ville
Centre de nuit Demi-Lune
Centre Femmes aux 3A
Centre Jacques-Cartier
Centre Lucien-Borne
Centre Monseigneur-Bouffard
CLSC Basse-Ville
CLSC Haute-Ville
CLSC Limoilou
Coop de solidarité SABSA
CRDQ (ancien CRUV)
Expansion-Femmes de Québec
L'ascenseur du Faubourg
Le Mitan (sous-sol de l'église Saint-Roch)
Maison Charlotte
Maison Dauphine
Maison de Lauberivière
MIELS-Québec
Patro Roc-Amadour
PECH
Point de repère
Portage
Rendez-vous Centre-ville
YWCA Québec

VILLE DE QUÉBEC
l'accent d'Amérique

Merci à la Ville de Québec:
Service des loisirs, des sports et de la vie communnautaire pour leur support financier pour l'hébergement d'urgence du Projet L.U.N.E

Les voix de la ruELLES a besoin de vous !

Pour des textes (articles, témoignages, opinions, poèmes, etc.), **des illustrations** (dessins, collages, photos, etc.) **ou toute autre chose à publier !**

INFO@PROJET-LUNE.ORG
(418) 641-0168

prochain numéro
avant, pendant, après
à chacune sa prison