



On a lu

LA SÉPARATION BIENVEILLANTE

Colère, déprime, regrets... une rupture génère souvent son lot de sentiments négatifs. Peut-on vraiment se séparer de façon positive? Oui, croit la psychologue et spécialiste en relations homme-femme Katherine Woodward Thomas. Celle qui a personnellement expérimenté une rupture «saine» propose dans son livre une méthode en cinq étapes pour se séparer avec respect, afin de rendre l'épreuve moins douloureuse et permettre à chacun de continuer son chemin avec sérénité.

Se séparer sans se détester, Katherine Woodward Thomas, éditions Édito, 2016, 352 pages, 26,95 \$. JH

LE GRAS QUI NOUS VEUT DU BIEN

CALORIQVES, LES LIPIDES ONT PARFOIS MAUVAISE PRESSE; OR ILS SONT ESSENTIELS POUR MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ.



Consommation quotidienne de matières grasses recommandée pour une femme, selon sa taille.

Pour arriver à ce total, une femme doit, par exemple, consommer quotidiennement:

1 tasse (250 ml) de **YOGURT NATURE FAIBLE EN GRAS**



1 tranche de **CHEDDAR**



1 cuillère à table (15 ml) de **MAYONNAISE**



1/4 tasse (60 ml) d'**AMANDES**



1 cuillère à table (15 ml) d'**HUILE D'OLIVE**



1/2 **FILET DE SAUMON**



62,5 g

JILL BUCHNER

ANNONCER UNE MALADIE GRAVE À SES PROCHES

CELA PEUT ÊTRE AUSSI DIFFICILE QUE RECEVOIR LA NOUVELLE SOI-MÊME. COMMENT S'Y PRENDRE ALORS QUE L'ON EST AUSSI SOUS LE CHOC?

/// Le bon moment. Il n'y a pas de règles. «Il y a autant de manières de réagir à un diagnostic de cancer qu'il y a d'étoiles dans le ciel», dit de façon imagée la psycho-oncologue Marika Audet-Lapointe. Certains auront besoin de temps pour digérer la nouvelle avant d'en faire part alors que d'autres l'annonceront immédiatement pour profiter du soutien de leurs proches.

/// La bonne manière. Une conversation privée est évidemment à privilégier pour informer notre famille et nos amis intimes. Diffuser la nouvelle sur les réseaux sociaux pour l'annoncer à tout le monde en même temps pourrait faire l'effet d'une bombe auprès des proches qui auraient le sentiment de ne pas être assez importants à nos yeux pour avoir été mis au courant après les autres. Mais pour informer notre cercle de connaissances, on peut déléguer la tâche à un proche qui pourra envoyer un courriel groupé ou créer un groupe secret sur Facebook. Ainsi, cela nous évitera de devoir répéter notre histoire encore et encore.

/// Le choix des mots. Bien qu'il soit naturel de vouloir protéger les gens qu'on aime, il est important d'être le plus honnête possible, selon la psycho-oncologue, y compris avec les enfants pour ne pas rompre le lien de confiance. «On peut dire que tout est mis en œuvre pour bien nous soigner, mais on ne peut pas promettre que l'on va guérir, car on ne le sait pas.» Aussi, on prend soin de bien formuler nos besoins: soutien moral, aide logistique, etc.

/// Des ressources. Pour nous aider à travers cette épreuve, on peut solliciter les conseils de notre équipe soignante, appeler la ligne d'écoute de la Fondation québécoise du cancer (1 800 363-0063) ou visiter le site de la Société canadienne du cancer: parlonscancer.ca. JH