

POUR DES

MOUVEMENTS QUI

PRENNENT SOIN:

maladies

chroniques

et activisme

SOMMAIRE :

INTRODUCTION : POUR DES MOUVEMENTS QUI PRENNENT SOIN	_____	3
LES CONCEPTS DE «SANTÉ» ET «MALADIE» DANS NOS/NOTRE SOCIÉTÉ/S	__	4
LE SYSTÈME EST EN NOUS	_____	7
RÉFLEXIONS SUR LES ATTITUDES ET LES RÉPONSES FACE À LA MALADIE DANS NOS MOUVEMENTS	_____	8
QU'EST-CE QUI PEUT AIDER?	_____	12
VIVRE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE -DISCUSSION AVEC BETH, LINA ET AMANI, FACILITÉE PAR LUCY	_____	18
CONCLUSION	_____	22

INTRODUCTION : POUR DES MOUVEMENTS QUI PRENNENT SOIN

Cette brochure est tirée des expériences de vivre avec une maladie chronique et de prendre soin d'une personne confrontée à une maladie chronique. Nous vivions toutes les deux sur des occupations, et étions impliqués de manière générale dans des mouvements écolo. Quand la maladie est arrivée, il est devenu plus difficile, voire impossible de prendre part à beaucoup de ces activités. C'était dû, soit aux limitations physiques apportées par la maladie, soit au manque de prise de conscience/d'attention dans le mouvement.

Nous avons commencé à remarquer les obstacles à la participation créés par ce manque d'attention. Nous avons aussi remarqué les effets de nombreuses tendances héritées de la société dominante qui semblent affaiblir notre capacité à prendre soin les un.es des autres et à créer une culture collective de bienveillance/soin.

L'accent était souvent beaucoup mis sur l'action et les résultats concrets. Les soins et le temps consacrés à ceux qui ne pouvaient plus être aussi actif.ve, que ce soit à cause de maladie chronique, de traumatisme, de surmenage ou pour d'autres raisons, finissaient souvent par ne pas être très prioritaires.

On peut certainement le comprendre dans un monde où il semble qu'il faille se battre le plus possible pour une planète vivable, et dans lequel nos ressources pour cette bataille sont limitées. Mais est-ce vraiment comme cela que nous allons créer des mouvements forts, résilients, qui font vraiment la différence ?

Nous avons vu comment les structures d'un mouvement sont créées pour des personnes en bonne santé, et comment même les besoins de base comme le calme, des espaces de retrait ou le soutien quotidien basique (p. ex. la nourriture) ne sont souvent pas assurés. Nous avons vu que lorsque cette attention existe, c'est souvent dans le cadre d'amitiés existantes, et que dans la plupart des cas, une réponse collective à la maladie chronique n'existe pas.

Dans cette brochure, nous voulons explorer ces thèmes, en examinant les attitudes par rapport à la «santé» et la «maladie» dans la société dominante et dans nos mouvements. Nous voulons aussi explorer certaines idées pour aller vers une culture de bienveillance/soin. De nombreuses personnes que nous avons rencontrées et qui sont confrontées à une maladie chronique semblent partager beaucoup des expériences frustrantes et du manque d'attention ou de soutien dans les mouvements activistes. Mais bien sûr, tout n'est pas mauvais. Il serait faux d'oublier les nombreux actes de solidarité ainsi que les personnes qui sont conscientes de la nécessité d'avoir des mouvements qui prennent plus soin, et qui essayent de le mettre en place dans les projets, les rassemblements, et les campagnes à auxquelles elles participent. Il serait faux aussi d'oublier les ami.es qui s'assurent de rester en contact, demandent des nouvelles, envoient de belles punk-postes, viennent en visite, proposent du soutien de tant de manières différentes.

Cette brochure a pour objectif d'attirer l'attention sur les expériences des personnes vivant avec des maladies chroniques et de provoquer des réflexions et des discussions sur comment y répondre dans nos mouvements.

LES CONCEPTS DE «SANTÉ» ET DE «MALADIE» DANS NOTRE/ NOS SOCIÉTÉ/S

Le paradigme capitaliste occidental dominant assimile la santé à la fonctionnalité : le système médical est donc conçu pour diagnostiquer les dysfonctionnements qui nous éloignent du marché du travail et le traitement de la maladie a pour objectif de nous rendre notre force de travail. C'est également vrai et particulièrement aliénant dans le traitement classique des états psycho-émotionnels.

Un autre aspect est le concept selon lequel «être en bonne santé» est la norme et «bien», en opposition à «être malade», qui est perçu comme inhabituel et «mauvais». Cela se reflète dans l'usage horrible du mot «invalides» pour les personnes qui sont malades. En vérité, il n'y a pas une telle polarité ; nous sommes toujours constamment en train d'évoluer entre différents états de santé et devrions en être conscient.es. Être dans un état qui ne s'intègre pas bien au système capitaliste du travail ne suffit pas à faire de nous ou de notre état de santé quelque chose de «mauvais».

Dans notre société, nous avons souvent l'impression qu'il faut cacher la maladie, en avoir honte. Nous sommes fait.es pour nous en sentir individuellement responsable, ou alors nous avons l'impression qu'il faut rechercher une norme que personne n'atteint. Ceci n'est en fait bon pour personne. L'idée même de «normalité» peut nous rendre malade quand nous nous efforçons d'être à la hauteur attendue.

Il y a là-dedans un manque de compréhension de l'aspect systémique de la maladie, du rôle de facteurs sociaux, environnementaux, etc.

Ces tendances se retrouvent dans nos interactions quotidiennes. Les gens se poussent les un.es les autres à travailler plus durement, jugent les autres pour savoir s'ils semblent «contribuer à la société» et comment. Alors qu'elles font de leur mieux, des personnes sont souvent poussées à faire plus pour leur rétablissement, ce qui peut contribuer au sentiment de ne pas être assez bien.

Il y a aussi souvent une terreur et un déni de la maladie, que ce soit en nous ou dans les autres, un refus à accepter que nous ne répondons pas toutes aux mêmes normes, que nous ne pouvons pas toujours accomplir ce que le système voudrait de nous...

Au lieu de se concentrer sur une image globale du maintien d'un équilibre et d'une vie avec nos spécificités personnelles et nos corps, la médecine moderne est globalement obsédée par un modèle uniformisé et pathologique de la santé. Dans ce modèle, la maladie est vue comme provoquée par de «mauvaises» bactéries, virus, cancers, et autres facteurs néfastes. Le traitement se concentre principalement sur «combattre» ces pathogènes et/ou, si la cause ne peut pas être éliminée, sur le soulagement des symptômes.

Même si la science commence à évoluer par rapport à cette conception de la santé, dans la pratique, ce modèle persiste dans l'esprit de beaucoup de praticien.nes, de

non-professionnel.les et dans l'attitude générale de notre société. Et même s'il est clair que la médecine moderne n'a toujours pas toutes les réponses et ne comprend pas complètement la santé et la maladie, les expériences et les symptômes qui ne peuvent pas être expliqués par le modèle habituel sont souvent taxés de psychosomatiques ou alors sont mal diagnostiqués. Certaines maladies ne sont pas étudiées et manquent de médicaments car ceux-ci ne seraient pas assez rentables pour les entreprises pharmaceutiques.

Des praticien.nes peuvent assurer avec fermeté qu'ils comprennent ce qui se passent dans le corps de personnes qui reçoivent des traitements douloureux pendant des années, alors qu'ils n'en ont en fait aucune idée. D'autres personnes peuvent ne pas être crues, mises à tort sous psychodrogues, ou se voir refuser l'accès aux traitements, soins et soutiens financiers dont elles ont besoin.

Les médicaments utilisés sont produits en laboratoire par des procédés complexes qu'il nous est impossible de reproduire, et ils ont souvent toute une série d'effets secondaires négatifs, sans oublier les lourds coûts environnementaux et sociaux et la souffrance des animaux de laboratoire liées leur production. Tout cela fait partie du processus avec lequel cette société est en train de détruire notre autonomie en matière de soins de santé.

Dans combien d'endroits la plupart des personnes n'a-t-elle pas déjà perdu jusqu'à la connaissance de l'utilisation d'un thé pour soigner un rhume ?

Notre dépendance à l'égard d'une médecine pharmaceutique fondée sur les symptômes est joyeusement encouragée par les énormes sociétés qui produisent en masse ces substances. Voilà un marché lucratif en perpétuelle croissance, pour un éventail de produits toujours en expansion. Et ça continue donc.

Et donc, au final, pour un rhume, un antibiotique est prescrit, qui perturbe l'estomac. Ensuite, il y a des pilules pour l'estomac, qui donnent des maux de têtes, et donc des anti-douleurs, qui perturbent l'estomac encore plus... et ainsi de suite. C'est trop souvent la conduite normale. Et les véritables causes ne sont pas abordées.

Bien sûr, il n'est pas question de nier que dans de nombreux cas, ces médicaments sauvent des vies et qu'ils sont parfois indispensables. Et beaucoup de praticien.nes, infirmier.es, chercheur.euses, etc, travaillent évidemment avec de bonnes intentions. Mais malheureusement, l'accent mis sur les soins de santé uniquement comme un marché à exploiter signifie qu'une fois de plus le profit est mis avant les personnes.

C'est malheureusement aussi vrai pour les médicaments et produits de santé «alternatives».

Chercher des réponses en dehors de la médecine courante peut être déroutant, et il y a un risque d'être abusé.e par des entreprises et des individus qui n'en veulent qu'à l'argent.

Une grande partie des maladies chroniques sont des «maladies invisibles», ce qui signifie qu'elles ne peuvent pas être remarquées facilement de l'extérieur. Les personnes qui souffrent de ces maladies doivent supporter de ne pas être crues par ceux qui les entourent en plus de supporter les symptômes de leurs maladies. Iels peuvent être taxé.es (souvent d'après une première impression) de paresseux.ses, de personnes qui

exagèrent, qui simulent, qui psycho-somatisent...Ce manque de crédibilité, en plus d'être douloureux en lui-même, peut aussi se manifester par une absence du soutien qui pourrait véritablement les aider à guérir de leur maladie ou à vivre avec si la guérison n'est pas possible.

Cela aggrave les souffrances causées par la maladie et peut conduire à ce que les personnes se sentent isolées, incomprises, abandonnées par leur entourage et la société dans son ensemble. Le manque de soutien financier qui en résulte et le besoin de se battre constamment pour ça est aussi un énorme facteur de stress qui s'ajoute aux difficultés de guérison.

Il y a malheureusement souvent un manque de reconnaissance et de valorisation des efforts faits pour aller mieux ou pour vivre avec une maladie chronique. Bien que les personnes malades puissent faire dix fois plus d'efforts qu'une personne «en bonne santé» qui travaille, juste pour réussir les choses de base, ces efforts sont souvent invisibles ou pas reconnus à leur juste valeur. Les personnes peuvent sentir qu'iels ont moins de valeur parce qu'elles n'arrivent pas à répondre complètement aux attentes d'une société capitaliste.

La médecine moderne nous voit comme des machines, en panne, qui viennent pour être réparé.es. De plus, la santé est devenue une industrie et un marché, juste un autre secteur avec lequel les entreprises peuvent faire du profit.

Dans notre/nos société/s, il y a beaucoup d'attitudes et de comportements conditionnés par rapport à la maladie, qui peuvent souvent rendre ces expériences plus difficiles à affronter, qui nient et pathologisent des parts vitales de nos vies, et qui mesurent la valeur de chaque personne par sa contribution (apparente) au système capitaliste. Il vaut la peine de chercher à identifier de façon critique ces modèles, dans les sociétés qui nous entourent et en nous-mêmes, pour voir comment ils nous affectent, nous et les autres.

En étudiant l'histoire, nous pouvons voir que dans le passé, les communautés et les individus avaient souvent un lien beaucoup plus étroit avec leur propre santé. Nous pouvons aussi considérer des évènements tels que les chasses aux sorcières qui étaient en partie menées pour briser cette autonomie.

Actuellement, nous sommes largement coupé.es de la sensation d'avoir du pouvoir sur notre santé personnelle. Ce pouvoir est délégué aux praticien.nes, les «dieux en blanc», aux services professionnels de santé toujours plus privatisés, et aux entreprises pharmaceutiques.

La capacité à prendre soin les un.es des autres a aussi en grande partie disparu dans cette structure lucrative.

Nous ne sommes donc souvent pas habitué.es à mettre en place nos propres structures de soins, et nous supposons que cela sera pris en charge par quelqu'un.e d'autre. Hypothèse qui nous rend toustes d'autant plus vulnérables.

LE SYSTÈME EST EN NOUS

Nos mouvements et nos espaces d'activistes connaissent ces normes et concepts sociaux au sujet de la maladie (ainsi qu'à d'autres propos).

Nous avons tous grandi dans cette société, et le système a de nombreuses manières de conditionner nos comportements, nos identités et nos attitudes.

Ce conditionnement est conçu pour nous déposséder, nous séparer les un.es des autres, de nos corps, du monde auquel nous appartenons. Il a pour but de détruire notre solidarité, le soutien et l'aide mutuelle pour nous intégrer à la logique capitaliste et détruire toutes les possibilités de résistance.

Pour arriver à construire de nouvelles cultures, nous devons faire un travail interne pour déconstruire ce conditionnement. Sinon, nous ne pourrions que reproduire les mêmes schémas destructeurs.

Nous devons contrer cette impuissance en identifiant et déconstruisant ces attitudes et ces comportements appris.

Notre activisme ne peut pas réussir tant que nous ne serons pas conscient.es du système qui est en nous. Nous devons trouver et utiliser les outils nécessaires pour nous libérer et renaître.

Cela sera sûrement un long chemin à parcourir, mais c'est le chemin pour changer réellement en nous-même et dans notre monde.

RÉFLEXIONS SUR LES ATTITUDES ET LES RÉPONSES FACE À LA MALADIE DANS NOS MOUVEMENTS

La valeur du travail :

La plupart d'entre nous rejettent, au moins en paroles, la logique capitaliste qui assimile notre statut et notre valeur à notre travail et à notre productivité. Cependant, en pratique, la valeur du travail a souvent été si profondément internalisée qu'elle perdure dans nos mouvements. Il peut y avoir une tendance à héroïser les personnes qui font beaucoup de choses, les personnes qui dépassent toujours leurs limites «pour la cause», et inversement, à moins valoriser les personnes qui semblent en faire moins ou qui prennent plus de temps pour prendre soin d'elles-mêmes.

En plus de la simple admiration de ceux qui «travaillent dur», les tâches et les activités sont évaluées différemment. Cela dépend évidemment du contexte et des expériences et attitudes de chacun.e dans ce contexte, mais il y a par exemple plus de reconnaissances et d'éloges pour des actions directes ou des constructions que pour du travail reproductif comme le rangement ou la vaisselle. Le travail émotionnel est lui souvent totalement ignoré. Une fois encore, ces tendances sont héritées de la société dominante.

Il est très important de prendre le temps de réfléchir à ce que nous valorisons en tant que groupes et individus, et pourquoi. Si ces jugements inconscients ne sont pas remis en cause, ils peuvent renforcer le fait de ne se sentir bien et accepté.e par les autres que lorsqu'on «travaille dur», ce qui compromet notre capacité à respecter nos propres limites et celles de notre entourage. Des personnes qui prennent en charge certaines tâches peuvent, parce qu'elles sont moins reconnues, finir par ressentir une faible estime d'elles-mêmes, alors qu'elles font en réalité beaucoup. Notre société est fondée sur une hiérarchie de ceux qui travaillent le plus (ou en donnent l'impression) et dépend de la négation de nos besoins.

Beaucoup de personnes touchées par des maladies chroniques peuvent être incapables de conserver un niveau d'activités aussi élevé, peuvent avoir besoin de passer plus de temps et d'énergie à prendre soin d'elles, ou peuvent avoir des difficultés avec les formes d'activités qui sont les plus valorisées dans le mouvement. Dans un groupe, le manque de compréhension par rapport à cela, ajouté au respect inconscient de cette «morale du travail», peut conduire des personnes à se sentir obligées de dépasser leurs limites ou à se sentir coupable ou à l'écart si elles n'en sont pas capables. Ceci est clairement une dynamique qui empêche les personnes avec des maladies de prendre

part à un mouvement, tout en favorisant le surmenage et la maladie pour les autres. Une grande proportion de personnes avec une maladie chronique ont des symptômes qui ne sont pas très visibles, et cette dynamique peut les toucher particulièrement violemment. Des réflexions sur cette « valeur du travail » sont nécessaires pour parvenir à une appréciation des différentes formes d'activités, à l'acceptation que nous avons toutes nos propres rythmes et niveaux d'énergie et que nous ne sommes pas des machines.

Le soin est une affaire «privée».

Nous supposons souvent que chacun.e peut vivre par soi-même et prendre soin de soi. Mais lorsque vous êtes malades, il faut constamment se rendre vulnérable en demandant de l'aide, ce qui peut demander beaucoup d'énergie et être très épuisant. Comment pouvons-nous rendre plus normal le fait de s'aider les un.es les autres, pour que ça soit plus simple d'exprimer des besoins et des demandes d'aide quand c'est nécessaire ? Lorsqu'une personne est en demande de soins, cela a tendance à être perçu comme un problème «privé» - dont s'occuperont la famille ou les ami.es proches. Dans bien des cas, cela finit par être pris en charge par un.e partenaire amoureux.se. Si le travail de soin/ ou le traitement est au-delà de leurs capacités, la seule option est habituellement de chercher de l'aide auprès des professionnel.e de santé, pour ceux qui ont le privilège de pouvoir le faire.

Les personnes finissent donc par être totalement dépendantes de ceux qui prennent soin d'elleux pour être capables de participer à des événements, des rassemblements, des réunions, etc. Cela peut certainement être un facteur très excluant. C'est dommage, surtout si on considère qu'il s'agit souvent de besoins qui pourraient facilement être comblés par une culture de bienveillance et d'entraide. Le soin mutuel des un.es pour les autres est une grande force que nous devons reprendre au système. Apprendre à veiller les un.es sur les autres et à ne pas se sentir honteux.se de nos besoins peut donner beaucoup de force.

Le manque de structures force souvent les personnes à dépendre du système, et dans beaucoup de cas, les force même à quitter les mouvements. Dans ces cas de dépendances au système, certaines personnes peuvent être empêchées de participer au mouvement parce qu'elles ont besoin de travailler pour avoir une assurance en cas de maladie.

Injustice sociale et maladie chronique.

Lorsqu'on essaye de définir exactement qui est exclu de nos mouvements quand on échoue à y développer une culture du soin, il est aussi important de considérer quels sont les groupes sociaux qui sont les plus susceptibles de ;

- vivre dans des conditions qui augmentent les probabilités de développer une maladie chronique,
- ne pas avoir d'assurance/ de moyens d'être soutenus en cas de maladie/ devoir travailler durement pour assurer tout ça.
- ou qui sont le moins susceptible de pouvoir s'en remettre au soutien familial ou au système sans avoir à travailler durement pour ça.

Il y a aussi la question, évidemment en lien avec l'injustice sociale, de qui est responsable des conditions de vie précaires qui rendent les personnes malades, sans oublier qui est responsable des pollutions, destructions, expropriations, guerres, changements climatiques et autres facteurs liés à des maladies. Il est évident que dans la société, la santé et le soin sont très liés aux questions de justice sociale et aux structures d'oppression. C'est une raison supplémentaire pour en prendre conscience et développer nos propres structures de soins et de solidarités, pour accroître en même temps notre autonomie face au système et l'accessibilité de nos mouvements à des personnes ayant des parcours, des besoins et des situations différentes.

Ces structures du prendre soin devraient au minimum avoir comme objectif de rendre possible la participation à des événements aux personnes qui n'ont pas de famille ou d'amis pour les accompagner et prendre soin d'elles. Elles devraient avoir comme objectif de rendre collectif le fait de veiller les un.es sur les autres, de rendre normal de demander de l'aide ou d'en offrir, et de reconnaître que nous sommes toutes liées. Elles devraient avoir comme objectif d'alléger le fardeau de la responsabilité individuelle, de la culpabilité et de la honte qui peuvent être associées à la maladie, et d'aller vers une solidarité dans nos actions et dans nos structures.

Les priorités dans nos mouvements

Quelle priorité donnons-nous au soin et à l'attention aux un.es et aux autres ? Quelle priorité donnons-nous aux autres activités ? A long terme, les mouvements avec des structures de soin plus fortes et plus de cultures du soin seront plus attirants, plus accessibles à une part beaucoup plus large de la population, et plus durable pour les personnes qui en font partie.

En général, penser à plus long terme aidera nos mouvements à être plus résilients et permettra un engagement plus continu, sans perdre autant de personnes, d'expériences et de connaissances qu'actuellement.

Mieux vaut réfléchir à ce que nous mettons comme priorités et pourquoi, avec un regard honnête et critique, pour pouvoir être plus efficace dans notre activisme autant que pour créer le monde que nous avons envie de voir.

Ce ne sont que quelques exemples de tendances qui semblent se répéter dans de nombreuses situations.

Chacun.e a sa propre expérience et il y a probablement beaucoup de facteurs qui ne sont pas mentionnés ici, mais c'est un début.



Collage: mo

QU'EST CE QUI PEUT AIDER ?

Dans cette partie, l'accent est mis sur comment améliorer l'accessibilité des mouvements écologistes et de justice sociale pour des personnes confrontées à des maladies chroniques.

LES CHOSES QUI PEUVENT ETRE FAITES INDIVIDUELLEMENT POUR QUE LES PERSONNES SE SENTENT BIENVENUE ET CAPABLE DE PARTICIPER A NOS MOUVEMENTS :

- demander quels sont les besoins des personnes, et comment il est possible d'y travailler de façon solidaire, plutôt que d'essayer de réfléchir à des solutions sans elles. Leur faire confiance pour savoir ce qui est bon pour elles.
- donner le sentiment que les personnes peuvent demander du soutien quand elles en ont besoin/envie sans que leurs projets soient contrôlés.
- laisser les personnes définir et communiquer leurs limites personnelles, plutôt qu'essayer de leur dire ce qu'elles peuvent/sont autorisées à faire. Leur faire confiance pour connaître leurs limites et ne pas leur enlever leur autonomie.
- montrer du respect pour les efforts que les personnes font pour essayer de guérir/vivre avec cette maladie. Nous nous concentrons souvent trop sur la suggestion de solutions, mais il est important de réaliser que les personnes en savent probablement plus que nous sur le sujet, et de le respecter. Ne faire qu'entendre des conseils sur comment faire peut être assez oppressant et donner l'impression que les efforts ne sont pas considérés, que les autres pensent que vous n'en faites pas assez pour aller mieux.
- ne pas voir uniquement le diagnostic ou la maladie.
- maintenir une communication ouverte pour que les personnes puissent partager et n'aient pas à se sentir honteux.es ou isolé.es. Prendre l'initiative de reprendre contact quand vous n'avez pas eu de nouvelles de quelqu'un.e depuis un certain temps, demander de façon sensible comment ça va, et être prêt.e à entendre ce dont la personne peut avoir besoin.
- s'assurer que les personnes savent que leurs ami.es sont là pour elleux, même si elles ne sont pas capables d'être tellement «politiquement» actives en ce moment. Montrez-leur que vous vous intéressez toujours à elles, même si elles ne sont pas capables à ce moment-là de participer aux activités que vous avez l'habitude de partager.
- montrer aux personnes qu'elles sont les bienvenues dans le groupe, même si elles ont été absentes pendant une longue période.
- faire savoir aux personnes qu'elles peuvent être là, quelque soit leur état de santé, que personne n'attend d'elles qu'elles dépassent leurs limites, et que c'est OK pour tout le monde qu'elles ne fassent que ce qu'elles peuvent.
- s'assurer que les personnes qui sont malades n'aient pas à faire de choses sous la pression pour être acceptées, appréciées, ou estimées. Développer plus d'attention à la hiérarchie de «ceux qui en font le plus».
- si une personne ne peut pas voyager beaucoup ou sortir de la maison, il peut être bien de lui rendre visite.

- aider pour les choses pratiques comme les visites médicales, le tri des prestations, etc, et plus généralement à traiter les situations stressantes et épuisantes.
- être présent.e comme un.e ami.e, cuisiner ensemble, etc, est déjà très utile. Il n'y a pas besoin d'être un.e expert.e et vous pouvez faire ce pour quoi vous avez de l'énergie, et ce qui vous semble bon pour vous.
- Penser à proposer un soutien financier si c'est possible et que cela semble pouvoir être utile à la personne. Ceci est encore une bonne raison pour mutualiser les économies.
- Ne pas prendre trop personnellement le fait que les personnes soient grognons avec vous. Ayez conscience que ça peut avoir plus à voir avec la maladie qu'avec vous ; restez calme et montrez de l'empathie plutôt que de vous énerver ou vous mettre sur la défensive. Souvent, le moment de colère passera alors. Mais il faut être prêt.e à entendre et prendre en compte si un comportement est dérangement ou blessant (certaines personnes ayant des maladies peuvent être par exemple plus sensible au bruit).
- Avoir conscience que certaines maladies ne sont pas visibles extérieurement. Certaines personnes mobilisent aussi énormément d'énergie quand elles sont en compagnie d'autres, ce qui peut expliquer qu'il est difficile de voir réellement à quel point elles sont malades. C'est très énervant et fatiguant pour les personnes de sentir que les autres ne les croient pas ou pensent qu'elles exagèrent.
- Prendre soin des personnes qui prennent soin d'autres. Être à l'écoute de leurs besoins tels que des pauses dans le soin, ou le besoin de partager leurs expériences avec quelqu'un.e. Faire du soin en général un projet plus collectif et visible dans nos mouvements.
- Faire l'effort d'identifier et déconstruire nos conditionnements sur la maladie. Respecter l'expérience et la présence de personnes malades, c'est vraiment très précieux pour tout le monde. Ne pas juste laisser tomber les personnes quand elles sont malades !

LES CHOSES AUXQUELLES NOUS POUVONS PENSER CONCERNANT NOS PRATIQUES COLLECTIVES

Plusieurs choses simples à prendre en compte

Élargir l'éventail des activités de nos mouvements pour les personnes ayant des besoins et des limites différentes.

Favoriser les échanges de savoir-faire qui permettent de partager le travail pour éviter la dynamique où quelques personnes seulement font beaucoup avec beaucoup de responsabilités et pour permettre aux personnes de prendre des charges de travail qui leur conviennent.

Combattre les dynamiques qui glorifient certaines formes d'activités et en négligent d'autres.

D'autres idées

Créer des espaces calmes, apaisants pour les personnes qui en ont besoin, qu'elles soient malades ou qu'elles aient besoin de sortir de leur activisme quotidien.

Développer nos propres structures de soin, par ex. des jardins et pharmacies d'herbes médicinales, des praticien.nes solidaires, des échanges de savoirs, des cliniques,....

L'inclusivité dans nos mouvements, pendant des évènements, des rassemblements, etc.

Si nous voulons donner de l'importance à l'inclusivité, cela signifie aussi rendre nos lieux de réunions, nos activités, et nos mouvements plus accessibles aux personnes qui ont moins d'énergie. Une des meilleures manières pour savoir comment le faire est certainement de demander aux personnes qui sont dans cette situation.

Cependant, quand on regarde les manières dont les décisions sont prises et les possibilités que les gens ont de faire connaître leurs besoins, on se rend compte que cela se passe souvent dans des réunions qui ne sont elles-même pas facilement accessibles aux personnes quand elles ont moins d'énergie.

Les décisions sont souvent aussi prises dans des moments plus informels, comme des temps de sociabilisation. Il est donc important de savoir aussi à quel point ces moments sont inclusifs.

Un bon début serait de faire une estimation :

- est-ce que les structures (comme les réunions) pour identifier et répondre aux besoins sont accessibles aux personnes malades ? Est ce qu'elles peuvent se faire entendre ? Qu'est ce qui les empêche de le faire ?
- est-ce que les réunions sont facilitées pour éviter les tendances où par exemple seules les personnes les plus dominantes ou qui pensent le plus rapidement parlent ?
- est-ce qu'il y a de la place pour les besoins et les préoccupations des personnes malades pendant les réunions ?

Quelques idées pour améliorer les choses à cet égard

S'assurer d'avoir un temps pendant les réunions où il est possible de partager comment on se sent, ce dont on a besoin à ce moment pour être capable de participer à la réunion, et ce dont on a besoin en général pour se sentir bien en action/ en camp/ évènement/campagne. Cela peut se passer selon les situations en plénière ou alors en petits groupes ou même par paires. Il faut ensuite organiser comment répondre à ces besoins.

Globalement, avoir plus de moyens de communication dans un mouvement ou un groupe rendra plus facile la participation des personnes. La même technique peut s'appliquer pour évaluer un évènement/action/etc et la façon de l'améliorer pour une prochaine fois. Être créatives dans l'utilisation de différents moyens de communication, et continuer à évaluer leur inclusivité. Rendre des réunions/rencontres plus accessibles pour des personnes avec des maladies chroniques

QUELQUES IDEES A PARTIR DE MON EXPERIENCE PERSONNELLE ET DE DISCUSSIONS AVEC DES PERSONNES DANS DES SITUATIONS SIMILAIRES, QUI NE REPOSE PAS SUR DES RECHERCHES APPROFONDIES.

Besoins particuliers

Avant un évènement, évoquer la volonté qu'il soit inclusif et demander quels sont les besoins particuliers des personnes. Vérifier si l'équipe organisatrice a la capacité d'y répondre ou si cela peut être une tâche qui peut être accomplie par des participant.es (p. ex., apporter de la nourriture à une personne). Communiquer clairement et de façon réaliste sur ce qui est possible et ce qui ne l'est pas. C'est bien de faire un effort, mais ça n'a pas de sens si le processus est épuisant ! De même, mieux vaut, quand on est malade, ne pas venir plutôt que venir et faire une rechute parce que ses besoins ne sont pas satisfaits.

Il est aussi utile de demander en début de chaque session ce dont les personnes ont besoin

pour être capables de participer, ce qui facilite l'expression de ces besoins.

Enregistrement / diffusion en live

Il est parfois impossible de venir à une rencontre. Penser à faire des enregistrements, voire même une diffusion en direct de l'évènement, ou s'il y a des questions de sécurité, à prendre des notes qui puissent être partagées : comme ça, les personnes peuvent encore se sentir incluses d'une certaine manière.

Flexibilité

«Je ne peux pas prévoir quelle quantité d'énergie j'aurai tel jour, alors c'est sympa d'être ouvert.e à ce que les personnes annulent, ou de prévoir des sessions avec quelques autres personnes, comme ça si une personne est trop faible, les autres peuvent faire sa partie. C'est bien aussi si les personnes peuvent faciliter des sessions si elles sont assez en forme.»

Rencontres

Les décisions sur la vie quotidienne d'un campement sont souvent prises dans des réunions, qui peuvent souvent s'allonger et traiter de nombreux sujets, ce qui peut potentiellement exclure les personnes avec le moins d'énergie.

Il peut être utile d'avoir une réunion dédiée aux besoins des personnes avec des maladies, dans laquelle elles puissent partager leurs besoins et leurs inquiétudes. D'autres personnes pourront ainsi présenter ces besoins lorsqu'il y a des prises de décisions qui vont les affecter mais auxquelles elles n'auront peut-être pas l'énergie de participer. Ça peut être quotidien, hebdomadaire, une fois pendant l'évènement, ou à n'importe quel rythme adapté à la situation. Cela peut aussi être un outil utile pour les campagnes plus longues.

Risques sanitaires

Informez sur les risques pour la santé qu'il y a sur le site, par ex, si c'est en extérieur, s'il y a des tiques. Informez sur les maladies transmises par les tiques. Est-ce qu'il y a des vieux bâtiments, des moisissures, de l'amiante ? Pour un corps affaibli, ce genre de choses peut être particulièrement mauvais.

Hygiène

Les personnes avec des maladies chroniques ont souvent des systèmes immunitaires affaiblis ou qui ont déjà à combattre beaucoup de choses. Il faut donc s'assurer qu'un bon niveau d'hygiène est maintenu, pas uniquement par des nettoyages réguliers, mais aussi en encourageant les gens à se laver les mains régulièrement, en faisant en sorte qu'il n'y ait que quelques personnes qui fassent la vaisselle pour tout le monde après s'être nettoyées et désinfectées les mains, plutôt que chaque personne lave son assiette. Mettre éventuellement de l'huile essentielle de tea-tree dans l'eau, avoir du désinfectant pour les mains à proximité, ou au moins du vinaigre...

Des espaces pour se reposer

C'est bien s'il y a des espaces calmes disponibles pour se reposer, car les personnes avec des maladies chroniques ont souvent un besoin plus important de repos.

Avoir conscience de choses comme la musique forte et le besoin de temps calmes et de sommeil.

Lors de l'organisation d'un camp par exemple, essayer de mettre à disposition des lieux de

couchage calmes, qui soient le plus loin possible de toute musique. Prendre ce besoin au sérieux, et être disposé.e à faire la fête à un volume moins fort si c'est la seule solution. C'est extrêmement important d'être au moins clair.e et honnête dans les invitations aux camps sur le niveau de bruit qu'il y aura et de faire savoir aux gens s'il y aura de la musique forte tard la nuit certains jours. Comme ça, il est possible d'éviter les situations si besoin.

Y-a-t-il des espaces confortables pour s'allonger pendant les réunions/les ateliers, clairement en priorité pour les personnes qui en ont réellement besoin ? Ce manque est souvent suffisant pour exclure la participation de certaines personnes. Le manque de conscience de ce besoin réel pour certain.es rend aussi plus difficile de les demander quand/ si ces espaces sont occupés par des personnes qui sont capables de rester assises tout le temps. Des personnes peuvent aussi être plus sensibles aux odeurs, alors soyez ouvert.e à y répondre si besoin, par exemple en ayant des zones fumeur.euses loin des salles, et aussi des portes. Les personnes souffrant de certains problèmes de santé peuvent même être très gravement touchées par la fumée et les parfums. Encourager la prise de conscience de cela.

Régimes particuliers

C'est bien si l'équipe de cuisine a la possibilité de s'adapter aux allergies alimentaires et/ou si elle est prête à fournir différentes options pour les allergies classiques (gluten, ...)

Mobilité

Vérifier l'accessibilité pour les personnes avec peu d'énergie ou avec des difficultés de locomotion lors du choix des lieux. Vérifier de même la distance entre les toilettes et les dortoirs ou les espaces d'atelier (pour une personne avec peu d'énergie, ça peut faire une grande différence).

Équipe d'organisation

C'est bien d'inviter une personne qui est sensible à ces questions à participer ou à conseiller l'équipe d'organisation.

Petites sessions

Beaucoup de personnes avec des maladies chroniques trouvent utile que les sessions soient courtes, avec des pauses fréquentes. Personnellement, je ne peux pas participer à une journée entière, alors c'est super si les ateliers longs sont répartis sur plusieurs jours.

Argent

Comme d'autres catégories de personnes, les personnes avec des maladies chroniques se débattent souvent avec des problèmes d'argent. Les médicaments sont chers, et il est plus difficile, voire impossible pour une personne avec une maladie chronique de gagner de l'argent. C'est bien d'avoir conscience de ça, et donc, si vous pouvez soutenir les personnes, c'est super.

Sensibiliser

Faire de la sensibilisation pendant l'évènement, par exemple en invitant les personnes à partager leurs expériences, pour que les autres puissent développer une compréhension de ces enjeux et se sentent aussi encouragées à partager leurs propres particularités. Beaucoup de maladies sont invisibles et cela rend souvent difficile de demander ou de recevoir de l'aide. Beaucoup de personnes seraient prêtes à aider si elles savaient quoi faire. C'est bien si on pense à des manières de soutenir ce processus (avec des badges ? des sessions pendant lesquels les informations sont partagées, des systèmes de binôme, ...)

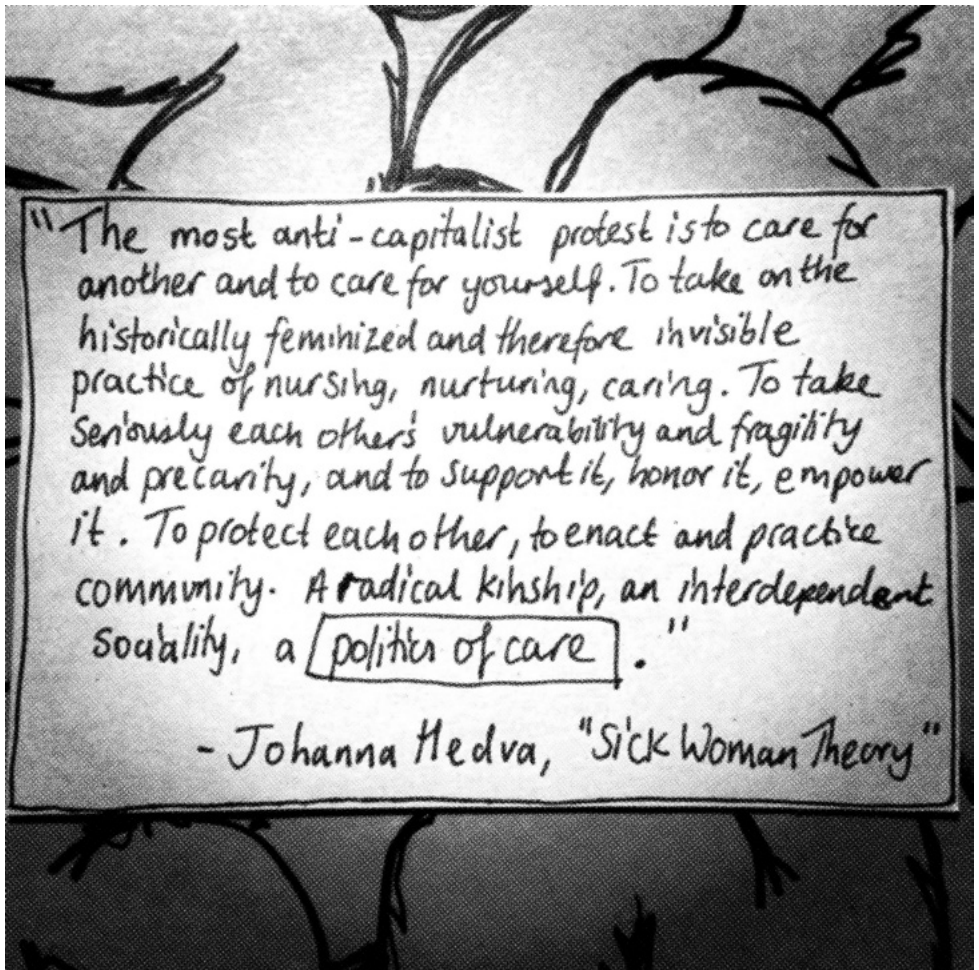


image Gut Almighty (([instagram.com/gut.almighty/](https://www.instagram.com/gut.almighty/)))

Dessin de la citation :

« La manifestation la plus anti-capitaliste est de prendre soin d'un.e autre et de prendre soin de soi-même. Pour assumer la pratique historiquement féminisée et donc invisibilisée de soigner, éduquer, prendre soin. Pour assumer sérieusement la vulnérabilité et la fragilité et la précarité de chacun.e, et pour la soutenir, l'honorer, lui donner du pouvoir. Pour se protéger les un.es les autres, adopter et pratiquer la communauté. Une parenté radicale, une sociabilité interdépendante, une politique du care. »

Johanna Hedva, «Sick Woman Theory» (théorie d'une femme malade)

VIVRE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE: DISCUSSION AVEC BETH, LINA ET AMANI, FACILITÉE PAR LUCY

Ces notes ont été prises lors d'un atelier pendant le rassemblement Deep Water: Exploring Psycho-

Emotional Experiences (Eaux profondes : explorer les expériences psycho-émotionnelles) à Freiland, Postdam, en septembre 2017. Merci à Julia d'avoir pris des notes aussi, j'ai ajouté ce qu'il manquait aux miennes avec ces notes.

La discussion était en deux parties, une première basée sur plusieurs questions posées par la personne qui facilitait auxquelles les trois personnes répondaient, et une seconde partie qui était une discussion ouverte entre toutes les personnes de la salle.

1ERE PARTIE : DISCUSSION ENTRE LES INTERVENANT.ES

Quel impact a le capitalisme sur votre psychisme et la manière dont vous traitez la maladie chronique ?

Notre estime de soi est souvent très liée à ce que nous pouvons faire.

Nous avons beaucoup de jugement personnel/critique intérieure par rapport à ce que la société dit que nous devons faire dans la vie, et si nous sommes ou non à la hauteur de ces attentes internalisées.

Cela rend la maladie bien pire.

C'est particulièrement triste que ces genres de schémas se perpétuent dans les cercles activistes, et pas seulement dans la société dominante.

Il y a une attente sociale que tout le monde fonctionne par soi-même, prenne soin de soi. Mais quand vous êtes malade, même exister est difficile, et vous devez constamment vous rendre vulnérable en demandant de l'aide. C'est une exposition incessante. Vous voyez les attentes des gens se dissoudre dans leurs yeux quand vous dites que vous ne pouvez rien faire.

Être malade peut vous rendre moins capable de tenir des engagements, vous conduire à avoir du retard pour faire les choses, ... <Tu ne peux pas savoir comment tu te sentiras le lendemain, sans parler d'un mois à l'avance>

Cela me blesse lorsque les autres font des blagues sur le fait que je ne sois pas fiable, sans comprendre que j'ai besoin de prendre soin de moi.

Notre société est très rapide, surtout en ville. C'est dur d'accepter de ne pas pouvoir faire autant que les autres.

Quand vous êtes malade, vous avez beaucoup de besoins financiers (médecine, meilleure alimentation, transport, médicaments, etc) mais en même temps, il est dur

d'avoir de l'argent, surtout quand c'est une maladie difficile à prouver. L'attitude que vous devez adopter pour être en mesure de travailler, de faire plus que ce que vous pouvez et de tout le temps dépasser ses limites rend souvent la maladie plus longue.

Le capitalisme nous renvoie l'image que nous devons toutes être brillant.es et en pleine forme. Par contraste, cela rend honteux la triste réalité quotidienne de la maladie. (pourquoi ma vie est-elle comme ça?) La honte peut conduire à individualiser la situation plutôt qu'à en reconnaître l'aspect systémique.

Il peut y avoir de la honte parce qu'on a le sentiment que c'est de sa faute si on est malade, par exemple parce qu'on n'en fait pas assez pour aller mieux.

La tendance capitaliste/occidentale à l'individualisation touche aussi bien la médecine «alternative» que le système médical «conventionnel».

Dans la médecine «alternative», vous vous sentez mal parce qu'il y a une telle variété de moyens de «vous aider vous-même» et que ça ne va toujours pas mieux.

La médecine «conventionnelle» est tellement basée sur le symptôme que ça ne fonctionne pas réellement pour les maladies chroniques. La plupart des médecins ne veulent pas entendre ce que vous savez de votre propre santé. Il y a un grand manque de communication entre les spécialistes des différentes parties du corps et vous devez souvent faire cette communication vous-même, sinon elle n'existe pas. Donc ils ratent souvent des trucs très importants comme ça.

Le travail de se souvenir et de répertorier tout ce qui vous arrive est si traumatisant. Les médecins m'ont traité plus mal à plusieurs reprises quand j'ai essayé de m'engager dans mon propre traitement.

Quels sont les impacts psycho-émotionnels d'une maladie chronique ?

Être en souffrance, incapable de faire quelque chose ou même de sortir du lit, ne pas avoir un bon médecin : toutes ces choses peuvent faire déprimer.

Une conséquence physique directe de la maladie est aussi que les nerfs peuvent être touchés, ce qui peut aussi mener à des crises de panique, le besoin de plus d'espace, de calme, etc. et donc, d'avoir peur de sortir de chez soi.

Quand vous êtes cloué.e au lit, et qu'une vague d'anxiété arrive, il est impossible de libérer «l'énergie traumatique» en faisant des trucs physiques comme aller courir, et si vous la repoussez, vous pouvez être saturé.e et vous effondrez. Vous êtes donc coincé.e dans cette énergie, ce qui est coûteux aussi.

Au lieu de faire ce qui serait bon pour votre santé, vous n'avez pas l'énergie pour prendre soin de vous.

Même si on aime la vie, il y a une tendance au suicide pour plusieurs raisons : souffrir terriblement, être incapable de faire les choses agréables, voir sa santé se dégrader, et se sentir sans espoir et démuné.e.

Certaines maladies sont plus ou moins comprises que d'autres. Quand il y a des petites discussions sur votre situation, vous vous sentez moins confiant.e parce que les

personnes ne comprennent pas ou ne vous prennent pas au sérieux. Vous pouvez finir par douter de vous-même, vous demander si vous inventez tout, et avoir constamment le sentiment que les autres ne vous croient pas. C'est une telle perte d'énergie parce que vous pouvez penser devoir les convaincre.

Quand vous n'avez pas un «vrai» diagnostic, vous aurez toujours à vous justifier, et à supporter des commentaires du type «allez, lève-toi», «fais du sport», «prends une douche froide», (etc, etc).

J'en ai marre de m'entendre parler de mes questions de santé, mais en même temps je suis tellement submergée par ma propre douleur qu'il est souvent difficile d'avoir de l'empathie pour d'autres.

C'est psycho-émotionnellement très difficile de ne pas savoir quand ça va s'arrêter. Le rejet de moi-même et de ma réalité me conduit à la honte.

Le sentiment que la vie est injuste.

Le déni et ne pas gérer les choses.

Vivre avec une maladie chronique dans les contextes radicaux

Ce qui m'a fait quitter les lieux de manifestation dans lesquels j'étais impliqué :

- manque de prise de conscience qu'il y a des personnes malades
- priorité de «la lutte» et de faire des actions
- pas tant d'attention à prendre soin de ceux qui en ont besoin.

J'ai fini par retourner chez mes parents et dans le système, parce que sur les sites de lutte, je ne pouvaient pas répondre à mes besoins. Dépendance à des espaces où les personnes ne me comprennent pas et ne comprennent pas mes motivations dans la vie. La santé et la maladie chronique peuvent être négligées et ne pas être des priorités.

Comment rendre les réunions/espaces/mouvements plus ouverts pour les personnes qui ont des maladies chroniques ?

Pour moi, avoir la possibilité de faire pour «herbalists without borders Bristol» (herboristes sans frontière de Bristol) des trucs sur ordinateur que je pouvais faire de mon lit était bien. C'était essentiel pour moi d'être capable de participer à un projet de ce genre pour ma santé psycho-émotionnelle.

Faire partie d'une colocation avec des ami.es, qui étaient attentif.ves et compréhensif.ves, par exemple quand je ne pouvais pas payer mon loyer, et donc avoir un endroit sûr où vivre a aidé à dépasser le burnout.

J'ai quand même dû abandonner mes projets, mais je n'étais pas isolée. Je n'ai pu me réengager dans des projets que quand je me suis senti.e mieux. Mais je suis alors retombé.e dans les mêmes schémas, j'en ai fait trop, et je suis retombé.e malade!

C'est dur et fatigant de demander de l'aide ou de la considération pour vos besoins particuliers. Cela conduit souvent à ne pas aller à certains endroits ou événements.

Elle partage cette expérience pour former, avec un peu de chance, les gens à proposer de l'aide sans qu'elle soit demandée, parce que c'est dans les moments où vous êtes au plus bas que savoir ce dont vous avez besoin et comment le demander est le plus dur.

DEUXIEME PARTIE

Quand vous soutenez des personnes, ne faites pas tout de suite des suggestions. Demander si quelqu'une veut parler de quelque chose et puis poser une question ouverte comme ,comment ça va ? ,.

Essayer de reconnaître à quel point il est remarquable qu'elles sachent ce qu'elles savent et montrer l'appréciation pour leur parcours.

Nous devons créer un espace de récupération dans les mouvements.

Une maison pour récupérer, une place où les personnes pourraient vivre et partager leurs expériences de burn-out et de maladies.

A quoi ressemble le rôle de soutien, et qu'est ce que ça fait d'être dans le rôle de soutenir quelqu'un.e ? En quoi consiste ce soutien ?

Il est essentiel que ça ne soit pas qu'une personne.

Soutenir quelqu'un.e est un formidable moyen d'apprendre beaucoup.

Proposer de donner un jour de repos à une personne qui en soutient une autre.

Cela n'a pas besoin non plus d'être un grand soutien/ des gros trucs.

Tout le monde peut se montrer plus attentif, ce qui crée une responsabilité collective.

Les personnes ont un temps limité, alors elles ne proposent pas du tout, mais juste un «viens et assis-toi avec moi, travaille à côté de moi», ces petits fragments s'additionnent vraiment.

Que peut-on faire quand on ne sait pas quoi faire ?

Apprendre au fil du temps ce dont quelqu'un.e a souvent besoin pour pouvoir ensuite le communiquer quand elle n'en a pas l'énergie.

Demander à la personne ce dont elle a besoin pour rester bien, si on fait bien, etc, le faire quand elle n'est pas en crise. L'aider à planifier les montées. C'est quelque chose qu'on peut initier parce que cela demande beaucoup d'estime de soi de demander de l'aide pour ces choses-là.

Les choses qui ont été difficiles :

- le dépistage de la maladie
- la nourriture
- le logement
- l'argent
- perdre son autonomie.

La fierté entre en jeu, on ne veut pas le dire.

C'est dur en tant qu'aidant.e de reconnaître que vous avez des émotions et de ressentir des choses alors que vous voulez être fort.e

Choisir le bon moment avec une personne que vous soutenez et lui demander de parler de sa perspective du soutien est une chose importante à laquelle faire de la place.

Rester en contact parce que les personnes n'ont pas forcément l'énergie d'être sympa.

CONCLUSION

Cette brochure est un appel à rendre nos mouvements plus attentifs aux soins, à repenser nos priorités, à élargir nos horizons, à réfléchir à nos attitudes par rapport à la maladie, à évaluer comment nous rendons nos groupes et nos actions plus accessibles et mieux adaptées aux besoins de différentes personnes.

C'est aussi un remerciement à toutes les personnes qui sont déjà en train de mettre en place ces choses dans leurs vies et dans leur activismes.

Et plus généralement, à toutes les personnes qui sont impatientes de mettre fin à la violence et à la destruction que la société moderne perpétue.

La route est longue, mais nous cheminons pas à pas, et lorsque nous tombons ou que nous prenons la mauvaise voie, nous nous relevons, nous nous réorientons, et en reconnaissant nos faiblesses, nous retrouvons notre route, une fois de plus.

Cette brochure n'a bien sûr pas toutes les réponses, ni même toutes les questions. Mais avec un peu de chance, cela sera une motivation pour réfléchir à ces questions et pour découvrir ce qu'elles signifient pour nous et ceux qui nous entourent.

La meilleure façon de comprendre ces choses est d'en parler, d'en prendre conscience, de reconnaître que la diversité est la véritable «normalité», même par rapport à nos états de santé, de briser l'«altérité» illusoire d'être «malade» ou de différer de la norme, et de créer des mouvements compatibles avec les besoins de toutes celles qui y participent ou voudraient le faire.

Ouvrir des espaces pour explorer comment se réapproprier collectivement la santé et le pouvoir de l'aide mutuelle est aussi crucial. La rencontre The Deep Water à Potsdam en septembre 2017, pendant laquelle a eu lieu la discussion sur les maladies chroniques qui est rapportée dans cette brochure, était un de ces espaces. Les rencontres Radical Herbalism (herboristerie radicale) en Angleterre, Écosse, Allemagne, et les réseaux qui continuent de tresser des liens entre eux nourrissent l'élan vers plus de solidarité, vers un apprentissage et une action collective en lien avec la santé et la maladie.

Ceci est une étape de plus pour aller vers des mouvements plus forts, plus efficaces, qui peuvent combattre le cauchemar capitaliste, et qui reconnaissent et célèbrent les contributions, les expériences et les besoins de tout le monde.

Merci pour la lecture !

Pour tout commentaire, idée pour la prochaine édition, ou autre, vous pouvez nous envoyer un mail à **radicalresilience@riseup.net**

Consultez **radicalresilience.noblogs.org** pour les mises à jour de notre projet de film sur le burn-out activiste. Il y aura aussi des liens et des interviews sur la maladie et l'activisme.

Merci à EYFA (**eyfa.org**) et autres personnes impliquées pour avoir aidé à rendre cette brochure possible..

DESPAIR DESPAIR DESPAIR DESPAIR
LONELINESS LONELINESS LONELINESS
FRUSTRATION FRUSTRATION FRUSTRATION
PAIN

