

La musique et les mots, pour mieux mater le cancer

Par Josée Descôteaux

LES JOURS de sa vie fuient trop vite, mais le bonheur est solide, sans anicroche, confortable. Sans crier gare, les mots du médecin assènent un coup de massue qui broie tout le possible d'une vie qu'elle n'a jamais souhaité voir annihilée. Puis le temps ouvre les yeux, et d'autres mots atténuent les maux. Et il y a les chansons. Elles disent le cancer, et on s'y arime pour fourbir les armes avec lesquelles on bravera la maladie afin qu'elle ne dévaste pas corps et âme.

Cette femme malade est fictive, mais elle n'est pas imaginaire, puisque chacun d'entre nous compte désormais au moins une victime de cancer dans son entourage, immédiat ou non. Le scénario catastrophe décrit ci-dessus est inspiré sans doute d'un grand nombre d'histoires vraies.

Pour adoucir de telles histoires, la psychologue montréalaise Sharon Zigman a dirigé et participé à la production du disque *The Colour's Coming Back*, lancé en juin 2005. L'album compte 14 pièces originales principalement destinées aux victimes du cancer et à leurs proches. La psychologue a écrit les paroles de 12 chansons, alors que la pianiste de jazz Mary Cowan a signé l'une des 14 pièces, en plus de composer la musique de 12 d'entre elles. Le disque a été produit dans les studios de C. Cussy Nicodemo à Montréal, et Jeff Fisher a collaboré à la réalisation d'une partie des arrangements musicaux.

« Les interprètes sont tous des professionnels œuvrant sur les scènes de Montréal », ajoute M^{me} Zigman, qui exerce sa profession en bureau privé au Mail Cavendish.

Elle a déniché ces voix dans son entourage... ou par hasard, par exemple en assistant à une réception de mariage où elle a recruté le chanteur que l'on avait embauché pour la fête. Être pourvu d'une voix juste n'était pas le seul atout nécessaire pour faire partie de l'équipe d'interprètes du CD; ceux-ci



Sharon Zigman



Mary Cowan



Daniel Zigman

devaient également être en mesure de bien personnifier, en chantant, le héros ou l'héroïne dont l'histoire est racontée dans la chanson, souligne M^{me} Zigman.

En plus de la psychologie, celle-ci nourrit une grande passion pour la musique, jouant du piano et de la batterie depuis une trentaine d'années. « J'ai commencé le jazz en 1987 et j'ai commencé à travailler avec Mary Cowan en 1998 », ajoute celle qui gratte également fort bien guitare et mandoline.

Les voies de la survie

Alors que Sharon Zigman venait de se lancer dans l'aventure musicale avec la pianiste Mary Cowan, une de ses amies, chercheuse dans le traitement du cancer à McGill, lui a un jour parlé de la maison Gilda, un centre de

*« LE BUT N'ÉTAIT PAS UNIQUEMENT
DE PARLER DE LEUR HISTOIRE MAIS
ÉGALEMENT DE CIBLER LES FORCES
DE CES GENS POUR SURMONTER
LES FAIBLESSES. »*

santé pour les personnes atteintes du cancer situé à Montréal (fermé il y a deux ans). Ce « refuge » pour les malades et leurs proches a été fondé en 1989 par le comédien Gene Wilder à la suite du décès de son épouse, la comédienne Gilda Radner, emportée par le cancer des ovaires.

M^{me} Zigman y a d'abord œuvré à titre de consultante professionnelle, avant d'y offrir bénévolement ses services, notamment en hypnothérapie. Son intérêt pour la psychoncologie est né lors d'une rencontre marquante avec une patiente cancéreuse. « Par la suite, j'ai rencontré certains patients qui étaient trop souffrants pour venir me voir au bureau, et j'ai commencé à aller les visiter », relate la psychologue.

Ironie du sort, sa professeure de piano, Mary Cowan, lui apprend à cette époque qu'elle a vaincu un cancer du sein 15 ans plus tôt. Elle lui annonce aussi que sa sœur est atteinte d'un cancer, puis révèle qu'elle a écrit pour elle une chanson. « Elle m'a alors proposé de soumettre cette chanson à la maison Gilda, et l'idée de faire un disque a surgi dans ma tête! » relate M^{me} Zigman. Elle ne peut réprimer un rire en racontant « la tête que faisait Mary » lorsqu'elle a lancé cette « idée folle »!

Pourtant, l'idée qui semblait extravagante a mué en projet qui s'est réalisé. La psychologue musicienne a puisé son inspiration dans le contenu d'entrevues professionnelles avec des cancéreux ou des proches de victimes de la maladie. « Le but n'était pas uniquement de parler de leur histoire mais également de cibler les forces de ces gens pour surmonter les faiblesses, explique-t-elle. Par exemple, cette femme qui a perdu son époux à cause du cancer, et qui a commencé par la suite à faire de la peinture; elle a utilisé l'art comme outil contre sa peine. Son histoire est racontée dans la chanson titre de l'album, *The Colour's Coming Back* », ajoute-t-elle.

Ainsi, la majorité des pièces de l'album chante la diversité des combats contre la maladie; *Can't Catch Me, I'm Houdini* raconte la lutte difficile du président de l'Association canadienne du cancer colorectal contre la maladie mais également pour l'obtention d'aide financière du gouvernement. « Cette chanson est plus légère, parfois drôle, à l'image de Barry (le président de l'Association), précise M^{me} Zigman en indiquant que la négation – rejeter la maladie – peut s'avérer un bon moyen de défense dans le combat contre cette dernière, même si les psychologues affirment généralement qu'il faut admettre et accepter l'ennemi pour mieux l'affronter. « La négation, oui mais jusqu'à un certain point, souligne M^{me} Zigman. D'autres se lancent dans la création, certains vont décider de renvoyer la maladie derrière eux pour aller de l'avant... »

Publicité coûteuse

Après avoir complété son baccalauréat en psychologie à l'Université McGill, Sharon Zigman a décroché son diplôme en éducation afin de pouvoir enseigner et ainsi gagner le pécule nécessaire... pour contribuer financièrement à la célébration de l'union avec l'homme de sa vie. Elle a poursuivi ses études en éducation spécialisée en complétant sa maîtrise, après quoi elle a travaillé avec les enfants ayant des troubles d'apprentissage.

« J'ai ensuite fait une seconde maîtrise, en counseling psychologique, parce que je voulais être conseillère en orientation, enchaîne-t-elle. Un de mes professeurs, Laetitia Cox, démarrait alors un programme de thérapie familiale et conjugale, devenu l'Institut Argyle. J'ai étudié avec elle dans le cadre de ce programme, et j'ai par la suite passé les examens pour être admise au sein de l'Ordre des psychologues », relate la psychologue qui est notamment membre des associations québécoise et américaine de thérapie conjugale et familiale.

Aujourd'hui, Sharon Zigman affirme travailler davantage en thérapie individuelle, mais elle rencontre encore régulièrement une partie de sa clientèle avec leur famille. « Je travaille désormais à temps partiel, environ 10 heures par semaine », précise-t-elle.

C'est que moult autres passions envoient filer ses journées à la vitesse de l'éclair! Le « bébé » né de l'idée folle fut lancé sans battage publicitaire mais il faut maintenant le

pousser un peu pour l'aider à grandir et le faire connaître auprès du grand public. La publicité est cependant trop dispendieuse, mentionne M^{me} Zigman.

La psychologue a d'ailleurs mis sur pied, avec son époux, un organisme à but non lucratif qui permettra de consacrer à la prévention, à la recherche et au traitement du cancer une



partie des revenus de la vente du disque. « Nous travaillons beaucoup avec les hôpitaux. Le disque y est vendu dans certaines boutiques de cadeaux. Nous en avons jusqu'ici vendu environ 1 000 copies », indique M^{me} Zigman.

Lever les tabous

L'amante de la musique et de la psychologie songe-t-elle à un second album? « Je n'y ai pas vraiment pensé. Produire celui-ci a nécessité tant de temps et de travail ! » s'exclame-t-elle.

De toute façon, pour le moment – outre la promotion du disque – Sharon Zigman continue à nourrir son intérêt pour la psychoncologie, sans toutefois en avoir fait une spécialisation par laquelle elle compterait davantage de clients cancéreux ou endeuillés. Elle poursuit cependant des discussions avec la coordonnatrice du programme « Faire face », qui offre des ressources et services aux personnes atteintes du cancer et à leurs proches à l'Hôpital Royal Victoria.

« La psycho-oncologie est un champ assez nouveau. Parler du cancer était jusqu'à assez récemment encore tabou. Nous voulons développer la conscience que c'est correct de parler de la maladie. À cet effet, les groupes de soutien semblent efficaces; les gens vivent plus longtemps », explique M^{me} Zigman.

Petit à petit, les mots et les notes des chansons de *The Colour's Coming Back* réson-

nent dans les salles de ces groupes de soutien. Elles apaisent parfois des colères sourdes, elles révèlent la possibilité de lutter avec d'autres « guerriers contre le cancer », en plus de susciter des discussions desquelles surgissent souvent les réponses aux questions qui obnubilent les malades et leurs proches.

La psychologue qui a signé la majeure partie des textes du disque affirme que ces chansons, en plus d'être ainsi utilisées en tant qu'outils thérapeutiques par les groupes de soutien, racontent la détresse et les espoirs de plus d'une personne. « Des gens m'ont dit que la musique leur parle... », ajoute-t-elle.

Ainsi, la pièce *Why Me?* (« pourquoi moi? ») chante la question qu'ont sans doute créée et que pleureront un grand nombre de victimes du cancer. Où est la justice quand les bonnes personnes sont terrassées par la maladie?

D'autres chansons jouent le rôle de la caresse apaisante dont les malades ont souvent très faim : « *My Quiet Place* est en fait un script hypnotique que j'ai écrit et dans lequel on se trouve sur une île paradisiaque, explique la psychologue hypnothérapeute. La brosse de la batterie imite le rythme de la respiration, tout comme dans l'hypnose. »

Au cœur du grand désarroi qu'entraîne la maladie, la « raison de vivre », qui voit parfois des malades accomplir des tâches que l'on croit irréalisables dans leur état, n'est pas qu'un mythe : ainsi, la pièce *I'll Be There* raconte l'histoire d'une grand-mère atteinte d'un cancer qui a puisé au fond d'elle une énergie surprenante pour assister au mariage de son petit-fils. La foi peut déplacer des montagnes...

Il y a les malades et il y a ceux qui perdent ces êtres chers. Comme le héros de la chanson *A Gift*, écrite par Sharon Zigman. « Je l'ai composée pour un ami dont le fils de 13 ans a succombé à la leucémie. » « Il n'y a rien de pire que perdre un enfant », avait-il alors confié à son amie psychologue. Pourtant, souligne M^{me} Zigman, il affirme qu'il savoure aujourd'hui au centuple chaque instant de son quotidien.

La lutte n'est pas sans merci, quand il reste des mots pour la dire et des bonnes âmes et des bonnes heures pour façonner un autre bonheur.

Josée Descôteaux est journaliste indépendante.

On peut acheter le disque à partir du site Internet de Sharon Zigman : www.thecolourscomingback.ca.