

La profession d'hygiéniste dentaire vécue par...

EVELYNE LEFEBVRE

Propos recueillis par Catherine Zemelka

« Quand les gens des communautés nous remercient, c'est touchant. Je n'ai pas de mots pour décrire les émotions qui nous submergent alors. En plus, tout ça arrive pendant que j'exerce mon métier, pendant que je vis ma passion. Pour moi, c'est une explosion de bonheur à l'état pur qui se vit mais qui ne se décrit pas. »



Evelyne Lefebvre, HD

Evelyne Lefebvre n'a pas froid aux yeux. Littéralement. Depuis huit ans déjà, la jeune femme de trente ans vit et travaille à la Baie-James parmi les Cris du Québec. Son premier arrêt, pendant six ans, a été Chisasibi – à quinze heures de voiture de Montréal –, dernière communauté accessible par la route et comptant 5 000 âmes. Depuis deux ans, c'est à Oujé-Bougoumou – huit heures au nord de la métropole – qu'elle s'implique activement auprès de 800 autochtones. Elle y occupe notamment le poste de chef d'équipe régionale des hygiénistes dentaires du Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James. Elle chapeaute aussi les programmes en santé communautaire.

Pourtant, rien ne laissait croire que cette pétillante hygiéniste dentaire, partie seulement pour un remplacement d'un mois, se retrouverait si loin de sa famille et de sa ville natale, Montréal. Qu'elle braverait les interminables hivers, qu'elle passerait la plupart de ses temps libres dans la nature à chasser, pêcher ou encore à contempler les aurores boréales... Parce que même si Evelyne a toujours été une grande voyageuse – elle a visité une vingtaine de pays, déjà –, elle rentrait toujours au bercail. Aujourd'hui, la Baie-James est sa maison, son chez-soi. Elle ne s'éloigne de la région que pour prendre des vacances, voir sa famille et ses amis ou encore... pour prendre part à des projets humanitaires dans un tout autre contexte.

Lisez les propos d'une jeune professionnelle dont la passion pour son métier l'a menée tant dans le Grand Nord québécois qu'au Guatemala. Eh oui, la profession d'hygiéniste dentaire peut faire voyager et vivre des aventures qui marquent pour la vie.

1 | Tu as gradué en 2005. Qu'est-ce qui t'a poussé à devenir hygiéniste dentaire ?

Dans ma famille, l'hygiène buccodentaire a toujours occupé une place importante; c'est sûrement parce que ma mère a eu des problèmes dentaires dans son enfance. Elle ne voulait pas que la même chose arrive à ses enfants. Alors, nous nous brossions les dents trois fois par jour, et nous visitions régulièrement la clinique dentaire. Plus jeune, j'ai reçu des traitements d'orthodontie. Au départ, je voulais même travailler comme hygiéniste auprès d'un orthodontiste. Mais finalement, la vie m'a amenée ailleurs.

2 | Aurais-tu jamais deviné que ta profession te ferait vivre une aventure à Chisasibi, parmi les Cris du Québec ?

Non, pas du tout! Je suis originaire de Montréal. Je me considérais comme une fille très urbaine, branchée... Un cours à l'école a tout changé. Il s'appelait, si je me rappelle bien, « La préparation au marché du travail ». Certains professionnels étaient venus nous offrir leurs services et d'autres, nous parler de leur réalité. Mais ce sont les propos d'une hygiéniste dentaire venue nous présenter le travail chez les Cris de la Baie-James qui m'ont interpellée. Depuis l'âge de dix-sept ans, j'ai visité une vingtaine de pays; alors, aventurière comme je le suis, j'avais pensé que cette expérience serait intéressante à vivre. J'ai donné mon nom, et j'ai obtenu un remplacement d'un mois. Cependant, je n'aurais jamais pensé m'installer là-bas. En cours de route, on m'a offert un remplacement de congé de paternité de six mois. J'ai accepté. Je savais déjà que j'aimais ce milieu. J'avais envie d'en savoir plus, de mieux connaître la culture crie. Par la suite, j'ai obtenu la permanence du poste. Huit ans plus tard, je suis encore là. J'ai rencontré mon amoureux à cet endroit. Nous avons encore le goût, tous les deux, de vivre à la Baie-James et d'y travailler.

Par ailleurs, ce que je trouve amusant, c'est le fait que depuis cinq ans, c'est moi qui fais la tournée des cégeps pour présenter la Baie-James. Les hygiénistes dentaires ont bien d'autres possibilités que de travailler dans une clinique dentaire urbaine. Les perspectives sont nombreuses dans cette profession!

3 | En quoi le fonctionnement d'un cabinet dentaire sur un territoire cri est-il différent de celui que l'on rencontre ailleurs ?

En fait, à la base, le fonctionnement est exactement pareil. Nous disposons du même équipement moderne que partout ailleurs. La grande différence réside dans le fait que 50 % de notre travail concerne la santé communautaire, à l'extérieur de la clinique dentaire. C'est d'ailleurs obligatoire. Nous allons aussi dans les écoles et les garderies pour faire les applications de vernis fluoré et de scellants. Et nous travaillons également avec des femmes enceintes et de jeunes enfants dans des cliniques du nom d'Awash*. Parfois,

nous faisons des présentations à la radio locale. Et puisque nous habitons dans de petites communautés, les personnes avec qui nous travaillons en santé communautaire sont les mêmes qui viennent nous voir à la clinique dentaire. Nous avons ainsi la chance de créer un lien de confiance privilégié.

* Programme de santé maternelle et infantile.

4 | Tu ne travailles pas à l'étranger. Oujé-Bougoumou est à huit heures de route en auto de Montréal. Or, on y parle une langue autochtone et le mode de vie est complètement différent de ce qu'on connaît. Est-ce que tu t'y sens à l'étranger ? Parle-nous de ta vie...

La première fois que j'ai atterri à la Baie-James, la différence m'a frappée. Il y avait de la neige partout. La température atteignait -50 °C et, malgré la sécheresse du climat, il faisait froid! La végétation est différente là-bas. Aussi, la plupart des habitants ont des tipis dans leur cour. Les tipis servent autant pour fumer la viande sauvage que pour y cuisiner et dormir. On s'en sert également lors des cérémonies traditionnelles et des rites de passage. C'est justement lors d'une cérémonie des premiers pas* que j'ai goûté à la banique. Il s'agit du pain traditionnel; on le confectionne avec de l'eau, de la farine et de l'huile. On pique un bâton dans la pâte, et celle-ci est cuite sur le bord du feu. C'est excellent! L'extérieur est croûté, et l'intérieur est moelleux. J'ai aussi eu la chance de manger de la viande sauvage: du castor, de l'outarde, de l'ours... C'est très bon aussi. On l'assaisonne avec du sel ou du poivre, ou même sans rien du tout. On peut aussi la tremper dans du gras.

Non, je ne me sens plus à l'étranger dans cet endroit. Quand on me demande d'où je viens, je réponds que je suis originaire de Montréal, mais que la Baie-James représente mon chez-moi. À Oujé-Bougoumou, je suis à la maison.

* La Cérémonie de la première sortie permet aux familles d'introduire un jeune enfant à la communauté en célébrant ses premiers pas.

5 | Qu'est-ce qui est le plus difficile dans ton milieu de travail ?

Tout au début, il a fallu que je m'adapte. Les Cris n'ont pas la même mentalité que nous. Ils ne parlent pas beaucoup aux étrangers. Il faut leur donner du temps pour s'habituer à nous, et nous devons prendre le temps de nous habituer à eux. On peut poser une question, exprimer ses besoins, mais la réponse ne viendra pas tout de suite. Ce silence doit être respecté. Il faut être débrouillard là-bas. Aussi, tout y est plus lent... En ville, nous sommes habitués que les choses se fassent rapidement. À la Baie-James, on doit apprendre à relaxer, à prendre le temps de vivre. Les gens n'y sont pas stressés. Ils vivent dans ce qu'on appelle l'*indian time*. Et, au fond, c'est bénéfique pour la santé.



Rencontre éducative avec les femmes de la communauté de Caliaj

6

Ton expérience de travail est très particulière. Grâce à tout ce que tu sais maintenant, y a-t-il des notions que tu aimerais ajouter aux cours en hygiène dentaire ?

On devrait ajouter un cours sur la façon d’enseigner, de transmettre son savoir aux patients. Le travail d’hygiéniste dentaire consiste, entre autres, à faire de la prévention. Qui dit *prévention*, dit *enseignement*. Les cours à l’école nous apprennent des notions théoriques et pratiques, mais pas comment faire passer son message. Certaines personnes sont auditives, d’autres visuelles ou tactiles... Certains patients sont récalcitrants. L’ajout à nos cours de ce qu’on appelle « l’entrevue motivationnelle » nous aiderait à encore mieux faire notre travail. Il s’agit d’une nouvelle approche selon laquelle l’hygiéniste dentaire est capable d’amener un patient à prendre ses propres décisions. On pose des questions et on trouve ensemble des solutions. On voit la personne dans sa réalité. Une mère monoparentale de trois enfants, cumulant deux postes, n’a pas le temps de surveiller le brossage de dents de ses petits. Il faut l’éduquer en fonction de sa réalité, et non pas seulement d’après ce qu’on a appris à l’école.

7

L’hygiène dentaire t’allume vraiment. D’ailleurs, si tu n’étais pas si passionnée, tu ne ferais pas partie d’un projet très spécial mené au Guatemala...

En 2007, j’ai été approchée pour faire partie d’un projet de prévention buccodentaire, du nom de *Semer des sourires*, chez les Mayas au Guatemala. L’idée est venue du docteur Claude Leduc, qui était déjà un habitué des missions humanitaires. Ce projet, en collaboration avec l’organisme Dentistes Sans Frontières, a été chapeauté par l’Association des chirurgiens dentistes du Québec. Et il a été financé par l’Agence canadienne de développement international, qui a débloqué des fonds pour un programme de prévention à travers le monde.

Le projet a finalement pris forme en 2009. *Semer des sourires* était destiné aux 4 000 Guatémaltèques dispersés dans 18 communautés mayas de la région de Tecpan. Il comportait une partie préventive et une partie curative. Ayant déjà un an et demi d’expérience auprès d’autochtones, je suis devenue responsable de la prévention. Le travail se faisait sur le terrain, et ce, en espagnol. J’ai dû apprendre cette langue pour éduquer les quatre infirmières locales faisant partie du projet. Pour y arriver, j’ai – entre autres – vécu dans une famille guatémaltèque pendant un mois.

8

En quoi consistait le travail sur le terrain ?

Le matin, nous allions à l’école primaire pour faire des présentations, pour donner de l’information sur le brossage et distribuer du rince-bouche ainsi que du vernis fluoré. En après-midi, nous enseignions les bases de l’hygiène buccodentaire aux femmes et aux mamans afin qu’elles puissent faire un suivi à la maison. Cela se passait aussi à l’école. Elles étaient invitées à venir nous rencontrer. Les hommes, eux, devaient s’occuper des champs. Une absence dans les champs résulte en une perte de revenus. Nous devions expliquer à ces autochtones qu’un mal de dents non soigné ne part pas tout seul, et que, plus ils attendent pour faire réparer la dent, plus ils perdent de journées de travail. Notre rôle, en fait, était de les sensibiliser à la bonne hygiène buccodentaire qui est en lien direct avec la santé générale.

Au Guatemala, les gens sont très riches ou très pauvres. Les communautés que nous avons visitées n’ont pas l’électricité ni l’eau courante. Aussi, la majorité des enfants vont à l’école jusqu’à la troisième année, juste assez longtemps pour apprendre à lire, écrire et compter. Cela leur permet de vendre les produits de la terre au marché.

Par ailleurs, il y avait aussi des journées avec des dentistes guatémaltèques qui se déplaçaient pour soigner les gens. Aussi, deux fois par année – pendant une semaine chaque fois –, nous recevions la visite de dentistes, d’hygiénistes dentaires et d’assistantes dentaires de l’organisation Dentistes Sans Frontières. Dans les cliniques dentaires ambulantes, les postes de travail étaient bien séparés : extractions, obturations, nettoyage...



Mars 2012 : collecte de données, dans une école primaire de la communauté de Paraxquin, pour évaluer l’évolution entre le début et la fin du projet *Semer des sourires*

C'était un très beau projet ! À la fin de celui-ci, en 2012, les brosses à dents et les dentifrices faisaient partie de la liste des articles scolaires. Et les gens avaient moins de caries et de plaque. Ils étaient plus sensibilisés au brossage des dents.

Même si le projet est terminé, l'Université Laval continue à envoyer ses étudiants en stage au Guatemala.

9 | Je devine que ce projet figure parmi tes plus belles réalisations professionnelles. Est-ce que tu en as d'autres en préparation ?

De tels projets exigent beaucoup de temps et d'énergie. J'ai dû rester disponible pendant quatre ans – incluant deux mois par année sur place. Je travaillais pendant toutes mes vacances. Là, je prends une pause d'au moins deux ans. Aussi, je ne suis plus célibataire; je dois donc tenir compte de mon partenaire de vie. Mais j'aimerais continuer à m'impliquer. Il existe plusieurs possibilités. Une amie veut démarrer un programme de prévention au Honduras; une autre, une mission en Inde... J'y réfléchis, mais je ne sais pas encore ce que la vie décidera.

Par ailleurs, je dois mentionner que le projet au Guatemala m'a énormément fait grandir, tant sur le plan personnel que

professionnel. J'ai dû faire face à de nombreuses situations, positives et négatives. J'ai mené l'initiative *Semer des sourires* jusqu'au bout. Sans cette expérience, je ne serais pas exactement la même femme que je suis maintenant. Bref, je suis très fière de ce que nous avons accompli comme équipe, de ce que j'ai apporté au projet et aux Mayas. Quand les gens des communautés nous remercient, c'est touchant. Je n'ai pas de mots pour décrire les émotions qui nous submergent alors. En plus, tout ça arrive pendant que j'exerce mon métier, pendant que je vis ma passion. Pour moi, c'est une explosion de bonheur à l'état pur qui se vit mais qui ne se décrit pas.

10 | Le prochain congrès des hygiénistes dentaires aura lieu en octobre à Québec. Que représente pour toi ce moment privilégié d'échanges avec tes collègues ?

C'est en effet un moment privilégié. Nous sommes plus de 5 600 hygiénistes dentaires disséminés partout dans la province. Nous n'avons pas l'occasion de nous voir souvent. Le congrès favorise les échanges entre des personnes qui partagent la même passion. De plus, les conférences sont toujours bien adaptées à notre réalité. C'est notre moment de grâce à nous ! ■

EVELYNE LEFEBVRE APRÈS LES HEURES DE TRAVAIL

1. L'hiver dure six mois à Oujé-Bougoumou. Que fais-tu pour composer avec ce temps peu clément ?

Depuis que je suis à la Baie-James, je n'ai jamais passé autant de temps à l'extérieur. Après le travail, je promène mon chien. Je pars en quatre-roues ou en motoneige; il y a un boisé derrière la maison. Je fais également de la raquette, de la chasse, du camping, de la pêche sur glace dans notre cabane et de la pêche en bateau. Je jardine aussi, j'invente des recettes... Il m'arrive de faire de la construction avec mon amoureux. De plus, je me suis inscrite à un cours sur les champignons sauvages.

2. Quel plat réchauffe le plus quand il fait -30 °C ?

Dans mes premiers choix se trouve la tourtière du Lac-Saint-Jean. Je prépare la recette de la grand-mère de mon copain.

3. Si tu étais politicienne...

Je ne m'intéresse pas vraiment à la politique. Mais si je me lançais dans ce domaine, je serais une personne de terrain. J'irais voir les gens, je voudrais voir comment ça se passe

dans les familles.

4. Les aurores boréales sont une vision magnifique ! Là où tu habites, tu as l'occasion d'en contempler souvent. Quel effet cela te fait-il ?

Chaque fois que je vois une aurore boréale, je redeviens une enfant. Quand j'en vois une, j'arrête tout ! Je crie encore d'émerveillement chaque fois. Les aurores peuvent durer cinq minutes comme six heures. La lumière valse dans le ciel; elle change de forme, de couleur, d'intensité. C'est magique !

5. Quel genre d'émissions passent au petit écran à Oujé-Bougoumou ?

Je n'ai pas de télévision à la maison parce que je n'ai pas le temps de la regarder. Mais ceux qui possèdent un appareil ont les mêmes canaux qu'ailleurs en province. Il y a le câble, la télé satellite; de plus, la fibre optique sera bientôt installée.

6. Fais-nous connaître quelques mots en cri.

Watchiya : Bonjour

Meegwetch : Merci

Paapihkwei : Garde ton sourire

Djibbit : Dent

Mwei : Non

Agoodah : OK, d'accord

Shash : C'est fini