



# UN OURS QUI PRENAIT SON TEMPS

L'ÉDITION MYASTHÉNIE GRAVE



Adapté de l'œuvre originale  
Winnie l'ourson

D'A.A. MILNE

*Cette édition spéciale du chapitre  
du centenaire de Winnie l'ourson  
a été créée en collaboration avec  
des Canadiens atteints de la  
myasthénie grave (MG) et le  
groupe de défense des patients de  
Dystrophie musculaire Canada.*

*Inspirée par Christopher Robin Milne, fils d'A.A. Milne et lui-même atteint de MG, cette adaptation réunit ces deux univers à travers le regard de l'un des personnages les plus aimés de la littérature. Winnie l'ourson nous montre comment vivre avec la MG, offrant un doux aperçu de ce que peut être le quotidien des personnes atteints d'une maladie neuromusculaire rare et chronique qui cause une faiblesse musculaire et une fatigue fluctuantes qui peuvent affecter des activités quotidiennes telles que parler,*



*- Dystrophie musculaire Canada*

*avaler, bouger et même respirer. Faisant partie d'une plus grande campagne de sensibilisation qui reconnaît les nombreuses réalités de la MG, cette adaptation vise à créer des discussions constructives et à approfondir la compréhension d'une maladie qui n'est pas toujours visible aux yeux des autres.*

*Merci aux Canadiens atteints de MG qui ont généreusement partagé leurs expériences et leurs perspectives, ainsi que pour leur collaboration à réaliser ce projet.*

UN OURS QUI PRENAIT  
SON TEMPS

L'ÉDITION MYASTHÉNIE GRAVE



# WINNIE L'OURSON

ON NOUS PRÉSENTE WINNIE  
L'OURSON ET QUELQUES ABEILLES,  
ET L'HISTOIRE COMMENCE

**V**oici Édouard l'Ourson, qui descend les marches maintenant, boum, boum, boum, sur l'arrière de sa tête, derrière Christopher Robin. C'est, à sa connaissance, la seule façon de descendre ces jours-ci, car ses muscles ne font pas toujours ce qu'il leur demande de faire. Avec la myasthénie grave (MG), même quelque chose d'aussi ordinaire que des marches peut ressembler à une grande aventure, surtout quand la fatigue décide de lui rendre visite. Parfois, il a l'impression qu'il existe une autre façon, s'il pouvait seulement arrêter de rebondir un instant, se reposer un peu et y réfléchir. Et puis il sent que peut-être il n'y en a pas, du moins pas aujourd'hui. De toute façon, le voici en bas, prêt à vous être présenté : Winnie l'ourson.

Quand j'ai entendu son nom pour la première fois, j'ai dit, comme vous allez le dire vous aussi :

« Mais je croyais que c'était un garçon? »

«Moi aussi», dit Christopher Robin.

«Alors tu ne peux pas l'appeler Winnie?»

«Je ne l'appelle pas Winnie.»

«Mais tu as dit...»

«C'est Winnie l'ourson. Tu ne sais pas ce que veut dire « l'ourson »?»

«Ah, oui, maintenant je sais», j'ai dit rapidement; et j'espère que vous le savez aussi, car c'est toute l'explication que vous aurez.

Parfois, lorsque Winnie l'ourson descend les marches, il aime jouer à des jeux — les jours où ses forces sont de son côté et que ses bras et ses jambes se sentent assez stables pour y arriver. Et parfois, quand sa MG le fatigue et que ses muscles ne veulent pas tout à fait coopérer, il préfère s'asseoir tranquillement près du feu et écouter une histoire. Ce soir-là...

«Que dirais-tu d'une histoire?» dit Christopher Robin.

«Une histoire?» j'ai dit.

«Pourrais-tu en raconter une très gentiment à Winnie l'ourson?»

«Je suppose que oui», j'ai dit. «Quel genre d'histoires aime-t-il?»

«Des histoires sur lui-même. Parce que c'est ce genre d'Ourson.»

«Ah, je vois.»

«Alors, pourrais-tu, très gentiment?»

«Je vais essayer», j'ai dit.

Et j'ai essayé.

Il y a très longtemps maintenant, environ vendredi dernier, Winnie l'ourson vivait seul dans une forêt sous



le nom de Sanders.

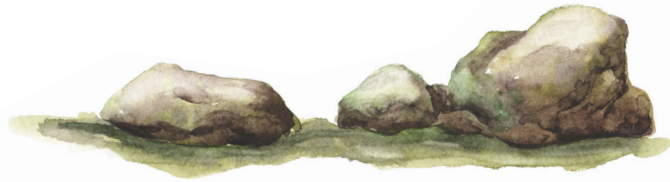
(«Que veut dire « sous le nom »?» demanda Christopher Robin.

«Cela veut dire qu'il avait le nom au-dessus de la porte en lettres dorées, et qu'il vivait en dessous.»

«Winnie l'ourson n'en était pas tout à fait certain», dit Christopher Robin.

«Maintenant, je le suis», grogna une voix.

«Alors je continue», j'ai dit.)



Un jour, alors qu'il se promenait, en prenant son temps en chemin, car marcher lui demandait parfois plus d'efforts qu'auparavant — comme c'est souvent le cas avec la maladie — une simple promenade peut devenir tout un défi... il arriva à une clairière au milieu de la forêt, et au milieu de cette clairière se trouvait un grand chêne, et, du haut de l'arbre, provenait un grand bourdonnement.

Winnie l'ourson s'assit au pied de l'arbre, plaça sa tête entre ses pattes et commença à réfléchir, très lentement

et très soigneusement, car il avait l'esprit particulièrement embrumé aujourd'hui. C'était ce genre d'épuisement que la MG peut apporter, où les pensées mettent plus de temps à se mettre en place et où tout semble un peu



confus. Il resta assis tranquillement un moment pour bien rassembler toutes ses pensées, juste pour s'assurer qu'elles étaient toutes à leur place.

D'abord il se dit : « Ce bourdonnement veut dire quelque chose. On n'entend pas un bruit comme celui-là, juste à bourdonner et à bourdonner, sans que cela veuille dire quelque chose. S'il y a un bourdonnement, c'est que quelqu'un bourdonne, et la seule raison que je connaisse pour bourdonner, c'est d'être une abeille. »

Puis il réfléchit encore longtemps, et dit : « Et la seule raison d'être une abeille que je connaisse, c'est pour faire du miel. »

Et puis il se leva, et dit : « Et la seule raison de faire du miel, c'est pour que je puisse le manger. »

Alors il commença à grimper dans l'arbre, lentement, et avec plus d'effort qu'il ne l'avait d'abord prévu, car même quand on est déterminé, la MG ne s'accorde pas toujours avec nos plans. Il s'arrêta une ou deux fois pour reprendre son souffle, avançant à son propre rythme qu'il jugeait tout à fait raisonnable, patte après patte.

Il grimpa, grimpa et grimpa encore, et pendant qu'il grimpa, il se chantait une petite chanson. Elle disait ceci :

N'est-ce pas drôle

Comme un ours aime le miel?

Bzz! Bzz! Bzz!

Je me demande bien pourquoi?

Puis il grimpa encore un peu... et encore un peu... et puis juste un peu plus. À ce moment-là, il avait pensé à une autre chanson.

C'est une pensée bien étrange : si les Ours étaient des Abeilles,

Ils construiraient leurs nids au pied des arbres.

Et dans ce cas (si les Abeilles étaient des Ours),

On n'aurait pas à monter toutes ces marches.

Il commençait à se sentir plutôt fatigué à ce moment-là, **bien plus fatigué qu'il ne l'avait cru, le**



genre de fatigue lourde et soudaine qui arrive sans prévenir et qui donne l'impression que vos muscles appartiennent à quelqu'un d'autre. Alors il s'arrêta sur une branche pour laisser reposer ses muscles un moment avant de continuer, car cela lui semblait



la chose la plus raisonnable à faire, c'est pourquoi il chantait une **Chanson plutôt fatiguée**. Il était presque arrivé maintenant, et s'il restait simplement sur cette branche...

*Crac!*

« Au secours! » dit Pooh, en tombant de trois mètres sur la branche en dessous de lui.

« Si seulement je n'avais pas... » dit-il, en rebondissant de six mètres sur la branche suivante.

« Tu vois, ce que je voulais faire », expliqua-t-il,

en faisant une culbute et en s'écrasant sur une autre branche neuf mètres plus bas, «ce que je voulais faire...»

« Bien sûr, c'était plutôt... » admit-il, en glissant très vite à travers les six branches suivantes.

« J'imagine que tout ça vient », décida-t-il, **d'un ton**

**prenant un peu plus de temps que d'habitude, car il n'était pas toujours facile de penser vite après une telle chute, surtout quand sa maladie rend la récupération beaucoup plus longue que pour la plupart des gens. Et la première personne à qui il pensa fut Christopher Robin.**

(« C'était moi? » dit Christopher Robin d'une voix



**un peu fatigué**, en disant adieu à la dernière branche, en tournoyant trois fois sur lui-même, et en s'envolant gracieusement dans un buisson épineux, « tout ça parce que j'aime tant le miel. Au secours! »

Il sortit péniblement du buisson en rampant, retira les épines de son nez, et recommença à réfléchir, **en**

émerveillée, osant à peine le croire.

« C'était toi. »

Christopher Robin ne dit rien, mais ses yeux sont devenus de plus en plus gros, et son visage de plus en plus rose.)

Alors Winnie l'ourson alla voir son ami Christopher

Robin, qui vivait derrière une porte verte dans une autre partie de la forêt, car Pooh trouvait parfois qu'il était plus facile de demander de l'aide à son ami que d'essayer de tout gérer seul, surtout quand son corps en avait déjà fait bien assez pour une journée.

« Bonjour, Christopher Robin », dit-il.

« Bonjour, Winnie l'ourson », tu as dit.

« Je me demande si tu n'aurais pas un ballon sur toi? »

« Un ballon? »



« Oui, je me disais justement en chemin : « Je me demande si Christopher Robin aurait un ballon? » Je me le disais comme ça, en pensant à des ballons, et en me demandant. »

« Pourquoi veux-tu un ballon? » tu as dit.

Winnie l'ourson regarda autour de lui pour s'assurer

que personne n'écoutait, mit sa patte sur sa bouche, et murmura d'une voix grave : « Du miel! »

« Mais on n'obtient pas de miel avec des ballons! »



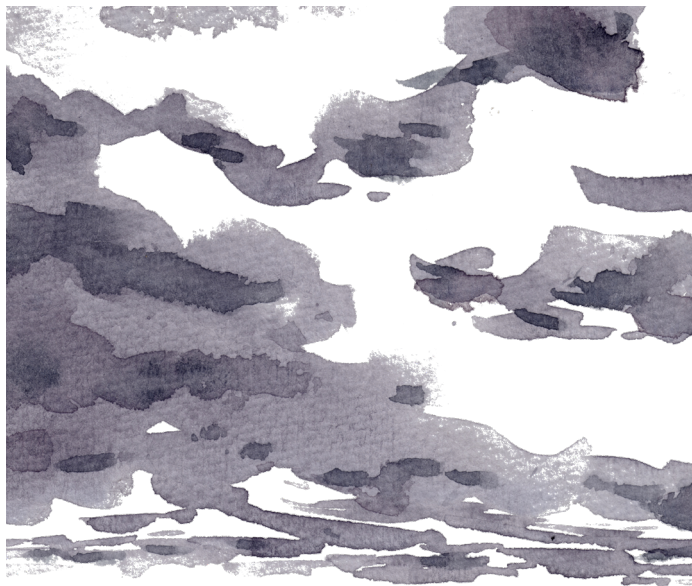
« Moi, j'en obtiens », dit Pooh.

Eh bien, il se trouve que tu étais allé à une fête la veille chez ton ami Porcinet, et qu'il y avait des ballons à la fête. Tu avais eu un gros ballon vert; et un parent de Lapin avait eu un gros ballon bleu, et l'avait laissé en partant, étant vraiment trop jeune pour aller à une fête; alors tu avais rapporté le vert et le bleu chez toi.

« Lequel aimerais-tu? » tu as demandé à Pooh.

Il plaça sa tête entre ses pattes et réfléchit très soigneusement, car ses yeux étaient devenus lourds après sa chute et il voyait deux choses là où il n'aurait dû en voir qu'une.

« Voilà comment ça marche », dit-il. « Quand on part à la chasse au miel avec un ballon, l'important, c'est de ne pas laisser les abeilles savoir qu'on arrive... et aussi d'avoir un plan, parce que les choses ne se passent pas toujours comme on l'avait d'abord pensé »



— Pooh avait appris à toujours prévoir un autre plan depuis son diagnostic, car il avait appris que parfois les choses sont bien plus difficiles qu'elles ne le paraissent. Maintenant, si tu as un ballon vert, elles pourraient croire que tu fais juste partie de l'arbre, et ne pas te remarquer, et si tu as un ballon bleu, elles pourraient croire que tu fais juste partie du ciel, et ne pas te remarquer, et la question est donc : laquelle de ses possibilités est la plus probable?»

«Elles ne te remarqueraient pas, en dessous du ballon?» tu dis.

«Elles pourraient, ou elles pourraient pas», dit Winnie l'ourson. «On ne sait jamais avec les abeilles.» Il réfléchit un moment et dit : «Je vais essayer de ressembler à un petit nuage noir. Cela les trompera.»

«Alors tu ferais mieux de prendre le ballon bleu, tu dis; et c'est ainsi que ce fut décidé.

Eh bien, vous êtes partis tous les deux avec le ballon bleu, et tu as pris ton fusil avec toi, juste au cas, comme tu le faisais toujours, et Winnie l'ourson s'est rendu à un endroit très boueux qu'il connaissait, et il se roula, et se roula encore jusqu'à devenir tout noir; et puis, quand le ballon fut gonflé aussi gros que possible, et que toi et Pooh teniez tous les deux la corde, tu lâchas tout d'un coup, et l'Ourson Pooh flotta gracieusement dans le ciel, et y resta — au niveau du sommet de l'arbre et à environ six mètres de celui-ci.

«Hourra!» tu cris.

«E... Est... Est-ce que ce n'est pas magnifique?» essaya de te crier Winnie l'ourson. Cela lui arrivait parfois. Tout à coup, parler devenait plus difficile. Surtout crier. «De quoi est-ce que j'ai l'air?»

«Tu as l'air d'un Ourson accroché à un ballon», tu dis.

«Pas», dit Pooh anxieusement, «— pas comme un petit nuage noir dans un ciel bleu?»

«Pas vraiment.»

«Ah, bon, peut-être que d'en haut, ça paraît

différent. Et, comme je le dis, on ne sait jamais avec les abeilles.»

Il n'y avait pas de vent pour le rapprocher de l'arbre, alors il resta là. Il pouvait voir le miel, il pouvait sentir le miel, mais il ne pouvait pas tout à fait l'atteindre, **pas aussi facilement qu'il sentait qu'il devrait pouvoir le faire, ce qui était un peu décevant.**

Après un petit moment, il t'appela d'en haut.



«Christopher Robin!» dit-il d'un grand chuchotement.

«Bonjour!»

«Je pense que les abeilles se méfient de quelque chose!»

«De quel genre de chose?»

«Je ne sais pas. Mais quelque chose me dit qu'elles sont méfiantes!»

«Peut-être qu'elles pensent que tu veux leur miel.»

«C'est possible. On ne sait jamais avec les abeilles.»

Un autre petit silence suivit, et puis il t'appela encore.

«Christopher Robin!»

«Oui?»

«As-tu un parapluie à la maison?»

«Je crois bien.»

«J'aimerais que tu l'apportes ici, et que tu te promènes de long en large avec, et que tu lèves les yeux vers moi de temps à autre, en disant : « Tut-tut, on dirait qu'il va pleuvoir. » Je pense que si tu faisais ça, cela aiderait la tromperie que nous pratiquons sur ces abeilles.»

Eh bien, tu ris en toi-même, « Quel ourson rigolo! » mais tu ne le dis pas tout à voix haute parce que tu l'aimais trop, et tu rentras chercher ton parapluie.

« Ah, te voilà! » cria Winnie l'ourson dès que tu fus de retour près de l'arbre. « Je commençais à m'inquiéter. J'ai découvert que les abeilles sont maintenant définitivement Méfiantes. »

« Dois-je ouvrir mon parapluie? » tu dis.

« Oui, mais attends un moment. Il faut être pratique. L'abeille importante à tromper, c'est la Reine. Peux-tu voir laquelle est la Reine, d'en bas? »

« Non. »

« Quel dommage. Bon, eh bien, si tu te promènes avec ton parapluie, en disant : « Tut-tut, on dirait qu'il va pleuvoir », je ferai ce que je peux en chantant une petite Chanson de nuage, comme un nuage pourrait en chanter une... Vas-y! »

Alors, tandis que tu te promenais en te demandant s'il allait pleuvoir, Winnie l'ourson se mit à chanter :

Comme c'est doux d'être un nuage  
 Flottant dans le bleu du ciel!  
 Chaque petit nuage  
 Chante toujours bien haut.  
 « Comme c'est doux d'être un nuage



Flottant dans le Bleu! »

Il en est bien fier

D'être un petit nuage.

Les abeilles bourdonnaient toujours, aussi méfiantes que jamais. Certaines d'entre elles, en effet, quittèrent leurs nids et volèrent tout autour du nuage tandis qu'il commençait le deuxième couplet de cette chanson, et une abeille se posa sur le nez du nuage un moment avant de repartir.

« Christopher — ouïe! — Robin », appela le nuage.

« Oui? »

« Je viens juste de penser — **ce qui me prend un peu plus de temps qu'à l'habitude aujourd'hui, à cause de la fatigue** — et je suis arrivé à une décision très importante. Ce sont les mauvaises sortes d'abeilles. »

« Vraiment? »

« Tout à fait les mauvaises sortes. Alors je suppose qu'elles font la mauvaise sorte de miel, n'est-ce pas? »

« Vraiment? »



« Oui. Alors je pense que je vais redescendre. »

« Comment? » tu demandas.

Winnie l'ourson n'y avait pas pensé. S'il lâchait la corde, il tomberait — boum — et il n'aimait pas cette idée. **Cela arrivait déjà bien trop souvent. Mais ses bras avaient l'impression qu'on leur avait attaché des sacs de sable, ils étaient douloureux partout, et il devenait de plus en plus difficile de les garder levés.** Alors il réfléchit très longtemps, et puis il dit :



« Christopher Robin, il faut que tu tires sur le ballon avec ton fusil. As-tu ton fusil? »

« Bien sûr que oui », tu dis. « Mais si je fais ça, ça va abîmer le ballon », tu dis.

« Mais si tu ne le fais pas », dit Pooh, « je vais devoir lâcher la corde, et ça me ferait mal aussi, **et je ne crois pas que j'aurais la force pour ça aujourd'hui.** »

Quand il le dit ainsi, tu as compris la situation, **et déterminé à aider ton ami dans le besoin**, tu visas très soigneusement le ballon, et tu tiras.

« Aïe! » dit Pooh.

« Est-ce que j'ai manqué? » tu demandas.

« Tu n'as pas exactement manqué », dit Pooh, « mais tu as manqué le ballon. »

« Je suis tellement désolé », tu dis, et tu tiras encore, et cette fois tu touchas le ballon, et l'air s'en échappa lentement, et Winnie l'ourson redescendit doucement jusqu'au sol.

Mais ses bras étaient devenus si raides à force d'avoir tenu la corde du ballon tout ce temps qu'ils restèrent dressés en l'air pendant plus d'une semaine, **car la MG faisait parfois en sorte que, lorsqu'il utilisait ses forces trop longtemps, elles prenaient du temps à revenir**, et chaque fois qu'une mouche venait se poser sur son nez, il ne pouvait que souffler pour la chasser. Et je crois, mais je n'en suis pas certain, que c'est pour cela qu'on l'appelait toujours l'Ourson.

« Est-ce la fin de l'histoire? » demanda Christopher Robin.

« C'est la fin de celle-là. Il y en a d'autres. »

« Sur l'Ourson et moi? »

« Et Porcinet, Lapin et tous les autres. Tu ne t'en souviens pas? »

« Je m'en souviens, puis, quand j'essaie de m'en souvenir, je l'oublie. »

« Tu te rappelles le jour où Pooh et Porcinet ont essayé d'attraper un Éfélant? »

« Ils ne l'ont pas attrapé, hein? »

« Non. »

« Pooh ne pouvait pas, parce qu'il avait l'une de ces journées où sa tête était embrumée et fatiguée. Une telle fatigue que même se souvenir de ce qu'on voulait



se souvenir semblait s'échapper. Est-ce que c'est moi qui l'a attrapé? »

« Eh bien, ça, ça fait partie de l'histoire. »

Christopher Robin hocha la tête.

« Je me souviens », dit-il, « Seulement Pooh ne se souvient pas très bien, alors c'est pour ça qu'il aime qu'on la lui raconte à nouveau. Parce qu'alors, c'est une vraie histoire et pas juste un souvenir, **surtout les jours où la fatigue rend les souvenirs plus difficiles à retrouver.** »

« C'est exactement ce que je ressens », j'ai dit.

Christopher Robin poussa un profond soupir, souleva son Ourson par la patte, et se dirigea vers la porte, traînant Pooh derrière lui. À la porte, il se retourna et dit : « Tu viens me voir prendre mon bain? »

« Peut-être », j'ai dit.

« Je ne lui ai pas fait mal quand je lui ai tiré dessus, n'est-ce pas? »

« Pas du tout. »

Il hocha la tête et sortit, et un instant plus tard, j'ai entendu Winnie l'ourson — boum, boum, boum — remonter les marches derrière lui, **un peu plus lentement cette fois, car en ces journées de fatigue, la MG lui demande de monter les marches un boum prudent à la fois.**

*LA FIN*

## À propos de la myasthénie grave

La myasthénie grave (MG) est un trouble neuromusculaire auto-immun rare et chronique qui cause de la faiblesse musculaire et de la fatigue.<sup>1,2</sup> Cette affection survient lorsque le système immunitaire du corps attaque par erreur le point de communication entre les nerfs et les muscles, rendant plus difficile la réponse des muscles aux signaux envoyés par le cerveau.<sup>1,2</sup>

La MG touche les muscles volontaires utilisés pour de nombreuses activités quotidiennes, notamment pour parler, mâcher, avaler, faire des expressions faciales, bouger et respirer. Les symptômes fluctuent souvent au cours de la journée et peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre.<sup>1,2</sup>

Il existe deux formes principales de MG : la MG oculaire, qui touche principalement les muscles qui contrôlent les yeux et les paupières, et la MG généralisée, qui touche plusieurs groupes musculaires dans tout le corps.<sup>4</sup>

### Les symptômes courants peuvent inclure :<sup>1</sup>

- Paupières tombantes
- Vision double ou floue
- Difficultés à parler ou à avaler

- Faiblesses dans les bras, les mains, les jambes ou le cou
- Fatigue qui s'aggrave avec l'effort
- Essoufflement dans les cas plus graves

Comme de nombreux symptômes peuvent ressembler à ceux d'autres maladies, obtenir un diagnostic précis peut parfois être difficile.<sup>5</sup>

Bien qu'il n'existe actuellement aucun remède contre la myasthénie grave, les progrès en matière de traitement aident de nombreux Canadiens à mieux gérer leurs symptômes et à continuer de participer aux activités qui leur tiennent le plus à cœur.<sup>6</sup>

Au Canada, on estime que la MG touche environ 30 personnes sur 100 000, avec les femmes étant plus souvent diagnostiquées à un jeune âge et les hommes étant plus souvent diagnostiqués plus tard dans la vie.<sup>3</sup>

Pour en savoir plus sur la myasthénie grave et le soutien offert aux Canadiens atteints de cette maladie, visitez [Dystrophie musculaire Canada](#).

## Références

- 1 Dystrophie musculaire Canada. Myasthénie grave (MG), 2025. Consulté le 26 mai 2026. Disponible au : <https://muscle.ca/myasthenia-gravis/>.
- 2 UCB Canada. Myasthénie grave (MG), 2026. Consulté le 26 mai 2026. Disponible au : <https://www.ucbcanada.com/en/patients/conditions/neurology-and-rare-diseases/myasthenia-gravis>.
- 3 Bourque PR et A Breiner. Myasthenia gravis, CMAJ, 24 septembre 2018. 190 (38) E1141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.180656>.
- 4 Myasthenia Gravis. Types of Myasthenia Gravis, octobre 2024. Consulté le 26 mai 2026. Disponible au : <https://myasthenia-gravis.com/types>.
- 5 Myasthenia Gravis Society of Canada. What is Myasthenia Gravis?, 2026. Consulté le 27 mai 2026. Disponible au : <https://mgcanada.org/living-with-mg/what-is-mg/>.
- 6 Myasthenia Gravis Society of Canada. Governments across Canada urged to close current gap in care for debilitating neuromuscular disease by funding treatment advancements. 7 décembre 2023. Consulté le 1er juin 2026. Disponible au : <https://muscle.ca/news/governments-across-canada-urged-to-close-current-gap-in-care-for-debilitating-neuromuscular-disease-by-funding-treatment-advancements>.



Commandité par UCB Canada Inc.

