

# L'espoir qui fait son chemin...

Par Annie Bossé

Paire-aidante, Centre de Réadaptation La Myriade de Lanaudière.

Lorsque la maladie de mentale touche la plupart des gens de ta famille, que les difficultés se succèdent une à une, année après année et qu'elles deviennent récurrentes pour les gens de ton entourage que tu aimes, lorsque la maladie fait partie intégrante de ton quotidien, qu'il est difficile de s'identifier à autre chose qu'au sentiment d'anéantissement qui fait un effet boule de neige plus les années avancent, quand l'impression de tout perdre revient sans cesse, de devoir tout recommencer un jour ou l'autre et que de vivre une continuité d'événements positifs appartient aux autres, il est difficile de croire en soi et de miser sur ses forces personnelles.

Lorsque l'espoir d'un avenir meilleur laisse la place aux difficultés successives, à des messages d'incohérence émis par ton univers familial face à la définition de la vie, lorsque ton identité est associée à la fille du fou du village car ton père souffre de problèmes de santé mentale et qu'il ne s'en rend pas compte, lorsque que tu es régulièrement en sa présence socialement pendant de longues années, qu'il utilise des comportements jugés inacceptables devant un

grand groupe de gens de ton âge puisqu'il est responsable des voyages de ski du Club Optimiste de ton village et que la seule chose que tu espérais à ce moment là est de te cacher et de vouloir cesser d'exister, il est normal qu'un sentiment de dégoût face à l'avenir s'installe en moi puisque mon modèle d'identité existant m'a fait connaître cet état de fait.

Ainsi, au fil des ans des émotions de colère, de tristesse et de honte se sont chevauchées pour devenir ma réalité. Lorsque le plaisir appartient au voisin ou à l'extérieur de ton domicile et que c'est à l'extérieur que tu retrouves la sécurité et le sentiment d'être aimé, ton intérieur se vide et ne se remplit jamais assez.

J'ai eu longtemps l'impression de ne pas avoir ma place, d'être sans importance

et de pédaler ici et là pour trouver le remède miracle à un mal être et m'imaginer des scénarios de tous genres pour essayer de comprendre le sens de mes souffrances. J'étais dans le cercle vicieux de croire qu'il risquait d'arriver toujours quelque chose de négatif et que l'avenir repré-

« J'ai eu longtemps l'impression de ne pas avoir ma place, d'être sans importance et de pédaler ici et là pour trouver le remède miracle à un mal être et m'imaginer des scénarios de tous genres... »

sentait la souffrance.

En conservant ces perceptions et mes ressentiments, j'adoptais automatiquement comme mon père des comportements considérés inopportuns pour la société qui m'amenaient vers des difficultés successives où j'étais attirée à vivre des situations dramatiques ou mes perceptions se confirmaient. J'étais influencée par les réflexes familiaux de mes parents qui eux aussi avaient reproduit, à leur tour, ce que leurs parents avaient entretenus au cours de leur vie. Je sais maintenant que chacun faisait de leur mieux et au meilleur de leurs connaissances mais je répétais une partie de l'histoire familiale représentant pour moi l'instabilité, l'incohérence, la souffrance et le danger.

Je vivais dans la peur!





Avec du recul je trouve qu'une bonne étoile s'est occupée de moi. Malgré l'atmosphère lourde qui m'envahissait durant mon enfance, j'ai eu l'opportunité d'être

« Il savait voir la beauté en moi même si elle était camouflée par la souffrance et les comportements inadéquats. »

entendue dans mon désir d'apprendre le piano par ma mère qui s'activait sans cesse à trouver des solutions pour me protéger du danger. J'ai eu la possibilité d'apprendre cet instrument durant 6 ans. Étant une passion, j'ai pu ainsi vivre des sentiments de joie et de réconfort. La musique était ma survie autant pour me défouler que pour retrouver mon calme. Je visitais régulièrement des gens de mon entourage qui prenaient plaisir à être en contact avec la petite fille qui jouait le rôle de « la bonne petite fille » pour être appréciée.

Ensuite, à mon adolescence, je me suis liée d'amitié à une personne adulte représentant un modèle d'équilibre. Il représentait le calme, la joie et il m'appréciait à ma juste valeur, sans jugement. Il répondait à mes questions qu'aucun adulte significatif n'avait été en mesure de répondre. Il a toujours été là pour m'écouter, m'accompagner, me guider et m'aider à réfléchir lorsque j'étais envahie par mes symptômes et ce, à chacune de mes difficultés dans les vingt dernières années. Il savait voir la beauté en moi même si elle était camouflée par la souffrance et les comportements inadéquats.

Pour cette raison, entre autre, je crois sincèrement que la vie est parfaite et importante en tout temps lorsqu'on démontre une ouverture d'esprit. Dans les moments où je me sentais moins que rien et que j'avais l'idée d'en finir, il était toujours là pour me dire le bon mot qui m'aidait à m'accrocher et continuer. Je suis désormais convaincue que la vie apporte à chacun ce qu'elle a besoin au bon moment et nous sommes donc tous à la hauteur d'avoir l'abondance dans nos vies peut importe qui nous sommes. La bouée de

sauvetage apparaît si on sait bien sûr la reconnaître. Il suffit de s'ouvrir, d'y croire et d'agir en conséquence!

Mon modèle d'espoir m'a dit un jour que la seule personne qui a le pouvoir sur ma vie, sur ma façon de voir les choses c'était moi. Il suffit de faire de mon mieux pour m'apprécier et avoir confiance que la vie se chargera du reste. C'est à ce moment que j'ai décidé de bâtir ma vie autrement en misant sur mes forces. Je me suis relevée les manches, je me suis parlé, vue réussir positivement, j'ai usé de courage et de persévérance pour intégrer cette philosophie dans l'action à chacune de mes journées et j'ai procédé à la reconstruction définitive, petit peu par petit peu, de ma roue d'équilibre de vie.

Maintenant que je suis consciente de mon propre pouvoir personnel et de la façon de le maintenir concrètement pour vivre une vie satisfaisante, j'utilise mon temps positivement à transmettre des méthodes simples et efficaces pour semer l'espoir et mobiliser les gens à reprendre leur pouvoir sur leur vie peu importe les difficultés vécues dans le passé.



J'utilise des exemples de mon processus de rétablissement pour accompagner les gens dans la transformation des aspects de leur vie pour être plus satisfait. Depuis deux dernières années, je

et imagées. Si j'avais eu un modèle de rétablissement en santé mentale qui m'aurait appris par la divulgation d'exemples et de techniques accessibles laissant place à toutes personnes d'utiliser

travaille donc temps plein comme intervenante aidante au Centre de Réadaptation La Myriade de Lanaudière avec des gens vivant des difficultés graves et persistantes de santé mentale.

Je suis honorée d'utiliser mon expérience de vie à bon escient et de voir émerger des gens en rétablissement à chaque semaine. Durant leur participation au groupe sur le rétablissement que j'ai conçu spécifiquement et qui est inspiré de mon processus de rétablissement, je suis choquée de constater le potentiel des personnes ayant un passé difficile et qui reprennent le pouvoir sur leur vie en appliquant des techniques simples

pour me réapproprier mon pouvoir. Je suis désormais convaincue que l'extérieur se moule à mes désirs intérieurs. À l'heure actuelle, je remercie la vie à chaque jour de travailler dans un environnement professionnel humain, qui croit au rétablissement et à la possibilité d'encourager les gens à croire en eux. Je suis heureuse de vivre dans l'abondance et de remettre au suivant comme mon modèle d'espoir a su si bien le faire pour moi.



Je suis donc heureuse de savoir maintenant comment prendre ma place, d'avoir appris à combler mon vide en puisant dans mes forces personnelles et d'avoir des trucs

pour me réapproprier mon pouvoir. Je suis désormais convaincue que l'extérieur se moule à mes désirs intérieurs. À l'heure actuelle, je remercie la vie à chaque jour de travailler dans un environnement professionnel humain, qui croit au rétablissement et à la possibilité d'encourager les gens à croire en eux. Je suis heureuse de vivre dans l'abondance et de remettre au suivant comme mon modèle d'espoir a su si bien le faire pour moi.

Mon plus grand souhait est désormais que les professionnels œuvrant auprès des gens en santé mentale aient la conviction que le rétablissement est possible pour mieux semer l'espoir à leur tour et divulguer les principes de rétablissement qui aident la personne à prendre le pouvoir sur sa vie. Nous pouvons donc tous individuellement œuvrer au bien-être des gens en transformant nos croyances et nos techniques d'aide pour finalement concevoir tous ensemble un monde meilleur.

.....