

## Mon parcours de rétablissement

Pendant plusieurs années, mon état s'est dégradé de plus en plus. Ma vie se résumait à dormir et pleurer. Je n'en pouvais plus et mon employeur m'obligea à aller consulter pour conserver mon emploi. Mon médecin de famille, incapable de me soutenir plus longtemps me conseilla de me rendre à l'urgence. Expérience peu agréable où une fois passée la porte, on perd bien des droits et de la dignité.

Après un bref séjour à l'urgence, on me référa en thérapie et me prescrivit une nouvelle médication mieux adaptée à mes besoins et plusieurs diagnostics me furent donnés. À cette époque, j'avais honte d'être moi, je voulais mourir. Ma vie n'était que pure souffrance, je ne voyais pas de possibilité d'aller mieux. Je n'avais aucun intérêt, aucune passion, aucun loisir. Je me sentais «être rien».

Je suivis cette fameuse thérapie y croyant peu mais qui somme toute me sauva la vie en me redonnant une routine de vie plus normalisante et saine. La médication fit lentement effet. Je me sentais moins fatiguée, moins triste. Je me lavais, je dormais et je mangeais mieux et de façon plus régulière. Je reprenais lentement goût à la vie. Cette étape a été très pénible. J'ai dû remettre mes croyances en question. Il m'a fallu apprendre à me définir autrement et j'ai dû apprendre à développer des intérêts. Le soutien de mes proches fût très précieux à cette période et contribua à me garder en vie.

Quelques années plus tard, j'ai changé d'emploi, je fais enfin quelque chose qui me passionne et auquel je crois fermement. Jamais je n'aurais cru possible, au plus fort de ma maladie pouvoir encore travailler un jour, et encore moins occuper un poste de direction. Je dois toujours être vigilante, être à l'affut de mes symptômes et prendre les moyens qui s'imposent pour prendre soin de moi en temps opportun. Je ne suis évidemment pas à l'abri d'une rechute malgré tout mais aujourd'hui j'ai appris quelque chose. Je suis fière d'être moi. J'ai des limitations mais je peux bien vivre malgré tout et continuer à rêver, parce que maintenant que je vais mieux, j'ai des rêves!

Caroline