

## **Le cœur gros**

J'ai élevé mon enfant seule. Je savais qu'on serait heureux, pauvres, mais avec des valeurs.

J'adore mon garçon, par contre, si j'avais su que j'aurais un diagnostic en santé mentale plus tard, je me serais probablement abstenue de procréer. D'ailleurs, plus vieux, il m'a reproché mes *high*, comme des manquements de ma part, de ne pas le nourrir, etc... La honte vis-à-vis des autres. Et c'est aussi difficile parfois de donner l'exemple, par rapport au travail, aux matins ralentis par les effets secondaires des médicaments.

Et la famille! Qui a toujours été bien empressée de m'amener à l'hôpital sitôt que quelque chose semblait clocher, ma voix, mon rire....Même un lendemain de veille où je dormais. La peur de la perte de contrôle.

Aujourd'hui, je milite avec un groupe en santé mentale qui croit au rétablissement, PECH. J'ai fréquenté un groupe pour partager, le centre L'Équilibre et j'ai participé au CA après avoir fait partie des bénévoles. Le groupe Parents-espoir m'a aidé quand j'ai perdu la garde de mon fils, qui avait dix-sept ans, J'étais plutôt désorientée, choquée. Trente livres de perdues sans effort ! La maison de Pech m'a hébergé. J'ai réappris à manger, à avoir un rythme de vie plus sain, à parler de ce que je sentais, de moi.

Et les intervenants me disaient que j'avais une bonne introspection. Mon fils revenait toujours chez nous. Un bon ange de la DPJ m'a fait ravoir la garde.

La chance m'a sourit lorsqu'on a pu déménager dans un secteur qui nous convient mieux à tous les deux. Je réapprends à utiliser les nombreuses ressources autour de moi. J'essaie de m'entourer de foi, d'espoir, d'entraide...et de patience. J'essaie de reconstruire ce qui tant de fois s'est écroulé, sans que je sache pourquoi. Quelques fois, on me blâme pour mes décrochages, et vous aurez deviné que ce sont ceux qui sont le moins prêts à m'aider de quelque façon que ce soit, ou essayer de comprendre, d'avoir de l'empathie.

Je crois en l'humain, j'écoute, je parle, et je crois que ces expériences de *high* à plusieurs reprises ont augmenté mon vécu. C'est pourquoi je veux maintenant partager, chercher l'entraide et essayer de démystifier la santé mentale, même si c'est difficile, parce que les préjugés, c'est trop facile !

Gipsy