

MA définition du rétablissement en santé mentale

Quand une personne atteinte d'une maladie mentale est-elle rétablie ? Lorsqu'elle est retournée aux études (universitaires de préférence) ? Lorsqu'elle est mariée (enfin !) et qu'elle est propriétaire ? Quant à ceux et celles qui ne peuvent pas, qui ne pourront pas intégrer, réintégrer, les études ou le marché du travail, y a-t-il de l'espoir pour eux aussi ?

Voici ma définition du rétablissement qui me vient d'une philosophie ancienne : **la connaissance de soi, l'acceptation de soi, l'amour de soi, et rire de soi.** Quand je peux rire du vieux garçon que je vois dans mon miroir en me levant le matin, surtout quand je n'ai pas encore mis mes dentiers, alors je passe d'assez bonnes journées malgré tout. Ou encore quand je me regarde tout nu et que je me vois la bedaine, alors je regarde un peu plus haut et je me dis : « Par contre, j'ai une belle moustache ! Surtout quand je n'ai pas encore mis mes dentiers ! » La bedaine, la moustache, les dentiers, tant que je serai capable d'en rire, je n'en souffrirai pas et je ne ferai pas souffrir personne.

Laissez-moi vous parler de ce bonhomme que je vois parfois à la soupe populaire le midi, l'été. [Il y a quelques années que je ne le vois plus, il est peut-être décédé. Il est, il était, dans la soixante avancée.] Un jour, il s'est fabriqué un chapeau dans une grande boîte de carton brun gondolé. Il y a taillé une grande rondelle et un cylindre qu'il a emboîtés l'un dans l'autre, à quoi il a ajouté un bouchon. Il y a accroché toutes espèces de breloques : médailles, médaillons, brochettes, chaînettes, épinglettes, petits drapeaux rouge et petits drapeaux bleu, petites lumières clignotantes, guirlandes, etc. Il s'est procuré une flûte en plastique à un dollar dans un Dollorama. Il joue de la flûte l'été sur la rue Cartier et des passants déposent de la menue monnaie dans son chapeau. Il ne souffre pas et ne fait pas souffrir personne. Il rit et fait rire, il a du *fun*, la vie est belle ! Est-il rétabli ?

J'en suis à me demander si je ne devrais pas faire comme lui bientôt. Je vais me fabriquer un chapeau et me procurer une flûte. Vous viendrez déposer vos 25¢ dans mon chapeau plutôt que dans le sien. Le bonhomme ne sera plus seul, il aura de la concurrence ! Pourrait-il être un modèle de rétablissement ? **La connaissance de soi, l'acceptation de soi, l'amour de soi, et rire de soi...**

« Heureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes car ils n'ont pas fini de s'amuser. »

Guy-Léo M.