

En 1990, j'ai été hospitalisé pour la première fois après une psychose. Mon diagnostic n'était pas clair. Je vivais beaucoup d'anxiété ainsi que des phobies sociales. Tant bien que mal en 1993, j'ai obtenu un diplôme universitaire grâce, entre autres, au soutien de mes proches. Je n'acceptais pas à cette époque mon problème de santé mentale et donc je ne prenais pas toujours bien ma médication. En 1995, après une hospitalisation, un diagnostic m'est donné: trouble affectif bipolaire. Heureusement à cette époque, j'ai rencontré ma conjointe avec qui je partage toujours ma vie. Nous avons un fils qui est maintenant adolescent et nous menons une vie stable. Ma conjointe m'a démontré, avec le temps, des qualités humaines hors du commun.

Je me suis battu avec les années pour essayer de gérer le stress que générait le monde du travail. J'ai donc occupés plusieurs emplois.

En 2009, après une dépression; j'ai décidé de prendre ma vie en main. J'ai fréquenté l'Équilibre, suivie une thérapie avec une psychologue et j'ai suivi au CHRG des cours visant à comprendre ma maladie bipolaire. Avec une médication appropriée, du conditionnement physique et une meilleure connaissance de moi, j'ai finalement réussi à mieux gérer l'anxiété qui m'habitait depuis plusieurs années. J'ai donc commencé à faire du jogging et j'ai pris goût à ce calmant naturel qu'est l'endorphine. Je prends part à des compétitions de jogging et je réalise mes objectifs personnels. Je me valorise donc par l'entraînement. En gérant mieux mon stress, j'ai réalisé l'importance qu'ont eu dans ma vie ma conjointe et mon fils. C'est ainsi que je me suis fixé comme objectifs de réduire le stress de ma conjointe et d'être un père plus présent. Donc, je fais la plupart des tâches ménagères. Je fais des repas variés qui semblent leur plaire. J'ai accompli des réparations dans la maison; j'ai découvert des habiletés manuelles. Ma confiance a alors augmenté. Je suis de plus en plus fier de moi.

Avec le temps, je me suis fixé sur papier des objectifs quotidiens, à la semaine et au mois; ce qui m'aide à garder le cap. J'ai découvert qu'en étant de plus en plus organisé, je devenais plus à l'aise dans mes occupations en gérant le temps par exemple pour réaliser mes objectifs par ordre de priorité.

C'est ainsi qu'aujourd'hui en 2011, j'effectue toujours les tâches ménagères et nous faisons plus d'activités en famille. Je passe plus de temps avec mon fils avec par exemple des passions communes que sont la chasse et la pêche. Je m'entraîne toujours pour des compétitions de jogging. L'estime de moi augmente et mon stress diminue. Je suis maître de ma vie.

Jean