

J'ai 65 ans et je suis suivi en psychiatrie depuis 22 ans. En fait le problème en était un surtout au niveau de la dépersonnalisation, dépression, anxiété généralisée, agoraphobie.

Je me suis toujours sentie comme inintelligente avec une incapacité à « être » et avoir le droit de parler, de penser, d'être différente des autres personnes, comme si j'étais une extra-terrestre qui doit rester invisible, question de « survie ». J'ignore comment j'ai fait pour élever et conduire seule à bon port, mes 5 enfants. Je sais juste que je fonctionnais sur l'adrénaline pendant toutes ces années et qu'ils étaient par le fait même mon adrénaline, le moteur de ma vie et ma raison de vivre avec des hauts mais aussi des bas, faut bien l'admettre.

Or en juillet dernier, j'ai entamé un processus de 12 semaines au Centre de Croissance-Renaissance. C'est un endroit pour acquérir des outils pour diriger, orienter et conduire « SA VIE ». La liste des 12 modules des ateliers psychoéducatifs couvre tous les aspects nécessaires pour être bien dans sa vie. J'ai découvert que j'étais intelligente et que je possédais énormément de potentiel, sans en être consciente. Le plus important à ce moment, était que pour la première fois de ma vie, je pouvais être moi-même sans que l'on m'empêche d'être tout simplement moi. Je me sentais légère et comme insouciant de ce qui pouvait sortir de ma bouche ou de mes attitudes. Bref, j'ai appris à me dire et me découvrir en tant que personne UNIQUE, sans me faire disputer, détruire ou rejeter. Quel séjour extraordinaire. J'ai découvert aussi que j'étais fusionnée à ma mère et qu'elle était le bon Dieu de ma vie. J'ai découvert également que j'avais marié un homme qui était la réplique conforme de ma mère. Une naïveté totale pour se faire exploiter par des manipulateurs qui ont tout en place pour contrôler ta vie et anéantir totalement ta personnalité, ton être unique et de découvrir pourquoi l'Autre vie m'apparaissait comme l'unique alternative. Rendu à l'étape d'encercler mes forces dans la page en question, j'ai découvert mes forces: courageuse, responsable, organisée, débrouillarde, audacieuse, polyvalente, déterminée, généreuse et surtout intelligente. Cette dernière démarche est venue comme me confirmer dans mes choix en général. Par contre, je crois qu'après avoir vécu tout ce que j'ai vécu, il me faut rester alerte dans mes fragilités.

Colette