

## Témoignage de rétablissement

Pour commencer, je dois vous mentionner que je ne m'exprime pas très bien. Mon éducation et mes expériences de composition sont limitées. Ma dyslexie avec un peu de dysphasie me limite. Mon histoire remonte dans le temps, en 1999. Une force brutale me renverse dans un univers inconnu, que toutes mes références humaines et historiques n'ont pu contenir. Ces savants, comme dirait mon père, l'ont identifiée comme étant une psychose. Il va s'en dire que l'hospitalisation a été nécessaire.

La période qui a suivie fût une marche lente et pénible de survie de sept ans. La force qui m'a maintenue en vie, a été une combinaison de ma Femme, de mes Enfants et de mon Travail pour subvenir au pain et au beurre et surtout à ma dignité d'homme. Je me suis caché derrière les médicaments quelques fois trop forts ou trop faibles avec les effets secondaires difficiles à cacher. Cependant, dans ma mémoire, ces années m'ont permis de canaliser mes forces physiques et mentales dans une recherche personnelle et professionnelle vers une transformation de mon Être.

La force qui m'a tué est la même qui m'a aidé à ma transformation aujourd'hui. Allez voir la définition du mot force. (Celle-ci est définie comme ciseau au 15<sup>e</sup> siècle et son antonyme est le descriptif des symptômes émotifs principaux de la dépression, comme si ses deux lames sont reliées.) Il suffit de revenir au point de départ en identifiant nos symptômes : et Non ! Les descriptifs de nos savants avec leurs termes que nous ne comprenons pas... (Eux, Ils ont dû étudier longtemps ces noms complexes pour en faire un catalogage et des recettes.)

Il n'y a pas de recette miracle, ce qui m'a permis de cheminer, a été de prendre conscience de mes forces et faiblesses et d'y construire un réseau de personnes et d'organismes communautaires ayant une bonne écoute pour m'apercevoir que je ne suis pas seul : de communiquer, partager et identifier nos limites pour surfer sur LE MOMENT PRÉSENT.

Soyez vrais et convaincus que la plus grande force en vous c'est le lien que vous

maintenez dans la discipline et la rigueur des gestes quotidiens, avec les limites de vos symptômes à vous!

Bien sûr, cette Épée de Damoclès nous est fidèle tous les jours, mais elle ne peut pas nous tuer une deuxième fois !

Rhéal