

## L'entraide et Nancy Potvin

---

Si j'ai décidé de m'exprimer aujourd'hui, c'est que l'entraide me tient vraiment à cœur.

Mon vécu face à l'entraide : j'étais une personne très solitaire, je n'avais pas besoin des autres, pas complètement asociale mais pas loin. Je pouvais très bien être des mois sans entrer en contact avec mes amis (es). J'avais un bon travail, un appartement assez confortable et une vie de couple qui me comblait. Tout allait très bien, il n'y avait pas de problème que je ne pouvais régler seule ou avec mon conjoint.

J'étais aussi très solide autant émotionnellement que physiquement; je pouvais travailler de 60 à 90 heures par semaine. Les épreuves malheureuses ne me touchaient pas beaucoup comme les deuils ou les séparations. Je savais être compréhensive à la douleur des autres, mais je ne comprenais pas ce qui les ébranlait autant.

J'étais très indépendante, rien ne m'effrayait. Pour vous donner une idée je vais vous raconter une anecdote : « J'ai eu un accident de travail il y a une dizaine d'année, on a dû m'amputer une partie de mon index droit. J'ai pensé que je pourrais retourner travailler la semaine suivante avec un bon pansement. J'avoue que la convalescence a été un peu plus longue (4 mois). J'ai aussi eu à porter une orthèse un certain temps car mon doigt était très sensible. J'ai dû argumenter avec le médecin traitant pour que je puisse retourner au travail dans un délai qui me convenait malgré tout».

C'est durant cette période que j'ai rencontré mon conjoint actuel. Nous étions célibataires tous les deux depuis quelques temps, Nous avons décidé de faire le bout de chemin qu'il nous serait donné ensemble. Nous avons réalisé certains rêves, vécu des hauts et des bas mais nous nous reprenions. Notre couple est devenu assez solide, nous avons presque une vie rêvée.

Quand tout a basculé, je ne savais pas ce qui se passait. Je me sentais très mal, je perdais du poids, environ 5 livres par semaine sans suivre une diète, j'avais une baisse d'énergie et de libido et j'avais des étourdissements. Plus rien ne m'intéressait.

J'ai passé plusieurs tests médicaux, tous les résultats étaient négatifs. Il faut dire que je suis quelqu'un de solide, quand je vois des médecins je me présente avec le sourire même si j'ai le goût de pleurer. J'essayais d'expliquer comment je me sentais, je crois que je n'étais pas claire avec les médecins.

Je ne savais plus du tout quoi faire. Je n'avais pas la force de travailler et personne n'avait l'air de me comprendre. À l'époque, j'ai quitté mon emploi dans une période de ralentissement de production ce qui convenait également à ma compagnie. Mais je devais régler mes problèmes, je ne pouvais arrêter de travailler et me laisser vivre. Je n'aurais pas été bien dans cette situation. Mon conjoint me supportait bien mais ceux qui me connaissent ne me reconnaissent plus du tout. J'avais peur de conduire mon auto, je ne pouvais rester seule très longtemps, j'étais bien nulle part ailleurs que chez moi. C'est à ce moment que j'ai découvert CAMÉÉ.

Une infirmière du CLSC m'a parlé de CAMÉÉ, Le Centre d'activité pour le maintien de l'équilibre émotionnel. Je ne savais pas à quoi m'attendre mais comme j'avais besoin d'aide et que physiquement mon corps était supposé aller bien donc mon problème était ailleurs, alors pourquoi pas. Je me suis présentée à CAMÉÉ, une dame m'a accueillie, elle m'a expliqué les ateliers de cheminement personnel et les activités de loisir. Elle m'a fait visiter l'endroit et m'a présenté quelques membres, je me sentais plutôt bien dans ce lieu. J'avais l'impression qu'on me comprenait, sauf que je devais m'impliquer pour devenir membre si je voulais que ça fonctionne. À ce moment je ne travaillais pas car j'en étais incapable alors que puis-je faire pour le centre si je n'arrive même plus à me faire vivre. Pas de problème à CAMÉÉ c'est à son rythme. Celui-ci est plutôt lent mais je participais aux activités et j'essayais de faire un peu d'entraide. Le plus étrange est que je faisais de l'entraide sans même m'en rendre compte car écouter l'autre et partager son vécu ne prenait pas beaucoup d'énergie mais donnait parfois beaucoup.

J'ai découvert que l'anxiété et les crises de paniques faisaient maintenant partie de mes problèmes. Je n'étais pas du tout intéressée à prendre des médicaments pour ça, mais avec le temps j'ai réussi à contrôler les crises. En participant à certaines activités comme «Vivre avec ses émotions» et le «Dessin artistique», j'ai pu extérioriser mes émotions. Le travail ne se faisait pas seul, j'y ai mis du temps mais être entourée m'a beaucoup aidée.

En 2004 j'ai découvert l'entraide. De l'indépendante, presque solitaire, que j'étais, j'ai appris à m'impliquer auprès des autres et surtout à ne pas avoir honte d'avoir besoin d'être entourée même si parfois je me disais que j'aurais peut-être moins de problèmes en restant isolée mais je n'y croyais pas vraiment.

L'entraide m'a redonné la confiance en moi, m'a fait découvrir des qualités de leadership, m'a fait connaître le bien-être d'avoir des amis(es) sincères. J'ai aussi animé des activités de dessin et des jeux comme le Cercle. Je sais maintenant que seul on ne se donne pas de chance, que même quand on est au plus bas on peut apporter quelque chose à d'autres par nos témoignages. Même quand la force nous manque on est apte à écouter et une oreille attentive vaut beaucoup.

Avec le support que j'ai reçu à CAMÉÉ et celui de mon conjoint, j'ai pu faire un retour aux études ce qui m'a permis de me trouver un travail beaucoup moins dur physiquement, plus rémunérateur en travaillant un nombre d'heures plus près de la normale. Ce nouvel horaire me permet de pouvoir être membre du CA de CAMÉÉ ce qui j'espère va me donner la chance de garder et de faire connaître les valeurs de l'entraide et peut-être apporter de l'espoir à d'autres qui vivent la même situation.

Maintenant je travaille, j'ai de nouveau un bon salaire mais CAMÉÉ reste pour moi mon équilibre. Tant que je m'implique je sens que ça me donne la force de continuer. Je ne sais toujours pas exactement ce qui s'est passé avec moi, peut-être de l'épuisement professionnel, un burn-out ou une bonne dépression. Je ne dépasse pas mes limites pour éviter une rechute. Sans CAMÉÉ je ne pense pas que j'aurais pu passer au travers. **MAIS L'IMPORTANT, C'EST QUE MAINTENANT JE VAIS BIEN.**

Nancy P.

## L'entraide et Julie Rivard

---

Bonjour, je m'appelle Julie et je suis heureuse d'être ici afin de pouvoir partager avec vous sur ce que l'entraide m'a apporté.

D'aussi loin que je me rappelle, j'ai toujours été une enfant fragile émotionnellement. J'avais un père alcoolique et violent. Ma mère avait une santé assez fragile. Mon père a quitté la maison quand j'étais âgée d'environ 4 ans. En résumé, j'ai connu une enfance difficile.

Je crois que mes problèmes de santé mentale ont débuté très tôt dans ma vie, c'est-à-dire au début de l'adolescence. J'étais très repliée sur moi-même et

j'avais peu d'amis. Étant différente, j'étais marginalisée par les autres élèves.

Vers l'âge de 22 ans j'ai consulté mon médecin de famille car j'avais des problèmes avec mon humeur. Je faisais beaucoup de crises d'anxiété et de panique ce qui m'empêchait de fonctionner normalement. Le médecin a diagnostiqué une dépression majeure et m'a prescrit un antidépresseur. Après quelques semaines voyant que mon état ne s'améliorait pas, il m'a référée en psychiatrie pour que je reçoive des soins mieux adaptés à mes besoins. J'ai rencontré un psychiatre qui a changé ma médication à plusieurs reprises avant de trouver la bonne dose et le bon médicament. J'ai suivi une thérapie avec l'aide d'une infirmière et j'ai fini par remonter un peu la pente.

Environ deux ans plus tard, ma mère est décédée d'un cancer. Suite à son décès, j'ai fait une grosse rechute. Mon psychiatre m'a recommandé d'aller à l'hôpital de jour. Un ergothérapeute rencontré à l'hôpital m'a conseillé d'aller à l'organisme CAMÉÉ.

De deux à trois semaines se sont écoulées avant que je me décide d'aller à CAMÉÉ. J'avais convaincu mon frère de venir avec moi. Je souffrais de phobie sociale, je craignais les étrangers. Cet état était souffrant et paralysant. J'étais incapable d'ouvrir la porte à un livreur d'épicerie ou de restaurant.

Quand je suis arrivée à CAMÉÉ, j'ai été surprise par l'accueil chaleureux reçu par les responsables à l'accueil. Dans cet organisme l'accueil est fait par les membres. Le respect du rythme de chacun m'a tout de suite plu.

Pour aller un peu mieux, j'ai assisté à plusieurs ateliers de cheminement personnel dont «Vivre avec ses émotions». Cet atelier m'a permis de comprendre et de vivre avec mes émotions. J'ai appris à me faire un peu confiance et de sortir de ma zone de confort. J'ai décidé d'animer mon propre atelier de dessin avec une amie de CAMÉÉ. Ayant un certain talent dans ce domaine, j'ai pu leur donner des conseils. J'ai été surprise de mes capacités surtout que je croyais vivre un échec. J'ai animé d'autres ateliers tels Écriture et créativité, le club de lecture et plusieurs autres.

J'ai fait de l'écoute avec certains membres. Quand je fais de l'écoute, j'essaie de ne pas porter de jugement. Je parle très peu car la personne n'a pas besoin de mes conseils mais d'une oreille attentive. Je dois avouer que ces interventions m'ont apporté un certain réconfort. Je voyais qu'il y avait des gens qui vivaient

un vécu semblable au mien et que je n'étais pas une exclue de la société.

L'entraide m'a permis de découvrir qui j'étais réellement, que j'aimais aider les gens. Ça me permettait d'être utile, c'est pourquoi j'ai travaillé à l'accueil. J'aimais accueillir les membres avec le sourire et avec une certaine chaleur humaine de la même façon dont j'avais été accueillie. Après un certain temps, le poste de responsable à l'accueil ne comblait plus mes besoins; j'avais besoin de relever de nouveaux défis.

Maintenant, je travaille au support à l'implication. Aider et appuyer les membres à la préparation et parfois même à l'animation d'ateliers et activités de toutes sortes est une tâche que j'apprécie beaucoup. En réalité mon travail est d'aider les membres qui veulent faire de l'entraide ce qui englobe plusieurs facettes et manières de faire.

Tout dernièrement, j'ai suivi une formation pertinente pour l'organisme à Suicide Action Montréal. Le thème principal était une meilleure estimation de la dangerosité suicidaire. J'ai beaucoup apprécié le contenu et la pertinence de cette formation. J'ai pu apporter au groupe mes connaissances, mon savoir et mon expérience en santé mentale. Je me suis sentie à ma place et je me suis aperçue que j'étais plus qu'une maladie, que j'étais capable de prendre ma place et de faire valoir que mon vécu avait une valeur.

Je participe également à des comités régional et national. J'ai pris le goût de représenter CAMÉÉ et je le fais pour les intérêts des membres.

Je donne aussi de la formation, à des étudiants en radiologie de niveau collégial sur la sensibilisation et l'accueil des personnes ayant un problème de santé mentale.

Il y a dix ans ou même deux, j'aurais été incapable de parler devant un groupe ou une classe, j'avais bien trop peur d'avoir l'air idiote, peu crédible ou incompétente. C'est encore difficile sauf que maintenant j'en suis capable.

Comme vous avez pu le remarquer, CAMÉÉ me tient à cœur. C'est pourquoi je suis membre du conseil d'administration. Je veux que les membres fréquentent un centre en santé, qui fonctionne bien et qui existera encore longtemps.

L'entraide a fait beaucoup pour moi. J'ai été au plus bas, j'ai remonté tranquillement. Ça n'a pas toujours été facile de travailler sur moi-même. J'ai beaucoup souffert mais doucement j'ai repris confiance en moi et en les autres. Je suis encore fragile, peut-être encore pour longtemps. Mon estime de moi se fortifie et évolue pour le mieux.

Mon slogan: «L'entraide c'est mon équilibre»  
Un parcours de 10 ans déjà.

Julie R.