

Le témoignage de Sylvain

Il y a plusieurs années, durant mon service militaire, j'ai appris que j'avais une maladie mentale qui est la maniaco-dépression. Quand je suis sorti de l'armée, je n'ai voulu rien dire à personne et je ne prenais même plus mes médicaments. Pendant quelque temps, ça allait, mais ma maladie a repris le dessus; les dépenses d'argent inutiles, les problèmes amoureux, etc. L'angoisse et le découragement m'ont amené à une tentative de suicide. J'ai passé quelque temps en psychiatrie. C'est à ce moment que j'ai eu des informations sur le Réseau d'Aide Le Tremplin. Mon médecin m'a encouragé à y faire un séjour. Quand je suis arrivé à l'hébergement du Tremplin, j'étais confus, troublé, je n'étais pas trop sûr d'avoir fait le bon choix. J'ai vite découvert à l'hébergement une ambiance familiale où on est accueilli à bras ouverts. ***Le programme offert m'a beaucoup aidé; la vie de groupe, les partages, les ateliers de connaissance de soi, la créativité. J'ai appris à exprimer mes sentiments, à mieux me connaître et à découvrir mes besoins pour être plus en harmonie avec moi-même. Je fais plus face à mes problèmes et à mes émotions. C'est une expérience très précieuse que je souhaite de vivre à toute personne aux prises avec des difficultés émotionnelles importantes.***

Sylvain, ex-résident