

## **Le témoignage de Phil**

Il y a un certain temps, j'avais lu un témoignage dans le journal L'Express concernant la maison Le Tremplin.. Ce témoignage m'avait touché au point que lorsque j'ai eu besoin d'aide moi-même, je me suis dirigé vers une porte, une maison, une thérapie qui m'a aidé à prendre une nouvelle direction.

En arrivant j'ai pleuré, aidez-moi et j'ai été aidé dès ma première journée. Pendant mon séjour, j'ai fait un inventaire de ma vie à travers une thérapie individuelle qui m'a aidé à me déculpabiliser, à comprendre certains de mes comportements qui m'échappaient. J'ai appris à me remettre en action et j'ai découvert à travers les différents ateliers de créativité mes talents cachés et négligés. Par le travail en groupe, j'ai amélioré ma capacité de communiquer, de m'affirmer, d'être plus moi-même. En résumé j'ai découvert la vraie source de mes problèmes, j'avais fait l'erreur de trop écouter mes peurs et j'avais laissé mon côté négatif prendre le contrôle de ma vie au point de devenir paralysé et de perdre le goût de vivre.

***Je dis merci pour l'accueil, la compréhension, l'encouragement et la valorisation que j'ai eu le privilège de vivre pendant une période de six mois. C'est une maison pleine d'amour , avec un personnel compétent et dévoué qui aide les personnes comme moi à retrouver leur santé mentale.***

Maintenant j'agis malgré mes peurs, je peux vivre et réagir sans fuir dans l'isolement et le refus d'essayer. Maintenant je vis et je m'aime plus.

Si tu as besoin d'aide, j'espère que mon témoignage te dirigera vers ce lieu d'accueil qu'est la maison Le Tremplin. J'étais un mort vivant mais avec l'amour reçu je suis revenu à la vie.

Phil, ex-résident.