

La première fois que j'ai mis les pieds au Tremplin, j'étais stressée et anxieuse. Je ne savais plus où donner de la tête. Depuis 2005, je cogne aux portes. J'ai fait d'autres thérapies ailleurs mais jamais à fond comme au Tremplin.

Quand je suis arrivé au Tremplin, j'étais au fond du trou noir, j'étais dans ma tombe. Je ne voyais pas le bout de ma souffrance. Je n'avais pas d'espoir de guérir ma souffrance intérieure et avoir une paix intérieure un jour.

Ma thérapeute m'a beaucoup aidé à voir la réalité et me faire réaliser certaines choses. J'ai fait des prises de conscience.

J'ai travaillé aussi avec une technique de taches d'encre. Ce n'était pas facile mais ça m'a beaucoup aidé. Je voulais m'en sortir à tout prix. Aussi, j'ai lu des livres de Colette Portelance et d'autres. Je me suis sentie écoutée et comprise dans ma souffrance. Je me sentais « quelqu'une » avec mon intervenante. Elle m'a donné des suggestions, des petits devoirs comme écrire un journal de bord. Mes prises de conscience sont toutes écrites dans mon journal. Je pratique mes respirations, je reste davantage connecté à mon "ressenti". J'ai décroché un peu plus de mon rationnel qui m'amenait dans les bas-fonds. Aujourd'hui, je me sens bien avec moi.

Aujourd'hui, je réalise que des personnes suicidaires, c'est le rationnel qui fonctionne trop par rapport au senti. Moi aussi, j'ai déjà pensé à cela. J'étais fatiguée de vivre avec ma souffrance.

Dans le passé, j'ai fait du harcèlement téléphonique aux hommes. Je voulais me faire aimer à tout prix. Je me sentais rejetée et abandonnée par les hommes et je voulais me venger. Je n'ai connu que cela dans ma jeunesse. J'ai payé cher mes erreurs et les conséquences de mes actes. Aujourd'hui, je me pardonne. Quand j'ai réalisé cela, ça m'a fait mal. Ma thérapeute m'a aidée à me sortir du trou noir. Je respire enfin! J'y ai mis tous mes efforts. Je dis un gros merci pour son beau travail. Je continue mes consultations. Je ne suis plus la même femme. Je suis fière de moi.

Parfois, j'avais peur d'avancer dans ma thérapie mais je me disais: "Continue, tu as un beau bout de chemin de fait!" De jour en jour, je vois davantage de lumière au bout du tunnel. Est-ce un rêve? J'ai beaucoup pleuré et j'ai ouvert les bras à ma souffrance.

Bravo à toute l'équipe de Tremplin pour votre beau travail. C'est un cadeau de la vie que vous donnez aux autres personnes.

Lilianne avec la paix