

J'ai été référée au Tremplin par un autre organisme communautaire en raison de ma peine intense qui perdurait.

Je pleurais toujours sauf à mon travail où j'étais capable de placer mes larmes de côté mais ça me demandait de me maintenir toujours occupée sinon...vient l'enchaînement des problèmes d'alimentation, d'insomnie, d'isolement etc... bref, je me confinais au silence pour m'en sortir mais ça ne fonctionnait plus.

J'ai vécu des chocs émotifs successifs, j'ai dû laisser 2 emplois et je ne réussissais pas à trouver une issue. je tenais quand même à garder au moins 1 revenu même si c'était difficile. C'était la seule chose à quoi je m'accrochais.

Je suis plus ou moins au milieu de ma vie et je peux vous dire que j'ai dû plus souvent qu'à mon tour me relever les manches et recommencer.

**Au Tremplin de Dr'ville, j'ai rencontré une thérapeute en relation d'aide merveilleuse. Je profite de l'occasion pour la remercier grandement. Elle a réussi à me faire mettre des mots sur mes larmes, démêler mes émotions, faire taire le mental etc... Elle m'a aidé à comprendre mon éducation, m'adapter à mes valeurs, mes besoins et me RESPECTER dans mes désirs profonds.**

**La partie n'est pas gagnée mais au moins, j'y joue. Je me perçois comme les masques de théâtre, tantôt souriant, tantôt qui pleurent. Je me sens de mieux en mieux maintenant, j'ai de l'espoir.**

Merci à toute l'équipe du Tremplin pour son accueil.

Carmen