

Trop gentille pour être heureuse

A 36 ans, je suis mariée depuis 11 ans à un conjoint merveilleux. Nous avons 2 filles qui nous comblent. Pourtant je n'arrive pas à être complètement heureuse. J'ai toujours un malaise intérieur. Comme bien des mères je fais tout mon possible pour rendre mes proches heureux. Ayant énormément besoin d'être aimée, je ne me permets pas de dire non. Je suis toujours disponible pour rendre service et je ne veux surtout pas déplaire à personne. J'ai tellement voulu rendre les autres heureux autour de moi que j'ai fini par m'oublier.

Je me suis retrouvée à 41 ans, fatiguée, toujours en larmes. Je me sentais coupable de ne pas être à la hauteur de ce qu'on attendait de moi. Mon estime était très basse. Je m'étais vraiment perdue dans le bonheur des autres. C'est à ce moment que j'ai décidé de consulter une psychologue. Mais ma descente continuait de faire son chemin. En septembre 2005, mes deux sœurs, très inquiètes de moi, décident de me conduire chez le médecin. Je n'aurais jamais pensé que ça pouvait m'arriver à moi. J'étais en dépression majeure. Suite à cette nouvelle, mon médecin m'a mis en arrêt de travail. J'ai essayé de me reprendre en mains. Je n'avais pas compris que mon corps et mon cœur n'en pouvaient plus. Seulement, deux mois plus tard, je faisais une tentative de suicide.

C'est à l'hôpital que la travailleuse social m'a conseillé de m'éloigner de mon milieu, juste pour prendre du recul. Il m'a fallu aller au fond de ma vie pour réaliser que j'avais besoin d'aide. J'ai suivi son conseil et j'ai demandé de l'aide au Tremplin. Quand j'e suis arrivée à la maison d'hébergement je me suis donné trois semaines pour m'en sortir car, je ne savais pas si c'était de cette aide dont j'avais besoin. J'ai commencé par choisir ma chambre et j'ai suivi le programme et les ateliers assidûment. Après seulement deux semaines, je me sentais déjà tellement mieux que j'ai décidé de rester le temps qu'il faudrait pour vraiment m'en sortir. Quatre mois plus tard, ma vie a beaucoup changé. J'arrive à prendre mes décisions et c'est beaucoup plus facile de m'affirmer. J'ai retrouvé ma liberté.

Maintenant je sais ce qui m'a conduit à la dépression et c'est grâce aux ateliers de croissance que je me suis outillée pour continuer mon chemin. En participant aux ateliers de créativité, le goût m'est revenu de recommencer à peindre et à jouer de la guitare. Une des expériences les plus valorisantes pour moi pendant mon séjour au Tremplin, c'est que j'ai vécu avec des gens extraordinaires avec qui j'ai redécouvert le sens profond de l'amitié.

Aujourd'hui, je suis très heureuse de ma vie. Je me sens libre et remplie d'espoir. Je peux dire fièrement que je me suis redonné la vie. En terminant, je souhaite dire un gros merci aux intervenants du Tremplin et à ceux qui liront ce témoignage. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas. Donnez-vous une chance. C'est aussi pour vous.

Joanne

