

Le témoignage de Francine

À mon arrivée à la Maison le Tremplin , j'étais très perturbée ne sachant pas où j'en étais dans ma vie. Je n'avais aucune confiance en moi et très peu d'estime de moi. Je vivais beaucoup de peurs que je n'arrivais pas à dépasser. J'étais très dépendante. Pour moi tout a commencé au moment de l'accueil qui était empreint de douceur et de respect. J'ai senti qu'on m'acceptait telle que j'étais avec mes limites et que c'est à mon rythme que je pourrais évoluer.

Avec les ateliers de croissance, j'ai appris à me connaître de plus en plus, ma confiance s'est développée et mon estime a augmenté. La dépendance a fait place à plus d'autonomie. J'ai appris à mieux faire la cuisine et en tout temps j'ai été encouragée, valorisée et supportée. Je leur en suis très reconnaissante. Mes efforts personnels ajoutés à l'aide que j'ai reçue m'ont procuré des résultats très positifs.

J'ai maintenant des outils, c'est à moi de continuer de m'en servir. Il y a un autre aspect important à l'hébergement du Réseau d'aide Le Tremplin, c'est la présence du climat familial qui m'a permis de partager mes joies et mes peines. Maintenant ma vie a pris un sens et je suis plus heureuse.

Je me suis fait un cadeau en allant à l'hébergement.

Francine, ex-résidente