

Les personnes atteintes d'une problématique de santé mentale, particulièrement de troubles anxieux, ont bien des difficultés avec l'image de soi. Se regarder soi-même dans un miroir ou en pensée nous est presque intolérable. Nous essayons d'éviter ces reflets qui peuvent montrer nos failles. Notre vision teintée des choses leur donne un aspect monstrueux. Toutefois, nous ne pouvons nous abstenir toute notre vie de nous regarder.

Par conséquent, chaque démarche d'aide est à la fois un espoir et une crainte. Serai-je en mesure de lorgner cette zone d'ombre en moi ? L'autre Rive ne fait pas exception à la règle. Lorsque j'y suis entrée durant l'hiver 2018, je me demandais comment j'arriverais à faire avec ce marasme d'histoires que la tête nous envoie depuis des années. En général, nous espérons tous que cette tempête intérieure disparaisse. L'organisme nous l'apprend très vite : cela est un vœu irréaliste. Difficile d'effacer des mécanismes de survie autant ancrés en nous. Par contre, il est possible de les regarder en face et d'accepter cette ombre. Une fois que cela est fait commence alors le voyage pour poursuivre sa vie et l'améliorer malgré cette présence.

Plutôt que de lutter constamment contre les inquiétudes, je les vois, je les ressens et en fonction de ce qui m'importe j'essaie d'agir. Même si elles voudraient bien me ramener dans une zone de confort. D'ailleurs, elles réussissent parfois. Néanmoins, au fur et à mesure que je les comprends et les accepte, j'arrive à leur faire perdre de l'emprise.

Je n'ai jamais fait partie d'aucun conseil d'administration de ma vie mais je désirais m'impliquer dans l'organisme. Alors malgré toutes les protestations intérieures, je me suis levé et offert ma candidature. Je souhaitais rencontrer et discuter avec des personnes différentes et agrandir mon cercle social. Mes pensées m'ont bombardé d'histoires d'horreur plus terrifiantes les unes que les autres... mais j'ai créé des liens.

L'autre Rive m'a appris qu'il n'y avait pas de formule magique ou de panacée contre l'anxiété. Toutefois, en allant en soi et en acceptant avec bienveillance les bas comme les hauts de notre vie intérieure, notre existence s'améliore pas à pas.

Alexandre Roberge

Membre et administrateur de L'autre Rive