

ressentir • comprendre • agir



Vers
l'équilibre

Organisme communautaire
pour la santé mentale

Juillet 2019

LE PORTE- VOIX



Administration

Marie-Christine Roy

Traitement de textes et mise en page

Lorraine Hamel

Support technique

Manon Lambert

Révision des textes

Line Robitaille

Chroniqueurs et collaborateurs

Luc Mallette

Marie-Christine Roy

Lucie Girard Martel

Mario Salinas

Claude Robineault-Dionne

NataliA

Benoit Lalonde

Mélanie Gagnon

Martin Allard

Diane Huot

Lyne L.

Denise Lafrenière

Luce

Geneviève Boutin

Luneron

Ginette Lafontaine

Céline Hébert

Nabil Z.

Dora

Catherine Lau

Jojo

Stéfanie

Pascale

Gilles Leblanc

Denis

Nancy



Colère salulaire

«En-que-range»

Œuvre de La Plume

TABLE DES MATIÈRES

Mot du président du conseil d'administration	4
Mot de la directrice générale.....	5
Témoignages des membres participants au conseil d'administration	6
Cœur cicatrisé, amour recouvert	7
Quand les mots ne suffisent plus	8
Ma vie... de par ma santé mentale.....	9
J'ai fait de moi ton chemin !	9
De la lumière, s'il-vous-plaît	10
In bloom (en floraison)	10
Merci	10
Dauphine	11
Le premier jour	11
Au revoir Katy	12
Lettre à moi... quelques minutes plus tard.....	12
Quatre saisons, cinq sens.....	13
Fleurs d'automne	14
Problème de santé mentale... personne n'est à l'abri	18
Je suis.....	19
Sens-si-mage.....	20
Lettre à une lointaine amie.....	22
Mon jardin.....	22
Jeu de mots.....	23
J'ai de la chance.....	23
Lettre à moi (Dora) petite fille	24
L'abysse	25
Le message des médias	26
Clef pour un autre monde.....	27
Survivante étincelle	28
Moi la bipolaire de type 1	28
Espoir	29
Pour toi, planète terre	30
Tant... de temps.....	31
L'oiseau	32
La quête perpétuelle.....	33
Mon cheminement	34

Dans le but d'alléger le texte,
le masculin est parfois utilisé
en englobant le féminin

MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Cette année 2018-2019 a été marquée par un grand changement. En effet, après plus de 15 ans à la direction de *Vers l'équilibre*, madame Anne de Guise a pris une retraite bien méritée en décembre dernier. Toutefois, avant de pouvoir entreprendre cette importante transition de vie, il fallait prévoir la relève. Un changement de direction n'est pas une mince affaire : il faut à la fois trouver quelqu'un de compétent, d'intègre, qui est prêt à s'investir dans la mission de l'organisme pour plusieurs années et qui saura s'adapter à l'équipe en place, dans le respect des valeurs de l'organisme. C'est donc à cette tâche délicate que le conseil exécutif s'est attelé cette année.

Pour bien réaliser cette passation de pouvoir, il fallait aussi prévoir la formation de cette relève: madame de Guise a donc assuré la formation de cinq semaines de la nouvelle directrice, madame Marie-Christine Roy. Celle-ci est officiellement entrée en poste en janvier 2019.

Par ailleurs, cet important changement a été contrebalancé par la stabilité de l'équipe de travail et du C.A., ce qui a facilité la transition. Rappelons que nous avons mené 4 réunions du C.E. et 5 réunions du C.A., en plus de l'A.G.A., pour y discuter des aspects financiers et administratifs ainsi que des perspectives de développement de *Vers l'équilibre*. Ces rencontres nous permettent de rester collé sur la réalité du terrain, que ce soit à travers les ajustements nécessaires au travail d'animation et d'intervention ou par le biais de discussions autour des enjeux politiques du financement des organismes communautaires.

Pour ma part, je suis persuadé que l'organisme a de beaux jours devant lui, et c'est grâce à son équipe dévouée qu'il peut poursuivre sa mission. C'est grâce aux valeurs de respect, d'engagement, d'équilibre et d'humanité que l'équipe sait si bien incarner que *Vers l'équilibre* continue à être un lieu privilégié de rétablissement pour des centaines de personnes, et ce, année après année.

Luc Mallette, président du conseil d'administration



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Fidèle à son habitude, *Vers l'équilibre* n'a pas chômé en cette année 2018-2019. L'organisme a offert 36 semaines d'ateliers réparties en trois sessions, 15 ateliers de groupe distincts ainsi que 222 rencontres d'accompagnement psychosocial individuel. L'organisme a inscrit 151 nouveaux participants, sur un total de 322 inscriptions aux ateliers. Les trois fêtes de fin de session sont toujours aussi populaires: 198 personnes sont venues célébrer avec nos 8 finissants de la démarche au cours de l'année 2018-2019. Félicitations à nos finissants !

Nos trois animateurs ont chacun mis sur pied un nouvel atelier, bonifiant ainsi à 20 l'offre déjà existante d'ateliers composant notre démarche de développement personnel et relationnel. Il s'agit des ateliers *Mon hypersensibilité : une alliée*, *Récit de vie* et *Ma santé en pleine conscience*. *Vers l'équilibre* a également participé pour la deuxième année consécutive à l'événement provincial *À Livres ouverts*, dont c'était la 3^{ième} édition. C'est cinq Livres vivants, dont deux nouvelles recrues, qui ont pu être "empruntées" par le public présent, soit 19 lecteurs, à la bibliothèque Maisonneuve le 23 mars dernier. Cet événement est un incontournable pour déconstruire, un lecteur à la fois, la stigmatisation dont sont l'objet les personnes ayant un problème de santé mentale.

Je profite de cette tribune pour remercier mes collègues pour leur accueil chaleureux et leur générosité à mon égard. S'il est difficile de voir partir une directrice après de longues années de complicité, il n'est pas toujours facile de reprendre le gouvernail à sa suite. L'équipe de *Vers l'équilibre* a fait preuve d'une grande ouverture et ce, dès mon arrivée en formation. De plus, j'ai découvert en eux une mine inestimable de compétences et d'idées, qui me permettent de rêver loin et longtemps, pour l'organisme. Merci à vous, chers collègues, et à vous, chers participants, qui rendez ce voyage au pays du rétablissement si stimulant!

Marie-Christine Roy, directrice générale



TÉMOIGNAGE DES MEMBRES PARTICIPANTS

Mon paragraphe va parler de comment je me sens par rapport à mon implication à *Vers l'équilibre* comme membre du C.A, et en même temps c'est quoi les changements importants qui m'ont permis de voir la vie plus positivement en étant un participant de l'organisme. Premièrement, *Vers l'équilibre* m'a permis d'avoir des outils très importants pour me connaître mieux et pour accepter des choses que je ne peux changer. En même temps, grâce à *Vers l'équilibre*, j'ai appris à m'aimer, chose que j'ai toujours oubliée parce que je mets ma personne en dernier et tout le monde passe avant moi. J'ai aussi appris à m'apprécier à ma juste valeur. Savoir s'aimer, c'est la chose que tout être humain ne devrait pas oublier parce que le reste suivra. Je remercie aussi *Vers l'équilibre* d'avoir fait confiance à mes aptitudes, vous m'avez montré que je peux être une personne fiable, que malgré mes défauts, je peux apporter quelque chose. Ça m'a rendu fier de moi. Encore une fois, et pour terminer, je remercie la vie et le ciel, selon mes croyances, d'avoir mis cette organisation dans mon parcours de vie. Je remercie toute l'équipe. Une chance que vous êtes là, vous nous faites du bien dans nos moments de stress et de faiblesse. La vie va vous le remettre parce que, et j'espère que, vous êtes conscients de tout le bien que vous nous faites. Merci à l'organisme, aux personnes, mais surtout merci à la vie !

Mario Salinas



Je me nomme Claude. Par la poursuite de ma démarche à *Vers l'équilibre*, j'ai appris à mieux me connaître et cela m'a encouragée à poursuivre la connaissance de mes valeurs, de mes besoins, de mes ressources et de mes limites dans mon quotidien. L'expérience comme membre du C.A. pendant 2 ans m'a fait découvrir des personnes compétentes, généreuses de leur temps, de leur savoir et de leur écoute. En ce moment, je me sens bien, j'ai des outils pour continuer l'exploration de mon être. Merci beaucoup à l'équipe de *Vers l'équilibre* et aux membres du C.A.

Claude Robineault-Dionne



Lumière, outils, valorisation et apaisement !

Je suis rendue à la fin de ma démarche; jamais je ne guérirai complètement, mais j'ai tous les outils qu'il me faut pour faire face à la vie. Ici, j'ai appris à me connaître vraiment. Grâce à Marc, Laurie, Suzanne, Nika : des êtres exceptionnels, humains, pleins de respect et de compassion. Je me suis reconstruite.

Ma participation au C.A. m'a valorisée; j'ai fait des rencontres enrichissantes à des tables de concertation, à des colloques, avec les autres "*Livres vivants*". La douceur de Lorraine et son accueil m'ont fait chaud au cœur. Mais je ne dois jamais perdre de vue que c'est un travail de tous les jours que de vivre sereinement, d'apprendre à me faire du bien, à me faire plaisir. Ma reconnaissance est incommensurable ! Je vous aime tous.

Lucie Girard Martel



CŒUR CICATRISÉ... AMOUR RECOUVRÉ

Je me fous de ce que pense la gente,
tendance, et j'avance,
toute ma révérence, clémente.

Grande marque de confiance, insouciance, importance.

Je fais la différence.

Je saute, peu importe le résultat... Ça va.

Bien ou pas mal.

Amour d'Être est Puissance.

J'adore cette référence, constance.

Cœur ouvert, je suis transportée
en une sonate de ukulélé.

Réalité éblouissante, enrichissante.

Et somme toute, surprenante.

En rires s'installent reviviscence et jouvence.

Cette expérience, quelle romance !

Essayez, vous expérimenterez...

Si j'avais su... J'aurais ouvert... B'en avant dans le temps.

Mets-en... Je n'ai aucun regret... en effet...

Expériences requises... pour l'évolution de mon Être Chère.

Je me souviens de ma première fois à Cœur ouvert et j'ai refermé.

Maintenant il est ouvert pour l'éternité...

J'ai fini de saigner... Hurray ! (Hourra)

Am so Happy (suis si heureuse)... OUI

N▲t▲li▲



QUAND LES MOTS NE SUFFISENT PLUS

Quand les mots ne suffisent plus à exprimer mes émotions, la création artistique s'avère libératrice.

Être reconnu comme un artiste capable de produire et d'exposer me permet de me réaliser. Ainsi je peux m'épanouir dans la pureté, la beauté, la tendresse et le détachement.

Pour moi, la peinture est synonyme de joie. C'est une passion que je me suis enfin donné la peine d'assouvir. Il m'a fallu un long cheminement avant de passer de la volonté à la pratique. Affronter mes peurs, mon propre regard sur moi-même dans ma vie en général.

Pour exprimer cette recherche, j'ai choisi de vous partager les paroles de *Serge Fiori*. Ce texte me va droit au cœur et explique ma quête.

SI BIEN

Tourne, tourne dans mon lit,
tourne, tourne dans ma vie.
Je cherche mais ne trouve pas.
Je cherche un coin de paradis.
Je cherche un coin un peu moins gris.
Je cherche mais je ne vois pas.

Nuit fragile, le ciel trop bas,
pas facile de savoir pourquoi.
Si Dieu existe, il n'est plus là,
Il a refermé ses yeux et ses bras.

On était si bien
comme le calme avant la tempête,
si bien, sur une autre planète.
On était si loin, le cœur avant la tête,
si bien, avant d'être bête.

Si on recule un peu plus loin,
on voit briller un petit point sur l'eau,
c'est bon pour les yeux.
Quand on vient un peu plus près,
on voit tout ça qui disparaît,
un peu comme si de rien n'était.

Vie fragile, le cœur qui bat
et qui s'écœure en voyant tout ça.
Si Dieu existe, Il ne croit pas
qu'on a fermé nos yeux et nos bras.

...



Benoit Lalonde

MA VIE... DE PAR MA SANTÉ MENTALE

Les sentiments d'abandon et de tristesse m'habitent dès l'enfance.

À l'adolescence, je cherche à apaiser cette insoutenable souffrance. Sexualité, affabilité, gentillesse, drogues, alcool, etc. m'aident à supporter la réalité et à avancer en surface.

Mon cerveau a même imaginé mon mari comme étant un chevalier protecteur, parfait, infailible pendant quarante ans.

Mais avec *Vers l'équilibre*, avec Marc Brien, Laurie Chaïken, Suzanne Ruggieri, Lorraine Hamel, Manon Lambert et Anne de Guise, j'ai appris à me connaître, à m'accepter, à me déculpabiliser, à ne plus avoir honte. Je me défais de mes illusions si nombreuses. Ils m'ont donné l'amour humain, accueillie sans jugement. Ils m'ont même permis de faire partie du conseil d'administration, ce qui n'est pas rien. J'ai pu participer à des colloques qui m'ont fait grandir et comprendre. Je serai éternellement reconnaissante.

Aujourd'hui, je suis rendue à ne pas en vouloir ou à ne pas être fâchée contre mon mari qui est en réalité un être apathique avec tout ce que cela implique. Je veux arriver à ne ressentir que l'amour que j'ai pour lui. « L'important est invisible. »

Lucie Girard Martel

J'AI FAIT DE MOI TON CHEMIN !

Il faut se perdre pour se retrouver. Puiser ma force, puiser ma rage, seul ancrage pour appliquer ta loi, car j'ai froid en toi. Je te cherche, je te trouve, je m'ouvre. Tu me glaces, tu me fracasses en millions d'êtres qui sont des fragments de moi.

Si la raison avait un sens, je me ferais violence à chercher des raisons pour toucher le fond. Mais plus rien n'a de sens, rien n'a d'essence maintenant. Les mains tenant fermement mon cœur, j'ai fait serment. Je te cherche, j'en perds la raison, je déraisonne pour raisonner mon chant dans l'univers. "Unis vers", ce qui est si grand et petit à la fois.

Le temps prend tout son sens avec ton temps rempli de sens. Ton temps remplit mes sens. Effervescence.

Je prends diverses directions "sans sens" très calmement. Je fais de ma vie un chemin. Oh déni ! Tu me replis. Je m'endors. Exaltation, fièvre incandescente, tu me propulses vers l'équilibre sur mon chemin.

Mélanie Gagnon



DE LA LUMIÈRE, S'IL VOUS PLAÎT

Je veux de la lumière dans ma vie, en moi et autour de moi. J'aimerais avoir des relations lumineuses et éclairées. Si c'est trop éblouissant, je mettrai mes lunettes fumées non pas pour obstruer ma vue mais pour l'adoucir. Le soleil est toujours présent même, pendant un ciel nuageux ou pluvieux.

Martin Allard



IN BLOOM (EN FLORAISON)

Je lâche Prise,
sans contrôler ni me soucier.
Je me fais CONFIANCE...
Je me Pardonne et m'aime...
Ça m'aide aux jeux de la vie... OUI
et j'en passe des Passes... Oh Grâce
Travail de longue haleine... Pleine...
Une voie(x) masquée en pro fond enjouée... Le tour est joué...
Soi compris,
J'y suis.
Finale vibrante, ahurissante.
Glande pinéale en floraison.
In bloom, boom bloom !
... So beautiful to me !!! Fleur. J'aime ta couleur.
J'ai fleuri... C'est réussi.
Vers l'équilibre... À Tous et Toutes, Merci !

N▲t▲li▲



MERCI !

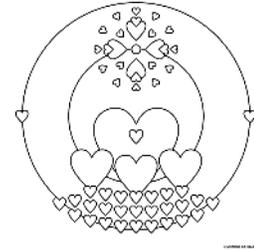
Je tiens à remercier à nouveau les membres de *Vers l'équilibre* qui prennent bien soin de nous, pour leurs attentions envers nous, leurs encouragements.

Ils nous enseignent très bien et surtout nous comprennent, ils sont attentifs à nous.

J'ai hâte au prochain atelier.

Merci beaucoup à l'équipe.

Diane Huot



DAUPHINE

La dauphine qui vivait beaucoup d'épreuves dans sa vie décide un jour de plonger en appelant *Vers l'équilibre* pour un rendez-vous.



Elle commence à traverser le fleuve avec *Initiation à la démarche*, suit le fleuve pour aller à *S'ouvrir à soi*, *Créativité et connaissance de soi* et *Agir sur mon stress*.

Et cela l'emmène jusqu'à la mer pour d'autres cours qu'elle suit avec beaucoup d'intérêt, en vue d'arriver à l'océan où elle sera bien dans son corps et sa tête.

Dauphine (Lyne L.)

LE PREMIER JOUR

Le premier jour où j'ai commencé à aller à l'organisme *Vers l'équilibre*, je me suis demandé si ça m'aiderait à me sentir mieux dans mon corps et dans ma tête. Et bien, je ne me suis pas trompée.

Après les ateliers *Initiation à la démarche*, *S'ouvrir à soi* et *Créativité et connaissance de soi*, j'ai ressenti un changement chez moi et ça m'a donné le goût de continuer les cours.

Merci à Suzanne, Marc et Laurie de m'avoir aidée dans les cours et mon projet.

Lyne L.



AU REVOIR KATY



Un membre de notre famille s'est envolé dans l'autre monde. On n'oubliera jamais cette belle jeune femme colorée aux yeux scintillants et d'une personnalité aimable, silencieuse, dévouée et passionnée de la vie.

Katy était un exemple de résilience. Tout ce qu'elle faisait, elle le faisait avec passion, détermination et amour. Elle était intègre avec elle-même.

Malgré toutes ses embuches, elle persistait pour atteindre ses buts. Elle a grandi en expérimentant plusieurs ateliers. Elle n'avait pas peur du défi. Elle aimait la danse car elle pouvait se défouler en étant elle-même, comme elle le ressentait. Elle était belle à contempler avec sa gracieuseté.

Que dire de plus de Katy ? Oui, c'était une grande femme pleine d'amour ! Nous pensons souvent à toi. Tu resteras toujours dans notre quotidien au Carrefour !

Denise Lafrenière

LETTRE À MOI, QUELQUES MINUTES PLUS TARD

Salut Martin,

C'est le temps de prendre le chemin du temps. C'est le temps de vivre le moment présent. C'est le temps de lâcher-prise. C'est le temps d'accepter ton passé, de pardonner et de te "par-donner" le temps de ton changement un pas à la fois. Tu vas ressentir davantage ton intérieur et du fait même l'extérieur. Tu vas ressentir l'envie de vivre des moments de silence, de méditation et de création. C'est le temps d'arrêter de vivre dans la peur.

Couper des liens et coudre de nouvelles relations. Avec le temps, tu vas apprendre à avoir confiance en toi, à comprendre le sens de ta vie et à agir pour atteindre tes rêves.

Prends le temps de faire des pauses, des réflexions sur comment tu te sens, et prends le temps de penser à toi. Écoute ta voix et tu seras sur la bonne voie.

Je t'aime xox



QUATRE SAISONS, CINQ SENS

Dis papa, où es-tu ?
Dis-moi papa, il est où le bonheur ?

Toi papa disparu depuis cette nuit d'été
Sous la pluie nous t'avons cherché

Les feuilles d'automne sont tombées
Ton âme s'est envolée

La neige a recouvert ton corps d'un linceul
Je suis seule seule si seule

Le printemps a refleurì
Je pleure, point de bonheur

Toi papa tu me dirais peut-être
« Vois ton bonheur à travers les sens »

Tu me dirais « Suis ton étoile elle te guide »

Tu me dirais : « Goûte à la vie »

Tu me dirais : « Entends l'écho de ma voix »

« PRENDS TA PLACE—PLACE
DES ARTS—ARTS—ARTS—ARTS »

Tu me dirais : « Touche à ton banc »

Banc de cuisine, banc d'église, banc d'écolier, banc d'accusé,
banc de justicier, banc de piano, banc public, banc d'essai

Essai—erreur
N'aie pas peur
Sors de la noirceur
Sens les fleurs
Écoute le chant des Joyeux Promeneurs
Bonheur est là près de toi

Finir sur l'air...[♪] Par les sentiers...[♪] Valderi...[♪]



Je m'appelle Luce
Je suis un micro
Micro puce
Non bien plus
À plus astuce



FLEURS D'AUTOMNE



C'est la Simplicité d'un jet que mon Cœur a dessiné pour Toi...
en ce jour de Saison Sacrée...

Et je l'ai intitulé :

Fleurs d'automne

Couleurs d'Automne... Je sillonne

Gratitude Multicolore pour un automne sans pareil... Que de Merveilles!

Je pars en Souple Tristesse avec Gratitude et Tendresse...

En Guise de Remerciements... Chère Dame Anne

Vos Couleurs vivantes... Remontantes de Penthes...

Vos Teintes ont déteint sur les murs...

Que de Bonheur émane... chu' Fan...

Être... Empreintes à mon Cœur...

Humanitaire sans failles...

Quel Amour de Taille...

Que votre nouveau parcours vous amène sur des Avenues

qui rempliront votre Coeur de Fleurs...

Merci...

Je vous fais la Bise Grande Dame De Guise

Bonne Route NEWvelle... sans pareille

+++++

Tenue plutôt Classique... Authentique...

Concision porte ton nom avec Précision...



FLEURS D'AUTOMNE

Agir sur mon stress...

Une Caresse à ma DiStresse...

Je relaxe en Syntaxe...

Un Foot Massage... Je m'assagis...

Une Bonté de Coeur en Profondeur...

Délicatesse... Ta Finesse...

Gênée et Réservee... Entre les lignes j'ai observé

Intervenante Au devant... advenant... toujours de l'avant

Laurie Chaïken toujours en Présent...

Merci en chantant...

+++++

Lorraine Hamel... Mademoiselle... Grande Étincelle...

Assidûment bien intentionnée... Toujours prête à aider...

Ton Sourire en entrant... pendant et tout le temps...

Pénétrant...

Est le Reflet du Soleil Levant...

Quel Agrément !

Merci en Grand...

+++++

Manon Lambert À toute heure en Service est son Vice...

Son mari visse avec le tournevis...



FLEURS D'AUTOMNE



Chiffres et Logistiques forment ton Cantique...

Pis tu travailles b'en' en estique...

Ton sens de l'humour... J'adore... Y est En Or...

Elle a des Ailes... She is an Angel (Elle est un ange)...

J'ai bien ri avec toi Merci

Oui Oui Soit dit en passant... Oh Oui...

J'oubliais 'Señora

les Croustilles-As 'Pringles son (sont) en Oferta (offre spéciale) Forma extra Grande

chez Maxi... Oui... Si Si

+++++

Marc Brien

Authentique et Vrai... Tu m'enivrais

Je te dis dans l'inédit... J'ai Beaucoup appris...

J'ai Réus·Si + que j'ai dit...

Mon Amour a grandi... Dans tous les Aspects de ma Vie...

Oh Récit de vie... Que j'apprécie

Avec un très Grand Respect... Merci à l'infini...

+++++

Hypersensible fut une cible... À ma corde Sans cible...

Hypersensibilité... Sens ciblés...

J'ai découvert... Mes yeux se sont ouverts...

Suzanne Ruggieri Alias Eva ou Gaétana



FLEURS D'AUTOMNE

Sang d'italienne coule dans tes veines... Row-mène (romaine)

Ainsi que dans les miennes... Spiritus Sanctus Amen
De Cœur... tu es Pleine...

Générosité sans Bornes... Énorme...

Humilité... Simplicité et Hypersensibilité...

Je t'ai beaucoup appréciée... Que de Qualités...

Tu vas me manquer Mamzelle !... Au pluriel

Merci d'Être... Quel Repère Humanitaire !

+++++

Eh Bien *Vers l'équilibre*... Viens C'est à ton Tour...

Je vais te parler à Toi Oh Si ! d'Amour...

À Double et à Triple Tours

J'ai fait un Grand parcours dans tes cours...

D'une Mentale Cérébrale en Cavale à une Sensation quasi Normale...

Velours de Boucles... Merci à tout le Groupe...

Ma Révérence en Grands Pas de Danse...

Ma nouvelle Vie je l'ai commencée ici...

Quel Cantique !

Un Tout Magnifique...

Maestro Musik...

+++++

NataliA



PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE...

Par une belle journée de février, le soleil brille de tous ses rayons malgré la froideur de l'hiver. C'est avec intérêt et avec tout mon cœur que j'ai décidé de penser à moi ! De plus, quoi de plus génial que d'accomplir ce qui est important dans une vie : prendre soin de soi ! Un besoin fondamental que je me suis permis de découvrir.

Je savais que mon conjoint avait une journée de planifiée avec son frère et deux amis. Une soirée de gars au Centre Bell pour une partie de hockey du Canadien. Quant à mes enfants, le temps passé à jouer dehors avec des amis était bienvenu pour leur propre bonheur !

Ma journée se déroule ainsi. Je fais des biscuits que tout mon monde aime. Ensuite, je nettoie tout et range avec la satisfaction d'avoir fait ce que je voulais. Je regarde pour la deuxième fois le film *Bohemian Rhapsody* de *Queen* avec une énergie qui m'illumine. Alors je me mets à chanter et à bouger avec leur superbe musique qui me donne la chair de poule sur tout le corps et des émotions de joie qui m'envahissent l'âme !

Lorsque mes enfants arrivent de dehors, nous nous entendons pour commander du *Benny*. Je prends mon courage à deux mains, j'appelle et donne ma commande. Finalement, tout se passe bien. Mon anxiété et ma peur ont disparu lorsque je raccroche. Je suis fière de moi et je me sens accomplie aujourd'hui.

Par exception, moi et les enfants mangeons au salon en regardant un film. Quel beau moment ! Je suis maintenant capable d'en profiter et de m'en rendre compte. Cela me donne de la bonne énergie. Prendre conscience des beaux instants comme celui-ci, auparavant, m'était impossible. Le mal de vivre ne nous permet pas de prendre conscience que même une petite beauté de la vie peut nous rendre heureux. Mais maintenant, je les savoure ces merveilleux moments !

Plus tard mes enfants invitent une amie à jouer. Pendant ce temps, je me prépare à regarder l'émission *En direct de l'univers* animée par France Beaudoin qui a pour invitée de la soirée *Marie-Mai*. Cela m'intéresse car nous irons la voir en spectacle vendredi prochain. À ce même temps, je décide d'enlever le vernis sur les ongles de mes mains. Un ongle casse alors que je mets du dissolvant. Sans y penser, je coupe cet ongle avec mes dents et là, un flash m'apparaît dans la tête. Mon cœur se met à se débattre comme s'il allait me sortir de la poitrine. Mon corps tremble de partout. Je sue ma vie comme jamais. J'ai mal au cœur et, du fait que je crois que je m'empoisonne, je me dis qu'il ne faut surtout pas vomir.

Je m'écroule sur le divan et demande à ma fille d'appeler le centre antipoison. Me voyant mal aller, mon petit cœur se met en mode *survie* pour appeler et répondre aux questions qu'on lui pose. Lorsque mon état me le permet, je prends le téléphone. Je me fais dire que c'est une crise de panique que je viens de faire. Rassurée de l'entendre, je remercie l'homme au bout de la ligne et me mets à rire de soulagement. Ensuite, je réconforte les enfants qui ont su faire ça comme des champions.

Une fois remise de ce qui venait de m'arriver, j'ai tout de suite eu le réflexe d'écrire à mon amie. J'ai appelé mes parents pour les informer de la chose et me changer les idées. Suite à cet événement, je me suis sentie fatiguée et vulnérable pendant au moins deux jours. Pour me sortir de ma fragilité, j'ai mis sur papier tout ce qui est arrivé et j'en ai parlé à mes intervenants.

PERSONNE N'EST À L'ABRI !

Malgré ces situations de la vie, je continue d'aller à mes cours pour avoir des outils et mieux fonctionner. Celui sur la confiance en soi m'a appris d'où je viens, comment ma perception de la vie n'était pas saine. La confiance en soi c'est l'image d'un arbre et si les racines de celui-ci ne sont pas bien nourries, il ne grandira pas avec force. Si le *Je* et le *Non* ne sont pas permis à l'enfance, nous ne pouvons pas grandir et nous sentir en processus d'individuation.

Présentement, le cours de relations interpersonnelles me fait beaucoup travailler sur mes attentes face aux autres. Lorsqu'une attente apparaît, il faut que je vois à mon besoin qui n'est pas comblé. Pour ma part, je trouve ça dur face à un passé rempli de dépendance affective. Je mets tout de mon côté, puisque je recherche mon indépendance afin de me satisfaire par moi-même ! J'ai aussi un cours sur ma santé en pleine conscience. J'apprends à manger, à écouter davantage mon corps, à faire des activités physiques et à profiter de leurs bienfaits tout en prenant conscience de ce qui est en moi et à découvrir pour avoir une meilleure qualité de vie !

Face à tout ce que je suis, ce que j'apprends, ce que je mets en pratique, et en étant plus consciente, je suis très reconnaissante d'avoir la chance d'être avec ce merveilleux organisme qu'est *Vers l'équilibre*. Grâce à eux, ma vie est plus saine et favorable à ma continuité de vouloir vivre et me réaliser.

De tout mon cœur, je vous le souhaite aussi !

Geneviève Boutin



JE SUIS

La guerre avec soi n'est guère facile à aplanir en paix, paix envers soi et envers les autres, amis ou ennemis.

Le chaos s'installe, nous affecte, nous ébranle, nous choque.

Mais on a droit au calme, au bonheur.

Croire en soi grâce à l'estime de soi, la confiance en soi.

Danser sa vie, se comprendre, accepter d'avoir des peurs, des incompréhensions, des questionnements, de l'ignorance.

Croire que l'on a le pouvoir d'agir en toute honnêteté sur soi, c'est merveilleux.

Agir, ce n'est pas facile d'avancer mais un pas à la fois fait toute la différence dans l'action, la motivation, l'acceptation.

On trouve la force de se découvrir pour mieux se ressentir.

Créer des liens, se faire du bien et pouvoir se dire : « Je suis bien dans ma peau, je suis moi un être extraordinaire, j'ai ma place et des choses à dire ».

Je suis OK—Tu es OK dans le respect de chacun.

Luneron

SENS-SI-MAGE

J'ai suivi le cours *Créativité et connaissance de soi* avec Suzanne, . Dans un de ces ateliers, je devais écrire un conte en sélectionnant trois mots. Celui-ci sera plus personnel. J'ai décidé de vous en faire part. Ça sera un conte biofictif avec un lieu (un marais), un personnage (un lapin) et un objet (une plume). J'espère que vous allez apprécier mon imagination.

Bonne lecture à tous



Un marais sans fond



Il était une fois un enfant de 7 ans qui aimait jouer mais était souvent seul avec lui-même. Un jour de beau soleil, il décida d'aller jouer au parc. En courant, il trébucha et se cogna la tête en tombant. Quelques secondes plus tard, l'enfant reprit conscience, étourdi. Il ouvrit les yeux et découvrit qu'il se trouvait maintenant dans une forêt sombre avec aucun feuillage aux arbres. Il entendit une voix qui lui demandait de l'aide mais ne voyant personne, l'enfant prit peur et s'enfuit. Il trouva un terrier pour se réfugier et y passer la nuit à trembloter de froid. Le lendemain matin, il était fatigué mais déterminé à savoir d'où venait cette voix. Il y avait un marais encombré de branches mortes tout autour. L'enfant identifia la voix, c'était le marais qui lui demandait son aide pour enlever les branches mortes. « Tu pourras cette nuit faire un feu pour te réchauffer et merci pour ton aide. ».

Les semaines passèrent, le marais et l'enfant firent plus ample connaissance. Par une nuit de vents violents, l'enfant fit un terrible cauchemar. Il y avait des ombres monstrueuses et des claquements de dents. L'enfant se réveilla en sursaut et se précipita près du marais qui lui dit : « N'aie pas peur. Regarde autour de toi, les formes que tu vois, ce sont seulement les branches d'arbres, et le vent leur donne cet effet. ». L'enfant se rendormit à côté du marais plus calme. Au matin, il décida d'aller s'aventurer sur un sentier non loin du terrier. Il entendit des gémissements près d'un arbre, s'approcha et aperçut un lapin pris entre des racines. L'enfant aida le lapin à se déprendre de sa malheureuse posture et le porta, blessé à la patte arrière, jusqu'au terrier. Rendu de peine et de misère, le lapin lui dit : « Je me nomme Lolo, merci de m'avoir ramener à mon terrier. » et il tomba dans les pommes, épuisé. L'enfant s'occupa de la blessure du mieux qu'il le pouvait. Les jours passèrent et l'enfant resta près de Lolo à lui apporter son réconfort. Boing, boing, et voilà Lolo sur ses pattes. Les deux s'amusèrent ensemble avec une très grande confiance et de nombreux éclats de rire. Dans les nuits froides, ils pouvaient s'apporter chaleur et douceur. Ils parlèrent beaucoup mais curieux d'en savoir plus sur son nouvel ami, Lolo lui posa une question : « Je ne t'avais jamais vu avant, d'où viens-tu ? ». L'enfant répondit : « Je ne sais plus vraiment, j'ai perdu la notion du temps ».



Lolo, le lapin

SENS-SI-MAGE

Effectivement, l'enfant avait trouvé un ami qui l'aimait pour qui il était. Même pendant les jours plus sombres. Durant la pluie, les deux aimaient se rouler dans la boue. Cette journée allait être encore plus magique pour l'enfant. Il trouva une plume toute trempée en dessous d'une écorce d'arbre et se pencha pour la prendre, mais sauta d'un pas vers l'arrière et entendit : « Fais attention, prends moi doucement ». Il courut en criant. J'ai trouvé une plume, il faut faire un feu pour la réchauffer. Lolo se précipita pour donner un coup de main ou plutôt un coup de patte à son ami. Détrempée, la plume était d'un blanc pur. Elle dit à l'enfant avec gratitude : « Tout ce à quoi tu penses ou ce que tu ressens, je peux l'écrire à ta demande. ». La plume ajouta : « Les écrits restent mais les paroles s'envolent. ». L'enfant pouvait commencer à explorer sa créativité. Les trois amis apprirent à contempler le moment présent. Lolo à côté de l'enfant et la plume juste au-dessus de l'épaule de celui-ci, ils prenaient souvent de longues marches dans la forêt. Comme par magie, ils commencèrent à apercevoir quelques bourgeons aux arbres et des rayons de soleil timides.



La plume magique

De plus en plus de rayons de soleil perçaient la forêt et l'enfant décida de prendre un moment de silence avec lui-même contre un arbre près du marais. Il se sentait en paix les yeux fermés. Les heures passèrent, l'enfant eut une vision. Quelque chose de grave était sur le point d'arriver et la plume apparut en lui disant : « Lolo est malade, il est en train de mourir. ». L'enfant courut auprès de son ami qui lui dit : « Je suis vieux et il est temps pour moi de partir. Mais avant je voulais te dire ; je suis papa de deux lapereaux. Maintenant que la vie reprend dans la forêt, tous les autres animaux vont revenir grâce à toi. ». L'enfant avait les larmes aux yeux avec un sourire sur le coin des lèvres. Lolo reprit : « Tu pourras toujours te retrouver sur le chemin de la solitude mais tu ne seras jamais vraiment seul, la magie se trouve en toi. » et il mourut. La plume ajouta : « Il est temps pour toi de reprendre ton chemin, va te recueillir au marais. ». Rendu là, l'enfant écouta attentivement ce que ce dernier avait à lui dire : « Tu as apporté empathie et amour dans cette forêt qui en avait besoin. Garde bien ça à l'intérieur de toi. Toute chose dans ce monde meurt, c'est pourquoi tu dois trouver de la joie dans l'existence tant que tu es en vie. Tu ne dois pas craindre la fin car refuser cette fin, c'est nier la vie et il faut au contraire l'accepter. Es-tu capable de l'accepter ? Tu es infiniment plus fort que tu ne le crois, maintenant plonge dans les profondeurs de ton âme. ». Aussitôt dit, aussitôt fait. L'enfant plongea et découvrit la vie comme jamais il ne l'avait vue. Il y avait des poissons de toutes les couleurs, de magnifiques coraux, des tortues et des dauphins. C'était de toute beauté. En refaisant surface, l'enfant aperçut son reflet dans l'eau qui était rendue claire. Quarante ans s'étaient passés. L'enfant était adulte avec quelques rides autour des yeux et une longue barbe grisâtre. Tout avait changé dans la forêt comme si la vie avait repris. Il sortit du marais et vit le retour des animaux dont les deux lapereaux de Lolo. Un des deux s'approcha et lui demanda : « C'est toi qui a fait ça ? ». L'enfant répondit « Je ne sais pas, peut-être ». Il sourit. Tous les animaux se mirent à danser de joie. La plume accompagna l'enfant-adulte jusqu'à la clairière. Elle lui dit d'une voix très douce : « Toutes les réponses se trouvent à l'intérieur de toi, vis le moment présent et regarde avec ton cœur comme tu as fait ici avec nous. ». Une légère brise apparut et la plume disparut dans le ciel bleu. L'enfant-adulte comprit sur-le-champ que c'était la plume d'un ange. Il regarda devant et prit le chemin de l'inconnu, laissant derrière lui le chant des oiseaux.



Le début d'une clairière,
un enfant qui grandit...

Martin Allard

LETTRE À UNE LOINTAINE AMIE

Bonjour ma chère amie,

Je suis tellement, tellement contente ces jours-ci. Pour la première fois, j'ai dit à Lorraine : « Cette année, tu peux mettre un petit crochet sur ta feuille pour l'autorisation de prendre une photo de moi lors de la fête de fin de session. ». Un tel enthousiasme pour si peu... si anodin pour certains, si naturel pour d'autres et le *fun* : la prise de la photo.

Comme tu me connais bien, ma chère amie, tu sais que ce n'est pas le kodak qui me causait frayeur, mais le photographe. Toute une vie à avoir mal : une plaie ouverte, inguérissable, jamais protégée par quoi que ce soit ou qui que ce soit. Me cacher et ne plus bouger pour moins souffrir.

Un jour, j'entends parler de *La Croix Blanche*, ancien nom de *Vers l'équilibre*, organisme dont on vante la crédibilité certaine. J'y suis depuis 6 ans environ. Pour moi, c'est la traversée du désert seule et avec très peu d'eau. Heureusement que je suis têtue. J'ai persisté à me présenter aux ateliers. À chaque présence, je pouvais boire un peu plus d'eau et devenir de plus en plus rassasiée, me permettant de continuer ma route.

Ainsi j'ai poursuivi ma démarche, la gourde vide attachée à ma ceinture, que je remplissais chaque fois. Finalement, un coin d'oasis apparaît, ensuite l'oasis au complet. La guérison ? Non... non... Pas la guérison, mais une belle grosse cicatrice, bien fermée à l'abri des microbes, solide, à l'épreuve des déchirures (à cause de l'induration, ça va de soi).

De temps à autre, je la remarque, pas très jolie à regarder, mais il n'y a que moi qui peux la voir et ça ne fait plus mal. Maintenant, je n'entends plus l'autre me dire : « T'as b'en l'air sec. » ou « T'es donc b'en sec. ». Même que quelquefois, je touche au bonheur !

Ma chère amie, je dois te laisser mais je t'écrirai à nouveau pour te parler des intervenants de *Vers l'équilibre*.

À bientôt,

Ginette Lafontaine



MON JARDIN

Je compare mon développement personnel à la préparation de mon jardin.

Au printemps, je défriche mon jardin. Chaque roche, chaque caillou ou mauvaise herbe que j'enlève représente l'idée que je travaille sur un aspect négatif de moi-même.

Pendant l'été, l'automne, et l'hiver, j'apprends à me faire confiance, je garde toujours le sourire. Je définis mes limites. Je les applique dans toutes les sphères de ma vie et en m'affirmant, je les fais respecter par les autres qui m'entourent.

Le summum est de toujours avoir une attitude positive dans un environnement négatif.

C'est le travail de toute une vie, entretenir son propre jardin.

Céline Hébert

JEU DE MOTS

Nous sommes les mots : les mots qui nous blessent
Les mots qui nous bercent
Les mots qui nous aiment

Nous sommes les mots : Les mots de la guerre
Les mots de la paix
Les mots de la liberté

Nous sommes les mots : Les mots de l'échange
Les mots de l'écoute
Les mots de la communication

Nous sommes les mots : Les mots, c'est chaud
Les mots, c'est drôle
Les mots, c'est amour

Luneron



J'AI DE LA CHANCE

Vers l'équilibre a une force attachante. Son hospitalité, empreinte de chaleur, me met immédiatement à l'aise. L'organisme dégage une solidité qui apaise mes inquiétudes lors des rencontres.

Ces rencontres ont permis, entre autres, de me libérer de certaines contraintes de vie transmises par la société. Ma culpabilité a disparu. J'ai retrouvé une paix intérieure et une liberté d'action que je n'avais pas avant. Je peux maintenant mieux agir selon mes besoins et réaliser mes rêves sereinement. Je suis plus en confiance et je m'exprime avec plus d'assurance.

De plus, *Vers l'équilibre* m'a permis de reconnaître certains traumatismes d'auparavant, comme la peur vécue lors de certains événements. Ces prises de conscience m'ont outillé davantage pour affronter les situations stressantes de la vie courante. En somme, j'ai évolué en mieux dans mon être. En réalité, je suis sur le chemin de la prise de conscience. J'ai le goût et je veux continuer ce cheminement. Merci *Vers l'équilibre* !

Nabil Z.

LETTRE À MOI (Dora) PETITE FILLE



À toi petite fille,

Je te mets en garde bien à l'avance pour que tu ne sois pas déçue ou découragée. À plusieurs moments ta vie va être difficile et insupportable. Les pensées noires, la détresse et la solitude vont devenir tes meilleures amies. La douleur et la souffrance vont t'envahir jusqu'au point de non retour, mais non, Dieu ne voudra pas de toi ! En tous les cas, pas pour l'instant. Ne baisse pas les bras, persévère, ne lâche surtout pas car tu sais, t'en vaud la peine.

Toi, petite fille douce, sensible et sans malice. Ta bonne humeur et ton rire contagieux résonnent toujours aujourd'hui dans ma tête. Toi qui perçois tout du monde avec tes sens et un ressenti surdimensionné tout comme une éponge les malheurs et la méchanceté des gens qui jalonnent ton passage. Tu ressens tout, tu as mal pour eux. Tu essaies sans relâche de les sauver. Tu n'existes pas pour toi mais pour ces malheureux. Tu dois être celle qui se sacrifie, c'est ta mission de vie. Tu es née pour accomplir ce *job*. On t'a mise au monde pour cette raison. Ton senti, ce que tu veux et tes besoins ne compteront plus.

L'enfant pétillante et joyeuse que tu es ne peut plus exister, elle doit mourir car tu déranges. Tu dois porter, dès maintenant, transporter avec toi la souffrance de tous ceux que tu aimes et qui croiseront ton chemin. Tu sais, cela deviendra très lourd à porter.

Penser à toi sera, dorénavant, très égoïste, considéré comme un sacrilège et même un péché. Être vraie et authentique, encore plus, si tu veux être acceptée et aimée. Tu dois te conformer au contrat invisible que tu as signé dès ta conception. Maintenant c'est dans ton ADN. Impossible de t'en défaire. C'est aujourd'hui dans ton âme et tes tripes, c'est viscéral.

Tu t'accrocheras dorénavant un sourire aux lèvres et un semblant de joie de vivre pour camoufler la tristesse, les peurs, la rancune, la colère et la souffrance. Ça émane autour de toi. Tu vas très bien garder ce secret enfoui en ton for intérieur.

Attention, tu vas exploser à l'âge de 45 ans, ou plutôt implorer. Ça va être laid. Le presto va sauter. Tu ne comprendras plus rien. Pourtant, tu as suivi le programme qu'on t'a dressé et tu as respecté ton contrat. Tu vas vivre longtemps dans un brouillard d'incompréhension.

Plusieurs émotions vont naître en toi, tu ne sauras pas quoi en faire. Elles ne s'étaient jamais pointé le nez avant : les peurs, la honte, la tristesse, la culpabilité, la solitude, la colère et le désespoir vont devenir un raz de marée. Tu vas vivre le calvaire. Ça va être le néant. Tu ne comprendras plus rien. Tu vas crouler sous le poids porté par tes petites épaules. C'est lourd. Ce cancer de souffrance transperce ton corps et ton âme. Tu te sentiras possédée par ce démon malveillant de ton enfance. Tu seras infligée des pires vices et péchés. Tu te sentiras ignoble, un déchet, une moins que rien. Tu seras devenue le mouton noir de la famille. Cette même famille qui te maudira.

Tu feras subir les pires sévices aux gens qui supposément t'aiment. Tu découvriras le monde réel. Ta vie n'est surtout pas un conte de fées. Tu vas te détacher de ces gens malsains, toxiques. Tu as donné ta vie à ta mère, ton père et ta sœur. Tu as aimé aussi tes neveux et nièces comme si tu les avais mis au monde. Toutes ces belles personnes t'ont aujourd'hui laissée tomber dans les moments les plus difficiles de ta vie. On t'a carrément abandonnée. Tu n'auras pas le choix. Je sais, c'est difficile mais cette fois écoute-moi, l'adulte. J'ai raison, c'est une question de survie. C'est la vie ou ta mort. As-tu bien compris ? Lâche prise car ces gens ne t'aiment pas. Tu as juste été utilisée toute ta vie par eux. Après tout ce que tu as

LETTRE À MOI (Dora) PETITE FILLE

donné, cette famille t'a lâchée, reniée et déçue. La personne que tu as le plus respectée, aimée et mise sur un piédestal t'a extrêmement blessée. Tu l'as fait aussi souffrir à ton tour. Ce n'était pas conscient de ta part. Elle est toujours là pour toi aujourd'hui, c'est l'amour de ta vie.

Tu seras un jour un être humain à part entière avec ses qualités et ses défauts. Tu vas apprendre tranquillement à te connaître. Tu vas t'approprier peu à peu, tu auras un bon bout de chemin à faire. Ça ne se fera pas sans heurts, ce processus. Tu vas avoir mal mais c'est un mal nécessaire pour ta survie. Les gens autour de toi qui étaient censés te protéger et t'aimer n'ont vraiment pas fait leur *JOB*.

En conclusion, j'aimerais prendre le temps de remercier mes psychologues Manon Houle et Lilianna Cané pour tous les encouragements, mon psychiatre Dr Robin Turcotte et ses assistantes pour la grande humanité et la compréhension, plusieurs organismes, entre autres le centre de crise *Iris* et *Revivre*, les très dévoués intervenants de chez *Aspa* et les intervenants du *Centre de réadaptation en dépendance de Montréal* (Dollard-Cormier), François Lemieux, un être extraordinaire, ma très compétente travailleuse sociale, Estelle Gemmes et mes amies des AA, sans oublier l'accueil chaleureux et aimant du groupe de *Vers l'équilibre*. J'aimerais également souligner le support de mes amies, mes tantes ainsi que ma belle-famille, principalement ma belle maman que j'adore de tout mon cœur. Pour terminer, un énorme *MERCI* à la personne la plus importante de ma vie, mon conjoint. Malgré toutes mes difficultés, il est toujours près de moi et je sais qu'il m'aime inconditionnellement.

Un merci tout spécial à mon employeur, le *Groupe Plein Emploi*, de me faire confiance et de m'avoir proposé un travail tout en sachant ma condition. Étant cliente assidue, ma patronne madame Brien et mon conseiller monsieur Édouard Picault, des gens d'une empathie incommensurable et le cœur sur la main, m'ont proposé cet emploi. J'en suis très heureuse. Je suis maintenant bien entourée.

Avec beaucoup de gratitude,

Dora

L'ABYSSE

Marchant dans la brume
La tête perdue dans les nuages
L'esprit égaré
Mon âme creuse
Figée dans l'espace
Intransigeant
Inflexible

Sans remords.
Me voilà,
Criant en silence
Dans un vide assourdissant
Et dépourvu d'affection
Que seul l'âme peut ressentir.

Catherine Lau

LE MESSAGE DES MÉDIAS

Nous vivons dans un monde si dur, si indifférent, rempli de diktats, de non-dits, de trop-dits. Tout ce qu'on apprend un jour n'existe plus le jour d'après, n'est plus acceptable, n'est plus valorisant, n'est plus à la mode. Un monde où tout va trop vite. Les heures se transforment en minutes, les minutes en secondes.

Déjà le temps a passé.

Il n'y a que l'argent qui règne dans ce monde et si tu ne veux pas faire de concession, alors deviens déchet de cette société imbue d'elle-même et sois pris dans le carcan de ses jugements. Ne sois pas différent de la ligne de conduite qu'on t'a prescrite, refuse d'être ou de ne pas être. Cache-toi dans l'adversité, réfugie-toi dans le mensonge, fais le caméléon pour ne pas faire la différence.

Il est si difficile d'être soi-même.

Le monde souffre. On veut briser les tabous de la santé mentale en nous noyant dans une mer de publicité, de faits vécus, d'espoir d'entraide, de messages de tous ceux qui se sentent stigmatisés.

Éphémères comme un feu de paille, les médias se tairont enfin, laissant place à un vide plus lourd, plus imposant, insupportable.

Je me noie, je me meurs, mes mains sont meurtries à essayer de me rattraper à la terre ferme, je peine à respirer, car toute cette souffrance écrase mon plexus solaire. Mon corps se brise en mille miettes et ma tête s'écrase contre le mur de l'indifférence.

Demain le silence reviendra et je pourrai réapprendre à nager. Je serai peut-être un peu plus forte de toutes ces histoires que j'aurai lues. Mon empathie souffrira.

Je devrais devenir indifférente et insensible. Mon hypersensibilité me tue.

Je redresse mon armure, en attendant que la cohue de la guerre se taise.

Jojo



CLEF POUR UN AUTRE MONDE

Perdue dans cette forêt, j'ai découvert une grotte sombre et humide. La richesse des rochers patinés par le temps transmettait en écho le son de ma voix. Je grelottais dans l'humidité à la recherche d'un coin à l'abri du vent qui s'engouffrait, de l'eau qui suintait des murs et chaque mouvement répercutait la chamade de mon cœur.

Plus je m'avançais dans son dédale, plus la lumière s'affaiblissait.

Soudain, j'entendis un bruit étrange, et une lueur tout aussi étrange apparut sur une avancée rocheuse. Je m'approchai lentement et craintivement. Des yeux profonds me dévorèrent et un lutin m'apparut, si petit dans sa cape aux couleurs de la forêt environnante. À mon recul, il sortit sa main aux ongles si longs et l'approcha de moi dans un geste tendre et doux.



Sa main parcheminée s'éclaira et me tendit une clé. « Je t'attendais femme, sois sans crainte », me dit-il d'une voix haut perchée. Le grondement s'amplifia dans toute la grotte et le sol trembla. Il mit la clé dans ma main qu'il pressa longuement. « Va, me dit-il, il te reste peu de temps avant que le monde ne se transforme. Tu trouveras à l'orée de la forêt le cadenas d'un autre monde. »

Jo

Cours de créativité



SURVIVANTE ÉTINCELLE

mon chant s'est tu... s'étouffe et s'enlise...

s'engouffre en moi... par peur de sortir...

mon chant s'est tu... peu, à peu, me tue...

puissant fond... puits, sans fond... sans sens...

mon chant s'enfuit... s'en fout... sans fin...

puis, s'en veut... s'entend... puissant vœu...

soudain s'enfouit... puis, s'encense... survivante étincelle...

infime et affamée... certes pas infâme... affublée de lubies...

mon chant sommeillait... finalement s'éveillant... puissant chant...

puis s'enchanté... puis, s'en suit... puissance... infinie... enfin !!!

elfie @nti-CAPITAL

Stéfanie



MOI LA BIPOLAIRE DE TYPE 1

Ah ! La vie... ma vie surtout !

Les pertes de temps et d'énergie à vouloir être aimée, appréciée, et surtout admirée par des gens qui eux-mêmes étaient mal en point. Lol. (rires)

Aujourd'hui, je prie pour eux (gens près ou loin de moi) qui ne m'ont jamais aimée pour la personne que j'étais. Mes phases maniaques ou dépressives ont été pour moi sources de malheurs, mais aussi sources de rééquilibrage dans ma vie.

Ces hauts et ces bas ont été inspirants. À présent, je comprends et surtout j'accepte ma vie. Voilà !!!

Pascale

ESPOIR

Lorsque j'ai fait mon admission
j'ai rencontré Suzanne.

Je vivais dans le noir,
je ne voyais rien.

J'étais dans un état dépressif émotionnellement.

Suzanne m'a rassurée tout bonnement
que mon état était normal,
étant donné tout ce que j'ai vécu
et ce que je vivais à ce moment.

Avec ce petit mot là, normal
elle a allumé l'interrupteur.
J'ai vu de la lumière,
merci Suzanne.

Après, j'ai choisi le cours *S'ouvrir à soi*
et je me suis rendue compte
que j'étais dans une cage
remplie de barreaux.

Avec Marc, j'ai compris
que mes barreaux
représentaient mes comportements négatifs,
mais que je possédais la clé pour ouvrir la serrure
afin de pouvoir m'évader,
merci Marc.

Je vais continuer à mettre en pratique
ce que j'apprends pour trouver cette serrure
et je serai de nouveau heureuse.

Nancy



POUR TOI, PLANÈTE TERRE

Une marche longue et ardue
M'a amenée au pied des rochers
Le vacarme des chutes
Étouffe les battements de mon cœur
Subjugué et infinitésimal devant tant de
merveilles
Les fines gouttelettes chatoyantes aux mille
reflets irisés
De cette eau se renouvelant sans cesse
Glaciale dans son bouillonnement
Deviens nourriture pour la verdure tout autour
La vapeur de ses larmes se dépose
Gouttes de rosée du petit matin
Perles à la brunante
Instants envoûtants
Le crépuscule me tend les bras
Me lover dans son ombre mythique
Les derniers rayons de soleil
S'animent de mille feux
Réchauffent, avant la froidure de la nuit
Ces amas de roches, formant un chemin
implacable
Créant une cascade sauvage,
Derrière le mur de cette trombe d'eau
Se cache un monde imaginaire, chimérique
Tellement grand, dans l'abysse de cet univers.
Je ne saurais l'appivoiser !

À la fois brutal et nourricier
La verdure, sous toutes ces formes,
Racine de vie
Écrin majestueux
La vie n'a pas besoin de nous



Pour se vivifier dans sa grandeur authentique
Humains humains
Nous ne sommes rien,
Frivoles et inconscients de notre futilité
Êtres destructeurs
Insouciants et inconséquents de notre énergie
puissante
Utopie d'une supériorité
Maîtres de la destruction, de l'abus
Inconscients de l'horloge intemporelle !!
Qui sonne le glas de la fin !!
Si nous nous unissions à cette force
Apothéose de notre modestie
Sagesse apocalyptique
Souvenance de notre immortalité éphémère.
N'est-il pas trop tard pour notre
régénérescence ?
Le réveil se fait brutal
Car nous avons cru à l'immuabilité de notre
ignorance !!!

Jo



TANT... DE TEMPS !

La douleur des gens, un besoin d'amour et de reconnaissance. Ne pas laisser la détresse avoir raison. Réussir à accueillir le chagrin. Difficile de ne pas être conscient. Nous sommes de plus en plus nombreux à avoir besoin de considération.

- > Premier temps... N'être qu'un enfant. Petit ou grand, adulte en dedans. Vieux et savant, pas de notre temps. Le concept du chacun pour soi qui découle de l'individualisme amène à considérer l'intérêt personnel comme principal ingrédient à l'origine de toute forme de réussite.
- > Deuxième temps... L'autosatisfaction maintient l'horizon. L'acharnement est combustion. La fierté un diapason. Éviter d'agir à la manière de nos prédécesseurs par crainte de perdre l'essentiel identitaire.
- > Troisième temps... Au jardin, une chrysalide assoupie. Renouveau magnifique : un papillon prend souffle. À tout vent, remarquable... de vie unique et précieuse.
- > Quatrième temps... Puissant... et profond instant, tu nous transportes. Tu souris à ton heure avec une attitude renouvelée. Non loin de la réalité au quotidien. La souffrance cesse d'être une théorie, une idée abstraite. Le tourment apparaît sous son vrai visage, celui d'un instrument de travail essentiel à ceux qui choisissent de faire une différence.
- > Cinquième temps... Aimer mal : adoucir et non traiter. Ange qui déploie, utilise, ne néglige ni ne périt. Ce genre de bénédictions influence nos vies. Il est vrai d'affirmer que la vie souvent éprouve les gens. Toutefois, la compassion est une condition n'empêchant nullement l'empathie d'être une solution. Résultat ; la distance émotionnelle s'installe.
- > Sixième temps... Les rêves authentiques chassent le côté risible de la folie. Aboutir avec en reste le bon sens. La perspective des émotions déboussolées insécurise. Il y a donc malaise à s'introduire dans le bouleversement de quelqu'un. Cependant, à l'encontre de ses besoins, il suffirait de l'accompagner en lui tendant la main.
- > Septième temps... Dévoiler son cœur diamanté, remonter sans cesse la rivière aux lèvres assoiffées. Une possibilité : tendre une oreille de douceur vers celui que personne n'écoute. Lui faire accepter et comprendre que la confiance réciproque existe encore et sera toujours possible à construire. Cette proximité émotionnelle permet d'approfondir le lien d'intimité. Rire à gorge déployée, s'épancher si le contexte est propice. À terme, la personne est simultanément donatrice et bénéficiaire.
- > Huitième temps... S'investir en soi, tout en se compromettant avec sympathie dans la vie d'autrui. Être sensible aux besoins et aux attentes. Se laisser toucher par les tribulations de nos semblables. Laisser s'exprimer sentiments et émotions. Eux qui dévoilent en transparence les beautés insoupçonnées. Révélant également la simplicité des magnificences.
- > Neuvième temps... *À la patience imparfaite, l'amour ne cesse de se révéler.* Elle, la poésie ! Qui s'extasie devant les splendeurs... des tragédies.

Gilles Leblanc



L'OISEAU

Toi, ma généreuse et aimante amie
Celle que mon amicale épée va défendre
Et que mon bouclier va abriter
Tu as beaucoup voyagé
Tes ailes sont abimées

C'est pour cela que je saurai t'aider à te relever
Si tu as de la difficulté à reposer tes pieds
Sois sûre que de mon affection, tu en auras à profusion
Prends ton temps pour rejoindre des cieux plus cléments

Toi ma force, ma détermination, mon pardon
Appuie-toi sur les remparts de mon cœur
Où aucun malheur ne pourra plus te détruire
Prends ton envol sous mon ciel calme, tranquille et rassurant
Et n'oublie pas qu'il y aura toujours un endroit pour ton repos
Soit sous le doux feuillage de ma tendresse

Gilles Leblanc



LA QUÊTE PERPÉTUELLE

Dans un monde si vaste,
Je me cherche.
Je sillonne d'un coin du monde à l'autre
Sans jamais vraiment savoir où regarder.
Enfin, je regarde mais je ne vois pas.
Je pense savoir, mais je ne sais pas.
Je m'enquiers, je m'interroge.
Je (me) questionne.
Je tâtonne dans l'inconnu
Qui est pourtant si familier.
Sens dessus dessous,
Parfois, je me (re)trouve
Parfois, je m'égare.

Dans un monde si vaste
Je me perds.
Je cherche mon point de repère,
Mon guide, mon étoile polaire.
Tantôt au sommet d'une montagne,
Tantôt dans une fosse;
Tantôt sur la terre ferme,
Tantôt dans les profondeurs de l'océan;
Tantôt dans les bras de prince charmant,
Tantôt dans un tango avec le Diable.

Dans un monde si vaste,
Je cherche.
Je regarde à travers des fenêtres
grandes ouvertes
Un monde invitant et infini
Rempli de merveilles et d'intrigues.
C'est pourtant à travers ces mêmes fenêtres,
Où se présentent tant de possibilités,
Que je contempiais la vie
Comme une prisonnière dans une cellule.

Dans un monde si vaste,
Il s'agit d'apprendre:
À regarder au-delà des illusions,
À (re)trouver la réalité;
À lancer mon hameçon,
Encore un peu plus loin;
À ouvrir mon cœur
À l'incertitude et à l'inédit.

Dans ce monde si vaste,
Que je croyais être la vérité,
Je commence à découvrir, à toucher
et à repousser les limites.
Au-delà de ces frontières
Se trouve un autre univers :
Celui du commun des mortels
Qui déborde de défis, de nouveautés
et de surprises.

Dans ces univers sans fins
Que je ne finirai pas d'explorer,
De questionner et d'expérimenter,
Où tout est possible,
Je (me) cherche.

Catherine Lau



MON CHEMINEMENT

Je me présente. Denis, 59 ans, en cheminement personnel et spirituel, me retrouvant et vivant dans ce que j'appelle ma *VIE BILAN*.

J'ai eu et j'ai encore un vécu particulier par la variété des chemins que j'ai empruntés pour m'aider ; me connaître dans ce que je ne voyais pas de moi ; me reconnaître dans les responsabilités de ce que j'ai vécu, des choix que j'ai faits ou pas ; dans l'expérimentation des moyens que j'ai pris pour m'aider ; dans les rencontres avec des aidants, des intervenants, des thérapeutes et autres ; par la lecture de livres, d'enseignements spirituels ésotériques, d'ouvrages sur la connaissance de soi et par des ateliers aussi variés qu'intéressants et aidants.

Tout ce cheminement a commencé en 1993 à la suite d'un choc vagal que j'ai fait après une longue période d'anxiété. Je me suis rendu compte que j'avais besoin d'aide, ce que je suis allé chercher sans savoir où j'allais ni ce qui m'attendait.

Pour faire un récit court, j'ai appris par ceux qui m'ont le plus aidé que j'étais responsable de ce que je vivais, ce qui m'a amené à comprendre que j'avais un certain pouvoir dans ma capacité à changer bien des choses dont mes perceptions de ces situations que je croyais inévitables et dont j'étais à la merci ; de comment je pouvais aborder ces situations, de l'état d'esprit dans lequel je me mettais, les pensées et les émotions qui semblaient m'habiter au lieu que ce soit moi qui les vive à cause de tout le pouvoir que je leur donnais ; les actions que je posais même si elles ne me ressemblaient pas.

Me connaissant très mal, j'avais beaucoup de difficultés à être moi-même. J'ai appris à mettre des mots sur ce que je vivais. J'ai appris que j'étais l'être le plus important de ma vie comme les autres le sont dans la leur.

Ça m'a amené à comprendre et à pratiquer la distanciation (la reconnaissance de ce qui m'appartient versus ce qui appartient aux autres). C'est très utile quand tu veux faire du ménage dans ta tête, dans tout ton être.

J'ai appris que je pouvais être mon pire ennemi (saboteur) ou mon meilleur ami si je le voulais et si je posais les gestes appropriés. Cela m'a fait comprendre à la longue que j'avais un gros travail sur et devant moi, mais qu'il valait la peine d'être fait pour mon plus grand mieux-être. Ce n'est pas toujours facile à pratiquer. J'essaie et je persiste.

J'ai aussi, comme moyen, développé avec des informations que j'ai eues ou lues, un processus de *pardon* que j'applique aux autres quand j'en ai besoin et surtout à moi-même, pour me libérer de ce que j'ai de malsain et insensé en moi.

Je remercie tous ceux et celles qui m'ont aidé peu importe les moyens qu'ils ont utilisés.

Je vous rends grâce pour tout ce que votre présence dans mon existence m'a apporté.

J'accueille de vous tout ce que votre présence m'a apporté.

J'accueille l'état d'amour que j'ai en moi pour vous.

Je vous bénis.

Denis, chercheur de vérité que rien n'arrête



**L'équipe de
Vers l'équilibre
vous souhaite
un bel été !**



Pour progresser ensemble !

Ci-joint, un chèque ou mandat de poste au montant de \$ _____

Payable à l'ordre de *Vers l'équilibre*
4217, rue Ontario Est, Montréal (Qc) H1V 1K2

Je désire un reçu officiel : oui non

Prénom : _____ Nom : _____

Numéro d'enregistrement de charité : 12915-6949RR0001



Vers l'équilibre

4217, rue Ontario Est
Montréal (Québec)
H1V 1K2

(514) 251-1200

www.verslequilibre.ca
infovl@verslequilibre.ca