

le porte-voix

édition juillet 2018



Vers
l'équilibre

Organisme communautaire
pour la santé mentale

le porte-voix

Administration

Anne de Guise

Traitement de textes et mise en page

Lorraine Hamel

Support technique

Manon Lambert

Révision des textes

Line Robitaille

Chroniqueurs et collaborateurs

Luc Mallette

Anne de Guise

Lucie Girard Martel

Claude Robineault-Dionne

Mario Salinas

Jocelyne

André Tremblay

Michèle Baril

NataliA

Yvette la Coquette

Catherine Lau

Martin Allard

A.

Benoit Lalonde

Diane Huot

Lyne L.

Jean-Marie Basque

Mario Coulombe



Apaisement

Je vis ma sensibilité.

Œuvre de Sylvie Laforest

TABLE DES MATIÈRES

Mot du président du conseil d'administration	4
Mot de la directrice générale	5
Témoignage des membres participants au conseil d'administration	6
Tempête.....	7
Pensée du jour	7
Au-delà de la sombre nuit de l'âme.....	8
Seule sur un fil	9
La naissance d'une fleur	10
Ma santé	11
S'ouvrir à soi.....	12
Histoire de vie	13
Mes activités.....	14
À toi.....	15
Regain	16
Les choix : un fardeau ou une toile ?.....	17
Citation	17
Re-connaître ses émotions.....	18
Mon jardin intérieur	19
Nouvelles bases.....	19
La vitesse immobile.....	20
Ma première expérience	21
Je suis OK	22
Angoisse	22
Le pouvoir que j'ai sur ma vie	23
Qui je suis	23
Bonjour	23
Les enseignements d'un psychosociologue pédagogue	24
Vers l'équilibre.....	25
Jour d'atelier	26
Comment et pourquoi j'ai sonné à la porte de <i>Vers l'équilibre</i>	28



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



MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Vers l'équilibre complète sa 52^e année de service dans la collectivité. Deux nouveaux membres participants se joignent au conseil d'administration lors de l'assemblée générale du 21 juin 2017, l'enrichissant de leurs compétences et savoirs expérientiels : madame Claude Robineault-Dionne et monsieur Mario Salinas.

Vers l'équilibre poursuit avec une constance et un engagement renouvelés ses activités de partenariat dans le réseau de la santé mentale. Il participe à **17** rencontres de concertation et **9** événements collectifs dont le 7^e Salon des ressources en santé mentale organisé par *La Table de concertation en santé mentale de l'Est de l'île de Montréal*, le 25^e anniversaire de *La Maison Grise*, le 18^e colloque international de *L'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)* à Laval, le projet provincial de déstigmatisation *À livres ouverts* à la *Bibliothèque Maisonneuve* de Montréal et le premier forum d'information et de réflexion sur l'implantation provinciale du projet *Recovery College* à Drummondville. Au cours de l'année, **379** références sont échangées entre *Vers l'équilibre* et le réseau institutionnel et communautaire et, de ce nombre, **290** références sont adressées à l'organisme. **41 %** proviennent de Centres de santé et de services sociaux (CSSS), de centres hospitaliers et de cliniques externes de psychiatrie affiliés aux *Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS)* de Montréal, et **41 %** proviennent d'organismes communautaires, de participants en démarche et du site Internet de l'organisme. *Vers l'équilibre* profite également d'une reconnaissance sociale et d'un rayonnement plus important sur les réseaux sociaux, le site Internet et la page Facebook récoltant **61 906** visites, ce qui représente un taux de fréquentation supérieur de **22 %** comparativement à l'an passé.

Cette année, le conseil d'administration doit aussi amorcer les étapes visant à assurer la succession de madame Anne de Guise à la tête de l'organisme, celle-ci ayant annoncé aux membres, au début de l'automne 2017, qu'elle quittera ses fonctions à la fin de l'année 2018 pour prendre sa retraite. L'équipe de *Vers l'équilibre* la remercie et la félicite pour l'imposante tâche accomplie. Elle a su diriger l'organisme avec grand professionnalisme, beaucoup d'humanité et un enthousiasme communicatif. Elle passera le flambeau dans quelque temps alors que *Vers l'équilibre* est de plus en plus reconnu par la population, les partenaires et les participants pour la pertinence de sa mission, l'excellence de son travail et la qualité de son engagement en santé mentale à Montréal. Nous sommes confiants et travaillons pour que la nouvelle personne qui dirigera l'organisme dans quelques mois possède les compétences professionnelles et humaines qui permettront à *Vers l'équilibre* de se développer encore davantage. En attendant, je tiens à souhaiter à madame de Guise, en mon nom et au nom de tous les membres du conseil et de l'équipe, beaucoup de succès et de bonheur dans ses projets futurs.

Luc Mallette, président du conseil d'administration



MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

En 2017-2018, *Vers l'équilibre* offre 45 semaines de services à la collectivité, 35 ateliers de groupe et 344 rencontres d'accompagnement psychosocial individuel. 379 personnes sollicitent le support de l'organisme et, de ce nombre, 290 sont inscrites en démarche et 89 sont référées vers des ressources externes pouvant répondre à leurs besoins. 186 participants sont présents aux trois fêtes de fin de session qui soulignent le courage et la détermination dont ils font preuve pour mener à terme leur travail de croissance personnelle et de connaissance de soi.

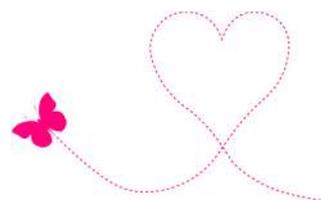
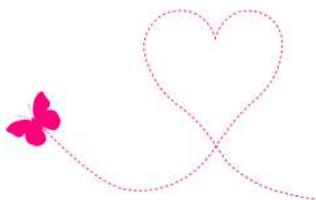
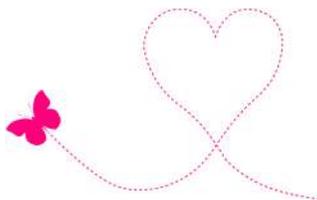
L'équipe de travail tient 60 rencontres de préparation des activités et de suivi d'intervention. Les membres bénéficient de 7 rencontres collectives de support à l'intervention et de 7 ateliers de formation continue dans le cadre du programme de ressourcement et de développement des compétences.

Cette année, je complète également ma 15^e et dernière année en tant que directrice générale de *Vers l'équilibre*, quittant mes fonctions en décembre 2018. C'est donc avec un profond respect et une toute aussi profonde gratitude pour chacun des membres de cette équipe exceptionnelle, tant les membres du conseil d'administration que ceux de l'équipe de travail, que je céderai ma place afin que le destin de *Vers l'équilibre* se poursuive avec le même professionnalisme et élan. J'aurai participé à l'éclosion d'une des branches de cet arbre magnifique qu'est cet organisme inspirant qui ne cesse de rassembler et faire émerger, en chaque personne qui le côtoie et s'y attarde, le meilleur de l'humanité. Je suis infiniment heureuse d'avoir tenu ce rôle et contribué à son rayonnement comme je serai tout aussi sereine de le confier, à la fin de la présente année, aux soins d'une autre personne qui saura lui insuffler des forces et compétences nouvelles.

Je garderai également précieusement en mémoire le riche souvenir de tous les participants qui ont fréquenté l'organisme alors que j'étais en poste. Ils m'ont appris que tout est possible ! Que la beauté de la vie est toujours là, intacte, une fois les grandes douleurs exprimées et apaisées. Leur courage, leur vérité et leur capacité à ressentir et à se lancer des plus hauts sommets intérieurs pour apprendre à voler à nouveau m'ont toujours ébahie et émue. Que les vents doux guident à présent leur voyage !

MERCI et bonne route à toutes et à tous !

Anne de Guise, directrice générale



TÉMOIGNAGE DES MEMBRES PARTICIPANTS

Au cours de l'année, je termine la série d'ateliers animés par l'intervenant Marc Brien. Cela m'insécurise car son enseignement représente pour moi un filet de sécurité. Mais cela m'oblige aussi à voir ce que j'ai réellement appris et appliqué dans ma vie, surtout lorsque je traverse des périodes difficiles. Si je vis encore des moments « noirs », je possède des outils à présent pour me supporter et m'aider à sortir plus rapidement de mes états douloureux dont les exercices de respiration. Par la suite, je m'inscris à l'atelier *Créativité et connaissance de soi* animé par l'intervenante Suzanne Ruggieri. Cela me donne un nouvel outil de développement. Finalement, j'applique de plus en plus ce que j'ai appris depuis le début de ma démarche. Je me sens plus sereine. La vie me fournit maintes occasions de mettre en pratique tout ce que j'ai appris à *Vers l'équilibre*.

Lucie Girard Martel

Au cours de l'année, je m'inscris à cinq nouveaux ateliers. Depuis le début de ma démarche, j'ai complété dix ateliers de développement et recevrai mon certificat de fin de démarche lorsque j'en aurai suivi 12. Je vais de mieux en mieux. J'apprends sur moi ainsi que de nouvelles notions. Dans ma vie, c'est tranquille car avec mes symptômes d'anxiété, je dois avoir une vie plus calme. À présent : « *je prends le temps de prendre le temps* », d'appliquer ce que j'ai appris ici, à *Vers l'équilibre*, et lorsque ça va moins bien, j'ai des outils et je me fais moins « *peur avec mes peurs* ». Suivre des ateliers à *Vers l'équilibre* constitue ma principale activité et je me sens beaucoup mieux que l'an passé et mieux outillée pour faire face au stress. Mon but, à moyen terme, c'est de me réorienter en zoothérapie et de travailler avec mon chat que j'entraîne actuellement pour cette nouvelle fonction.

Claude Robineault-Dionne

Cela fait déjà un an et demi que je suis en démarche. J'ai suivi quatre ateliers dont *Accueillir l'instant présent* avec l'intervenante Laurie Chaïken. J'acquiers de nouveaux outils car j'ai traversé une période très difficile avant. J'étais beaucoup dans la honte et j'ai fait de nombreux efforts pour m'en sortir. Mais depuis que j'ai commencé ma démarche à *Vers l'équilibre*, j'apprends à me valoriser. Maintenant, je prends un minimum d'antidépresseurs. Je crois que les participants et le personnel créent un milieu de vie sain et accueillant. Tous les participants ont leurs problèmes mais ils ont pris leur courage à deux mains pour commencer à prendre en charge leur vie plus positivement et c'est très encourageant. Je remercie tout le monde et je me dis que chaque jour est différent et que les jours mauvais on peut se rappeler des meilleurs jours.

Mario Salinas

TEMPÊTE

Ce matin , je suis dans la tempête, je *suis la tempête*. Ces pensées qui me hantent, qui me transforment, qui me tuent à petit feu. Ces émotions qui brisent mon corps, qui me brûlent.



Je me dois de reprendre le contrôle. Je me laisse envahir par le chaos, la tempête prend de l'ampleur. Il est inutile de se battre alors je ferme les yeux. Je me concentre sur ma respiration, essayant de l'apaiser. J'accepte le chaos, la tempête, le vent qui souffle. Je respire de plus en plus lentement, de plus en plus fort jusqu'à ce que ma respiration m'envahisse. J'accepte mes pensées au lieu de les repousser. Inutile de se battre. Une à une, je les dépose dans le vent, je ne les écoute plus, je les reçois, je ne les analyse pas. Je ne me bats plus, je les laisse s'envoler dans un tourbillon de feuilles. Et je reviens lentement à la vie, le vide se fait lentement, le calme m'apaise.



Merci Vers l'équilibre

Jocelyne

Pensée du jour

« Oublie ton passé,
qu'il soit simple ou composé,
et participe à ton présent
pour que ton futur soit plus-que-parfait. »

Jocelyne

AU-DELÀ DE LA SOMBRE NUIT DE L'ÂME

Vibre, vibration, vivante
Source d'énergie spirituelle inépuisable, énigmatique et transcendante.
Le soleil resplendissant de l'âme éclipse l'obscurité de son rayonnement
comme le battement d'ailes d'un oiseau migrateur.
Je retourne aux pays lointains,
afin de retrouver l'havre de paix de ma véritable demeure.
Libre comme la brise du printemps sans contrainte, ni faiblesse.
Voir ce qu'il y a de noble et sacré en toute chose.
Semer à tout vent les germes qui m'affranchiront de tous mes tourments.
Avancer tendrement sur la voie en prenant soin de soi.
Suivre sa quête sans déroger d'un iota.
Savourer amoureusement le plaisir d'aimer sa vie.
Offre-moi l'espace d'un instant la passion que procure cette révélation.
Ne suis-je pas digne de manifester ma véritable identité ?
Ne suis-je pas en parfaite harmonie avec cette affirmation ?
L'émerveillement que procure l'émancipation de l'Être véritable.
Utiliser le don de l'imagination pour
visualiser mentalement un moule dans l'espace éthéré,
celui d'un cœur aimant.
Je suis solide comme le diamant libéré de sa prison de pierre.
La rythmique musicale des mots que révèle cet essai poétique
me libère de mes chaînes paralysantes.
Cela me donne le courage de m'affranchir à jamais
de la sombre nuit de l'âme.

André Tremblay



SEULE SUR UN FIL

Je me tiens sur un fil
Paralysée par le vide
Pourquoi suis-je montée ici ?
Mais vraiment qu'est-ce qui m'a pris ?

J'avais cru voir à l'horizon
Un monde sans peur, sans démon,
Loin du désespoir, de la dépression.
J'avais cru voir un monde heureux
Où je brillais de mille feux.
Mais ne serait-ce qu'un mirage, mon Dieu ?

J'avais envie de me croire sans limites,
Mais maintenant, je suis ici
Entre la peur et la Vie.
Je paralyse.
Mon Dieu, je veux sortir d'ici !

Plus je marche sur ce fil,
Plus je sens ma vie qui vacille.
Je me défais de ce qui me déséquilibre ;
Peurs, doutes, angoisses, et vide.

Je me croyais seule et forte.
Maintenant, fragile et légère,
Je sens le vent qui me porte.
L'humilité m'enveloppe,
La compassion m'ouvre la porte.

Celle-ci me dit : N'aie pas peur belle amie.
Ce n'est qu'un chemin à l'envers,
Pour te remettre à l'endroit.
Pour que tu trouves tes repères
Au-dedans de toi.

Ne regarde pas vers l'arrière
Et ne baisse pas les bras.
Ce n'est qu'un pont à traverser
Alors ne regarde pas en bas.

Ne crains rien ma belle,
Je ne t'en veux pas.
Ne crains rien ma belle,
Je suis avec toi.
Je t'aime et je crois en toi.
Alors ouvre tes ailes... et envole-toi !

Michèle Baril



LA NAISSANCE D'UNE FLEUR

En ce jour, je fleuris, oui.
It' time for poetry.
(C'est le temps pour la poésie)
Le corps brûle, ce qui m'obstrue.
Me sens plus, ne suis plus.
Différence fragrance.
Mes huiles, les récupèrent, atmosphère.
Renouveau, naissance d'une fleur, ardeur labeur.
Tout se précipite, j'anticipe.
Une vitesse éclaire, je prends mon souffle. Ouf !
Excitée par l'événement, mouvement circulant.
Mon âme danse et chante, dans ce capharnaüm bruyant.
J'entends la pluie tomber, le calme m'a envoûtée.
Grand silence, j'avance.
Les portes s'ouvrent et j'entre.
Futur révélé, surprise bien méritée.
J'éclate de rire, écho retenti en sons infinis.
Je m'émotionne, joie extrême, suprême
À la suite d'un travail de longue haleine,
{à peine ??? {crampée de rire...}.
Esprit reconnecté, gaîté charmée
Euphorie s'empare, nouveau départ.
Pur bonheur ! Y est l'heure !
Je reviens à ma vraie demeure.



Tic Tac Tic, Tac écoute la résonance de mon cœur, en fleur
Tic Tac Tic, Tac !!!

Une toute première, aujourd'hui, je t'entends Amour, velours.
Eh ! Vers l'équilibre, quel calibre, suis en fin libre ! Merci !



NataliA

MA SANTÉ

Quand j'étais petite, j'avais environ 10 ans et j'avais du mal à respirer. Cela a duré plusieurs mois avant que ma mère me dise la vérité. Puis un matin, au réveil, il y avait sur mon oreiller une tâche de sang que j'ai montrée à ma mère. C'est là que j'ai découvert que j'avais un problème de poumons. Ma mère m'a emmenée tout de suite à l'hôpital *Alexandra de Montréal*, j'avais peur. Je ne l'ai pas trouvé drôle, j'ai pleuré longtemps. Mais que veux-tu... quand tu es trop jeune, tu ne comprends pas. Je n'avais pas le choix que d'écouter ma mère. À l'hôpital, j'ai passé des radiographies pour les poumons. Le médecin a décidé de me garder pour une semaine. J'ai été intubée. Tous les matins, je criais et je pleurais. Au bout d'une semaine, ma mère est venue me chercher et je suis retournée à la maison.

À l'âge de 14 ans, j'ai manqué l'école pendant trois semaines. J'ai attrapé une pneumonie double. J'étais vraiment écoeurée. Je ne voulais pas aller à l'hôpital évidemment. Un mois après, je suis retournée à l'école. Je suis restée chez ma mère jusqu'à l'âge de seize ans. Ensuite, j'ai habité chez ma sœur. Plus tard, j'ai appliqué dans une manufacture de linge sur la rue Sainte-Catherine Ouest. Mon travail était coupeuse de fil. En 1973, je suis retombée malade. J'ai attrapé une pneumonie sévère. J'ai quitté mon emploi. Je peux vous dire que ma santé était très fragile à cette époque. À 18 ans, je suis retournée chez ma mère jusqu'à l'âge de 20 ans. En 1975, j'ai rencontré un ami chez ma sœur qui habitait Mascouche, et elle me l'a présenté. Ensuite, quelques mois après, il m'a demandé d'aller vivre avec lui. Puis, je suis tombée enceinte. J'ai eu un garçon qui s'appelle Stéphane.

J'ai commencé à négliger ma santé. C'était juste à mon chum que je pensais et non à moi, ça a duré plusieurs années. Je me suis laissée aller dans l'alcool et la drogue. Je me disais : « Ah ! Que c'est beau l'amour avec un grand A ! » C'est ma vie de jeunesse, d'adolescence... J'étais un peu naïve et à l'envers.

Ce n'est pas la solution ni la bonne façon de prendre soin de sa santé ! Je me disais toujours : « Je l'aime. Il va prendre soin de moi. Mon chum n'est pas méchant, c'est un bon gars. » Pauvre Coquette, l'amour est aveugle ! Pendant des années, j'ai consommé de l'alcool et de la drogue. Ma santé était détruite. De 2000 à 2014, j'ai pris le temps de vivre et d'avoir un équilibre sain. Maintenant, j'ai un bon médecin de famille que je vois une fois par semaine. J'ai une thérapeute infirmière et je surveille mon alimentation. Je mange beaucoup de fruits et de légumes et je diminue la cigarette.

Yvette la Coquette



S'OUVRIRE À SOI

Il y a un an, la dépression s'est emparé de moi. Telle une tornade, elle m'a soulevée, désarçonnée et complètement transformée. Je ne me reconnaissais plus. J'avais la sensation d'être une étrangère, étrangère à ma vie, vaincue par la vie.

La reconstruction a été lente, longue et souvent pénible. Pourtant, avec les mois, j'ai découvert mon souffle de vie. Loin de ma toute-puissance, j'ai appris la bienveillance, l'humilité. Chaque jour je me remerciais de choisir de rester en vie. Chaque jour, cette simple victoire me suffisait. Choisir la vie, voilà tout ce que je pouvais. Chaque fois, c'était la plus merveilleuse réussite... et la plus difficile. Mais je suis là. Preuve qu'aujourd'hui encore je réussis. Merci la Vie.

L'atelier « *S'ouvrir à soi* » est une révélation pour moi. Moi qui pensais me connaître, je me suis rendue compte que la dépression m'a totalement changée. Je ne suis plus la même. Alors qui suis-je ? À ce moment, je me suis mise à m'écouter. Mes valeurs, mes besoins, mes limites, mes émotions et mes ressources ; j'en ai pris connaissance et je me suis retrouvée. J'ai été plusieurs fois étonnée, parfois j'ai été choquée par mes découvertes, mais jamais, je n'ai renoncé à cette quête d'identité qui prenait naissance en moi.

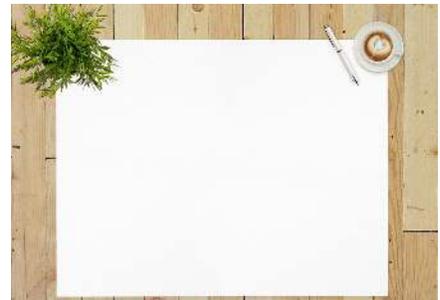
À chaque séance de *S'ouvrir à soi*, j'avais la sensation de me retrouver. À chaque séance, c'est un morceau du puzzle qui venait se placer. À chaque séance, j'avais la sensation d'avancer vers moi. De voir plus clair dans mon cœur, dans ma tête, dans mes tripes et dans ma voix.

Aujourd'hui, je me sens plus humble, plus forte et plus outillée pour faire face à ma vie et pour faire enfin des choix qui me ressemblent vraiment. Le processus de connaissance de soi est éternel. Pourtant, j'ai enfin la sensation d'être de retour sur la bonne voie pour moi. Une voie douce et facile où des ciex ensoleillés me donnent l'envie d'espérer... et d'avancer avec légèreté.

Merci Marc pour tes talents de vulgarisateur hors-pair, d'enseignant et pour ta façon unique de faciliter l'intégration de notions essentielles dans notre quête du mieux-être. Merci Suzanne pour ton énergie, ta joie de vivre, ta force et ton humour. Toutes ces qualités me donnent de l'espoir et de l'énergie. Merci !

Merci à toute l'équipe de *Vers l'équilibre* de nous accompagner dans notre traversée du vide. Une nouvelle page blanche se trouve devant nous. Qu'allons-nous y écrire ?

Michèle Baril



HISTOIRE DE VIE

Bonjour mon nom est Lucie. Je veux bien partager mon expérience pour reconnaître que les maladies mentales sont des maladies comme les autres. Bien sûr, il y a la médication parce que la plupart du temps aujourd'hui, la recherche sait qu'il y a un dérèglement du cerveau, des substances trop ou pas du tout émises dans ce même cerveau. Mais il est très important de savoir qu'il faut un travail sur soi pour vraiment réussir.

Toute ma vie, j'ai eu un mal de vivre. Toute petite et adolescente j'étais maladivement gênée. Je ne me souviens pas de moment de vrai bien-être. J'étais au service de tout le monde. Je cherchais l'amour dans le sexe et les drogues. Mais le mal empirait. Adulte, ma façade était souriante et aimable. J'ai toujours travaillé dans le public mais jusqu'à l'épuisement avec comme auto-médication, l'alcool. À 27 ans, mon père, l'être le plus important de ma vie, est mort subitement. Il avait 47 ans. Dépression non diagnostiquée. L'alcool empirait tout, comme je pensais me soulager. Puis à 53 ans, ma mère décéda d'une longue maladie (le cancer généralisé) et voilà survenue ma première tentative de suicide. Psychiatre, diagnostic, dépression profonde avec tentative de suicide. Médication, 2^e psychiatre, autre médication, diagnostic, on ajoute T.P.L. avec anxiété chronique

Puis, 2e tentative plus grave. Par le guichet d'entrée du C.L.S.C., j'ai pu obtenir une aide inestimable, un organisme humanitaire et tellement parfait : *Vers l'équilibre*. Ça fait maintenant deux ans et demi que je suis en rétablissement grâce à Marc Brien, psychosociologue qui donne des ateliers bien bâtis, pertinents et qui sont tellement aidants, comme lui d'ailleurs, qui ne juge pas, humaniste, sensible, qui comprend. Avec ce travail, je me sens de mieux en mieux. C'est incroyable, j'ai appris à me connaître profondément, à m'accepter, à ne plus avoir d'attentes envers les autres, à être responsable de mon bonheur, même à m'aimer. Aujourd'hui, je suis capable de me faire du bien, je respire de la bonne façon, je contrôle plus mes sentiments, mes émotions et mon anxiété. Je commence à être bien pour la première fois de ma vie. Quel bonheur !

Lucie Girard Martel



MES ACTIVITÉS

Bonjour à vous tous. Je vais vous expliquer comment et pourquoi j'ai réussi à faire mes activités.

En 2012

Les intervenants du *Centre Denise-Massé* m'ont suggéré de participer aux activités de l'organisme *Diogène* et de prendre un rendez-vous avec un travailleur social pour m'aider à quoi ? À m'en sortir, voyons donc ! C'est vrai ça. Mais, oui : sortir *Coquette* de la boisson, de la drogue, de la violence, du manque de confiance, de la vengeance. Apprendre à mieux communiquer.

En 2013

J'ai bien réfléchi. J'ai décidé de prendre un bon travailleur social à *Diogène*. Je ne regrette rien, savez-vous pourquoi ? Parce que Gaétan est drôle, attentif, respectueux. Il a beaucoup de talents et m'encourage à ne pas m'en faire. Tout est positif depuis que je le connais. Il m'a dit que j'ai changé pour le mieux et comme on dit en bon québécois : « T'es belle, t'es bonne, t'es fine et t'es capable *Coquette* ! » Je veux féliciter toute l'équipe de *Diogène*. Je vous apprécie énormément, *mille fois merci* pour votre aide.

En 2017

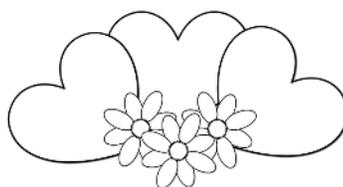
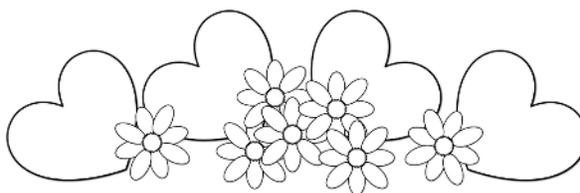
Au début de septembre 2017, je me suis inscrite à un cours de karaté avec le professeur Ahmed. Également, je me suis inscrite à l'atelier *Agir sur mon stress* à l'organisme *Vers l'équilibre*.

En 2018

J'entreprendrai un cours de *Rétablissement* à *Diogène* avec Dominique et François et je poursuivrai ma démarche de croissance personnelle à *Vers l'équilibre*.

Alors, je vous souhaite une année agréable !

Yvette la Coquette



À TOI

À toi qui souffres en silence
Qui peines à maintenir la cadence.
À toi qui ne sais plus qui tu es
Qui hurles, qui pleures et qui se hais.

À toi que la dépression hante
Et te montre des films d'épouvante,
Qui ne sais plus pourquoi tu avances
Sache que c'est l'heure de la dernière chance.

À toi qui hurles sans rien dire
Et qui crains souvent le pire.
À toi qui te sens seul, moche et qui a envie
de mourir
Sache que tu as connu le pire.

Il n'y a pas de honte à souffrir
À tomber sur les genoux
Et à vouloir mourir.
Moi aussi, j'ai connu le pire...

Autour de toi,
Beaucoup de sans-voix
Pagaient seuls
Et ont peur,
Et se noient.

La force du groupe est une délivrance.
C'est l'heure de ta dernière chance.
L'entraide et l'amitié,
C'est la force de l'ensemble.
N'aie pas peur de tomber,
Car tous ensemble
Nous t'aiderons à te relever.

Dans cette épreuve souffrante,
Tu trouveras des ressources surprenantes.
La compassion, l'humour et l'humilité
Font partie de celles que j'ai trouvées.

Demander de l'aide
Est la plus grande des forces.
Alors ne crains rien
Et frappe à cette porte.

Michèle Baril

Revivre : www.revivre.org

Téléphone : 1 866 783-4873



REGAIN

J'aime cette plume, œuvre décostume.
Imaginable, viable.
Tubes débranchés, pensées renouvelées.
De l'avant à l'arrière, sans barrière.
Exempte de comparaison, gros dicton.
Éreintée, fatiguée, épuisée, envie de tout effacer.
N'abandonne pas, à deux pas de l'aube, probe.
Ici, maintenant, tout près de la ligne, digne.
Départ, arrivée fort méritée.
Acclamation à l'unanimité.
Une romance en avance, cadence.
Amour de Soi, rime en Moi.
Je porte mes bijoux, histoire de me faire belle, jewel.
Drague, parole divague.
Après la cour, je cours, beau discours !
Arrive essoufflée, compote de pommes et maïs soufflé.
J'écoute le doux chant des oiseaux, vrai berceau.
Chanson calmante, adoucissante.
Dormir avec insouciance,
sourire, une évidence.
À redire, goût de vivre.
À suivre, me suivre.
De la berge au sentier, je lâche prise, mes cheveux en frisent.

Eh toi ! Viens voir mes mots sur le sable. Fais vite, la marée va les effacer.

NataliA



LES CHOIX : UN FARDEAU OU UNE TOILE ?

On n'y pense pas souvent (peut-être même pas du tout) mais la vie est l'accumulation d'une multitude de décisions, ou choix, prises au quotidien. Du moment qu'on se réveille, on prend une après l'autre, souvent sans en prendre conscience. À chaque moment, on fait un choix. On s'en rend compte seulement quand on fait face à un qui ne semble pas nous offrir de résultats plaisants. Parfois, on arrive à éviter d'avoir à faire un choix en fuyant la situation ou en choisissant de l'ignorer. Et comme tout le monde le sait, ça marche ... parfois. Et parce que ça a marché une fois, ou deux, c'est facile de se dire qu'on peut s'en tirer une troisième fois. Et si par malheur on arrive encore à éviter de faire face à quelque chose de malplaisant, ça devient un outil de dépannage, qui, à long terme, devient une habitude. Et des habitudes à long terme, ça devient une façon de vivre.

Ne pas faire de choix, ça n'existe pas. Ne pas choisir est en soi un choix. On a beau se mentir, mais plus tôt on fait face à la réalité, plus tôt on commence à faire des choix qui comptent.

Ce fut mon défi : de finalement ne plus faire de choix guidés par la peur mais faire des choix qui reflètent qui je suis, en fonction de mes valeurs, de mes principes et de mes besoins. Et une fois que j'ai goûté à la différence, j'ai décidé de bâtir de nouvelles habitudes, de créer une nouvelle façon de vivre. Ce n'est pas sans défis mais tant qu'à investir son énergie, autant la mettre là où ça compte.

Alors, les choix, est-ce un fardeau ou une toile ?

C'est à vous de choisir. Pour moi, c'était un fardeau pendant longtemps. Maintenant, je choisis la toile. Je ne possède pas un talent inné d'artiste, alors je vais prendre le temps qu'il faut pour apprendre à la peindre. Ça n'a pas besoin d'être parfait. Je pense que je vais essayer l'art abstrait. Un coup de pinceau à gauche, un coup de pinceau à droite ... Il n'est jamais trop tard pour devenir une artiste, non ?

Catherine Lau



CITATION

Pour ceux qui ont connu l'émission Cheers, vous allez pouvoir entendre la mélodie pendant que vous lisez les paroles qui, je trouve, reflètent bien comment je me sens quand je mets les pieds à *Vers l'équilibre* (sans bière, bien sûr):

« Sometimes you want to go (« Parfois tu veux aller)
where everybody knows your name, (où tout le monde connaît ton nom,)
and they're always glad you came. (et ils sont toujours contents que tu y sois venu.)
You wanna be where you can see, (Tu veux être où tu peux voir,)
our troubles are all the same. (que nos troubles sont tous les mêmes.)
You wanna be where everybody knows (Tu veux être où tout le monde connaît)
your name.» (ton nom. »)

Catherine Lau

RE-CONNAÎTRE SES ÉMOTIONS

J'ai envie de vous partager certaines connaissances que j'ai apprises sur mes besoins, mes valeurs et surtout mes émotions. Ce que je retiens, c'est que je dois apprendre à me connaître pour devenir un homme authentique. J'ai des besoins physiques, de sécurité, d'amour, d'appartenance, d'une estime de soi et d'un sentiment d'accomplissement dans ma vie. Je pense avoir de belles valeurs telles que la justice, l'amour, la compassion, l'honnêteté et l'écoute. J'ai vécu beaucoup d'émotions ces temps-ci : de la colère, de la tristesse, de la honte, de la peur, du dégoût, de la joie et des surprises. Mais la différence dans tout ça, c'est que j'écoute davantage ce que je ressens en moi.

En résumé, après un accident au dos avec des séquelles, je retourne m'entraîner dans un gym pour perdre du poids, avoir un meilleur cardio et baisser mon niveau d'anxiété. Cela va m'aider à avoir une meilleure confiance physique et morale. Plus je vais être dans mon bonhomme bleu (**mon moi authentique**), plus je vais pouvoir me faire de nouvelles connaissances amicales et amoureuses, ce qui est très important pour développer ce en quoi je crois, avoir une nouvelle vie.

Pour moi, l'amour et l'appartenance sont des besoins que j'aimerais combler pour pouvoir explorer mes connaissances, surtout dans une relation de couple. Avec une meilleure façon d'écouter mes émotions, je ressens l'envie de communiquer mes sentiments comme de parler dans les conférences sur les difficultés et les préjugés sur la santé mentale, d'avoir du plaisir,

de toucher et d'être touché, d'être plus ouvert à de nouvelles expériences dans la joie et même avec les conflits. C'est ainsi qu'on apprend à **se connaître** et à **grandir** dans toute sa sérénité.

Namasté

Martin Allard



MON JARDIN INTÉRIEUR

J'ai souvent dit que ma vie était de la merde mais maintenant, j'ai changé ma façon de penser. Un nouveau mantra, *MA VIE EST BELLE*. De plus, j'ai transformé mon fumier avec de la terre et fait germer mes graines de fierté, de persévérance et de courage. Garder espoir et réaliser mes rêves. C'est le temps de me faire la plus merveilleuse salade.

L'unique salade de mon jardin intérieur.

Martin Allard

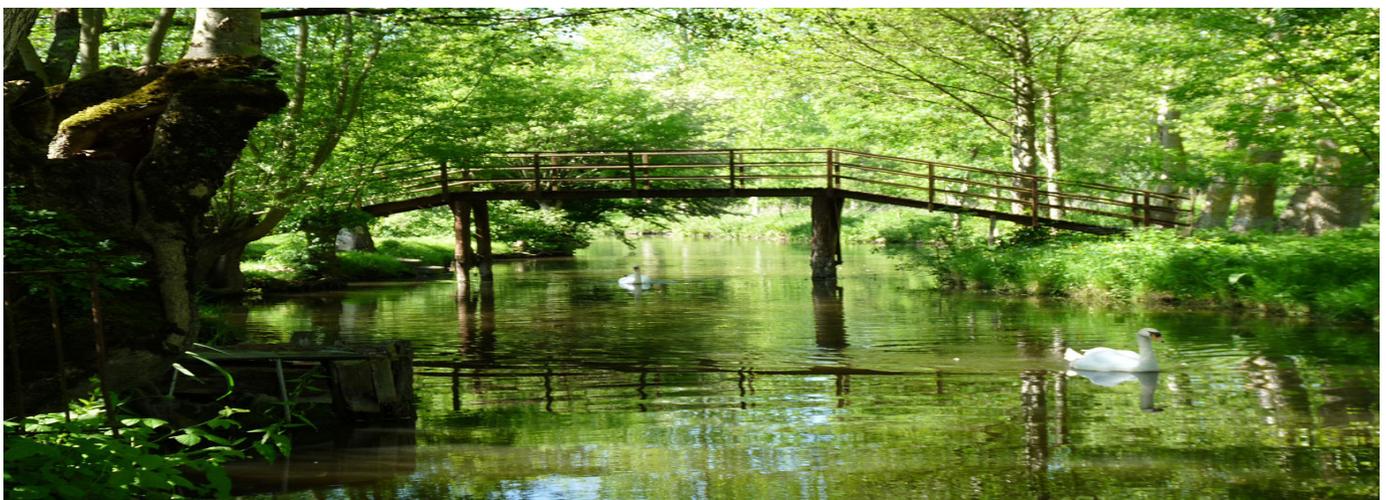


NOUVELLES BASES

J'ai reçu des mauvaises fondations dans ma vie, il y a de l'usure. Je dois reconstruire sur de nouvelles bases avec mes expériences et mes épreuves de vie passées. J'ai maintenant une structure beaucoup plus solide sur de nouvelles fondations que j'ai apprises et comprises. J'applique ces principes psychiquement, physiquement, mentalement et émotionnellement. J'écoute mon corps davantage avec plus de respect et de compassion. Je vais entretenir mon corps d'une façon plus *ZEN* et vivre le moment présent en méditant dans la contemplation de mon environnement.

Namasté

Martin Allard



LA VITESSE IMMOBILE

Adolescente, j'écrivais des poèmes afin de tenter de me comprendre et de comprendre la vie. À quelques mois de la retraite, abordant le dernier tiers de mon existence, je me suis remise à écrire de la poésie par pur plaisir. J'aime ressentir et célébrer à présent la vastitude de l'expérience humaine.

*Je cours immobile vers mon cœur qui scintille
Vibration lumineuse au sommet de la création
Je sens la démesure de mon être en expansion
Et l'éclaboussure d'amour qui bat en moi à l'unisson*

*Je cours immobile vers ma conscience qui oscille
Pendule de peur - Offrande au présent
J'entends son soulèvement tel le chant d'une vrille
Qui transfigure mon esprit au tac de l'instant*

*Je cours immobile vers mon corps qui m'habille
Calice de chair dans le souffle des sphères
J'inspire la terre, j'expire l'univers
Et je glisse, ébahie, sur l'arc-en-ciel du mystère*

*Je cours immobile vers ma véritable nature
Qui s'émeut derrière le temps et ses ramures
Dans le champ profond de mon âme gazelle
Qui gambade, amusée, dans la joie éternelle*

*JE SUIS, vitesse immobile, à la source de l'unité
Suspendue, dans son parfum infini de vérité
Et je flamboie au soleil de toutes les galaxies
Dans la simplicité transparente de la vie.*

Anne de Guise , directrice générale

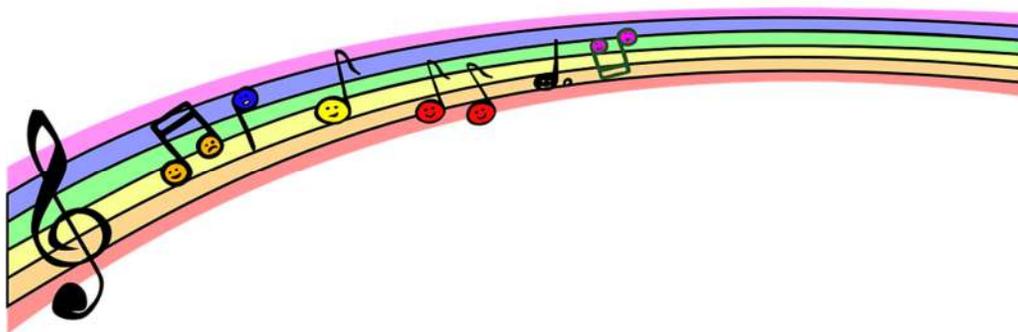


MA PREMIÈRE EXPÉRIENCE

Me fous de ce que pense la gente,
Tendance, et j'avance.
Toute ma révérence, clémente.
Grande marque de confiance, insouciance, importance.
Fais la différence.
Je saute, peu importe le résultat, ça va.
Bien ou pas mal.
Être est puissance.
J'adore cette référence, constance.
Porte ouverte, suis transportée, par une sonate de ukulélé.
Réalité éblouissante, enrichissante.
Somme toute, surprenante.
En rire s'installe, reviviscence, jouvence.
Cette expérience, belle romance !
Essayez, vous expérimenterez une authenticité,
quelque chose pour votre prose, rose.
Risque, électrique.

I just remember my first time.
(Je me souviens de ma première fois)

NataliA



JE SUIS OK

Qui suis-je pour juger la vie ? Un beau matin, je me suis réveillée adulte, toute surprise, envolée mon invincibilité, ma légèreté. Puis la vieillesse est venue me surprendre, mes rêves ont changé avec le fil du temps, mais je croyais encore que c'était possible. La différence avec ma jeunesse est ce petit mot « tout ». J'ai cru pouvoir décrocher la lune, j'ai visé le firmament et j'ai eu la lune et le firmament.

Je ne suis pas toujours sûre de comprendre les méandres de mon esprit. Malgré une enfance douloureuse, des valeurs introjectées négatives, j'ai toujours cru que j'étais assez forte pour m'en sortir. Je réalise aujourd'hui que tout ce que j'ai fait dans ma vie c'est combattre les moulins à vents, traîner comme un boulet ma souffrance, m'illusionner de savoir vraiment qui j'étais et qui je suis. J'ai toujours refusé catégoriquement d'être une victime, alors j'ai relevé la tête, j'ai mis mes plus belles parures et j'ai foncé. Je suis devenue le Sauveur ! J'essayais d'enlever la douleur aux autres, en croyant que ma douleur s'en irait. J'avais tout faux.

Mon armure me permettait, et j'y croyais fermement, de ne plus être blessée. Mais sous mes couches de fard, mes belles robes et mon sourire éclatant, la porte se refermait tout doucement sur qui j'étais vraiment.

Maintenant, je ne m'illusionne pas, j'ai fait du chemin, j'ai appris, j'ai combattu le démon noir qui m'étouffe, j'ai pleuré... Eh oui ! Encore. Et je n'en ai pas honte. Je suis OK, j'ai le droit. Il me reste une longue route à faire. *Vers l'équilibre* me permet d'avancer lentement, un peu comme la canne d'un aveugle et je suis fière d'avoir cette aide, cette équipe qui éclaire mon cheminement et qui me donne des outils pour aller de l'avant, pour comprendre, pour essayer de me retrouver, de fouiller dans les décombres d'une vieille femme noire ou verte. Une chose que je peux dire, c'est qu'il est difficile de mettre des mots sur la souffrance, des mots qui veulent dire vraiment quelque chose, mais je suis OK et tu es OK.

Jocelyne

ANGOISSE

Ce matin, le silence m'assourdit,
Lancinant, douloureux,
Ignorant les milles questions
Que le vide me donne en écho.
Dehors, la grisaille m'étouffe,
La lumière est sombre et m'immobilise.
À bout d'espoir
Je construis un mur à ce questionnement.

Je ferme les yeux,
Mon souffle envahit l'espace.
Aveugle, je vis dans le battement de mon
cœur.
Sourde, je n'entends plus le silence.
Je laisse l'espoir m'envahir.
J'habite mon corps, seconde par seconde.
Je meurs pour mieux revivre.

Jocelyne



LE POUVOIR QUE J'AI SUR MA VIE

Dernièrement, j'ai pris l'atelier *Agir sur mon stress*. En fin de session, je me suis aperçu que j'ai un certain pouvoir et que je peux en partie agir sur ma vie. Pour être honnête, ce qui me stresse le plus c'est d'entendre ce que personne d'autre n'entend.

Mon espoir, c'est de me réapproprier plus de pouvoir sur moi-même. Je me le souhaite mais également à tous ceux à qui ça arrive. Je suis déterminée à être patiente envers moi-même et à développer mon auto-compassion. M'entourer de gens qui m'aiment, m'entourer de plaisir, créer de la joie, faire de l'espace pour le rire, la détente, me laisser de la place pour le sexe aussi (ça calme entre autres les nerfs). J'ose même faire des sourires gratuits ou complimenter des inconnus.

Parfois, prendre un jour à la fois est nécessaire. Dans les moments les plus pénibles, prendre ça une heure à la fois et dans ces cas-là, me changer les idées en faisant une activité fort plaisante (écouter de la musique, jouer avec mon chat)...

Je persévère à *Vers l'équilibre* parce que je sais de façon absolue que je suis sur la bonne voie. Je vous souhaite un bon cheminement, on mérite de prendre soin de soi.

A.

QUI JE SUIS

Mes valeurs sont la liberté, l'amour, la famille, la sécurité, la créativité, la stabilité, le calme et le confort.

Elles dictent mon chemin, mes choix et mes décisions. Elles émergent de moi comme une obscurité mais se manifestent en une seule et unique volonté.

Mes valeurs sont maîtres de ma personnalité, de qui je suis. Elles sont lumières à travers l'énigme de ma vie, une boussole servant de guide à mon fragile équilibre.

Mes valeurs me poussent non pas à exister mais à vivre.

Benoit Lalonde

BONJOUR

Le temps est venu pour moi de battre de mes propres ailes.

Je suis très satisfaite de mes suivis à *Vers L'équilibre*

Et surtout de l'équipe au complet.

Vous êtes tous de très bonnes personnes compréhensives.

Et surtout, je sais que je peux revenir.

Il me semble que ça me sécurise.

Lorsqu'il y aura un nouveau cours, je veux le faire.

Merci du fond du cœur.

Je me sens plus alerte et plus éveillée avec mes outils.

Merci !

Diane Huot



LES ENSEIGNEMENTS D'UN

Quelle expérience, d'une telle fragrance, enivrante !

Commun accord, pour la plupart, rapport en or.

I plugged, unplugged and replugged (neurones).

(Je connecte, déconnecte et reconnecte (neurones))

Au large, je vogue, divague, élague, observant la lune, diurne.

Changements apparents, je le prends !

nouveau, renouveau, wow ! c'est beau !

Je pratique, en chantant aux champs quantiques, magique, électrique.

Pas toujours évident, mais j'y croque à pleines dents, mets-en !

L'enseignant connaît sa matière.

Glossaire de grammaire, Oh ! vocabulaire.

Personne terre à terre.

Il déteste les bananes, odeur nauséabonde, immonde.

Y en mange pas, c'est clair !

Cheveux qui poussent en grande quantité, à pleine capacité, sans tomber,

toute une fierté, chez l'homme, en somme.

En dessous, neurones camouflés,

bien branchés, installés et joliment abrillés de boucles argentées.

Avec lui **Marc**, oh **Brien** ! (brillant) tout soleil, il me réveille, quelle merveille !

J'ai appris, soi compris, merci !

Prof hors pair, à part entière.

Disciplinaire, réglementaire, très humanitaire, atmosphère.

Étudiants divers, quelques, en particulier et particulière, complémentaires.

Il observe, connaît tous ses pions et les positions dans son jeu d'adresse,

Telle finesse, enchanteresse, dont j'admire et respecte, intellect.

Enseignement explicite, apert, extraordinaire, m'y réfère.

Satisfaite, concrète. Ai adoré, fut éphémère, spectaculaire, du tonnerre.

PSYCHOSOCIOLOGUE PÉDAGOGUE

Je quitte la tête haute, remote. (éloignée dans l'espace)

Pieds sur terre, sans soulever des tourbillons de poussière, oui, j'adhère !

J'ai eu confiance...enfin je m'aime, soi essentiel.

Un pas de danse en grand, vers l'avant, enivrant.

I'm laughing, I keep going.

(Je ris, je continue)

Ding, ding, ding ! La cloche sonne, j'entendis.

Je pars, départ, en bien meilleure, au cœur, sans peur.

Bonheur, l'heure

... Mes révérences **O'Brience**, sur **Brience**...

NataliA



VERS L'ÉQUILIBRE

On se sent bien quand on y va.

Je vous écris cinq pensées.

- * On ne voit bien qu'avec le cœur.
- * L'essentiel est invisible pour les yeux.
- * C'est le temps que tu as perdu pour ta fleur qui donne à celle-ci toute son importance.
- * Ne renoncez pas à faire ce que vous voulez vraiment faire.
- * Là où il y a des rêves, de l'amour et de l'inspiration, vous ne pourrez pas vous tromper.



Lyne L.

JOUR D'ATELIER

Bonjour, je me prénomme Jean-Marie et je profite de cette publication du *Journal Le Porte-Voix* pour vous emmener avec moi lors d'un jour d'atelier à *Vers l'équilibre*.

Ces expériences sont personnelles et ne sont pas à généraliser!

Habituellement, le jour précédent mon atelier, je commence à anticiper avec anxiété, pas toujours, mon atelier du lendemain. Je crains de me coucher trop tard et de passer tout droit.

Au réveil, l'anxiété de l'atelier éminent m'habite. Je fais mes trucs et à un moment donné vient le temps de me préparer à partir.

En général, ce que je préfère, je marche de chez moi à *Vers l'équilibre*. Je pars de l'ouest dans le secteur du métro Frontenac. Cela me prend environ 45 minutes, et comme j'aime la marche et que cela me fait du bien, c'est un bon moment de ma journée. Cela me met, je crois, en disposition positive pour entreprendre mon atelier.

En général, lorsque j'approche de l'intersection du boulevard Pie IX et de la rue Ontario, mon excitation/anxiété monte d'un cran et je me sens déjà arrivé. Ensuite, je marche quelques mètres, je croise le *CLSC d'Hochelaga-Maisonneuve* et de le voir me fait toujours partir dans mes pensées. Quelques pas encore et j'arrive devant la façade de *Vers l'équilibre*. J'aime sa discrétion et ses fenêtres sablées qui laissent passer la lumière du jour.

Je laisse passer, un peu honteux, les quelques passants, s'il y en a, avant d'entrer dans le portique (entre deux portes). La plupart du temps, avant même que j'appuie sur la sonnette, j'entends l'avertisseur sonore qui m'indique que je peux entrer. Cela a la particularité de faire en sorte que je me demande presque toujours si j'entendrai cet avertisseur sonore avant que j'aie le temps d'appuyer sur la sonnette. La réceptionniste répond à la porte plus vite que son ombre (sourire)!

Ensuite, selon la saison, et après quelques bonjours, je me débarrasse de mon manteau et j'enfile mes pantoufles. Sauf exception, je vais ensuite me prendre un café *Van Houtte*, dans le distributeur, pour la modique somme de cinquante sous! Je me laisse généralement aller au placotage avec le personnel présent et les autres participants et je suis prêt à commencer mon atelier.

Au moment venu, l'animatrice ou l'animateur responsable de l'atelier avertit son monde (le groupe) que l'atelier va commencer. En file indienne, nous nous rendons dans la salle prévue pour l'atelier. On est accueilli et l'atelier démarre.

La matière est communiquée, il y a les questions et les commentaires adressés à l'animateur ou à l'animatrice et il y a aussi les travaux pratiques. Même si parfois, je peux trouver cela confrontant, l'ambiance générale est sereine. C'est la particularité, je trouve, de *Vers l'équilibre* : cette sérénité générale, partout où je me trouve! En plus, les espaces sont beaux et propres. Je n'y ressens pas la stigmatisation ou les préjugés associés trop souvent à la santé mentale.

JOUR D'ATELIER

Après un certain temps, il y a la traditionnelle pause. Nous retournons dans les espaces communs et sur le comptoir de la cuisine, il y a des amandes, des biscuits pour le thé, des tisanes et des thés. Il y a la merveilleuse machine à eau avec ses verres biodégradables (faits de maïs) pour boisson froide seulement. Une trace bien évidente du souci environnemental de l'organisme. En général, une animatrice est présente durant la pause... Après cette deuxième ronde d'agréable bavardage, l'invitation est lancée de poursuivre l'atelier et nous voilà en file indienne (sourire).

La deuxième partie de l'atelier est un continuum de la première partie avec les mêmes aspects ou presque. Je résume et c'est ma perception au moment de vous écrire (sourire). Vient la fin de l'atelier, l'animateur ou l'animatrice conclut et nous souhaite la bonne semaine.

Je quitte l'atelier en bavardant un peu et selon la saison, je remets mon manteau et mes bottes. Je fais mes au revoir et je quitte parfois seul, parfois avec un(e) participant(e) ou des participants avec qui je marche un petit bout en bavardant. Fait étrange, la légère honte de voir des passants lorsque j'arrive n'est pas présente lorsque je quitte.

Par la suite, souvent, je continue mon retour chez moi en marchant. Généralement, à ce moment-là, je me sens anxieux, coupable/honteux et j'ai des remords. Ce sont les émotions que je ressens le plus souvent, lorsque j'ai un contact social; probablement le vestige de mon passé familial et du malaise qu'il y avait autour des émotions. En plus de mes sensibilités/susceptibilités bien à moi. Cependant, je pars généralement satisfait à plusieurs niveaux de mes ateliers!

La marche de retour chez moi agit un peu comme une compensation psychologique positive pour refaire la paix dans ma tête et mes émotions. Je suis bien content d'avoir ce moment seul avant et après mon atelier.

Chaque atelier m'apporte quelque chose d'utile à mon développement personnel de façon immédiate ou à expérimenter. Ma démarche à *Vers l'équilibre* a pour but d'augmenter ma motivation dans les différentes sphères de ma vie, d'acquérir un meilleur bien-être et d'avoir des relations personnelles moins souffrantes. Dans ce sens, les choses s'améliorent! Je vous en dirai peut-être plus, dans ce sens, dans la prochaine publication.

Je vous souhaite une bonne lecture du *Journal Le Porte-Voix*.

Jean-Marie Basque



COMMENT ET POURQUOI J'AI SONNÉ À LA PORTE DE VERS L'ÉQUILIBRE

Depuis la mi-avril, et pour la première fois de ma vie, j'ai commencé à suivre des ateliers de développement personnel dans un organisme communautaire pour la santé mentale. Mais comment diable en suis-je arrivé là?

1) ENFANCE

Eh bien! la première étape s'est produite dans mon enfance. Je sais, ce n'est pas très original. Les problèmes psychologiques commencent souvent dans l'enfance. C'est Freud, n'est-ce pas, qui disait: « L'enfant est le père de l'homme » ?

Dans mon cas, quand j'évoque mon passé, je vois un petit garçon seul avec sa maman, dans une grande maison isolée, près de la rivière, à Sherbrooke. Mais pourquoi étions-nous seuls? Car papa travaillait tout le temps et était rarement à la maison. Aussi, parce que j'étais l'aîné et que ma petite soeur, une enfant trisomique, venait d'être placée dans une institution spécialisée. Ce qui avait plongé ma mère dans une dépression majeure, dépression qui allait durer de nombreuses années.

Ma mère a alors décidé que son fils chéri (moi!) allait remplacer son mari et sa fille absents, remplacer son travail d'institutrice qu'elle avait abandonné en se mariant et remplacer la vie sociale dont elle ne voulait pas. En prime, j'allais guérir sa dépression et la combler de bonheur. Gros contrat pour un petit garçon de quatre, cinq et six ans, n'est-ce pas?

Ma mère souffrait non seulement de dépression non traitée (peut-être parce qu'il n'y avait pas de médicaments à l'époque ou à cause du stigma social attaché à la maladie mentale) mais elle était aussi extrêmement angoissée. En fait, je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui soit aussi angoissé qu'elle dans toute ma vie. Elle multipliait les attaques de panique, me mettait en garde constamment contre tous les dangers, réels ou imaginaires, me harcelait d'exigences contradictoires et alternait un comportement absolument adorable et parfaitement détestable.

Le résultat, c'est que moi aussi, j'étais angoissé. Un enfant qui faisait de l'insomnie, qui se rongait les ongles, qui avait les muscles tendus en permanence.

Et cette angoisse m'a accompagné toute ma vie.

2) CANCER et PSYCHOTHÉRAPIE

La seconde étape qui m'a conduit à Vers l'équilibre s'est produite en 2007. Je toussais énormément (une toux vraiment terrible) car mon asthme s'était aggravé à la suite d'une grippe. Alors que j'étais dans le bureau de mon médecin, le diagnostic est tombé: *cancer du poumon*. Ma cousine venait de mourir d'un cancer du poumon et je savais que 15% seulement des gens sont encore vivants cinq années après un tel diagnostic.

Je suis sorti du bureau du médecin complètement sonné, comme un boxeur pas longtemps après le KO. Les larmes coulaient sur mes joues et j'ai traversé la rue Rachel sans regarder autour de moi, en zigzaguant au milieu des voitures, alors que les conducteurs klaxonnaient et faisaient des manœuvres folles pour m'éviter.

Alors je suis devenu dépressif et suicidaire et me suis retrouvé à l'hôpital Louis H. Lafontaine (que les habitués appelaient Louis H., tout simplement) et qui a été rebaptisé depuis Institut universitaire en santé mentale de Montréal (cela fait plus sérieux, j'imagine!)

Simultanément, j'ai multiplié les traitements officiels ou alternatifs pour essayer de guérir ma toux intense qui m'empêchait de faire quoi que ce soit et me rendait irrationnel. Après avoir expérimenté les traitements les plus sérieux et les plus farfelus, incluant une shaman qui a failli me tuer, j'ai finalement fait la connaissance d'un thérapeute énergétique tchèque qui a soulagé ma toux et amélioré énormément mon asthme.

COMMENT ET POURQUOI J'AI SONNÉ À LA PORTE DE VERS L'ÉQUILIBRE

Puis, j'ai appris une bonne nouvelle, une *très* bonne nouvelle. Je n'avais pas le cancer! Six mois après le terrible diagnostic, des examens approfondis prouvaient que j'avais une malformation de naissance – « sans aucune conséquence physiologique » , me précisa le pneumologue – mais pas du tout le cancer. Je suis sorti de l'Institut thoracique de Montréal avec l'envie de chanter (moi qui ne sais pas chanter Happy Birthday sans fausser) et d'embrasser tout le monde.

Mais tous ces événements m'avaient ébranlé, et même si me sentais beaucoup mieux de savoir que je n'avais pas le cancer, j'étais encore déprimé. Alors j'ai poursuivi ma thérapie individuelle et de groupe à Louis H. pendant deux ans et demi.

À la fin de ma thérapie, alors que mon humeur dépressive s'était dissipée comme brume au soleil du matin, ma psychologue me convoqua dans son bureau.

- Mario, me dit-elle, tu vas bien et nous allons arrêter les traitements à l'hôpital avec toi. Toutefois, je te suggère de poursuivre avec des cours dans un centre communautaire qui s'appelle La Croix Blanche.
- Euh... La Croix Blanche? (Mon esprit vagabonda en direction de la Fraternité Blanche Universelle, un mouvement religieux fondé par Omraam Mikhaël Aïvanhov et qualifié en France de secte par la Commission parlementaire sur les sectes. Ma psychologue voulait-elle m'embrigader dans une secte chrétienne?)
- Oui, le Centre de la Croix Blanche. C'est un centre communautaire à but non lucratif qui propose des ateliers de croissance personnelle pour les personnes qui souffrent de problèmes psychologiques.
- Ah bon, dis-je, rassuré.
- Oui, ils ont un site web très bien fait. Visite-le et je suggère de t'inscrire. Ce serait VRAIMENT excellent pour toi.
- D'accord, je vais le faire, merci!

3) EN ROUTE VERS L'ÉQUILIBRE

Au mois de février 2018, huit années s'étaient écoulées depuis la promesse faite à mon ancienne psychologue de m'inscrire au Centre de la Croix Blanche. Et, comme vous vous en doutez, je n'y avais pas donné suite.

Pourquoi? Peut-être parce qu'après trois ans de thérapie à Louis H. j'allais relativement bien. Peut-être parce que j'avais besoin de prendre une pause. Peut-être, lors des années suivantes, tout simplement parce que cela m'était sorti de la tête.

Quoi qu'il en soit, en février un de mes amis, qui faisait partie du groupe thérapeutique Revivre, me parla avec enthousiasme d'un atelier sur le stress auquel il participait et me conseilla de l'imiter. Je me suis souvenu alors de ma psychologue et du Centre de la Croix Blanche.

Mais serait-il bénéfique pour moi de m'inscrire? J'ai alors fait une petite recherche sur internet et j'ai découvert que le Centre de la Croix Blanche avait changé de nom et s'appelait désormais Vers l'équilibre. Un nom qui déjà me plaisait beaucoup plus.

J'ai étudié le site web de l'organisme et l'ai trouvé intéressant. J'ai trouvé la démarche proposée crédible.

Puis je me suis posé des questions sur moi. Est-ce que j'ai des problèmes de santé mentale? Il me semble que je ne suis pas fou et c'était aussi l'opinion des psychiatres de Louis H. même au plus fort de ma dépression. Je ne suis plus dépressif mais si je suis honnête avec moi-même, je dois reconnaître que je suis encore angoissé, que je somatise cette angoisse et que je ne suis pas totalement fonctionnel. Alors oui, je pense que j'ai ma place dans un organisme communautaire pour la santé mentale.

COMMENT ET POURQUOI J'AI SONNÉ À LA PORTE DE VERS L'ÉQUILIBRE

J'ai donc téléphoné à Vers l'équilibre et Lorraine m'a gentiment répondu. Puis, j'ai eu une entrevue avec Marc et j'ai eu la chance d'être accepté dans l'organisme. Depuis la mi-avril, je participe à un atelier sur le stress animé par Laurie et au moment d'écrire ces lignes, je suis rendu au huitième cours.

Alors maintenant, en conclusion, qu'est-ce que je pense vraiment? Qu'est-ce que je pense du centre *Vers l'équilibre*? Qu'est-ce que je pense de ce premier atelier sur le stress? Qu'est-ce que je pense des employés avec qui j'ai eu des interactions soit Lorraine, Marc et Laurie? Qu'est-ce que je pense que l'organisme va m'apporter?

Je vais être très franc. D'ailleurs, ceux qui me connaissent bien savent que je dis seulement ce que je pense réellement. (Je ne dis pas tout ce que je pense, mais je pense tout ce que je dis!) Même si je suis habituellement amical et diplomate, je n'ai pas l'âme d'un courtisan, ni d'un flatteur.

Eh bien, je dois dire que mes attentes ont été surpassées. J'ai été favorablement impressionné par tout. Par les locaux à la décoration chaleureuse, tout d'abord. Par l'accueil à la fois professionnel et empathique de Lorraine, Marc et Laurie (dans l'ordre où je les ai rencontrés). Et surtout par la qualité du cours sur le stress donné par Laurie: pour le fond, un contenu solide quoique vulgarisé, pour la forme, une animatrice dynamique et amicale.

Naturellement, il s'agit de mon premier atelier. Mais comme le disait Lao Tseu: « Un voyage de mille lieux commence toujours par un premier pas. » Déjà, j'ai incorporé à ma vie des concepts et des nouvelles pratiques qui m'aident.

Quel impact la démarche complète (16 ou 17 ateliers) aura-t-elle sur moi? Je ne le sais pas. Depuis longtemps, je ne crois plus aux résultats miraculeux. Mais je crois qu'il y a toujours place pour l'amélioration. Je crois qu'il y a toujours place pour modifier ses cognitions, ses attitudes, ses comportements. Et je pense que Vers l'équilibre peut m'aider beaucoup en ce sens. Par conséquent, je suis optimiste. Pas un optimiste illuminé, mais un optimiste réaliste.

Je vais terminer ce texte en citant une prière. Même si je ne crois pas en Dieu, même si je ne pratique aucune religion, j'aime ces paroles élégantes et pleines de noblesse:

Mon Dieu,
Donnez-moi la sérénité
D'accepter
Les choses que je ne peux changer,
Le courage
De changer les choses que je peux,
Et la sagesse
D'en connaître la différence.

Mario Coulombe



**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

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

Tél. : 514-251-1200 – Télécopieur : 514-251-8489

Courriel : infovl@verslequilibre.ca

Site WEB : www.verslequilibre.ca



Cartes de souhaits *Les mandalas de l'espoir*

PRIX DE VENTE
(public et partenaires)

1 paquet de 20 cartes	25 \$
2 paquets de 20 cartes	40 \$
3 paquets de 20 cartes	60 \$
4 paquets de 20 cartes	70 \$
5 paquets de 20 cartes	75 \$

PRIX DE VENTE
(participants et utilisateurs de services)

1 paquet de 20 cartes	20 \$
2 paquets de 20 cartes	35 \$
3 paquets de 20 cartes	50 \$
4 paquets de 20 cartes	60 \$
5 paquets de 20 cartes	65 \$

Pour commander des cartes : *Vers l'équilibre* 514-251-1200

*Les frais de transport seront ajoutés aux prix indiqués.