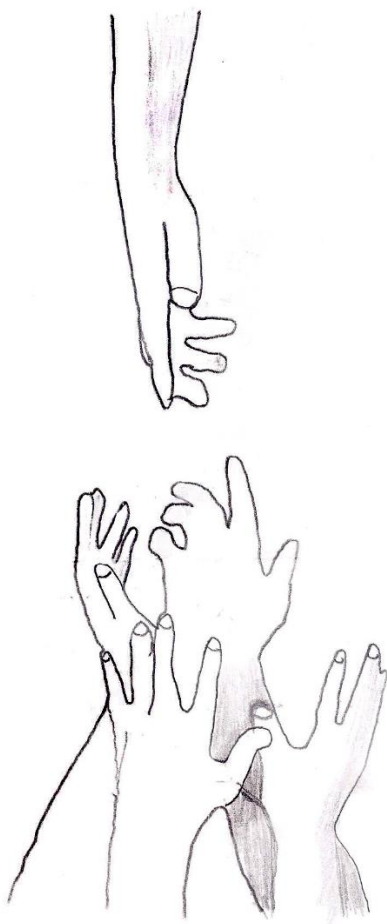


MON PARCOURS

Une main tendue



SOMMAIRE

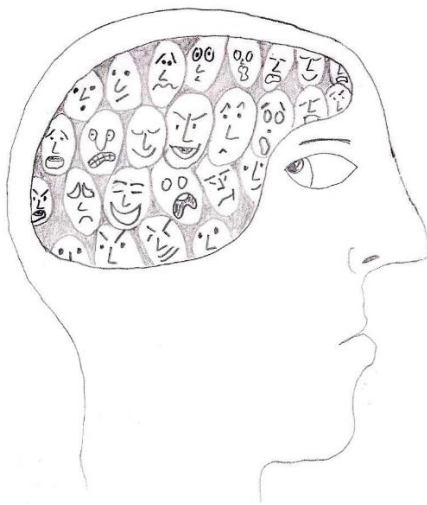
Chapitre 1 : Début difficile

Chapitre 2 : Le retour à la normale

Chapitre 3 : La rechute

Chapitre 4 : La renaissance

Conclusion

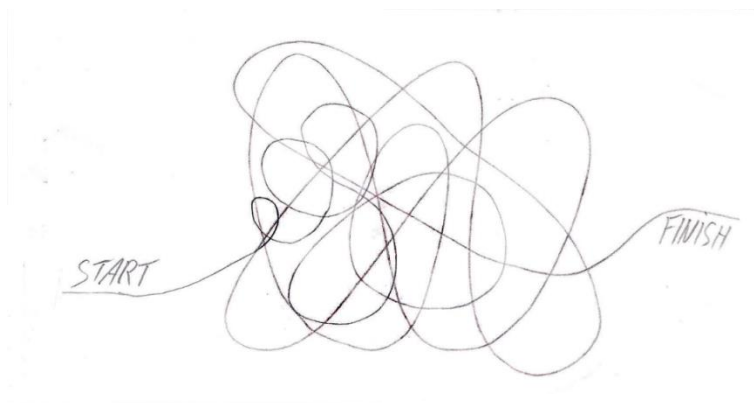


Chapitre 1 : Début difficile

2015

Etat déplorable, la schizophrénie me prend tout le corps et l'esprit ; j'ai du mal à m'y faire mais avec ma psychiatre et les médicaments j'en ressent les bienfaits. J'ai peur de faire des malaises à longueur de journées, j'ai peur des autres. J'ai peur de moi.

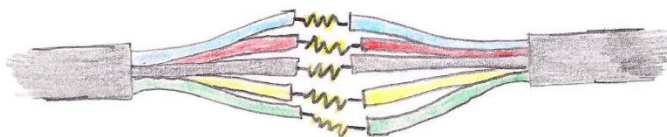
Commence le travail avec le centre RehaLISE, sur moi-même, recommencer à respirer, à me détresser, prendre conscience de l'état des autres personnes. Beaucoup de discussions avec la conseillère pour me rassurer.



Chapitre 2 : Le retour à la normale

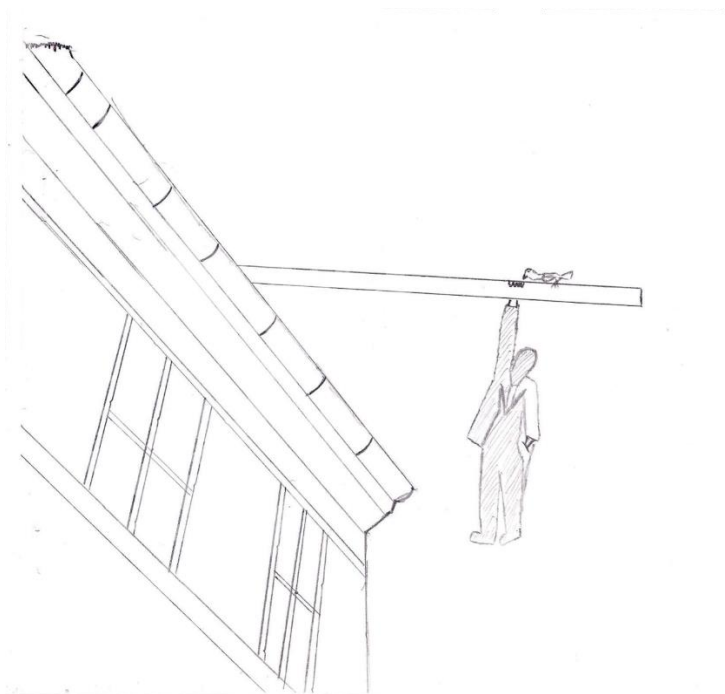
2016 - 2017

Je peux ressortir, j'arrive à m'exposer aux autres, à aller dans des lieux publics, prendre les transports en commun et je revis. Je fais partie d'une association, j'arrive à aider les autres, j'ai l'impression de m'aider moi-même. Mais cela n'allait pas durer.



Chapitre 3 : La rechute

Fin 2018, je replonge après un parcours chaotique. La maladie me surpasse et je tombe dans un drôle de manège ? Je me fais hospitaliser à l'hôpital nord pendant 3 mois. Une fois sorti de l'hôpital, je me renferme sur moi-même. Mes peurs sont de retour, mes phobies me reviennent : retour au point de départ.



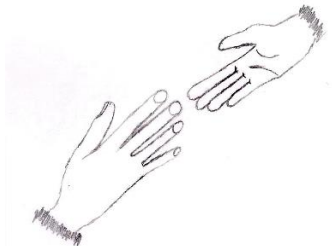
Chapitre 4 : La renaissance

2019

Ma psychiatre me met en relation de nouveau avec le centre RehaLISE et je suis pris en charge par l'équipe. Les professionnels de cette équipe étant de très bons conseils, je commence à reprendre le moral.

Par la suite, ma référente me propose un groupe d'Art-thérapie. Celui-ci me fait le plus grand bien. Je suis avec d'autres personnes que j'affronte avec beaucoup d'appréhension. Les premières fois ont été très compliquées mais le fait de dessiner avec les autres participants et de partager avec eux me fait le plus grand bien. Du bonheur se dégage de ces moments-là pour moi. Cela me change de mon quotidien où je suis seul ? Cela me change la vision du monde que j'ai, qui est obscure ?

Mon quotidien s'égaille. Par la suite avec ma référente, je commence des rendez-vous en ville et là encore je revis, je retrouve le bonheur que me procuraient les sorties quand celles-ci étaient routines, que je n'avais pas peur, plus peur.



Conclusion

C'est cela le but que j'aimerais atteindre avec le centre RehaLISE, le même résultat obtenu en 2016 ? Je sais que je peux, que nous pouvons y arriver.

Malgré la schizophrénie qui prend beaucoup de place dans ma tête, je vais essayer de me fixer moins d'objectifs pour que le parcours soit plus facile. J'ai confiance en l'équipe. J'aimerais participer à d'autres groupes pour encore affronter les autres et me procurer d'autres moments de bien-être comme ceux que me procuraient le groupe d'Art-thérapie.

Depuis le début de l'année grâce au centre RehaLISE, je commence à reprendre le goût de faire les choses comme avant, après il me reste à faire un gros travail sur moi-même car l'équipe ne peut pas tous faire à ma place.



MON PARCOURS

Une main tendue

J'ai écrit ce petit texte pour aider les personnes venant sur le centre RéhaLISE, pour qu'elles sachent dans quoi elles s'engagent. Ce texte parle de la maladie, de la peur, de l'aide que l'on peut trouver sur le centre et d'un parcours vécu et suivi. La schizophrénie y est évoquée ainsi que mon ressenti personnel envers elle.

J'espère pouvoir vous aider.

Aymeric