

JE ME SOUVIENS

JE ME SOUVIENS DE M'ÊTRE SENTI IMPUSSANT, INUTILE. JE PEUX ÉCOUTER, OUI, ET PEUT ÊTRE T'AIDER UN PEU. MAIS APRÈS ? JE TE LAISSE SEULE, AVEC TES REGRETS, TES SOUVENIRS, TES MALAISES. JE ME SENS LÂCHE, NUL D'AVOIR DÉJÀ ATTEINT MES LIMITES. DE NE DÉJÀ PLUS POUVOIR, ALORS QUE TU SOUFFRES TELLEMENT. FRAGILE TU ES ET MOI AUSSI. COMMENT SOUTENIR SANS S'EFFONDRER ?

JE ME SOUVIENS QUE TU M'AS SAUVÉ DE PLUSIEURS CRISES DE DÉLIRE.

JE ME SOUVIENS DE CETTE FIN D'APRÈS-MIDI, EN BAS D'UNE PISTE DE SKI OÙ J'ÉTAIS CONTENTE D'APPELER MA PETITE SŒUR POUR PAPOTER AVEC ELLE ET PRENDRE DE SES NOUVELLES. QUELLE FUT MA SURPRISE LORSQU'ELLE M'A SOUDAINEMENT HURLÉ DESSUS. J'AI FINI PAR COMPRENDRE QU'ELLE M'EN VOULAIT ÉNORMÉMENT D'AVOIR FAIT DU MAL À NOS PARENTS. LE DIALOGUE ÉTAIT IMPOSSIBLE. C'EST ESSENTIELLEMENT LA MASSIVITÉ DE SES ATTAQUES QUI M'A MONTRÉ QUE QUELQUE SOIT MON TROUBLE ET CE QUE J'AVAIS EXPRIMÉ À CETTE OCCASION, LES ENJEUX D'INTERACTION DANS UNE FAMILLE OÙ LES MEMBRES SONT PROCHES, SONT PRÉGNANTS ET PARFOIS INSOLUBLES.

JE ME SOUVIENS QUE C'EST TOI QUI M'A ORIENTÉ VERS LA PAIR-AIDANCE ALORS QUE JE VOULAISSAIS FAIRE QUELQUE CHOSE DE MON EXPÉRIENCE.

JE ME SOUVIENS QUAND J'ÉTAIS MSP (MÉDIATEUR·RICE SANTÉ PAIR) AU CENTRE SOCIAL, DE TOUS CES AIDANTS FAMILIAUX, AMIS, PROCHES PRÉSENTS POUR ENTOURER UNE PERSONNE CONCERNÉE PAR UN PROBLÈME DE SANTÉ.

JE ME SOUVIENS M'ÊTRE SENTIE EN RESPONSABILITÉ, COUPABLE, INCAPABLE DE T'AIDER.

JE ME SOUVIENS M'ÊTRE INQUIÈTÉE, PASSER DES NUITS ÉVEILLÉES

JE ME SOUVIENS QUAND TOI, PAIR, TU M'AS AIDÉE. QUAND J'AI FINI PAR ACCEPTER UN TRAITEMENT CAR TU AS TROUVÉ LES MOTS JUSTES. QUAND TU M'AS AIDÉ À PASSER MES LIMITES PAR TA PÉDAGOGIE. QUAND VOUS M'AVEZ APPRIS À ME DÉVOILER ET À ÊTRE À L'ÉCOUTE DE MES ÉMOTIONS ET À LÂCHER.

JE ME SOUVIENS QUE TU M'AS DIT QUE J'AVAIS CLAQUÉ TROP D'ARGENT POUR MON ÉQUIPEMENT COMPLET DE SKI DE RANDONNÉE. J'AVAIS FAIT DES AFFAIRES.

COMMENT, JE PEUX FAIRE, MOI TOUT SEUL ? QUAND MA SOUFFRANCE, N'EST POUR VOUS QU'UNE URGENCE DE PLUS, UN MAUVAIS MOMENT, QUI NE DEMANDE QUE VOTRE OUBLI ? QU'EST-CE QUI ME RESTE, ALORS ?

JE ME SOUVIENS QUAND TU T'ES ADAPTÉ À MON HANDICAP, M'A PORTÉ DANS LES ESCALIERS, CONDUIT, SUIVI DANS MES ACTIVITÉS SANS ME FAIRE SENTIR ÊTRE UN BOULET

JE ME SOUVIENS QUAND J'AI EU BESOIN DE TON RÉCONFORT, TOUT SIMPLEMENT. MAIS QUE TU M'AS DIT QUE J'EN FAISAISS DES TONNES. JE ME SOUVIENS QUAND J'AVAIS BESOIN DE SAVOIR QUE TU SERAIS LÀ, MAIS QUE TU M'AS DIT QUE J'ÉTAIS TROP COMPLIQUÉ À VIVRE. JE ME SOUVIENS QUAND J'AI EU BESOIN DE CALME ET D'ALLER DOUCEMENT. MAIS QUE TU M'AS DIT DE ME DÉPÉCHER ET QUE JE TE METTAIS TOUJOURS EN RETARD.

JE ME SOUVIENS DE MON MAL ÊTRE, DE M'ENFONCER CAR J'ÉTAIS SEULE.

JE ME SOUVIENS QUAND J'AI ACCOMPAGNÉ UNE AMIE AUTISTE CHEZ UN MÉDECIN ET QUE CELUI-CI ME REGARDAIT ET S'ADRESSAIT À MOI PLUTÔT QU'À ELLE. JE ME SOUVIENS LA VIOLENCE D'UN TEL COMPORTEMENT, LA STIGMATISATION, L'INFANTILISATION QUI EN A DÉCOULÉ

JE ME SUIS INTERROGÉ·E

JE ME SUIS INTERROGÉ : COMMENT FAISAIS-TU POUR OCCUPER TES SOIRÈES À TRICOTER ALORS QUE J'ÉTAIS EN ÉTAT DE DÉPRESSION ABSOLUE, ENFERMÉ DANS MA CHAMBRE 24H/24 ?

JE ME SUIS INTERROGÉ : COMMENT AS-TU FAIT POUR RÉSISTER À TOUTES CES CRISES ?

JE ME SUIS INTERROGÉE SUR L'AMBIVALENCE DES AIDANTS : PARFOIS JE RESSENS LEURS ENVIES DE ME SOUTENIR, DE M'ACCOMPAGNER, ET PARFOIS NON. SELON LES PERSONNES ÉVIDEMMENT MAIS AUSSI SELON LES MOMENTS, SELON L'ÉTAT, LA SITUATION DE L'AIDANT. EST-CE QU'ILS S'AUTORISENT À EXPRIMER LEUR REFUS, LEUR INCAPACITÉ À NOUS AIDER ALORS QUE LA PLUPART DU TEMPS ET JUSQU'ALORS ILS LE FAISAIENT ?

JE ME SUIS INTERROGÉ : COMMENT AS-TU FAIT POUR T'OCCUPER DE TOUT LE FOYER, DE NOS DEUX FILLES, ALORS QUE J'ÉTAIS EN ÉTAT DE DÉPRESSION ABSOLUE, ENFERMÉ DANS MA CHAMBRE 24H/24 ?

JE ME SUIS INTERROGÉE SI J'AURAIS DÛ METTRE MON MODE D'EMPLOI SUR LE FRIGO, COMME TU ME L'AVAIS SUGGÉRÉ. SI JE T'EN DEMANDAIS TROP, TROP SOUVENT. SI TU AVAIS ENVIE D'ÊTRE AIDANT, ET SI EN FAIT TU AVAIS VRAIMENT EU LE CHOIX

JE ME SUIS INTERROGÉ COMMENT T'AIDER QUAND TU ES EN PLEIN DÉLIRE. COMMENT T'AIDER QUAND TU ME RENVOIES UNE TELLE Haine ou colère. COMMENT T'AIDER QUAND J'AI MOI-MÊME ATTEINT MES LIMITES ?

COMMENT T'AIDER QUAND J'AI PEUR QUE TU METTES EN PÉRIL TA VIE ? COMMENT T'AIDER QUAND PLUS RIEN NE ME PARDONNERAS JAMAIS SI J'APPELLE LES POMPIERS, QUE FAIRE ?

JE ME SUIS INTERROGÉE SUR COMMENT AIDER UNE PERSONNE ISOLÉE, SANS AIDANT, QUELLES RESSOURCES ELLE PEUT AVOIR ?

JE ME SUIS INTERROGÉE SUR LA PLACE QUE PEUVENT AVOIR LES APPLICATIONS DE SANTÉ MENTALE, SUR LA PSYCHOÉDUCATION DU PATIENT.

JE ME SUIS INTERROGÉE SUR LES RESSOURCES À METTRE À DISPOSITION, DES RESSOURCES ESSENTIELLES À DISPOSITION DES AIDANTS, MAIS AUSSI DES PROCHES ET PLUS GÉNÉRALEMENT DE LA POPULATION CAR NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS PAR LA SANTÉ MENTALE. CES RESSOURCES PEUVENT ÊTRE DES NUMÉROS D'URGENCE TELS QUE LE 3114 OU DES RESSOURCES QUI FONT DU BIEN AUX USAGERS : UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, LIRE, MARCHER, FAIRE DE LA MUSIQUE, ÊTRE ENTOURÉ.

JE ME SUIS INTERROGÉE SUR L'IMPORTANCE DE L'ÉCOUTE, DE LA BIENVEILLANCE, DU NON JUGEMENT POUR AIDER LA PERSONNE.