

## Témoignage

J'aurais aimé qu'on me dise que la vie allait être belle malgré le diagnostic.

Que les moments sombres ne sont pas ceux qui durent le plus longtemps.

J'aurais voulu qu'on me dise qu'au milieu de tout ça, il est possible de ressentir la joie et d'être heureux.

J'aurais voulu qu'on m'explique la maladie et ses symptômes, pour que je puisse les apprivoiser. Peut-être pour faire de la maladie une amie plutôt qu'une ennemie. Pour apprendre à faire avec au lieu de lutter contre.

J'aurais tellement voulu qu'on me rassure et que l'on me dise: "Ça va aller, tu ne seras pas seule avec ça".

J'aurais voulu que l'on me dise que l'imagination peut revêtir des costumes différents. Qu'il y a celle qui nous entraîne très loin, au cœur de la folie, dans des délires faits de terreur et d'angoisses. Mais qu'il y a celle aussi qui peut devenir un terrain fertile où faire pousser les poèmes.

Que c'est l'imagination qui est à la source de toute création.

Qu'avant chaque nouvelle peinture, chaque nouveau dessin, chaque nouvelle poésie, chaque petite mélodie qu'on siffle et chaque symphonie, il faut de l'imagination pour que ça puisse exister.

J'aurais voulu qu'on me dise qu'il est possible d'apprendre à avancer avec ses fêlures. Que la fragilité et la douceur sont des forces dont le monde a besoin.

Que de parcours chaotiques, peut naître la compassion, la vraie.

Que de connaître la souffrance nous rend plus empathiques.

Que la sensibilité est davantage une qualité qu'un défaut.

J'aurais voulu qu'on me dise que oui, malgré ce diagnostic, je connaîtrais la douce joie d'aimer et d'être aimée.

J'ai reçu le diagnostic de schizophrénie il y a un peu plus de 20 ans à présent.

J'ai connu la vie en foyer, l'univers des ateliers protégés, les hospitalisations, le découragement, l'impression d'être plus folle que les fous, puis celle de ne pas l'être du tout.

J'ai croisé des êtres en très grande souffrance. J'ai rencontré des personnes merveilleuses, authentiques et vraies. Tant parmi mes pairs, malades psychiques aussi, que parmi les soignants, assistants sociaux, médecins, etc.

J'ai éprouvé une admiration sincère pour le parcours de vie de certaines de ces personnes croisées en chemin, au fil du temps. Des personnes qui, d'une certaine manière, m'ont donné l'exemple et ont été, sans le savoir, des guides précieux.

J'ai connu des gens qui sont entrés en résilience et qui, avec leur diagnostic psychiatrique, parviennent à mener une existence riche de sens. En s'engageant pour des causes qui leur tiennent à cœur, en créant des choses magnifiques, en fondant une famille, en apportant de la lumière et de l'amour autour d'eux.

Je ne voudrais pas qu'un(e) jeune adulte apprenant aujourd'hui qu'elle ou il est atteint de schizophrénie passe par où je suis passée.

Tout ce que j'aurais voulu pour moi, je le souhaite pour eux.

Du plus profond de mon cœur.

Sophie

29 mai 2021