

LONGUE, MAIS SI HUMAINE TRAVERSÉE

Qui sait ce que nous réserve la vie. Pour ma part, elle m'a ménagé des chemins parfois houleux, mais si on y regarde de plus près, parsemé de tant d'humanité.

Plusieurs membres de ma fratrie souffrent de problèmes de santé mentale et vous qui me lisez connaissez les tourments, mais aussi les grandes leçons que la vie se charge de nous donner.

Mes parents se sentant, à tort, coupables et dépassés ont tôt fait appel à moi. De par ma profession, je disposais de certaines connaissances et contacts et me suis vite sentie responsable de soutenir, palier aux innombrables hauts et bas vécus. Mais avoir des connaissances et être impliqué émotionnellement, ce sont deux mondes.

Au fil du temps, je suis passée par toutes les étapes, panique et impuissance durant les phases aigües, incompréhension, découragement, lassitude et aussi « vouloir trop » pour eux.

Il m'a fallu repartir du début et, surtout, bien comprendre la maladie et ce que mes proches vivaient, m'informer des ressources disponibles, exiger de rencontrer le personnel soignant incluant les psychiatres, ce qui n'était pas aisé il y a trente ans. Toutefois, avec l'arrivée des nouveaux psychiatres et les contacts privilégiés avec les travailleurs sociaux, l'ouverture s'est développée au fil des ans.

À travers toutes les démarches faites pour comprendre et aider nos proches, par-dessus tout, il ne faut surtout pas oublier ce que ça nous fait vivre et j'avoue avoir mis du temps à chercher de l'aide pour moi-même. J'étais devenue très vulnérable. L'Association le P.A.S. m'a permise de reprendre mon souffle et de comprendre ce que je vivais : doutes, épuisement, questionnements existentiels, désir de bien-être, souhaits de poser les bons gestes, recherche de sérénité. Elle m'a aussi et surtout aidée à me distancier et à ne pas tout porter sur mes épaules.

Tous les petits gestes posés en s'impliquant pour faire évoluer les mentalités (les personnes atteintes sont tellement ostracisées); les accompagner sans vouloir tout faire pour eux, se défaire du sentiment de culpabilité de les sentir souffrants, apprendre à leur faire confiance, souligner leurs bons coups dans la mesure de leurs capacités et leur faire sentir qu'on les aime et qu'on est toujours là, si besoin est, tout cela nous aide à dépasser nos limites.

Par-dessus tout, nous nous devons à nous-mêmes de continuer à cultiver nos amitiés, notre jardin intérieur et nos ressources pour être un meilleur aidant avec la générosité du cœur.

Avec le temps, et le recul, croyez-moi, l'on reste surpris des pas que font les nôtres lorsqu'ils sont respectés dans leurs capacités et limites et non exclus par la famille et l'entourage. Surprenamment, ils sont heureux de nous sentir plus dégagés surtout s'ils sont bien entourés par toutes les ressources disponibles.

À bien y penser, je suis riche de tout ce chemin parcouru!

Pierrette Champoux