

Témoignage

Participante au groupe à l'automne 2017

Avant de découvrir l'existence des ateliers sur la *Gestion du stress et de l'anxiété* à La Rencontre, je me demandais vraiment ce que j'allais faire pour me calmer. Suite à un retour au Québec en fin 2016, après 25 ans d'absence à l'étranger (32 ans de Sainte-Marie), je me sentais comme un animal qui a perdu son territoire et qui se retrouve dans un nouveau territoire sans repère. Quand les animaux perdent leur territoire dû à des prédateurs, qu'ils soient humains ou autres, ils ont le choix de déménager, de disparaître ou encore, de s'adapter. Chaque changement que l'on s'impose et chaque milieu que l'on modifie, transforment à jamais notre sort dans un nouvel environnement. Alors, il faut de la souplesse, de la flexibilité et surtout, du support pour envisager les étapes d'adaptation les unes après les autres et cesser de les voir globalement. Ma vieille mère disait : *'Fais ton entretien ménager à raison de 15 minutes par matin, ta maison sera toujours propre'*.

Les intervenantes de La Rencontre m'ont fait prendre conscience que tout le monde vit du stress et de l'anxiété à des degrés différents. J'ai été en mesure de faire la différence entre MON anxiété et celle causée par LES AUTRES. Je me surprends à dire : *'Ça, ça ne m'appartient pas, même si ça me préoccupe'*. Il est cependant important pour moi de rester attentive, sensible et empathique aux personnes de mon environnement, surtout aux personnes qui sont chères à mon cœur, et ainsi éviter de causer des dommages collatéraux, souvent lourds de conséquences et difficiles à réparer.

Suite à cette formation, je me donne de plus en plus la permission de composer avec mes émotions, de les reconnaître, de les exprimer, ce qui me demande du courage, de l'honnêteté et surtout de l'humilité. Aussi, apprendre à nommer mes limites, à dire *'NON'* sans culpabilité ni explication parce que *'NON'*, c'est une réponse complète en soi. C'est également une étape essentielle pour moi de faire un travail de conscientisation pour identifier et prendre les moyens de retrouver ma sérénité, ma jovialité, ma spontanéité et ma sécurité dans mon nouveau territoire.

À la base, La Rencontre m'a aidée à dédramatiser ma situation et le fait de partager une partie de mon vécu à l'intérieur d'une dynamique de groupe, dans un milieu encadré et protégé, a fait que je me suis sentie entourée, je me suis donnée l'opportunité et la permission d'exprimer mes besoins et mes désirs et ce, sans insécuriser mes proches qui, la plupart du temps, cherchent sincèrement des solutions pour aider sans avoir nécessairement l'habileté préalable d'écouter avec empathie. Ils ont peur pour nous, certes, mais avant tout ils ont peur pour eux, ce qui fait qu'ils ont juste envie que tout REDEVienne COMME AVANT et VITE pour qu'ils puissent, eux-mêmes, rester stables et en sécurité.

Aussi, c'est gênant de dire *'JE SOUFFRE'*. C'est inquiétant de dire *'JE SUIS EN DÉTRESSE'* ou *'JE SUIS DÉSESPÉRÉE'*, surtout quand nos proches ont été habitués à nous voir *'brave, forte, déterminée, invincible, toujours aux commandes'*. Pourtant, voir une personne en béquilles ou en fauteuil roulant n'est pas scandalisant, ni honteux. Alors, pourquoi nourrir le besoin de rester dans le non-dit, le secret, est-ce de l'orgueil mal placé? La peur d'être davantage blessée?

Pas besoin d'avoir les épaules au plancher pour comprendre la déstabilisation dans la vie et chercher de l'aide pour influencer des changements d'attitudes et adopter des comportements différents.

La Rencontre est là pour répondre à ces besoins. Merci aux intervenantes empathiques de La Rencontre.