

## TÉMOIGNAGE D'UN RÉSIDENT

Je m'appelle Pierre, j'ai 61 ans, j'ai vécu cette année une dépression qui s'est traduit par une tentative (presque complétée). Pourquoi je suis vivant? Aucune idée, disons que c'est un miracle.

Pour faire une histoire courte je me retrouve à l'hôpital, complètement perdu, pendant une semaine à tous les jours je discute avec une psychiatre, le matin surtout.

J'explique tant bien que mal le pourquoi je me suis rendu aussi profond et on me dit que je peux m'en sortir, médicaments et thérapie. Je voulais savoir c'est quoi mon problème. Je souffre de troubles anxieux qui m'ont amené à une dépression majeure. On m'a prescrit des antidépresseurs et une thérapie.

C'est comme ça que je me retrouve à l'hébergement Le Tremplin. Ce fût pour moi une résurrection. Je vous avoue qu'il y a eu des hauts et des bas. J'ai embarqué dans la thérapie à 100%, je voulais tellement m'en sortir que je me suis impliqué et j'étais ouvert au changement.

Le résultat après quelques mois avec les intervenants qui m'ont redonné goût à la vie, fût très bénéfique. La maison d'hébergement fût un endroit sécurisant et réconfortant. J'ai appris que pour réussir il faut avoir une ouverture et s'impliquer à fond. **ICI ET MAINTENANT.** Je vous le dit ça marche. **TOUT EST POSSIBLE.** Certaines personnes me demande ce que je suis allé chercher au Tremplin, beaucoup de choses, mais la chose principale était une raison de vivre.

Grâce aux ateliers, aux intervenants ainsi que les résidents et surtout à moi-même, j'ai beaucoup appris sur moi et que tout est possible, nous avons toujours le choix, tout est une question d'attitude et ça marche, j'en suis la preuve.

Je suis fier de moi aujourd'hui et j'aime répandre la bonne nouvelle.

— { QUI NE RISQUE RIEN, N'A RIEN  
— ALLEZ FONCER, DERRIÈRE CHAQUE PORTE IL Y A UNE LUMIÈRE  
— SINON, CHANGER DE PORTE.