

## TEMOIGNAGE D'UNE PERSONNE CLIENTE APRÈS SA GUERISON

« J'ai lu bien des lettres d'espoir dans ce genre. Des gens que l'on ne connaît pas et qui ont réussi à vaincre leur douleur. Il y a quelque temps, je n'aurais jamais pensé en écrire une à mon tour et maintenant j'ai envie de partager avec vous. Si vous vous questionnez sur votre besoin de demander de l'aide, si vous avez l'impression de tourner en rond ou de ne pouvoir avancer... Si vous êtes sceptique en pensant à une thérapie, alors vous et moi aurions pu être amis. Eh bien, cette lettre est pour vous.

Je me suis présentée avec une anxiété qui m'envahissait, les fantômes de mon passé qui me poursuivaient, l'oppression de ma famille et surtout mon obsession contre ma mère. J'avais cette douloureuse impression d'avoir tout essayé. J'avais tout essayé pour lutter contre mon anxiété. Je livrais un combat à tout ce que je ne pouvais contrôler chez moi. Les « je ne comprends pas pourquoi »...toutes ces questions sans réponse. J'en suis venue à perdre le sens de ma vie. Je vivais avec cette impression d'être perdue et de ne même pas mériter cette vie. De tout faire pour plaire aux autres et déplaire à ceux qui comptent vraiment pour moi. J'avais tout essayé, alors pourquoi ne pas laisser une chance à autre chose et à quelqu'un d'autre? J'ai débuté ma psychothérapie avec mon scepticisme et plusieurs craintes.

Claude fut mon psychothérapeute et aussi mon mentor. Il a laissé place à mes craintes et aussi à mon scepticisme. Malgré mes doutes, j'avais cette impression profonde que je faisais la bonne chose. Pour moi, c'est ce qui comptait le plus. J'ai travaillé sur moi pour faire confiance à tout ceci. Je ne savais pas trop où tout ça m'emmènerait. J'ai fait confiance à mon psychothérapeute et en la thérapie elle-même. Je ne travaillais plus seule maintenant ; j'avais un guide pour m'aider et démystifier mes craintes, m'apprendre que je pouvais me faire confiance et faire confiance à mes ressources internes. D'accord, je n'ai pas toujours compris comment...et petit à petit mes craintes me sont apparues comme irréelles puis se sont dissipées. On m'a donné des outils pour faire face à mes craintes. J'étais venue pour mon anxiété et j'ai soulevé la voile de mes peurs encore plus profondes. On a atteint bien plus que mon objectif de départ. J'y ai découvert des cadeaux inestimables. Pour une fois, je me sens bien avec moi et ce qui m'entoure. Mes chaînes m'ont laissé prendre mon envol.

Maintenant, je ne cherche pas à avoir réponse à mes questions. J'accepte tout simplement les moments tels qu'ils se présentent. J'ai retrouvé un sens à ma vie. Maintenant, j'ai arrêté de survivre...je vis ! Et surtout j'apprécie cette vie. J'ai finalement appris que la vie a un goût. Et vous savez quoi ? La vie a un goût et c'est vrai qu'elle goûte bon. Donnez-vous cette chance d'y goûter.

Les mots me manquent pour décrire toute mon expérience dans une seule lettre. Je vous souhaite de vous permettre cette chance de vivre une expérience comme celle-ci jusqu'au bout.

Pour toi, Claude, je te remercie de tout mon cœur de m'avoir accueillie comme j'étais, de m'avoir écoutée et d'avoir compris ce que je cherchais à dire. De m'avoir recadrée lorsque je m'égarais. De m'avoir permis d'ouvrir les yeux sur la beauté de ce qui m'entoure et sur celle en moi. De m'avoir indiqué et apporté les outils pour travailler avec l'anxiété, les peurs, mes sentiments et surtout...de m'avoir convaincue que c'est bon de s'accepter tout simplement humain avec ses forces et ses faiblesses. Les mots me manquent encore pour décrire ma gratitude envers toi... Je peux seulement les résumer comme ceci : « Merci pour tout ».

Et merci à la Maison Alonzo Wright. J'ai eu le sentiment de quitter la maison, tellement je me suis sentie bien chez vous. »



### **La Maison Alonzo Wright**

2425 A, rue Saint-Louis, Gatineau (Québec) J8V 1E7

819-246-7277

<http://maisonalonzowright.com/>

maisonalonzowright@videotron.ca

### **TÉMOIGNAGE D'UNE CLIENTE DE LA MAISON ALONZO-WRIGHT – AOÛT 2010**

La Maison Alonzo-Wright fut tout d'abord pour moi une bouée de sauvetage. Maintenant, à mes yeux, c'est devenu un lieu paisible rempli de chaleur humaine. C'est aussi un lieu qui m'aide à me ressourcer, m'apaiser et me recentrer. C'est également un baume sur mes souffrances physiques et psychologiques.

Le soutien que je vais chercher à la Maison Alonzo-Wright m'a permis de me réconcilier avec moi-même et avec la vie en général. La véritable paix intérieure, je l'ai trouvée grâce à cette maison et à ses ressources. Juste le fait d'entrer dans cette maison, qui est un véritable joyau du patrimoine, me fait ressentir un grand apaisement. Je sais que je vais y retrouver quelqu'un qui m'écouterà et qui m'aidera à m'accepter comme je suis en trouvant, entre autres, les moyens pour y arriver.

Dans un moment de ma vie où je ressentais un épuisement physique et psychologique, j'ai trouvé dans cette maison les ressources nécessaires pour passer au travers. Je suis arrivée dans cette maison comme une brebis égarée, complètement découragée de ce qui m'arrivait et ne sachant plus où me lancer. Je sentais que je touchais le fond... Je pleurais beaucoup. Je ne savais pas comment j'allais m'en sortir. J'avais totalement perdu confiance en moi.

De plus, en cours de route, j'ai vécu avec une incapacité physique qui m'a découragée face à ma réhabilitation physique et psychologique. La perte d'un être cher m'a également très affectée. À mesure que les rencontres se succédaient, je retrouvais lentement mais sûrement la confiance et l'acceptation de ce que je suis. J'ai appris à trouver les ressources intérieures et extérieures pour m'en sortir ainsi qu'une paix intérieure qui me fait beaucoup de bien.

La ressource professionnelle que j'ai rencontrée à la Maison Alonzo-Wright fut un cadeau du ciel pour mon cheminement intérieur et pour ma qualité de vie présente. J'apprécie la profondeur de la qualité d'écoute qu'on m'apporte. Je remercie profondément et sincèrement les gens qui font en sorte que la Maison Alonzo-Wright existe, c'est-à-dire la direction, les ressources professionnelles, le conseil d'administration ainsi que les bénévoles. Je suis consciente de l'effort soutenu que toutes ces personnes apportent à La Maison ainsi que la qualité professionnelle des gens qui y travaillent. Je souhaite que beaucoup d'autres personnes bénéficient, comme moi, du soutien psychologique exceptionnel que j'y ai trouvé. Je souhaite profondément qu'il y ait des fonds nécessaires pour assurer la vie de cet organisme.

*Retour*