THE CATALYST

Comment la mise en place d’un réseau de soutien aide ma santé mentale

Le rétablissement m’a appris deux vérités difficiles : vous n’êtes pas seul et demander de l’aide, c’est correct. Je reconstruis maintenant mon réseau de soutien de manière intentionnelle.

By: Anya Nicola | Posted: April 2, 2022

Comment mettre en place un réseau de soutien qui fonctionne pour vous? Bonne question.

J’espère qu’en vous faisant part de mes expériences personnelles (car j’en apprends encore chaque jour), je pourrai aider quelqu’un.

La première chose à retenir est que vous n’êtes pas seul. C’est probablement l’apprentissage qui m’a été le plus difficile à assimiler, mais le fait d’avoir un réseau de soutien m’a permis d’ancrer cette leçon dans mon processus de réflexion.

Être sur la voie de la guérison comporte son lot de difficultés, bien sûr, mais est-ce que le simple fait de décider de se lancer sur cette voie n’est pas une épreuve en soi?

D’abord, j’aimerais me présenter un peu mieux. Je suis une ancienne toxicomane. Je réalise que la lutte contre la dépendance est un processus qui implique notamment un sevrage physique et mental, des états de manque à long terme, ainsi que des changements de style de vie visant à combattre les causes profondes de la dépendance, ainsi que les facteurs qui la provoquent.

Ça semble un peu compliqué, n’est-ce pas? Comme je l’ai dit plus tôt, il s’agit d’un processus, et il est loin d’être facile.

Et c’est là que j’ai appris ma deuxième leçon : il n’y a pas de mal à demander de l’aide.

Peu de temps après avoir entamé ma recherche d’aide pour mes problèmes de consommation, il m’est apparu évident que j’avais en fait une deuxième tempête à affronter : ma santé mentale était durement touchée. On a fini par me diagnostiquer quelques troubles de santé mentale.

Une fois mon processus de guérison amorcé, j’ai eu besoin de m’entourer positivement; c’est à ce moment que le réseau de soutien s’avère très utile.

Soyons honnêtes – si tout le monde savait précisément comment créer un réseau de soutien bienveillant, plusieurs d’entre nous n’auraient jamais connu les affres de la dépendance.

Je devais trouver quelles formes de soutien sauraient m’aider, car il n’existe pas de modèle universel dans le domaine de la santé mentale.

Alors voici. J’adore me promener, et je peux marcher pendant plusieurs heures toute seule; toutefois, l’isolement peut parfois me jouer des tours et je dois faire attention. Lorsque quelqu’un

me propose de faire une balade avec moi, j'ai l'impression de gagner à la loterie à chaque fois, mais ces derniers temps, je n'attends même plus les invitations. J'ai de mon propre chef organisé des groupes de marche, et ce, en sortant de ma zone de confort et en socialisant; voilà un pas énorme pour moi.

Le fait de reconnaître ce dont j'avais besoin de la part de mon groupe de soutien m'a permis de le renforcer, peu importe à quoi il allait ressembler. Prendre mon temps pour bâtir mon réseau est devenu essentiel à la réussite de mon processus de guérison.

Une autre étape que j'ai dû franchir consistait à tendre la main à des personnes qui me connaissaient déjà et qui m'aimaient.

La priorité accordée à ma guérison avait créé une distance avec certains de mes proches. Pourtant, en démontrant à quel point je voulais surmonter mes difficultés, certaines de ces relations ont gagné en importance aujourd'hui.

Une fois que j'ai commencé le processus, les choses se sont enchaînées. J'ai repris contact avec des amis de longue date, et je suis retournée à des endroits où je me sentais en sécurité et heureuse. J'ai recommencé à pratiquer d'anciens passe-temps – j'ai même retrouvé ma vieille guitare et je me suis inscrite à des cours. Je n'avais pas joué d'un instrument de musique depuis l'école secondaire, alors que je faisais partie de l'orchestre.

Je me suis aussi rendu compte que mon réseau de soutien devrait également impliquer des gens qui partagent mes intérêts, et pas seulement mes problèmes.

Je ne le nie pas, aller régulièrement en thérapie et participer aux réunions des A.A. sont des gestes essentiels à mon processus de guérison. Cela dit, que je sois experte ou débutante dans mes nouvelles activités ou nouveaux intérêts, il est clair que j'ai trouvé des activités salutaires à mon cheminement.

Par exemple, je me sentais intimidée par le yoga, mais un jour, j'ai osé l'essayer dans le confort de mon foyer (les tenues de yoga sont jolies et je devais justifier leur achat). Je ne veux pas tomber dans les clichés, mais je pense que tout le monde peut bénéficier de ce que le yoga fait pour l'esprit, le corps et l'âme.

Je suis devenue une personne active, ce qui peut sembler effrayant ou accablant au début – je sais que ça a été le cas pour moi – mais cela m'a aidée à m'impliquer davantage, et m'a poussée à sortir de chez moi.

J'ai commencé à fréquenter des personnes partageant les mêmes intérêts que moi, et j'ai vite constaté à quel point il est bénéfique de partager nos mécanismes d'adaptation positifs. En plus, il n'est pas obligatoire que je tisse des liens d'amitié profonde pour que ce genre de relations soit favorable au développement de mon réseau.

La peur de me montrer vulnérable m'a longtemps empêchée de me dévoiler. J'ai donc entrepris d'affronter cette peur, et ma vulnérabilité est aujourd'hui devenue mon meilleur atout.

Je n'ai cependant pas toujours été aussi transparente, et c'est là que de pouvoir compter sur une thérapeute et de suivre une thérapie m'a le plus aidée, car pour mettre en place un réseau de soutien adéquat, je me dois d'être ouverte et réceptive à mes émotions et mes besoins.

D’autant plus que je réapprends à avoir une vie sociale tout en donnant la priorité à ma guérison. Avoir un réseau social n’est un avantage que si celui-ci est positif; je dois donc être très vigilante dans toutes mes interactions personnelles ou professionnelles. Si les relations que je noue deviennent des obstacles à mon cheminement (même si elles semblaient positives au départ), il est de ma responsabilité d’y mettre fin.

C’est là que j’ai compris la grande importance de mettre en place des limites claires et de les respecter à tout prix. Dès qu’une relation devient un élément déclencheur négatif, je suis à l’affût, car ma guérison est trop précieuse pour prendre le moindre risque.

Je pratique la pleine conscience et j’en suis maintenant à un point où je suis présente aux personnes, aux lieux ou aux choses qui m’entourent. Je suis davantage consciente de tout scénario qui ne me convient plus et j’agis en conséquence.

Il se peut donc que je crée de nouveaux liens qui amélioreront ma vie. Mais il se peut aussi que je doive prendre mes distances ou mettre fin à des relations qui semblaient autrefois indestructibles.

Il n’est pas nécessaire que ma communauté de soutien soit omniprésente, mais le fait de consulter des gens qui me soutiennent dans d’autres aspects de ma vie (responsabilités parentales, objectifs professionnels, etc.) s’avère tout aussi bénéfique, voire indispensable.

La mise en place d’une routine équilibrée impliquant la famille, les amis, la carrière et les organisations professionnelles semble être la solution parfaite, mais il faut se rappeler que je suis la seule responsable de ma guérison et que je contrôle ce à quoi cela ressemblera – pourvu que ma démarche et les résultats s’avèrent positifs.

Je prends mon temps pour mettre en place mon réseau de soutien; je saurai ralentir si cela est nécessaire et je reprendrai le rythme quand je serai prête.

Avant tout, je continuerai d’être à mon écoute et de m’adapter lorsque cela devient nécessaire, car je veux demeurer proactive dans ma démarche de guérison.

Voici quelques-uns de mes choix préférés sur lesquels m’appuyer :

- le yoga,
- la méditation,
- la lecture,
- l’écriture,
- miser sur ma spiritualité,
- marcher,
- tricoter (ne riez pas, c’est une de mes activités préférées),
- exprimer mes sentiments,
- demander de l’aide,
- éviter les endroits, les personnes et les objets pouvant être un élément déclencheur négatif,
- aller aux réunions des A.A. et appeler mon parrain,
- AVOIR DU PLAISIR.

Author: Anya Nicola

Initially returned to her love of writing to strengthen her healing process. She has since evolved into a freelance writer full-time, paving her way to be very outspoken about advocating and supporting mental health issues. In 2020, in addition to her writing career, Anya became the driving force and Creative Director behind As Told By Anya (ATBA): a versatile source for content creation, consulting and management. ATBA is dedicated to amplifying the often-unheard stories of marginalized BIPOC communities. You can find out more about Anya, her work and social media here: www.linktr.ee/anyanicola

---

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca