

# Un diagnostic qui ne freinera pas la poursuite de mes rêves

By: Tami Stransky-Afriat | Posted: April 13, 2022

---

Je m'appelle Tami.

On m'a diagnostiqué un trouble schizophrénique en 1996. À l'époque, jusqu'à il y a quatre ans, j'éprouvais des difficultés à trouver un emploi stable. Et pour cause, en tant que personne vivant avec la schizophrénie, je n'étais pas perçue comme étant la personne que je suis en réalité, ni considérée pour ce que je peux faire. J'ai plutôt l'impression que nous sommes perçus d'emblée comme étant des incapables et des personnes dangereuses. Et pourtant, je suis une épouse et une mère, et je suis maintenant travailleuse autonome. J'ai enfin trouvé ma voie!

Je souhaite aider les personnes dans la même situation que moi à reprendre espoir lorsqu'on leur annonce qu'elles ont un trouble mental. Souvent, on nous oriente vers le bénévolat et on nous conseille de ne pas travailler, vu que, selon les normes sociales, les personnes aux prises avec une maladie mentale ne méritent vraisemblablement pas de travailler ni de gagner de l'argent. La famille de mon mari lui a dit de se séparer de moi au début de notre mariage parce que je n'étais qu'une bénévole. Certaines organisations me promettaient un travail rémunéré, mais finissaient toujours par me pousser à faire du bénévolat. Ces promesses d'un emploi rémunéré n'étaient en fait que des promesses mensongères. Cette situation, ainsi que la pression exercée par la famille, m'a amenée à être admise à l'hôpital.

Il existe un moyen de s'en sortir. Maintenant.

À l'époque, je n'avais aucun espoir, mais maintenant, oui. Peu à peu, la société a commencé à accepter la maladie mentale. Nous pouvons nous exprimer, et être entendus et reconnus comme des personnes compétentes.

J'ai commencé à conduire un véhicule Uber il y a quatre ans et j'ai maintenant l'impression de contribuer à la société. Ma famille me respecte et mon mari est fier de moi!

Par ailleurs, j'ai inventé un bracelet de l'humeur. Il change de couleur lorsque les changements de température corporelle indiquent de l'anxiété ou une déprime; ainsi, la personne qui le porte le fait claquer sur la peau, et arrive ainsi à vaincre son anxiété ou sa déprime. Il s'agit d'une méthode pavlovienne. L'anxiété est associée à une couleur et pour se calmer, on fait claquer le bracelet. En plus, c'est une distraction. Les mots « STOP SNAP BREATHE » apparaissent sur le bracelet, ce qui veut essentiellement dire de s'arrêter, de claquer le bracelet puis de respirer.

J'ai également écrit un livre qui sera publié sous peu et qui a pour titre « Put me in a box: how I learned to be crazy ». Il s'agit d'un récit franc et cru de mon cheminement avec l'anorexie à

l'adolescence et, plus tard, de mon combat contre la schizophrénie.

Vous aussi, vous pouvez réaliser vos rêves!

**Auteur:** [Tami Stransky-Afriat](#)

---

**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](mailto:mhccinfo@mentalhealthcommission.ca)