

J'aurais aimé bénéficier du programme Vivre sa Vie, Pleinement pendant mon secondaire

Par: Ashley Roy

Animatrice Vivre sa Vie, Pleinement – Projet jeunesse – ACSM Ontario et ACSM Champlain Est

Je m'appelle Ashley. Je suis une jeune adulte en guérison qui a lutté contre la maladie mentale tout au long de mes études secondaires. Dans le cadre de mon bénévolat pour le soutien par les pairs à l'ACSM Champlain Est, j'ai eu la formidable occasion de soutenir le projet jeunesse Vivre sa Vie, Pleinement mis en œuvre dans diverses écoles des comtés de Stormont-Dundas-Glengarry.

Mes problèmes de santé mentale m'ont amené à suivre plusieurs thérapies telles que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la thérapie comportementale dialectique (TCD), le soutien de groupes de santé mentale et diverses prescriptions de médicaments.

Depuis le début de ma participation au projet jeunesse, je n'ai cessé de penser : "si seulement le programme Vivre sa Vie, Pleinement m'avait été proposé pendant mes années au secondaire". Cela aurait peut-être contribué à éviter que ma vie ne s'enfonce dans un long tunnel sombre. J'ai connu la pression de grandir, de lutter seule avec ma santé mentale et de tout refouler jusqu'au jour où c'est devenu trop et où cela a failli me coûter la vie. Avec le recul, si j'avais été plus consciente et si j'avais eu des stratégies pour m'aider à faire face aux moments de détresse, ma souffrance n'aurait pas été aussi intense pendant mes années au secondaire.

Pendant l'adolescence, il est si difficile de se confier, de trouver des ressources, d'avoir un endroit où discuter de nos difficultés dans un environnement sûr, de partager avec d'autres la santé mentale d'une manière sécurisante avec des adultes de confiance et de réaliser que nous ne sommes pas les seuls à avoir des difficultés, voilà ce qu'un programme comme Vivre sa Vie, Pleinement à l'école peut accomplir.

Jamais dans toutes les thérapies que j'ai expérimentées, je n'ai eu une telle clarté sur mes problèmes. Avec le programme Vivre sa Vie, Pleinement on m'a enseigné des stratégies faciles à comprendre qui ont transformé ma

vie. Il s'agit d'une boîte à outils de santé mentale pour le changement de comportement qui, lorsqu'elle est appliquée plus tôt dans la vie, nous fournit de grandes compétences pour apprendre à affronter les grands obstacles. En ce qui me concerne, il a vraiment amélioré ma capacité à me fixer des objectifs réalistes et m'a également aidé à atteindre la réussite scolaire. Dans l'ensemble, il m'a propulsé vers un avenir plus brillant, plus heureux et plus productif. Aujourd'hui, je travaille à l'obtention de ma licence de psychologie comportementale avec mention. Je suis plus consciente de mes talents, de mon intelligence et j'ai une confiance renouvelée en moi et en mes capacités académiques.

Le programme Vivre sa Vie, Pleinement m'a appris à réagir différemment lorsque la vie est en désordre. Je peux prendre du recul pour me rappeler ce que j'ai appris pendant le programme et je peux me référer aux livrets du programme pour m'aider à mettre en œuvre les solutions. Le contenu des livrets et des fiches de travail est pertinent. Il est facile à comprendre et à mettre en œuvre sans stress.

Je n'ai jamais rien trouvé de simple dans la vie, à part ne rien faire et rester coincée. Le programme Vivre sa Vie, Pleinement m'a appris qu'il suffit de changer un aspect de notre vie pour déclencher une série de réactions et briser le cercle vicieux dans lequel nous nous trouvons lorsque nous luttons. M'aider à sortir de l'impasse, combattre le stress émotionnel, me remettre sur la bonne voie pour profiter des beaux moments de la vie - voilà l'impact que le programme Vivre sa Vie, Pleinement a eu sur ma vie. C'était une expérience d'apprentissage enrichissante, un excellent rappel et une remise à zéro lorsque nous nous perdons dans le chaos de la vie. Ce programme est pratique, stimulant et très important.



Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

**VIVRE SA VIE,
PLEINEMENT**



Association canadienne
pour la santé mentale
Ontario