

LE FACTEUR HUMAIN

H

Le facteur Humain

**Témoignages de vie
des Membres
de
Communautés Solidaires**

...parce que la vie vaut la peine d'être vécue !

*J'ai mal au cœur,
le gouvernement m'écœure*

Le mur de l'indifférence

Camisole de Force

*Ça me donne envie
de mourir*

L'engrenage fatal

Nul n'est à l'abri

*Partir vers un autre
monde...*

Qu'est-ce qui me retient?

Je vous écris pour vous partager ma peine

J'ai besoin... J'ai personne...

À six ans j'ai vécu l'inceste

Walk in my shoes

Encore en vie

Morte de Peurs

J'avais peur

*120.00\$ de
l'heure... J'ai
pas pu tenir le
coût...*

*6 mois d'attente, pour
10 sessions... Ridi-
cule quand on y
pense!*

On existe nous!

ICI

*C'est normal d'avoir des
sentiments*

UN COUP D'HUMAIN

*Gagner le
gros lot*

Être humain à part entière

*Redonnez un
sens au mot :
espoir*

L'Être humain d'abord

*Un premier pas vers la
réussite*

*Le soleil est
entré dans
mon cœur*

*J'ai fini
d'errer*

De la souffrance à la sérénité

Guérir et Grandir

L'amour guérit

Actif et réseauté

Sauvez mère Thérèse

Jouer dans la même équipe

Sauver des vies...

*Sans lui, je ne sais
si j'aurais pu...*

C'est entre vos mains !

Tableau d'honneur

Partenaires, Partisans et Parrains
Communautés Solidaires

Agence de la Santé et des Services sociaux de la Capitale Nationale
Madame Nicole Lachance

Beauport Express
Monsieur Michel Bédard

Bureau de comté de Jean-Lesage
Monsieur André Drolet
Monsieur Claude Gagné
Monsieur Michel Després

CAB Aide 23
Monsieur Raymond Tremblay
Madame Michelle Nadeau

Caisse Desjardins de Beauport
Madame Murielle Drapeau

Caisse Desjardins des Chutes Montmorency
Monsieur André Gagné
Monsieur Michel Fortier

Centraide
Madame Céline Trudel
Madame Johanne Renaud

Centre Communautaire de Beauport
Madame Ginette Faucher

Centre de la Santé et des Services sociaux de Québec-Nord
Madame Natalie Petitclerc

Centre du Nouvel Horizon
Madame Diane Ruel

Centre Local d'emploi de Beauport
Madame Eveline Dumais
Monsieur André Lépine
Monsieur Jean Gaboury

Centre Local d'emploi des Quartiers Historiques
Monsieur Michel Mailloux

Centre Louis-Jolliet
Monsieur Serge Gagné
Monsieur Robert Nolet

CLSC Orléans
Madame Esther Després

Club des passionnés du bois
Monsieur René Gamache
Monsieur Benoit Laforest

Club Rotary de Beauport
Monsieur Guy Blanchet

Comité Beauport Ville en santé, Arrondissement de Beauport
Madame Lisette Lepage

Comité de Financement Bingo des Chutes
Monsieur Daniel Parent

Congrégation des Sœurs de Notre-Dame du Perpétuel secours
Sœur Marie Claire Racine

Direction de la santé publique
Madame Céline Morrow

Direction des activités de soutien aux initiatives sociales et à l'acte communautaire

Monsieur Jacques Dussault

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Monsieur Yves Bolduc

Monsieur Philippe Couillard

Monsieur Gilles Descôteaux

Ministère de l'Emploi et de la solidarité sociale du Québec

Monsieur Sam Hamad

Monsieur François Prémont

Pierre Lessard C.G.A. comptable agréé

Monsieur Pierre Lessard

Regroupement des organismes communautaires, ROC 03

Monsieur André Gagnon

Regroupement des organismes sociocommunautaire de Beauport, ROSCB

Monsieur Jacques Bellemarre

Monsieur Bertrand Chassé

Madame Louise Beaulieu

Réseau Québécois de Villes et Villages en santé, RQVVS

Monsieur Louis Poirier

Madame Nadine Maltais

Université Laval, Directeur interfacultaire en santé communautaire

Monsieur Michel O'Neill

Ville de Québec, arr. Beauport

Division Culture, loisirs et vie communautaire

Monsieur Guy Labrie

Monsieur André Hébert

Madame Agathe Asselin

Monsieur Claude Castonguay

Le mur de l'indifférence

Que peut-on espérer obtenir de la vie lorsque les outils vous manquent ? En quel système peut-on placer notre foi lorsque la machine vous ignore, tellement paralysée par sa bureaucratie tentaculaire que le cas par cas lui devient un concept inconcevable ?

Qui saurait répondre à ces questions ? Le défi est souvent de taille pour ceux qui ne cadrent pas avec les cas types ou les statistiques, avec ceux dont les problèmes ne se règlent pas en employant quelques heures de psychologie pressurisée obtenues après une attente qui a déjà fait perdre toutes ses illusions.

Le mur de l'indifférence des objectifs financiers, des impératifs électoraux et des préjugés poursuit sa lente émergence. Comment le surmonter, l'escalader, lorsque les forces nous font défaut, lorsque son ombre nous plonge toujours davantage au plus profond de l'obscurité et de la détresse morale ?

Qui saurait répondre à ces questions ? Qui voudrait se donner la peine de me les accorder dans le respect de mes limites, dans l'accueil, la compassion et la compréhension ? Une telle personne existerait-elle ?

Après des années d'errance et de déception envers un système beaucoup trop dépersonnalisé pour tenir compte de mes besoins, j'allais rendre les armes, me laisser porter par le système comme bien des assistés sociaux désillusionnés avant moi... MAIS j'ai finalement découvert un lieu incroyable, un endroit d'écoute et d'amour si fort envers l'être humain que je me suis surpris à espérer m'en sortir à nouveau.

Ce sanctuaire, ce n'était pas une église, ni encore moins le bureau d'un agent illuminé, mais tout simplement un local d'une simplicité engageante où des gens, croyant en la bonté de l'être humain, avaient décidé de s'y consacrer, de le cultiver comme une fleur en attente d'épanouissement. Pour moi, la mer démontée laissait transparaître une éclaircie, découpait sur un ciel lumineux les contours d'une île formidable où vivait une tribu d'alchimistes de la renaissance de l'homme : Communautés Solidaires.

Au fil des quinze semaines que je passai dans ce paradis, j'appris que je valais la peine d'exister. Je sus que ma parole avait un sens, que j'avais le droit de m'exprimer. Que je pouvais receler du pire, mais aussi du meilleur en moi.

Les tempêtes de mon enfance tourmentée, de cette mère aigrie et violente, de ce père drogué et tyrannique ont été canalisées. Les bourrasques de ces années scolaires où aucun jour ne se passait sans que je sois une vulgaire tapette, un sous-homme et une parodie d'existence, se sont estompées en frappant les larges palmes des cocotiers de la confiance. Les vagues du mépris intérieur, de la déception de ne pas avoir su m'accomplir socialement se sont brisés sur les rochers de la volonté retrouvée. Les tourbillons de la honte occasionnée par mes amours déçus, par mon incapacité à protéger ma sœur d'un homme désaxé, qui m'avait aisément placé sous sa coupe spirituelle et trompeuse, ont cessé leur insidieuse rotation.

Enfin, en partageant avec mes pairs, ces autres naufragés qui avaient abordé cette île, le calme qui cherchait à émerger depuis longtemps a régné. La résignation, le cynisme et l'apitoiement ont laissé place à la détermination, à la foi et au sens des responsabilités.

Bref, Communautés Solidaires a fait rayonner en moi un renouveau tel que j'ai franchi le grand pas, que j'ai accepté de prendre des risques pour devenir ce que j'avais toujours été à l'intérieur. Du point de vue du système, cela veut dire que quelqu'un a pris le relais pour que j'en fasse partie, alors que personne n'y était arrivé avant lui. Ce n'est pas rien, c'est une énormité ! Et c'est pour cela que cet organisme doit continuer d'exister, pas seulement pour continuer à m'aider à franchir les derniers obstacles, mais pour offrir le réconfort et une planche de salut à toutes ces âmes errantes qui, plus que jamais, ont tant besoin d'un coup d'humain.

Patrick Guay

Étudiant en horticulture.



De la souffrance à la sérénité

Je tiens à partager avec vous pourquoi, en janvier 2006, j'ai demandé de l'aide à Communautés Solidaires. Ma vie était devenue trop lourde à porter, j'étais envahie par la souffrance qui devenait de plus en plus omniprésente jour après jour.

À cette époque, en 2006, j'avais déjà à mon actif un «burnout» et en plus je vivais de la culpabilité face au suicide de mon ex-conjoint. J'avais perdu mes repères et plus rien n'avait de sens à mes yeux. De plus, je me sentais triste et très seule, ayant personne à qui le partager vraiment. Comment expliquer soit à ta famille ou à tes amies toute la peine et le désarroi qui me rongent un peu plus chaque jour sans savoir quoi faire. Je me couchais le soir en demandant : » mon Dieu met sur ma route quelqu'un qui va m'aider à traverser cette épreuve ».

Je me suis levée un matin en me disant, c'est assez ! Ensuite, j'ai pris rendez-vous avec M^{me} Nathalie Carrier de l'organisme Communautés Solidaires. Je peux vous dire qu'elle m'a accueillie avec beaucoup de chaleur humaine et de compassion. J'étais découragée, j'avais les yeux plein d'eau quand elle m'a informé que les ateliers de quinze semaines ne débutaient pas avant le printemps. Avant de repartir M^{me} Nathalie Carrier, m'a dit : «je vais regarder ce que je peux faire pour toi».

Je suis repartie chez-moi un peu anéantie, j'avais besoin d'espoir et quelque chose à m'accrocher. Le lendemain, j'ai reçu un appel de M^{me} Carrier qui m'informait que M. Daniel Pelletier était de retour à l'organisme et qu'il pouvait me rencontrer. De plus, il avait l'expérience auprès des gens ayant vécu le suicide d'un proche parent.

Cette journée-là, c'était la plus belle nouvelle que j'avais entendue depuis un bon moment. Par la suite, j'ai rencontré une fois par semaine M. Daniel Pelletier, qui a été le début de ma guérison intérieure. Grâce aux nombreuses visites avec lui, j'ai pu intégrer plus facilement le groupe qui commençait au printemps.

Les ateliers animés par M^{me} Nathalie Carrier m'ont permis de comprendre mes souffrances et mes blessures. En plus, j'ai appris comment composer avec celles-ci. Ainsi, j'ai pu canaliser toute mon énergie pour transformer ma vie de manière constructive en créant et en donnant un cours d'art croissance au sein de l'organisme. Aujourd'hui, mon sentiment d'appartenance à l'organisme est très fort, c'est comme une deuxième famille pour moi.

De tout mon cœur, merci! à Nathalie Carrier, Daniel Pelletier et Denis Viel pour leur soutien. Ils m'ont permis tous ensemble de retrouver un état de bien-être et le goût de sourire à nouveau à la vie.

Mireille Ross



Ça me donne envie de mourir

Grâce à Denis Viel, j'ai connu l'organisme Communautés Solidaires. Lorsque j'ai rencontré Denis, j'étais en dépression majeur et suicidaire. Je n'acceptais pas la mort de mon père.

J'ai participé à une formation de groupe de quinze semaines, animée par Nathalie, qui m'a permis de conscientiser que je n'étais pas la seule personne à souffrir. Les rencontres de groupe m'ont sortie de mon isolement. Les formations m'ont amenée à mieux me connaître.

Ma mère et ma famille m'ont rejetée toute ma vie. J'ai découvert ce fait à travers les rencontres individuelles. Celles-ci m'ont permis de savoir qui je suis réellement et de m'affirmer auprès des gens. Quand je suis arrivée à Communautés Solidaires, je pensais que j'étais folle et je voulais mourir. Aujourd'hui, je sais que je ne suis pas folle, que j'ai été manipulée, trompée, trahie, bref, maltraitée par ma famille. Imaginez le bien être que j'ai trouvé lorsque j'ai découvert que je n'étais pas folle !

C'est à travers mes rencontres individuelles avec Nathalie que j'ai compris qui je suis. Je suis maintenant capable de m'affirmer auprès des autres. J'ai retrouvé ma dignité, mon estime personnelle, bref, j'ai appris à m'aimer un peu plus chaque jour. J'ai retrouvé l'espoir et la joie de vivre !

L'organisme a dû arrêter ses services depuis trois semaines. Mes idées suicidaires sont revenues. J'ai même fait une tentative de suicide qui a échoué. Lorsque je n'ai pas les services de Communautés Solidaires, je me referme sur moi-même car je n'ai plus personne à qui me confier. Je reste seule avec ma détresse. Les médecins m'ont donné cinq ans à vivre car je suis très malade physiquement (diabète, fibromyalgie, obésité morbide etc.). J'ai fait une demande de service et on m'a répondu qu'il y a une liste d'attente d'un an au CLSC !!! Imaginez mon désespoir ! Il n'y a aucune autre ressource présentement qui peut répondre à mes besoins. Ça me donne envie de mourir. Il est **vital** pour moi que Communautés Solidaires continu de m'accompagner dans mes multiples difficultés à venir.

Communautés Solidaires, c'est comme ma famille, c'est la première fois que j'ai droit à une écoute réelle. Je me sens plus appréciée et aimée par l'équipe de Communautés Solidaires que par ma propre famille. Avec elle, j'ai retrouvé ma dignité, je suis fière de moi.

Je suis convaincue que si je n'avais pas connu cet organisme, il y a longtemps que je me serais enlevé la vie...

Sonia Breton



L'engrenage fatal

On n'arrive pas au b.s. par plaisir. Si j'ai passé des années difficiles à me détester et à éviter le regard des autres c'était sûrement que mon estime personnelle était à zéro. Accumulation d'expériences difficiles, programmes qui vont nul part et des employeurs qui vous engagent que pour la subvention et, par la suite, retour au chômage, b.s. après le chômage et les agents qui te poussent à faire n'importe quoi sous peine de te couper ta fortune...

Dans un bien-être intérieur semblable c'est sûr que j'avais beaucoup d'ouverture d'esprit et que je me précipitais sur la première job venue en pensant que ça allait m'amener ailleurs. Et bien non ! Je pensais mes blessures et j'évitais de me reprendre dans cet engrenage fatal (programme ou convocation au bureau de l'Aide Sociale). J'avais le goût de quelque chose mais c'était sans espoir. En passant, les machines ont besoin d'être ajustées, les humains aussi. On n'est pas que des statistiques pour une élection.

À la suite d'une millième lettre de convocation du b.s. « présentez-vous (comment je vais m'en sortir cette fois-ci) ou vous serez coupé. » j'ai entendu un gars faire un exposé. Il disait des choses où je pouvais me reconnaître et proposait des solutions. Je me suis dit : « C'est ma chance". Avec plein de méfiance, (Y pourrait être un Charest macoute qui me replongerait dans l'engrenage fatal : 6 mois une job où je vais souffrir, après, perte des acquis, chômage et retour au b.s.) je l'ai abordé et j'ai pris la décision de faire la démarche, pas parce que je ne voulais plus être une statistique, mais parce que je croyais que ça marcherait. De plus cette personne avait l'air sincère et humaine, chose que l'on rencontre rarement quand on est une statistique.

J'ai pu avec les rencontres parler de mes blocages et craintes pour y voir plus clair et commencer à accepter de prendre des risques. Il y avait de nouvelles possibilités. J'ai pris une chance et, aujourd'hui, j'ai un travail comme coordonateur dans un organisme communautaire. J'apprécie mon équipe de travail et je n'ai surtout pas l'intention de retourner dans l'engrenage fatal.

Mais il y a une chose, c'est vrai que le travail d'un changement intérieur et d'attitude, comme vous le voulez, ce n'est pas le gouvernement qui va le faire, mais bon sang laissez des outils valables pour ceux qui en ont besoin.

Et je peux vous certifier qu'aujourd'hui je coûte moins cher à l'État et je suis encore une statistique, mais une statistique heureuse !

Messier X



C'est au début de 2007, que j'ai découvert « Communautés Solidaires » en lisant l'hebdo de ma région. Un titre d'article m'a accroché tellement que je trouvais cela inimaginable.

« UN COUP D'HUMAIN »

Lors de la lecture, j'ai découvert un organisme qui humanisait les souffrances, les peines, les blessures et invitait à se confier à des êtres humains pour des êtres humains. Ce jour-là, je n'étais pas en besoin de telles attentions, mais j'ai quand même gardé cet article. Je trouvais cela génial.

Je savais très bien que mon ménage affectif et émotionnel, qui avait commencé depuis plus de 20 ans, n'était peut-être pas terminé malgré de nombreuses périodes de thérapie (psychiatre, psychologue, intervenant spécialisé dans les chocs post-traumatiques).

Tous ont été à la hauteur de mes attentes à ces moments trop difficiles à dénouer seule. Surtout qu'en 1984, tout a éclaté : angoisse chronique, anxiété quasi permanente, dysfonctionnement complet. Plus capable de rester chez moi, plus capable de sortir de chez moi. C'était le chaos complet et épeurant.

C'est à ce moment que j'ai commencé lentement à découvrir mon héritage psychologique familial. Les lacunes de ma petite enfance, de mon enfance, de mon adolescence, de ma vie de femme ont pointé dans mon quotidien. Je savais que j'avais subi des coups, des morsures, des égratignures, des serremments de bras, des claques : d'une main, d'un bâton, d'une palette de BOLO. Je savais que ma mère m'avait lancé plein d'objets : des assiettes, des tasses et le jour où un couteau a planté dans le prélat à mes pieds, j'ai senti qu'elle pouvait me tuer. J'avais 8 ans et j'ai arrêté de vivre comme une enfant de 8 ans.

J'ai cheminé de 1984 à 2006 en me sentant plus légère, mais 3 chocs post-traumatiques en moins de quatre mois m'ont ramenée au CLSC pour désamorcer tout ça. Le thérapeute et moi formions une maudite bonne équipe et j'ai terminé cette séquence peu de temps avant qu'il prenne sa retraite.

En 2007, une grosse galette de souffrance monte à la surface de ma vie. Je ne voulais plus aller au CLSC car la dernière personne que j'avais rencontrée au CLSC me demandait de monter les deux étages par l'escalier puisqu'elle était claustrophobe en ascenseur. Je l'ai rejointe au deuxième par l'ascenseur puisque mes genoux me faisaient terriblement mal ce jour-là. Je lui ai conseillée de prendre une thérapie puisque j'avais déjà eu ce problème de la peur des ascenseurs. Je n'ai pas aimé qu'elle m'aborde avec ses bibittes.

J'ai retrouvé l'article « Un coup d'humain » et j'ai appelé en pleine détresse. On m'a accueillie le lendemain. Déjà c'était, pour moi, tout un exploit d'être reçue si rapidement. Mélanie m'a accueillie humainement. De chaque côté de la table, je sentais qu'il y avait un fil conducteur entre nous. Quelle différence entre un être souffrant accueilli chaleureusement et un dossier qui complète une journée de fonctionnaire.

J'ai parlé beaucoup et j'avais du « feed back », des questions très pertinentes, des commentaires qui me faisaient aller encore plus loin. Je ne me sentais pas malade. Je me sentais tout simplement être une personne humaine qui avait été bardassée d'aplomb par la vie. Et, je gardais espoir, après toutes ces années, de devenir la personne que j'aurais dû être si ce n'avait été de la violence et du rejet de ma famille. À la fin, Mélanie m'a proposée de joindre un groupe durant 15 semaines.

J'ai refusé, j'ai hésité expliquant que j'avais déjà fait des groupes et que cela ne m'enchantait pas. J'ai finalement accepté d'y aller pour me faire une idée. J'ai fait les 15 semaines et j'en garde des outils tellement précieux pour mon avenir et mon devenir. C'est comme si on m'avait donné de meilleurs nettoyeurs pour compléter mon ménage interne et pour désamorcer les souffrances qui surgissent sans crier gare. Je n'étais plus rationnelle, j'étais et je suis encore aujourd'hui très attentive aux signes intérieurs d'une nouvelle étape de croissance pour reconquérir ma vraie Anne.

Mélanie n'avait pas le tabou de toucher, d'encourager, de faire une grosse colle avant que l'on se quitte pour une semaine. Jamais un thérapeute n'a eu ces attentions affectives sauf une poignée de main, une tape sur l'épaule. J'étais seule sur ma chaise, je vibraï physiquement mes découvertes morbides face au traitement de ma mère et jamais personne ne m'avait ouvert les bras pour me consoler, me reconforter, me

conforter. La médecine est vraiment déshumanisée... protocole oblige ! ?...

« Un coup d'humain » n'est pas seulement un coup de main, c'est vraiment un coup de cœur, de respect, d'implication et même, à l'occasion, d'échanges de situations malsaines vécues de part et d'autres.

Aujourd'hui même, parce que vous avez été dans ma vie, je travaille intérieurement, aussi lentement que possible, histoire de ne pas me battre comme l'ont fait mes parents. Grâce à vous, et votre mission humanitaire, je traverse mon récent choc post-traumatique concernant ma période de 0 à 5 ans durant laquelle les pires sévices m'ont été infligés. Les rencontres durant 15 semaines avec une fille hors du commun m'ont permis de démystifier les dires de ma mère comme quoi j'étais son bourreau déjà à 2 ans. Elle (ma mère) m'a fait croire ainsi qu'à mes sœurs, ses sœurs et frères, ses parents qu'elle était victime de ma personne. Elle me l'avait tellement bien inculqué que durant plus de 50 ans j'y ai cru.

Maintenant, je sais, je sens, je vibre qu'elle était mon bourreau et moi la victime. **Plus jamais l'inverse.**

Merci d'avoir été là. Merci d'avoir publié votre article.

J'ai encore besoin de vous et je déplore humainement les décisions des gratte-ciels (personne travaillant dans des tours d'ivoire qui n'est plus capable de voir ce qui se passe réellement à la base de leur abri).

Merci Mélanie de m'avoir donné ton numéro de téléphone. Tu es mon ange. Malgré le fait que je ne t'appelle pas, je sais que je peux le faire à n'importe quelle heure si jamais ma situation devenait vraiment intenable et risquée pour ma vie.

Anne Bélanger



Redonnez un sens au mot : espoir

C'est une amie qui m'a parlé de Communautés Solidaires la première fois. Avant que je connaisse cet organisme, ma vie était un enfer. J'étais seule, déprimée et suicidaire. Mes proches étaient découragés de moi et mes enfants aussi. J'étais devenue tellement négative et découragée, que même mes amies étaient de moins en moins intéressées à me voir. J'étais complètement isolée. J'avais déjà fait une démarche à mon CLSC, mais il n'y avait pas de place de libre.

Lorsque j'ai connu Communautés Solidaires, j'ai retrouvé un sens au mot « espoir ». Enfin, quelqu'un pouvait m'aider dans ma détresse. C'est un endroit merveilleux où l'on se sent comme chez-soi. Maintenant, que je commence à voir de la lumière au bout du tunnel, j'apprends qu'il doit fermer faute d'argent pour continuer leurs opérations. Je recommence à faire de l'angoisse et de la panique.

S.V.P. donnez-lui la subvention demandée pour qu'il puisse ouvrir à nouveau. C'est un organisme exceptionnel et humaniste. Redonnez-moi le goût de croire en une vie meilleure, car sans cet organisme, mes chances de réussite sont compromises.

Françoise Boucher



Sauver des vies...

La présente a pour but de vous communiquer mon témoignage concernant mon expérience avec Communautés Solidaires. Je débute donc en vous parlant de qui je suis afin que vous puissiez mieux comprendre le sens de mes propos ; puis je vous parlerai de ma situation personnelle avant, pendant et après mon séjour à Communautés Solidaires.

Mon nom est Denis Leblanc et je suis présentement âgé de 37 ans. Je suis né dans le quartier Lachine à Montréal et j'ai déménagé aux Iles-de-la-Madeleine à l'âge de 6 ans. Mon séjour au primaire et secondaire fut rempli de mauvais traitements que m'infligeaient, presque quotidiennement, les autres étudiants pour la seule raison que j'étais un enfant très doué au niveau académique. Je suis arrivé à Québec en 1987 pour débiter mes études collégiales en Sciences Pures et Appliquées au Séminaire Saint-Augustin. J'ai ensuite commencé un Baccalauréat en Biochimie à l'Université Laval, Bac que je n'ai pas terminé suite à certaines injustices qui ont engendré chez-moi une perte totale de confiance dans le système d'éducation et une méfiance certaine pour tout ce qui touche au gouvernement d'une façon ou d'une autre.

J'ai par la suite occupé de nombreux petits emplois, souvent à des salaires dérisoires. Une série de mauvaises expériences où le sabotage de mon travail, dus à ma scolarité, fut la norme plutôt que l'exception.

Mon arrivée à Communautés Solidaires est le résultat de nombreuses et infructueuses démarches pour obtenir aide, soutien, écoute et conseil auprès des différents organismes en santé psychologique. J'ai réalisé l'absence presque totale d'organismes prêts à aider les hommes dans la ville de Québec. En fait, il n'en existe que deux, dans toute la ville, qui viennent en aide aux hommes.

Communautés Solidaires vient en aide à tous ceux qui en font la demande et ce pour la modique somme de \$1.00 par an. Il est malheureusement fermé actuellement suite à un manque de financement et un refus, sans aucune explication de la part de l'Agence de la Santé, de le reconnaître comme organisme œuvrant en santé psychologique. Cela a engendré une angoisse et une anxiété importantes à un point tel qu'insomnies chroniques, palpitations cardiaques, faiblesses et dépresses profondes sont re-

devenues dès-lors une partie de ma vie quotidienne.

Pendant mon séjour à Communautés Solidaires, le travail acharné et formidable des formateurs/conseillers m'a amené à mieux comprendre mes problèmes et à leur faire face, à reprendre espoir dans la vie et dans le système et me permettait petit à petit de regagner confiance en moi-même et dans autrui. Leur disponibilité, leur écoute, leur empathie, ainsi que leur désir sincère d'aider, m'ont soutenu durant tout mon séjour. Je dois le reconnaître, c'est une raison importante pour laquelle je n'ai pas mis à exécution aucun de mes projets de terminer mes jours.

Il va sans dire que la suspension des services de Communautés Solidaires due au manque de financement a été un énorme choc pour moi. Je recommence à perdre espoir et confiance dans la vie et dans notre système gouvernemental qui refuse de reconnaître et de soutenir un organisme qui, non seulement accomplit un travail exceptionnel mais reçoit aussi des prix de reconnaissance de la part de la communauté dans laquelle il œuvre.

Comment se peut-il que des gens avec une éducation limitée puissent constater l'importance de Communautés Solidaires et que l'Agence de la Santé ainsi que notre propre gouvernement, tous deux composés de personnes instruites et supposément à l'écoute des citoyens, en soient incapables ? Cette réalité m'amène à douter à nouveau qu'il y ait réellement encore des gens intègres et dévoués dans la société québécoise d'aujourd'hui, sauf bien sûr les gens exceptionnels que j'ai eu le plaisir de côtoyer à Communautés Solidaires. J'ai l'espoir que Communautés Solidaires pourra à nouveau offrir ses services aux gens dans le besoin, des gens comme moi qui n'ont aucun autre recours et pour qui le soutien qu'ils reçoivent à Communautés Solidaires est plus qu'important ; il est vital... Cet espoir est une des rares choses qui me permet de faire face à une nouvelle journée. J'ignore encore combien de temps je tiendrai sans Communautés Solidaires, mais je peux vous certifier une chose : si Communautés Solidaires ne reçoit pas bientôt le financement dont l'organisme a besoin, je ne serai probablement plus, là où je reposerai, en mesure de bénéficier de mon statut de membre...

Je termine maintenant mon témoignage par un souhait qui émerge du plus profond de mon cœur : Qui que vous soyez, si vous avez la moindre façon dont vous pouvez venir en aide à Communautés Solidaires, je vous en prie faites-le ; pas pour moi, ni même pour votre famille, vos amis ou vos connaissances, mais faites-le pour vous-mêmes, pour que Communautés Solidaires puisse continuer à sauver des vies, à contribuer à la construction d'une société québécoise où il fait bon vivre et qui sait, peut-être qu'un jour c'est vous, Monsieur, Madame, qui aurez besoin de leur aide...

Denis Leblanc



J'avais peur...

*J'avais peur de la vérité, jusqu'à ce que...
Je découvre la laideur du mensonge.*

*J'avais peur d'être seule, jusqu'à ce que...
J'aie appris à m'aimer moi-même et à prendre soin de moi.*

*J'avais peur de ce que les autres penseraient de moi, jusqu'à ce que...
Je me rende compte qu'ils auront une opinion de moi de toute façon.*

*J'avais peur qu'on me repousse, jusqu'à ce que...
J'aie compris que je dois croire en moi-même.*

*J'avais peur du ridicule, jusqu'à ce que...
J'aie appris à rire de moi-même.*

*J'avais peur de vieillir, jusqu'à ce que...
J'aie compris que je gagne en sagesse chaque jour
et que
La jeunesse, c'est d'abord dans la tête et le cœur.*

*J'avais peur du passé, jusqu'à ce que...
Je comprenne et décide qu'il ne pouvait plus me blesser
Si je le voulais vraiment.*

*J'avais peur du changement, jusqu'à ce que...
J'aie vu que même le plus beau des papillons devait
Passer par une métamorphose.*

Amitié sincère

Danielle L.

ICI

J'ai rien contre tous ces jeunes hommes vêtus de vert et qui partent pour la guerre.
J'ai rien contre le fait qu'ils défendent le pauvre monde à l'étranger. Ils sont des héros, ils risquent et laissent leur peau.

J'ai rien contre leur succès ou leur progrès ou leur gros budget. J'ai rien contre cette intervention ou leur intention de gagner cette guerre à l'autre bout de la terre.

Ici, on a aussi un ennemi et c'est le désespoir et pour certains, il est déjà trop tard.
Ici, ça serait une mission accomplie de pouvoir continuer à exister.

À tous ceux qui peuvent contribuer, sachez qu'ici y'a des vies à sauver.

Ici, si t'as le cœur troublé on pourra t'écouter sans jamais te juger.
Ici, on voit les couleurs de la vie et elles ne sont pas noires...
Elles reflètent l'espoir.

Chanson écrite et composée par

Eddy Mann

Morte de Peur

Nathalie, je suis arrivée chez-vous, à la rencontre de groupe, en petits morceaux. J'avais de la peine et d'la MISÈRE à me tenir debout ! Et encore BEN PLUS à marcher. J'étais complètement VIDE ! À terre...

Chère Nathalie, tu m'as toujours accueillie avec un beau SOURIRE. Ton BEAU sourire Nathalie, on dirait qu'il me RÉCOMPENSE. Je me sentais « RÉCOMPENSÉE ».

Quel EFFORT j'ai fait pour y arriver. Les mots sont trop pauvres pour EXPRI-MER dans quel état j'étais rendue. C'était si pénible de me lever et d'avancer.

J'étais PU CAPABLE. ASSEZ c'est ASSEZ !

Souvent, je me tenais après le mur pour marcher tellement j'étais FAIBLE et épuisée... Mon Dieu, que j'étais à TERRE ! Complètement « à plat ».

L'accueil, l'attention aimante FRATERNELLE, l'ÉCOUTE ATTENTIVE me font sentir que je ne suis pas juste un numéro, rien qu'un « CAS » quelconque, sans importance comme au BIEN-ÊTRE !

Pour la sécurité du revenu, je ne suis plus RIEN QU'UNE « B.S. », une moins que « rien, un DÉCHET de la société » sans valeur, SANS intérêt. Les chiens, les chats, les phoques, les souris, les serpents et les boas sont PROTÉGÉS EUX AUTRES ! Y sont IMPORTANTS pour le monde. Y'A D'LA protection pour eux mais y'en a PAS pour les petits, les démunis, les faibles, les enfants à NAÎ-TRE. TUONS-LES dans l'ŒUF ! TUONS-LES TOUS autant que possible.

Débarrassons le PLANCHER. C'est pas grave ! C'est d'la CHNOUTTE ! Un numéro, un ver de TERRE SANS IMPORTANCE ! ET, RIEN QUE ÇA. RIEN qu'un DEUX DE PIQUE. Un NUMÉRO ! POINT FINAL. N'en PARLONS PLUS. Qu'ON ME JETTE AU PANIER, dans la POUBELLE, AUX VIDAN-GES. C'est TOUT'E ! ... Débarrasse le plancher, PLUS VITE QUE ÇA. ÇA PRESSE. ON t'a assez vu, DISPARAIS ! EFFACE-TOI ! T'es ENCORE là ! VAS-T-EN !

Ici, CHEZ-VOUS, Nathalie, à COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES pour LA PREMIÈRE FOIS de ma vie, j'ai senti que je suis une personne, QUELQU'UN, UN être HUMAIN tout simplement, UNE FEMME IMPORTANTE, UNE mère de FAMILLE IMPORTANTE pour toi, NATHALIE et AUSSI pour Denis, qui, comme toi, a RÉUSSI, petit à petit à M'APPRIVOISER.

Tu sais un animal blessé se cache, ATTAQUE, il a toujours PEUR d'être TUÉ... « J'étais MORTE de PEUR » tu sais.

MERCI pour ton amour fraternel ! DOUX, SIMPLE, COMPRÉHENSIF, DÉVOUÉ, SYMPATHIQUE, Denis.

Nathalie et Denis, grâce à vous, j'ai vraiment RECOMMENCÉ à respirer, à VOIR un peu de LUMIÈRE au bout du TUNNEL.

Vous m'avez TELLEMENT aidée ! L'AIDE que vous M'AVEZ APPORTÉE m'a SAUVÉE « des eaux troubles » où je m'enfonçais jusqu'au cou. J'étais en TRAIN de me NOYER, vous savez.

Denis, comment as-tu fait pour m'écouter alors que je pleurais comme « une Madeleine » ! Qui toussait... mouchait?... Mais grâce à votre ÉCOUTE ATTENTIVE et à vos encouragements je me sentais plus seule. C'est POSSIBLE de voir la lumière un jour, je vais m'en sortir.

MERCI À VOUS TOUTES, À VOUS TOUS. J'AI BESOIN DE VOUS. NOUS AVONS BESOIN DE VOUS.

Diane Tremblay



Camisole de Force

Mon nom est Guylaine Moisan. Je suis une femme de 41 ans.

Je suis née à la campagne dans une famille dysfonctionnelle, car mon père est un schizophrène qui a été placé en institution lorsque j'avais 6 ans. Ma mère nous a élevés sur l'aide sociale. Mon frère Simon, âgé de 54 ans, a une légère déficience intellectuelle. Ma sœur Pierrette âgée de 51 ans, est une alcoolique sobre qui a pris sa vie en main depuis une quinzaine d'années.

Lorsque mon père a été placé en institution, il était dans une grande crise de démence et l'intervention a été plus que musclée. Ils ont dû lui mettre une camisole de force et j'ai tout vu et entendu, je me rappelle que j'avais 6 ans. Quelques mois plus tard ou peut-être un an, j'ai assisté à un accident extrêmement violent qui a coûté la vie à ma meilleure amie et à son petit frère. Et tout cela à partir de l'autobus scolaire qu'ils venaient de quitter pour aller dîner. Dans l'autobus moi et plusieurs autres enfants avons assisté, pendant plus d'une heure, aux interventions d'urgence. Je vois encore le père à la porte de son garage qui surveillait leur petit frère de trois ans, la mère à la fenêtre de la cuisine qui attendait ses enfants pour dîner. Le chauffeur de l'autobus scolaire était l'oncle de ces enfants et le parrain de ma petite amie. Pendant l'heure d'intervention, à cause de ces deux événements consécutifs, je me suis dit que je devais être morte moi aussi, car je devais aller manger chez eux ce midi là, mais ma sœur ne m'a pas permis d'y aller, elle n'était pas au courant de l'accord pris entre ma mère et la mère de mon amie.

C'est deux événements m'ont profondément marquée et rendue très vulnérable sur le plan psychologique. Car je ne voulais plus ressentir ces vides et ces manques. Par la suite j'ai eu deux relations amoureuses dysfonctionnelles. La première avec un homme de 35 ans mon aîné, auprès de qui je recherchais la sécurité paternelle. Malheureuse, il a profité de ce vide paternel et de ma naïveté. Cette relation a évolué avec les années pour une relation de couple. J'ai rompu après 11 ans. Aujourd'hui je sais qu'il était un prédateur sexuel. La deuxième relation a été extrêmement violente sur le plan psychologique plus que la première. Je n'ai pas eu de diagnostic mais les recherches que j'ai faites seule pendant 6 ans, me font croire que j'ai fait un "Burn In". Tout s'effondrait dans ma vie et j'ai pensé quelques fois au suicide comme solution pour ne plus avoir mal. Mais j'ai une spiritualité forte et j'avais encore espoir, j'ai cherché pendant 1 an une porte de sortie pour rompre cette relation malsaine qui m'a poussée à réagir.

Heureusement, une amie m'a aidée en m'hébergeant chez elle quelques mois. Je suis retournée aux études, mais je n'ai pas réussi à me trouver un travail. J'ai appris à vivre seule pour la première fois à 39 ans. Isolée, sans ressource et encore en détresse psychologique, j'ai dû faire une demande d'aide sociale où j'ai subis trop de pression. J'ai eu un papier médical d'arrêt de travail pour trois mois. J'ai découvert l'organisme Communautés Solidaires lors de la première convocation à Emploi Québec.

Au mois de janvier, j'ai pris mon courage et j'ai téléphoné. J'ai eu un rendez-vous rapidement et il a fallu que je me batte pour y aller car j'étais brisée et je n'avais plus confiance en l'être humain. J'ai eu un accueil chaleureux, une très grande écoute et j'ai été comprise pour la première fois. J'étais entendue et accueillie sans jugement. J'ai eu confirmation immédiatement de l'aide qu'on pouvait m'apporter. Les rencontres de groupe m'ont sortie de mon isolement, les formations m'ont permis de cibler l'origine des blessures, des émotions qui m'avaient rendue incapable de fonctionner dans tous les aspects de ma vie. J'ai essayé pendant un an, avec des livres, de régler mes difficultés toute seule, mais sans succès. J'ai eu plus de succès en 45 heures de formation avec Communautés Solidaires qu'en un an de lecture intensive.

Les rencontres individuelles m'ont permis d'approfondir les prises de conscience effectuées pendant les ateliers. Présentement, je suis en train de libérer les émotions bloquées. Pour moi, l'organisme Communautés Solidaires est vital pour ne pas perdre l'élan et l'appui nécessaire qu'il me faut pour continuer mon cheminement.

J'ai repris assez confiance pour être capable de faire des démarches pour trouver un emploi correspondant à ma vraie nature.

Guylaine Moisan



J'ai besoin... J'ai personne...

Avant de vous connaître, je me mettais toujours fautif d'avoir perdu mes JOBS. Depuis la mort de mes parents, je me sentais abandonné. J'essayais de survivre. À force de me faire harceler par l'aide sociale, je perdais mon calme. Quand on s'est rencontré, j'avais peur de vivre, de me faire couper à l'aide social pour n'importe quelles raisons. Je me sentais en danger, menacé, impuissant. J'étais toujours sous tension. J'étais pas sorti du Burnout. Je pensais au suicide, je pensais à disparaître.

C'est lors d'un passage à l'aide sociale que je vous ai rencontré, que vous m'avez dit que vous pourriez peut-être m'aider. Je me suis senti en confiance, je vous ai senti sérieux. Quand j'ai des doutes, y'a rien à faire. Avec vous autres, je n'ai pas senti ça. On s'est rencontré et vous m'avez aidé à comprendre que je n'étais pas responsable de la mort de mes parents et de la fermeture des endroits où je travaillais. Je me suis senti épaulé. Je ne comprends pas pourquoi le gouvernement ne vous aide pas. J'ai besoin de vous autres parce que vous êtes les seuls à qui je peux me confier. J'ai une conjointe malade, j'ai besoin de soutien. Vous êtes capables de me voir en urgence. Je n'ai pas de soutien de ma famille. À qui je pourrais parler si vous n'êtes pas là? Je ne veux pas me retrouver en épuisement ou en dépression.

L'atmosphère à Communautés Solidaires fait qu'on ne se sent pas jugé ou regardé de travers. Je sentais que vous me preniez au sérieux et que vous étiez sincères. Je me suis senti en confiance dans l'organisme et je n'avais pas trouvé ça avant. Je n'avais pas confiance dans les autres ressources. Je pouvais parler sans me sentir jugé. Je sentais que vous vouliez vraiment m'aider à cheminer et à trouver une stabilité. Je crois en l'organisme. J'ai confiance au personnel qui prend le temps de nous écouter. Je ne vois pas vers quel organisme je pourrais aller si Communautés Solidaires s'éteint. Les psychiatres, tu les vois une fois par trois mois et ils te donnent vingt minutes. À l'organisme on peut vous rencontrer, on a du temps et un service adéquat. J'en ai besoin. J'ai besoin de rencontrer d'autres personnes, de sortir de la maison pour arrêter de penser tout de travers, pour connaître des personnes qui vivent des difficultés comme les miennes. On s'entraide, on devient des amis, on crée des liens. Je me sens moins seul. Mes rencontres à Communautés Solidaires sont la seule sortie que je fais vu l'état de ma conjointe qui demande que je sois présent à la maison.

Si Communautés Solidaires s'éteint, je n'irai pas à d'autres endroits. Je ne veux pas tout recommencer à zéro. Les autres ressources ne pourront pas donner le même service. Je veux que vous puissiez continuer votre travail.

J'ai hâte que l'organisme reprenne ses activités car j'en ai besoin. Je pense à l'organisme et ça me manque d'autant plus que ma conjointe est très malade et que ça me fait vivre beaucoup d'inquiétudes et d'incertitudes. Je suis obligé d'attendre la suite des événements et je trouve cela très malheureux. Si je regarde ça, aujourd'hui, demander de l'aide au CLSC c'est pas un cadeau car t'as de la misère à avoir un rendez-vous. Si t'as pas de dossier c'est encore pire. Rencontrer un spécialiste c'est seulement pour se faire donner des pilules, même si on en a pas besoin. Ils n'écoutent pas. Quand j'ai eu besoin d'aide après mon burnout ce sont mes amis qui m'ont aidé à m'en sortir. J'ai déménagé et j'ai perdu le contact avec mes amis. Mon réseau d'amis actuel, c'est Communautés Solidaires. Il me soutient et il a mon soutien.

Je vous demande un peu de compassion pour les personnes qui ont besoin de cet organisme. Je demande au ministre de faire un effort et de prendre en considération ce qui est écrit et c'est sincère.

André Guillemette



L'Être humain d'abord !

Avant de participer et d'être membre actif (deux ans comme trésorier) de Communautés Solidaires, je n'avais aucun intérêt à être actif dans votre société pourrie qui est centrée sur la performance, la productivité et sur l'apparence **superficielle** dominante.

La formule que Communautés Solidaires m'a présentée, les rencontres individuelles et les formations de groupe m'ont permis de mieux cerner mes centres d'intérêts. C'est l'approche humaine qui m'a donné le goût de m'investir dans cet organisme comme bénévole.

Communautés Solidaires est un organisme qui est basé sur le respect de l'être humain, sur une écoute sans préjugé ni jugement et un accompagnement, en tout temps, sans délai d'attente. C'est à partir de ce contact constant que j'ai bâti un lien de confiance qui est la base de la relation intervenant et membre de Communautés Solidaires, c'est-à-dire **l'être humain d'abord**.

Par cet organisme, j'ai retiré une confiance en moi et une connaissance plus précise de mon fonctionnement. Tout au long des rencontres de groupe et individuelles, j'ai développé avec les autres membres un lien plus riche socialement et une compréhension du monde qui m'entoure.

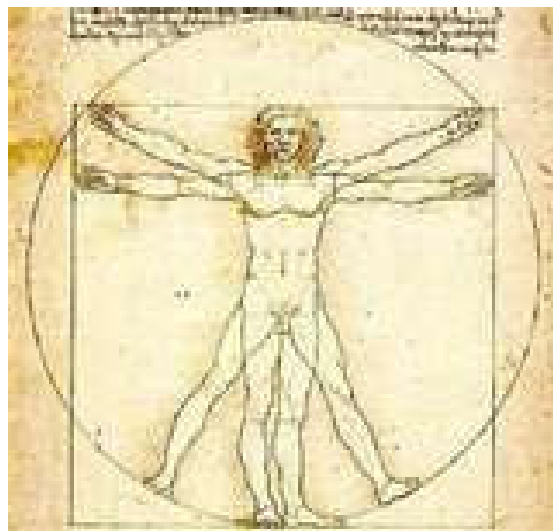
Pour la majorité des personnes blessées, il faut beaucoup, beaucoup, beaucoup de temps pour créer des liens de confiance avec un intervenant et par votre politique « pas dans mon ministère » vous reproduisez à la perfection le cycle d'échecs à répétition auprès des personnes qui vivent continuellement cette situation.

Communautés Solidaires a sept ans d'existence. Vous allez détruire, anéantir un organisme structurant qui a une formule bien rodée et huilée avec un pourcentage de réussite élevé, par la compréhension globale du mieux être intérieur des personnes. L'organisme Communautés Solidaires est la seule ressource où j'ai trouvé un support psychologique et émotionnel, sans attente, qui comparativement à tous les autres organismes répondent essentiellement aux besoins matériels.

Vous n'avez pas encore compris que mettre un « plaster » sans guérir à la source le problème c'est un geste inutile, stupide, autrement dit : un coup d'épée dans l'eau.

P.S. Une vision à long terme, ce n'est pas votre fort. En passant, pour diminuer l'être humain, vous (le gouvernement) l'avez très bien.

Jacques Fortin



6 mois d'attente, pour 10 sessions... Ridicule quand on y pense!

Ce témoignage vise à supporter l'organisme Communautés Solidaires. J'ai 38 ans, j'habite en logement avec mon frère et ma mère. J'ai perdu mon père à l'âge de 15 ans. J'ai commencé très jeune à développer de l'anxiété sociale; 1^{ère} année à l'école. Le stress à l'école était constant, la pression de la performance scolaire était primordiale et les insultes/humiliations de certains professeurs/élèves n'ont pas aidé la situation. Au début du Cégep, mon cerveau en avait assez et les pensées de suicide ont commencé. Malgré tout, j'ai tenu le coup jusqu'en 2002 quand j'ai finalement appris que j'avais de l'anxiété sociale et que je n'étais pas le seul. Évidemment, le système de santé connaissait bien l'anxiété sociale mais on n'en parlait pas dans mon temps. Une des nombreuses raisons pourquoi le gouvernement est encore aujourd'hui inadéquat à gérer un système professionnel en psychologie.

Après plusieurs consultations avec mon médecin et une rencontre initiale avec un conseiller en psychologie, on me donne un rendez-vous au CLSC dans ma région. Malgré mon étonnement, à savoir qu'en 2003 on avait un système professionnel qui pouvait guérir l'anxiété sociale, l'attente de 6 mois à avoir un rendez-vous me confirmait qu'on n'était pas assez bien servi en matière d'aide psychologique. 6 mois plus tard, je commence ma thérapie de style cognitif. J'étais prêt à me libérer de l'anxiété sociale ou au moins à réduire la pression pour de bon. Encore une fois, le système qui démontre ses limites en gestion de santé psychologique : ma session de thérapie cognitive pour me libérer de plus de 25 ans d'anxiété sociale correspond au chiffre magnifique de 10 sessions. 6 mois d'attente pour 10 sessions. Gratuit j'en conviens, mais ridicule quand on y pense!

Quelques mois plus tard, on m'appelle pour m'inviter à un nouveau programme de thérapie expérimentale. Bon, bonne nouvelle, ça grouille un peu plus dans le système. Malgré la gratuité, c'est encore un nombre de sessions limitées mais à la fin de la session, il était clair que dans mon cas, cette aide psychologique était le début d'une guérison qui était la bienvenue. Je voulais et devais trouver un autre moyen d'approfondir mes connaissances en anxiété sociale et pour un moment, les informations trouvées sur internet sont devenues ma principale source de support.

Encore quelques mois plus tard, en allant chercher mon chèque d'aide sociale, une demoiselle de l'organisme Communautés Solidaires invite les gens qui ont divers problèmes à une rencontre afin de les aider dans leur cheminement personnel. Leur style d'approche est basé sur la psychologie humaniste, qui existe depuis plusieurs années, comme le style cognitif, mais qui, encore une fois, n'est pas assez connu de la majorité des gens.

Ce qui m'a surpris dès mon arrivée, c'est le soutien à long terme de l'organisme. J'ai eu le choix de rencontres individuelles et en groupe avec d'autres membres. Nous avons eu différentes activités à l'extérieur dans différents lieux publics. Ils nous ont offert la possibilité de faire un stage en menuiserie ou faire de la peinture sur canevas entre autres, pour explorer différentes possibilités d'intérêts. Pour mon cas, le stage en menuiserie a été une expérience enrichissante (un gros merci au club de menuiserie à Beauport!). Nous avons aussi accès à différentes publications en santé psychologique ainsi qu'à plusieurs partenaires qui font affaire avec Communautés Solidaires. Et évidemment, j'ai fait la connaissance de plusieurs personnes que je considère comme amis à vie, incluant ceux de l'organisme évidemment. Avec une équipe dédiée à rendre la vie plus facile et agréable aux citoyens (et malgré le renvoi de certains membres dont mon intervenante Valérie... à cause de manque de fonds), le non support de l'organisme est considéré, dans mon cas, comme un non-intérêt à soutenir les citoyens qui demandent juste à avoir un peu d'aide dans leur milieu.

Les gens de Communautés Solidaires aiment vraiment aider les citoyens par amour et non par travail. Ils pourraient facilement se trouver un travail ailleurs dans un hôpital ou une autre structure en santé psychologique. Grâce à leurs connaissances, j'ai commencé à me connaître plus facilement, à changer mes visions de la vie, à chercher en moi les émotions qui font souffrir, à changer les mauvais comportements entre les gens, à régler les 'chicanes de voisins' en utilisant des meilleures méthodes de communications, à comprendre l'impact que l'environnement et l'éducation ainsi que mes parents ont eu sur l'existence de mon anxiété sociale. Ils ont transformé ma frustration et ma colère envers l'éducation (qui sont en partie la raison majeure de mon anxiété), en me faisant comprendre différents aspects de la vie en société ainsi que la difficulté à bâtir une société parfaite. Mon estime de moi s'est beaucoup améliorée. Ma vision des gens et de la société s'est grandement élargie. Si j'ai des questions qui

me tourmentent, je sais que j'aurai des réponses simples et compréhensibles. Comme approche en santé psychologique, Communautés Solidaires est de loin en avance sur les méthodes couramment utilisées au ministère de la santé.

L'organisme est fermé en ce moment. J'applique mes nouvelles connaissances dans mon milieu, mais il est clair qu'il reste beaucoup de choses à explorer. Ma vie s'améliore de jours en jours. La même chose se fait dans ma famille et mon entourage. J'ai eu l'énorme chance de côtoyer les gens de Communautés Solidaires pendant plusieurs années ce qui me donne l'avantage de continuer à m'améliorer. Ce n'est pas une question d'argent. La question est simple : gens du gouvernement, voulez-vous aider les gens à se sortir de leur misère? La balle est dans votre camp...

Merci de l'attention que vous porterez à ce témoignage.

Stéphane Melançon



On existe nous!

Avant de connaître Communautés Solidaires, j'étais très timide, très solitaire. Je n'acceptais pas de vivre seule. Je m'enfonçais dans la négativité, je croyais que tout le monde y compris « moi » m'en voulait. J'avais de la difficulté à côtoyer le sexe opposé, qui était pour moi un danger immédiat, et je les mettais tous dans un radeau cerné par des requins mangeurs d'hommes, car plus ils étaient loin de moi mieux c'était.

Je vivais sans avoir de but dans la vie, je trouvais tout ce que je faisais sans aucun intérêt. En pensée, je voulais mourir et j'avais tout ce qu'il me fallait pour le faire. « J'ai un arbre, une corde et un cou... » mais pas de cran. J'ai gardé beaucoup de séquelles de ma vie d'enfant, d'adolescente et de femme. J'ai de la difficulté à accepter ce que mes parents ont fait de moi. Je ne peux m'asseoir derrière une « porte » car une frayeur indescriptible m'envahit tout à coup. Et dans tous les coins de mon 3½, il y a un meuble qui cache les coins de mon enfance.

J'ai connu l'organisme Communautés Solidaires grâce à mon agent de Sécurité de Revenu. Il m'en a glissé un mot en me disant que cet organisme était pour aider les gens qui avaient de la difficulté à se retrouver, à agir, qui voulaient avancer, trouver un endroit où on voudrait bien de nous sans nous abaisser à tout bout de champs.

Cela fait environ sept années que Communautés Solidaires m'a amené à avoir confiance en moi et envers d'autres personnes, même en des hommes, car dans mon cas tout étranger masculin était un danger. Je vivais dans mon passé qui est troublant et je n'avais personne à qui m'adresser, sauf à moi-même. Ce n'était pas de tout repos. J'ai même eu de la difficulté à donner ma confiance à mon intervenant, un homme. Cela a pris le temps nécessaire à mon bien-être pour l'accepter, pour qu'il me parle. Il a eu de la bonne écoute et de la patience envers moi.

Grâce à l'écoute des intervenants, j'ai avancé dans la vie. Je me suis mise à faire du bénévolat. Je m'implique beaucoup et pour la première fois dans ma vie j'aime les gens. J'aime ce que j'entreprends et je ne le fais pas pour les autres, mais pour moi. Avant je ne discutais pas. Je ne parlais même pas à des personnes de sexe masculin. Maintenant cela devient une nécessité pour moi de m'exprimer, de dire mon avis et de dire : « non, c'est assez! ». Je veux faire ce qu'il me plaît, laisser les émotions faire leurs chemins dans mon corps et s'échapper sans que je les retienne. J'ai même appris à crier, ma joie ou ma rage.

Je sais que je n'ai pas fini mon cheminement car d'autres choses plus importantes s'en viennent par rapport à ma vie passée.

Communautés Solidaires doit cesser ses activités par manque d'argent et non par manque d'intérêt envers les gens qu'ils ont aidés. Moi, comment vais-je me sentir vis à vis le décès d'une de mes ****Amies**** qui est morte récemment, d'un cancer, au même moment que la cessation d'activités de Communautés Solidaires. J'ai un grand vide autour de moi car je perds tout mes points de repères. Vous allez me dire va au CLCS, mais on est sur une liste d'attente, et moi recommencer tout le chemin que j'ai fait pour en arriver où je suis rendue je ne me sens plus capable. C'est au-dessus de mes forces mentales et physiques.

J'ai même de la difficulté à finir ce que j'entreprends, car pour moi, c'est de la trahison pur et simple. Pas de la part de ceux qui m'ont aidé, mais par ceux qui nous voient comme une quantité négligeables. « **ON EXISTE NOUS** ». Et on veut ravoir Communautés Solidaires, car c'est par eux que je vais m'en sortir.

À Communautés Solidaires, on se sent aimé, non jugé, on nous écoute et on apprend ce que la vie devait nous montrer par le passé et non maintenant. Avant je n'étais pas là à cause de ce que j'ai vécue, mais maintenant je voudrais continuer à bien me sentir, à bien m'exprimer, à aimer la vie que je vis maintenant et surtout avec des gens comme Communautés Solidaires qui donnent sans compter et qui sont heureux de nous voir avancer dans la vie, de nous voir grandir. Un GRAND MERCI ET À LA PROCHAINE, je l'espère de tout mon cœur. Je vais prier car j'ai commencé à prier pour qu'on m'aide et qu'on vous aide.

Amitié, je vous aime de tout mon cœur et de tout mon être. À la prochaine, car j'ai foi en vous, toute l'équipe. C'est un grand MERCI! Mille fois MERCI! Je vous embrasse et j'attends de vos nouvelles.



Christine B.

L'amour Guérit

Je me souviens de la première fois que j'ai entendu parler de l'organisme à but non lucratif Communautés Solidaires. Durant la semaine du 2 octobre 2005, j'avais reçu d'Emploi Québec une invitation à participer le 11 octobre à l'activité d'information que cet organisme voulait donner pour expliquer ses services au public.

Je me souviens aussi de ma première réaction quand j'ai trouvé cette invitation dans ma boîte aux lettres. J'avais peur que le contenu de l'enveloppe soit une convocation d'Emploi Québec de participer à un atelier de recherche d'emploi donné par le CLE de Beauport. Je hais ces ateliers parce qu'ils me font perdre mon temps et les conseils de la fonctionnaire gouvernementale ne m'aide jamais dans mes recherches d'emploi.

J'avais décidé de jeter aux ordures cette invitation après l'avoir lu, mais mon attention a été piquée par la feuille d'information qui l'accompagnait. Étant intéressée au contenu de ce feuillet, j'ai décidé de contacter cet organisme qui s'appelait Communautés Solidaires. C'était la conseillère Nathalie Carrier qui a répondu à mon appel. Durant la conversation, elle a pris le temps de m'expliquer tout ce que j'avais besoin de savoir à propos de son organisme. À la fin de notre conversation, elle m'a suggéré de la rencontrer tôt le matin du 11 octobre. Dès mon arrivée, elle m'a mise à l'aise. Pendant une heure et demie, elle a pris le temps de m'expliquer en grand détail tous les services que son organisme offrait à ses clients. Durant notre rencontre, elle ne m'a jamais obligée de m'y joindre; la décision était la mienne. À la fin de notre rencontre, ma décision était prise; faire partie de cet organisme m'intéressait énormément! Sans hésitation, j'ai dit à Nathalie que je voulais absolument en faire partie.

Pendant quinze semaines, j'ai participé à des rencontres de groupe. Pour moi, c'était une façon merveilleuse d'apprendre comment gérer les conflits dans lesquels je pourrais me trouver. N'ayant jamais connu le côté méchant de l'humanité durant mon enfance, je n'avais jamais appris comment gérer les conflits et la compétitivité à l'intérieur d'un groupe. Chaque fois que je me sentais inconfortable avec les conflits et la compétitivité à l'intérieur de notre groupe, je n'avais jamais de difficulté à en parler au téléphone avec Nathalie. Chaque fois que je lui téléphonais, elle me mettait à l'aise et elle était toujours réceptive à mes commentaires.

Une fois les rencontres de groupe terminées, je me suis dit qu'il serait judicieux de ma part de rencontrer Nathalie pour des rencontres individuelles.

Il m'était clair que je devais prendre soin de la colère et de la tristesse refoulée dans mon âme ... le résultat de 35 ans de difficultés à prendre possession de la place à laquelle j'ai droit dans notre société.

Je suis très contente que Nathalie Carrier soit ma conseillère. Pour la première fois dans ma vie, j'ai rencontré quelqu'un en qui je pouvais avoir une confiance totale. Je ne crains pas de partager avec elle la colère, la tristesse, la douleur et la peur qui ont pris possession de mon âme. Chaque fois que je me confie à elle, elle sait toujours quand dire quelque chose et quand rester silencieuse. Ses paroles généreuses, douces et encourageantes agissent comme un baume à mon âme meurtrie par la vie. Elle m'encourage constamment à poursuivre mes rêves et surtout de ne jamais les abandonner. L'idée qu'elle croit en moi et en mes rêves m'apporte beaucoup de bonheur; une paix s'installe tranquillement dans mon âme blessée. En prenant le temps de m'écouter attentivement ... et sans me juger ... elle m'aide à mieux me connaître. Non seulement elle m'aide à redécouvrir ma force intérieure, mais elle a aussi fait renaître ma passion pour la vie. À cause d'elle, je suis maintenant capable de trouver en dedans de moi le courage que j'ai besoin pour reprendre et conserver la place à laquelle j'ai droit dans notre société, de ne jamais abandonner mes rêves et surtout de vivre la transition entre mon ancienne vie de « Femme Invisible » et ma nouvelle vie de « Femme Visible ». Je pense que devenir cliente/membre de Communautés Solidaires a changé ma vie pour le meilleur.

Durant le mois d'août 2007, Nathalie m'a avisée par téléphone que Communautés Solidaires était obligé d'arrêter temporairement ses services à cause d'un manque de financement de la part du gouvernement provincial. J'ai pleuré beaucoup quand j'ai eu cette mauvaise nouvelle. J'ai pleuré parce que je ne me sentais pas assez prête pour me défaire des services de ce bel organisme. J'avais encore besoin de mes sessions individuelles avec Nathalie. J'ai besoin qu'elle m'aide à mettre fin aux moments traumatisants de ma vie. J'ai besoin qu'elle m'aide à vivre en paix avec mon passé douloureux et à me concentrer seulement sur le futur et sur la réalisation de mes rêves. J'espère profiter encore de la sagesse et des conseils précieux de Nathalie Carrier.

J'ai quelques questions pour ceux d'entre vous qui pensent qu'un organisme comme Communautés Solidaires n'est pas assez important à financer. Avez-vous déjà fait la sorte de dépression qui est capable de vous déchirer l'âme? Avez-vous déjà senti votre âme mourir à petit feu? Savez-vous ce que c'est d'être obligé de vous battre pour la place à laquelle vous avez droit dans notre société ... et cela depuis l'âge de quatorze ans?

Savez-vous ce que c'est de ne jamais être respectée, d'être toujours sous-estimée et de ne jamais être prise au sérieux? Savez-vous ce que c'est d'être traitée par tout le monde comme étant l'entité la plus insignifiante et inutile que le Bon Dieu ait créé? Savez-vous ce que c'est d'avoir votre réputation détruite fréquemment par ceux qui vous envient ou qui ne vous aiment pas. Savez-vous ce que c'est de ne pas être importante pour qui que ce soit? Avez-vous déjà contemplé le suicide? Ma réponse à chacune de ces questions est « Oui! ». Pendant ma dépression nerveuse de 1989, j'avais l'impression que mon âme mourrait lentement. Ça m'a pris seize ans à retrouver en dedans de mon âme le désir de vouloir vivre. J'ai même contemplé le suicide quand j'ai été congédiée injustement en 1995. Entre ce congédiement et la journée où j'ai rencontré Nathalie Carrier en 2005, j'ai contemplé le suicide chaque jour ... et je continue de le faire. Chaque fois que mes idées suicidaires sont au centre de mes préoccupations, Nathalie sait toujours quoi dire et quoi faire pour m'aider à les contrôler et/ou les faire disparaître. À chaque fois qu'elle me donne un câlin, je ressens mon âme de plus en plus.

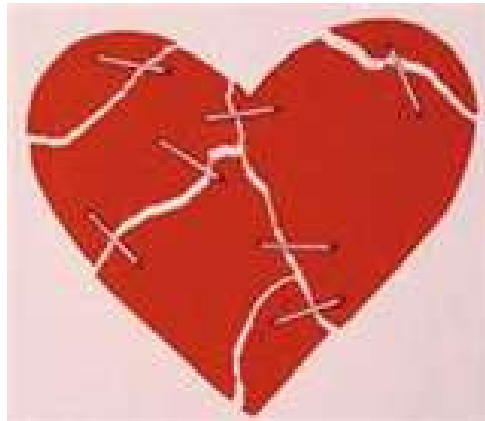
Remarquez, mesdames et messieurs, que je suis une lâche quand ça vient au suicide. Pour le moment, j'aime penser que je ne me tuerai jamais. Mais, j'ai peur qu'un jour je trouverai en dedans de moi le courage de me tuer avant que j'ai la chance de réaliser mon rêve de devenir la sorte de conférencière qui aide les gens avec leur estime de soi et leur confiance en soi. Si jamais l'organisme Communautés Solidaires est obligé de fermer ses portes à cause d'un manque de financement, qu'arrivera-t-il aux personnes qui n'auront plus accès aux services de ce bel organisme? Retourneront-elles à leurs idées suicidaires?

Notre belle société a vraiment besoin de Communautés Solidaires. Ce bel organisme donne une voix forte à tous ceux meurtris par les moments négatifs de leurs vies ... des personnes comme moi.

Communautés Solidaires a aidé beaucoup de personnes et a sauvé beaucoup de vies. Je suis une de ces personnes que cet organisme a sauvée. Le monde entier a vraiment besoin d'organismes comme Communautés Solidaires.

S'il vous plait, mesdames et messieurs, donnez lui le financement qu'il a besoin pour continuer à aider les gens. Permettez-lui d'acquérir le numéro de charité qu'il a besoin pour devenir le type d'organisme à but non lucratif qui reçoit la majorité de son financement des grandes compagnies. S'il vous plait, aidez-le à devenir financièrement indépendant.

Michèle Buteau



120.00\$ de l'heure... J'ai pas pu tenir le coût...

J'ai pris connaissance de Communautés Solidaires dans un article paru dans le Soleil au début de 2007. Il offrait une formation à 1\$. Leur approche de formation a capté ma curiosité. J'avais jusqu'alors rencontré plusieurs psychologues, mais cette approche ne me convenait pas. Je ne sentais pas que je cheminais comme je l'aurais souhaité. Être assise pendant 1h00 à peine, devant un inconnu, et me sentir minutée; cela ne m'aidait pas vraiment à m'ouvrir. De plus, payer entre 75.00\$ et 115.00\$ de l'heure, pour un service pour lequel je n'étais pas vraiment satisfaite me faisait vraiment mal au cœur. Je sortais souvent de ces rencontres plus déçue que ravie. Cette forme de thérapie me faisait avancer à pas de tortue, ce qui faisait, qu'après 4 ou 5 rencontres avec le même psychologue, j'arrêtais tout. Ma santé psychologique se mettait à dégringoler et je tentais l'expérience avec un nouveau psychologue.

Qu'est-ce qui m'a amené à Communautés solidaires :

Je subis, depuis environ 7 ans, du harcèlement psychologique au travail. J'ai rencontré, comme je l'ai mentionné plus haut, plusieurs psychologues, j'ai tenté des interventions dans mon organisation, j'ai suivi un processus d'orientation de carrière et j'ai même rencontré une conseillère industrielle externe pour m'aider à me sortir de cette impasse. Le processus d'orientation a été très enrichissant, mais, malheureusement, je n'ai pas trouvé d'emploi ailleurs. La conseillère industrielle m'a également apportée de nouveaux outils. Cette conseillère industrielle avait une approche un peu semblable à Communautés Solidaires dans le sens où elle m'apportait une aide psychologique, elle me donnait beaucoup de théorie sur la communication et la nature humaine. Elle était de très bon conseil et elle m'aidait à découvrir moi-même différentes solutions à mes problèmes, mais, à 120.00\$/heure, je n'ai pas pu tenir le coût très longtemps.

J'ai également lu une quantité incroyable de livres sur la santé psychologique. J'ai écouté, à tous les matins pendant plusieurs années, afin d'être capable de faire mes journées au travail, des CD sur la pensée positive, le pouvoir de la création, la guérison et j'ai assisté à toutes sortes de conférences pour améliorer ma santé psychologique. Tout ceci a été profitable, mais il me manquait quelque chose, l'interaction avec d'autres êtres humains, qui, à cause de circonstances différentes, filaient tout aussi croche que moi. Je ne devais pas être limitée par l'argent, car plus souvent qu'autrement, j'ai été obligée d'arrêter mes traitements par manque d'argent. Je voulais également de la théorie et des conseils et surtout être capable d'aller jusqu'au bout d'un cheminement afin de découvrir qu'est-ce qui

n'allait pas chez moi, ce que m'offrait Communautés Solidaires.

Communautés Solidaires m'a fait découvrir que l'interaction avec d'autres êtres humains, qui avaient besoin d'un coup de pouce pour améliorer leur santé psychologique, me faisait cheminer beaucoup plus rapidement qu'une simple thérapie individuelle. Même si les autres personnes autour de la table ont vécu des expériences tout à fait différentes des miennes, elles vivent les mêmes malaises psychologiques que moi. Si je ne disais pas un mot pendant les 3 heures de formation, je cheminais positivement quand même, car je pouvais apprendre de mon groupe et de l'intervenante. Ce qui n'était pas du tout le cas en thérapie individuelle avec mes ex-psychologues.

J'ai appris que l'origine de mes comportements provenait de mon historique de vie sur laquelle j'avais de l'emprise. Cette formation m'a permis de commencer à modifier mes comportements afin de devenir moi-même et non de vivre en fonction des autres. Elle m'a permis d'acquérir de la théorie sur bien des aspects psychologiques des êtres humains et d'apprendre à l'utiliser dans ma vie de tous les jours afin de changer mes comportements inappropriés.

Cette formation m'a fait cheminer positivement vers l'avant. Elle a amélioré énormément ma santé psychologique. J'ai découvert que lorsque j'exprimais mes idées, mes sentiments, mes rêves, etc. cela était positif pour ma santé psychologique. J'ai commencé à y prendre goût et ça me fait un bien énorme. J'ai commencé à remonter l'estime de moi, car, après avoir subi du harcèlement psychologique au travail, je suis devenue insécure, je me suis sentie idiote, je n'avais plus confiance en moi, etc. J'ai entrepris une démarche concernant le harcèlement psychologique que j'ai subi au travail.

Je chemine vers l'avant. C'est-à-dire que même si de temps en temps je répète des comportements néfastes à ma santé psychologique, je suis capable d'en prendre conscience et de revenir sur le bon chemin.

Ce qui me manque depuis l'arrêt des activités de Communautés Solidaires

Mon interaction avec le groupe.

Les informations sur les aspects psychologiques des êtres humains et les interventions précieuses de notre intervenante.

Continuer un si beau cheminement positif vers l'avant.

Avantages de cette formule

Elle me permet d'avancer constamment sans « boucler » dans mes anciens comportements.

Étant donné que ce cheminement est donnée sous forme de formation, j'ai pu être dégagée avec solde de mon travail (plan de formation des employés).

Je suis moins agressive avec mes confrères de travail, mes enfants et mon conjoint.

Je vais mieux dans ma tête et dans mon corps. Je commence à lâcher-prise.

Mettre de la belle théorie en pratique.

Profiter des interventions des autres participants.

J'ai pu en faire profiter mes consœurs de travail. Le lendemain de ma formation hebdomadaire, je faisais un compte-rendu de ma rencontre à mes consœurs de travail, et je peux vous confirmer qu'elles ont cheminé elles aussi et qu'elles avaient toujours hâte que j'arrive le vendredi matin. Nous appelions ça « Notre tranche de vie positive ». J'en parlais également régulièrement avec mon conjoint et j'ai commencé à initier mes enfants à différentes théories apprises à Communautés Solidaires. Je dois préciser que lorsque je rencontrais un psychologue, je n'en parlais à personne, même pas à mon conjoint, car j'avais honte de moi, je me sentais faible d'être obligée de consulter.

CONCLUSION

Je recommande à tout le monde ce type de formation et je félicite toute l'équipe de Communautés Solidaires pour leur merveilleux travail, leur chaleur, leur gentillesse, leur disponibilité, leur compétence, etc. J'espère juste que je pourrai poursuivre ce si beau cheminement de vie. Je dirais même que cette formation devrait être donnée dès le primaire à tous nos enfants, afin qu'ils n'attendent pas, comme la majorité d'entre nous, à l'âge de 40 ou 50 ans pour intervenir positivement sur leur vie.

Chantal Leclerc

Partir vers un autre monde...

Avant de venir à Communautés Solidaires je refoulais tout, je gardais tout en moi-même. Avec les autres j'étais toujours en conflit. J'ai beaucoup d'agressivité moi. Je n'avais personne à qui parler. En dernier, je m'isolais et j'errais dans Québec. Il n'y avait rien qui existait, qui avait de l'importance. J'avais le goût de mourir, je n'avais pas d'espoir. C'est encore difficile de ce côté. C'est dur de trouver une raison d'espérer. J'ai l'impression d'avoir été garoché sur la terre.

Depuis que je viens à Communautés Solidaires j'ai un organisme qui m'écoute vraiment. Les gens écoutent, ils sont sympathiques, ils te traitent comme un humain, ils prennent le temps. Pour eux, je ne suis pas un numéro. Ils sont comme un rayon de soleil dans ma vie. Ils m'aident à aller de l'avant. Ils m'ont aidé à développer les moyens de mieux gérer ma vie, d'avoir moins de conflits. J'ai maintenant un réseau, des amis. Moi aussi j'ai appris à écouter.

J'ai monté pas mal la côte avec ma copine dont je suis séparé. Ça s'est beaucoup amélioré. Je m'aperçois de la différence entre maintenant et avant. J'ai pu préserver la relation avec mon fils et ça se passe de façon assez harmonieuse.

S'ils n'étaient pas là, ça se peut bien qu'il y a longtemps que je serais parti vers un autre monde. Depuis qu'ils ne peuvent plus nous recevoir ce n'est plus pareil. Les rencontres me manquent. Où vais-je trouver la même disponibilité, la même écoute?. Ça été long avant de faire confiance, je ne sais pas si je pourrai retrouver la même chose ailleurs.

Si ça meurt où je vais aller ? Ce n'est pas au CLSC qu'ils auront le temps de me recevoir et de m'écouter.

Jean-Pierre



Songer à m'enlever la vie... C'est entre vos mains !

Suite à des échecs amoureux et à des problèmes familiaux récurrents, j'en suis venu à sombrer dans une dépression si importante, que j'en suis devenu incapable de fonctionner normalement, à mon travail et dans toute les facettes de ma vie. Je commençais même à songer à m'enlever la vie et c'est sérieux!!!

J'ai eu la chance et la bénédiction, de connaître les services de Communautés Solidaires, J'y ai trouvé un service merveilleux, autant au niveau de la compétence, que de la disponibilité presque en tout temps. Soit dit en passant, je n'aurais jamais reçu un tel service de la part des services publics et même je crois des services privés, à moins d'avoir les moyens d'y mettre des milliers de dollars... ce qui n'est malheureusement pas le cas.

Aujourd'hui, c'est grâce à eux que je puis vous écrire cette lettre et que je suis redevenu plus opérationnel à mon travail. Oui, aujourd'hui, je vais mieux mais j'étais vraiment en voie de me rétablir, lorsque j'ai appris qu'ils devaient cesser leurs opérations par manque de fond. Imaginez mon désarroi. Les autres services disponibles, en deux ans, n'ont pu me venir en aide et là je trouve, et ils doivent cesser. Moi et ma famille, qui dépend de moi, avons besoin de ce service.

S.V.P., aidez-nous, en aidant Communautés Solidaires. Moi je paie encore des impôts et des taxes, mais c'est bien grâce à eux. Je vous prie de me croire lorsque je vous dis que notre argent serait très bien placé, s'il était investi dans cet organisme qui le rentabiliserait bien mieux que n'importe quel service public, et vous en recevriez des dividendes très appréciables. Je sais de quoi je parle!

Pour plus de détails, n'hésitez pas à communiquer avec moi. N'hésitez pas car là, je ne sais comment je serai dans quelques semaines... en fait c'est entre vos mains...



Stéphane Lessard

Sauvez mère Térésa

Communautés Solidaires a été pour moi un pilier extraordinaire, une présence essentielle et efficace qui m'a permis de me remettre debout alors que je vivais une période très noire de ma vie.

Je venais de donner naissance à mon deuxième enfant. Malheureusement, la vie familiale que je vivais à l'époque était malsaine. L'homme que je côtoyais, le père de mes enfants, se démenait pour demeurer travailleur autonome en foresterie. Avec les difficultés liées à cette industrie, les quelques contrats qu'il obtenait étaient soit annulés ou écourtés à la dernière minute.

Nous vivions dans l'incertitude constante et cette insécurité financière devenait de plus en plus lourde à supporter, avec notre bébé naissant et sa sœur aux couches. Pour la première fois de ma vie, je me suis tournée vers les ressources sociales de mon quartier. J'ai obtenu du support financier du CLSC (coupons OLO), quelques dollars qui permettaient d'assurer du lait sur la table, ainsi que des dépannages occasionnels de banques alimentaires.

En plus de prendre soin jour et nuit, sans répit, des enfants et de la maison, (le père étant au loin pour les contrats) je m'impliquais aussi énormément pour aider mon ex-conjoint dans sa compagnie. J'avais toujours été une femme forte et mon côté « Mère Thérèse » m'incita alors à vouloir sauver tout le monde. En plus de gérer les nombreux appels des créanciers, je me suis mise à aller un peu partout au Québec pendant plus d'un an, pour aider à la gestion des contrats, en cuisinant entre autres pour la douzaine d'employés. Sans rémunération, bien entendu! L'épuisement se faisait sentir, mais je ne voulais pas le reconnaître, puisque je voulais sauver la famille, le couple, la compagnie, les apparences ...

Pendant ce temps, le père de mes enfants buvait de plus en plus. Constatant qu'il retombait dans la consommation excessive d'alcool, (comme « avant que je le rencontre », disait-il), je suis un jour revenue au logement pour pouvoir vivre une vie normale avec mes enfants, plutôt que de le suivre pour le travail. Mais il était trop tard. Mon épuisement post-natal, ajouté à celui des déménagements pour les contrats, de mes efforts pour soutenir sa compagnie et de l'inquiétude financière ont eu raison de ma volonté à vouloir m'en sortir.

Après la deuxième crise d'angoisse et les nombreux tests pour trouver la cause des douleurs abdominales dont je souffrais, il est devenu évident que d'être immergée pendant ces années de stress intenses m'avait conduit à la dépression. Je dormais très peu, très mal, et à 35 ans, je me sentais comme une femme de 90 ans. J'avais réellement atteint le fond du baril.

Les intervenants autour de moi, médecin et travailleurs sociaux, s'accordaient sur le fait que je devais d'abord reprendre des forces. Épuisée, me sentant isolée et surtout découragée de vivre ma maternité dans de telles conditions, j'ai décidé d'entreprendre une démarche, la seule possible pour moi, qui consistait à me joindre au groupe de Communautés Solidaires. Ce groupe ne me demandait rien, mais m'offrait un soutien et une présence hebdomadaire, qui me permettait de briser l'isolement dans lequel, saturée de souffrance, je m'étais réfugiée.

Au début, pour y aller, j'ai dû piler sur mon orgueil... Je me retrouvais avec des inconnus à avouer mon échec et à révéler les problèmes qui empoisonnaient mon existence. J'étais triste et honteuse. Mais à ma grande surprise, j'ai découvert des femmes aussi malheureuses que moi. Qui vivaient des situations différentes, mais toutes aussi épuisantes. Nous nous sommes écoutées et épaulées pendant des mois, parce que nous avons toutes en commun le désir de trouver des solutions pour améliorer nos vies. Petit à petit, ensemble, nous avons retrouvé le goût de rire de nos malheurs ...

Je me félicite aujourd'hui d'avoir eu le courage de me relever, de m'approcher de cette main tendue que m'a offert, au pire moment de ma vie, ce groupe d'inconnus qui voulaient me dire que je valais la peine d'exister et que la vie pouvait reprendre un sens ... Que de se sentir perdue et de tomber sous le poids des difficultés, étaient bel et bien humain.

Jamais je ne me suis sentie jugée ou vulnérable auprès de mes compatriotes de Communautés Solidaires. J'y ai plutôt trouvé l'écoute, le respect et le temps pour guérir mes blessures. J'y ai ressenti la grandeur et la générosité de la compassion humaine. J'y ai constaté la beauté et la force que nous avons en chacun de nous.

Nourrie, j'ai fini par trouver dans le fond de mon être, les forces que je possédais en moi et les solutions qui me convenaient pour redonner un sens à ma vie. Aujourd'hui, j'ai retrouvé le bonheur de vivre, l'énergie pour supporter les aléas de la vie. Je cultive de beaux projets de vie pour des décennies à venir.

Grâce à l'approche tout simplement humaine de Communautés Solidaires, j'ai repris confiance en moi, en la vie et en la beauté de l'humanité qui m'entoure. Je les remercie de tout cœur d'avoir été là pour moi au moment où j'avais plus que jamais besoin d'une présence et du support de la communauté. Merci de m'avoir redonné le goût de vivre et de croire au bonheur!

Nathalie R.

Des numéros perdus dans l'appareil gouvernemental

Je suis extrêmement déçue de savoir que l'équipe de Communautés Solidaires doit cesser ses services. Vous ne pouvez pas vous imaginer à quel point cette équipe est formidable. Tous les intervenants nous apportent un tel soutien, car beaucoup d'entre nous sommes arrivés à l'organisme avec un sentiment d'échec et un manque de confiance en nos capacités. Ces gens ont su établir avec nous un climat de confiance, de respect et cela sans être jugé.

Ils nous aident à retrouver notre amour propre, et cette estime de soi perdue suite à la perte de nos emplois. Il est réconfortant de constater que nous ne sommes pas considérés comme des numéros ou des statistiques. Parlons-en des statistiques ! Nous faisons partie de ce pourcentage de gens, qui en nombre est acceptable aux yeux de tous les administrateurs du gouvernement. Nous sommes des numéros perdus dans l'appareil gouvernemental. Et chaque travailleur de Communautés Solidaires essaie de rattraper toutes ces personnes que le système a abandonnées.

Il est vrai qu'aux yeux de Dieu nous naissons tous égaux, mais dans la réalité de notre société, nous savons très bien que cela est faux. Il n'en tient qu'à vous de faire en sorte que nous puissions tous nous rebâtir un avenir.

Anne-Marie Gouvéia



Nul n'est à l'abri

Mon histoire vous sera racontée brièvement. L'horreur de ma chute physique, morale et financière pris forme en 2004. La cause ? Mon mari devint un joueur compulsif. Nous avons deux filles aujourd'hui âgées de 24 et 23 ans. Nous avons une vie bien organisée. Une de nos activités était de jouer aux quilles. C'est là qu'il prit goût aux machines à sous.

L'ensemble de mon bien familial y passa. Le divorce s'ensuivit. Ma santé, maladie de Crohn et diabète de type 2, se détériore au point que ma vie est fortement menacée. J'accepte les services du CLSC de Beauport. Mais devant une liste d'attente surchargée, je me retrouve seule devant mes déboires. Découragée, j'en parle à une étrangère. Elle me réfère à Communautés Solidaires. C'est grâce à leurs services personnalisés que j'ai pu réapprendre à fonctionner dignement. Retrouver mon équilibre, bien fonctionner dans la société, voilà mon but ultime.

Cette lutte au quotidien est lourde à porter. À chaque semaine je recevais leur aide. Où trouver l'aide d'un travailleur social qui m'offre maintenant ce service essentiel pour moi ? Nulle part ailleurs. CLSC engorgé etc.

Mon témoignage renferme aussi l'envie de vous dire : « Nul n'est à l'abri d'un tel malheur ». D'une vie familiale rangée, du jour au lendemain, je me suis retrouvée à la rue et dépourvue de tout. Mes limites en sont encore atteintes.

Le travail de ces gens professionnels est rempli d'une générosité sans borne. Consciencieux d'assurer l'aide nécessaire pour qu'on devienne des survivants aux épreuves de la vie.

Ils ont fait leurs preuves à date. Ce service doit reprendre forme. Il est unique. Il prend la relève pour assurer l'aide finale que chacun de nous avons besoin pour s'en sortir.



Raymonde Bilodeau

À six ans j'ai vécu l'inceste

Un jour, mon frère Patrick m'a parlé de l'organisme Communautés Solidaires et combien cette formation lui a apporté un bien-être. Et puis par la suite, j'ai décidé de faire le grand saut dans cette nouvelle aventure qui m'a agréablement surpris. J'ai trouvé de nouveaux outils pour pouvoir m'aider à un mieux être, une nouvelle approche envers moi-même, ce qui m'a apporté un peu plus de respect de ma personne, une meilleure forme d'amour envers moi-même.

Je n'ai jamais appris à me respecter et à m'aimer. Et je ne peux en vouloir à qui que ce soit, parce que mes parents eux-mêmes n'ont jamais appris. Alors, c'était à moi à ne pas reproduire leur « pattern ». C'est sûr qu'on ne peut pas tout changer du jour au lendemain et que tout part de notre enfance. Moi, toute petite à l'âge de six ans, j'ai vécu l'inceste et cette mauvaise expérience me suit encore à l'âge de quarante ans. J'étais une personne renfermée, repliée sur moi-même et surtout, en ce qui concernait ma sexualité. Je ne m'exprimais pas, et très peu sur d'autres plans.

Aujourd'hui, j'ai des petits pas de fait sur ma confiance en moi. Je sais que j'ai du travail encore à faire sur moi comme par exemple : apprendre à m'aimer davantage, l'épanouissement de ma sexualité, la confiance en moi. Mais une chose est sûre, c'est que j'ai commencé à faire un travail sur moi et je peux dire que je me sens mieux. Ça serait mentir de dire que je suis bien à 100% mais je ressens un bien-être que je n'ai jamais ressenti auparavant. Grâce aux intervenants de Communautés Solidaires, j'ai pu mettre dans mon coffre des outils qui me permettent de me donner le droit à l'amour. Un jour, Daniel m'a fait faire un exercice qui s'appelle le GROUPE et par la suite, quand tout a été fini et que j'ai eu les résultats, Daniel m'a dit : « Quand tu vas avoir travaillé ces choses là, tu vas rencontrer un ami qui va te faire connaître l'amour ».

Présentement, j'ai un amoureux qui me comble beaucoup, je suis bien à ses côtés. Nathalie m'a aidé à m'envoler dans cette nouvelle expérience amoureuse qui parfois me fait peur, parce que je ne me suis jamais donnée le droit d'être aimée comme ça. Avec ma famille, il y a eu des hauts et des bas, mais il a fallu que je me respecte dans mes décisions ce qui n'a pas plu à certaines personnes. Mais je me suis dit que si je ne faisais pas cela, c'était encore une fois, de ne pas me respecter et de manquer d'amour envers moi.

Dans mon futur, je veux apprendre à m'aimer davantage, me respecter et m'exprimer. Pour cela, j'ai encore besoin de l'équipe de Communautés Solidaires, qui en passant, est une équipe du tonnerre. Je remercie la vie d'avoir mis sur ma route ces personnes d'amour.

Chantal

Encore en vie

Si je suis encore en vie aujourd'hui c'est grâce à Communautés Solidaires. Cet organisme m'a aidé à passer à travers les moments les plus sombres de mon existence. Leur amour et leur soutien m'ont aidé à garder allumée la flamme et à garder espoir en la vie... Je ne voudrais pas voir tout ça disparaître... Je ne veux pas revenir à la case départ... Je voudrais que d'autres personnes puissent avoir la même chance que j'ai eu de les avoir dans ma vie. Ne les privez pas de cette chance...

Merci de m'avoir lu.

Patrick,
32 ans

J'ai fini d'errer

Bien qu'étant une personne indépendante dans la vie, je suis conjointe d'un toxicomane et je suis dépendante de cet homme. Je n'avais jamais réalisé jusqu'à ma rencontre avec Nathalie (intervenante), que plus jeune, je m'étais sentie abandonnée par ma mère, bien qu'elle ait fait de son mieux avec les outils qu'elle avait... J'ai donc développé un mécanisme de défense, qui consistait à mettre mes émotions de côté et d'avancer, afin de ne pas souffrir. Je ne ressentais pas les émotions de peine, de colère.

Adolescente la façon dont je pouvais prendre ma place était de brasser, de crier. Là j'avais de l'attention, on m'écoutait. Je n'étais pas en contact avec moi-même. Et tout d'un coup, je pouvais exploser et le regretter par la suite, sans trop comprendre ce qui se passait. Nathalie m'a emmenée à mieux ressentir ce qui montrait en me faisant nommer mes émotions, pour mieux me comprendre et être plus en maîtrise de moi-même.

Ce n'est pas facile, les vieilles habitudes reviennent vite au galop, mais j'ai de meilleures lunettes pour voir ce qui se passe. Je comprends le mécanisme, ce n'est pas encore un automatisme, mais je m'arrête plus souvent lorsque quelque chose me tiraille et cela m'aide à mieux mettre mes limites.

Je veux remercier Nathalie de Communautés Solidaires car bien que j'aie eu auparavant plusieurs suivis, c'est la seule qui a su mettre le doigt sur ce point qui est pour moi fondamental; j'ai fini d'errer. Elle m'a donné des outils pour être mieux dans ma peau.

Diane B.

Mettez-vous dans ma peau 2 minutes

Pourquoi je ne veux pas perdre un organisme comme Communautés Solidaires ?

Pour commencer, je tiens à vous dire que je suis un vieux de la vieille comme membre avec Communautés Solidaires et que grâce à cet organisme et ces formateurs, encore aujourd'hui, je tiens le coup. Depuis que je suis avec eux, je peux les considérer comme mes véritables amis, depuis le temps qu'on se connaît. À chaque fois que je me suis senti mal dans mon corps, Dieu sait que cela arrive souvent, les formateurs prennent toujours le temps de m'écouter sans me juger et me réconfortent. Quand je téléphone et qu'ils ne me répondent pas immédiatement, je laisse le message et ils rappellent pas longtemps après. C'est grâce à eux si j'ai découvert une passion pour le bois (cours de menuiserie que je n'aurais jamais eu les moyens financiers pour le suivre), passion que je suis en train de développer et qui me permet de rêver de projets futurs. Cela me tient en vie aujourd'hui, (survivre).

Que dire de nos intervenants ? Denis Viel ; ce grand homme, pour moi, doit sûrement avoir comme ancêtre, j'en suis sûr, un grand maître Zen Chinois. Il est toujours calme et a toujours les bons mots pour nous réconforter en tout temps. Il déteint sur toute son équipe. Il est toujours à l'écoute, sans aucun jugement. On sent qu'il nous aime comme être humain, qu'on soit riche ou pauvre.

Daniel ; que dire de cet autre grand homme ? Depuis que je le connais, je ne l'ai jamais vu ne pas rire et conter des blagues. Je vous jure qu'une personne arrive là en pleurant et cette même personne sort de là avec le sourire et le fou rire. C'est le lapin « Energiser » de Communautés Solidaires. C'est le bout en train de la gang. C'est le « râteau »* de Communautés Solidaires.

Nathalie Carrier ; elle doit sûrement avoir comme ancêtre un dieu solaire égyptien car depuis que je vais à un groupe de soutien, j'arrive la batterie à plat et j'en ressors avec une nouvelle énergie. On discute de ce qui ne va pas, comment on se sent et, ensuite, comment faire pour faire face à nos problèmes, sans aucun jugement de sa part et de qui que se soit. Dieu sait que cela fait du bien. Ce n'est pas pour rien qu'elle est pour nous notre « rayons de soleils » au pluriel.

Bref, tout cela est pour vous dire que si Communautés Solidaires cesse d'exister, je ne sais pas ce que je vais devenir. Je ne suis pas le seul, j'en suis sûr. Je suis un homme qui a beaucoup donné physiquement et qui a vécu un gros accident sans que ce soit aucunement sa faute. Je m'en veux pourtant pour cela. Je ne m'aime pas tellement aujourd'hui, ni ma situation physique et financière dans laquelle je suis. J'ai vécu beaucoup d'expériences négatives et je n'attends plus grand chose de la vie. Mais grâce à Communauté Solidaires et toute son équipe, je commence à apprécier la vie et je commence à m'aimer pour ce que je suis. J'espère de tout mon cœur que cette fabuleuse belle grande équipe (famille) va continuer à vivre. Vous ne pouvez savoir comment cela fait du bien de les avoir.

Je ne vous le souhaite pas mais essayez juste de vous mettre dans ma peau deux minutes. Vous seriez livrés à vous-mêmes, sans aucun espoir. Merci de m'avoir lu car je sais que ce n'est pas facile pour vous non plus et qu'un jour ou l'autre on a tous besoin d'un coup d'humain.

* « Râteau », personnage interprété par l'humoriste Jean-Michel Anctil.

Gino Bouliane



Sans lui, je ne sais si j'aurais pu...

J'aimerais tout d'abord vous expliquer ce que veut dire « un petit coup d'humain ça fait du bien ». Mais auparavant, je voudrais partager avec vous une partie de mes expériences de vie. Je suis fils unique de parents divorcés. J'ai été élevé par mes grands-parents. A la mort de ces même grands-parents, je me suis ramassé pensionnaire où j'ai vécu beaucoup de problèmes socio-affectifs et d'isolement. Ces problèmes ce sont poursuivis pendant toute mon adolescence. Bien que j'ai réussi à faire des études postsecondaire (DEC 3 ans), je n'étais pas rendu au bout de mes peines, car j'ai vécu beaucoup de problèmes d'employabilités. En fait, j'ai fait plusieurs démarches tant personnelles qu'avec les programmes de la sécurité du revenu, mais mes efforts ont été vains. Bref, je ne suis jamais parvenu à sortir du système et j'aurai bientôt 45 ans.

Lors d'une remise de chèque, j'étais loin d'imaginer recevoir un petit coup d'humain, car à la table d'à côté se trouvaient deux personnes de Communautés Solidaires. Ces deux personnes m'ont approché, accueilli et ont pris le temps de m'écouter, de me comprendre tout en m'offrant leurs services : suivi en groupe, rencontres individuelles. Par ces services, j'ai appris à faire plus confiance aux autres, à diminuer mon anxiété, à mieux gérer ma peur et mes émotions et enfin, à prendre les choses au jour le jour. L'organisme est la meilleure place où j'ai été reçu. Bien qu'il me reste beaucoup de travail à faire, je sais qu'avec eux je suis sur la bonne voie. Mais voilà que le destin me ramène à la réalité.

Mon père tombe malade avec des problèmes cognitifs genre Alzheimer, dégénérescence maculaire (vue) et problèmes pulmonaires chroniques. J'étais secoué, en colère et abattu. Mais avec l'aide et le support de Communautés Solidaires, j'ai pu frapper aux bonnes portes et rencontrer les bonnes personnes. J'ai pu avoir rapidement l'aide d'une travailleuse sociale qui a pris en charge mon père en lui faisant obtenir un médecin de famille au CLSC. Pendant ce temps, Communautés Solidaires m'a aidé et supporté pour pouvoir vivre mieux avec la maladie de mon père. Aussi, il m'a aidé à faire valoir mes droits à la sécurité du revenu en me faisant obtenir un changement de statut pour pouvoir mieux m'occuper de mon père. Sans lui, je ne sais si j'aurais pu faire tout cela. Bien qu'aujourd'hui, avec tout les services que j'ai, je me débrouille assez bien, mais j'ai toujours besoin d'un support.

Comme si cela n'était pas assez, je perds les services de Communautés Solidaires faute d'argent. Cet organisme m'offrait une chaleur familiale de par leurs activités. Maintenant, j'ai l'impression d'être dans le vide ou dans le deuil. Imaginez que mon père meurt ou que je doive l'héberger, qui va m'aider moralement, psychologiquement et voire même financièrement ? Dernièrement, j'ai entrepris des démarches avec eux que j'aimerais terminer avec eux. Pour cela, je dois avoir leurs services. Il y a des gens comme moi qui ont besoin d'eux. Donnez-leur la chance de nous aider.

André Ouellet



Un premier pas vers la réussite

Je suis à Communautés Solidaires depuis novembre 2006. Au tout début c'était des rencontres de groupe et par la suite, j'ai pu bénéficier de rencontres individuelles.

J'ai beaucoup apprécié les rencontres de groupe. Cela me faisait du bien de savoir que je n'étais pas seule à vivre de l'anxiété, de l'angoisse, du stress et de l'isolement. De plus, ces rencontres m'ont permis de comprendre ma façon de penser et de voir les choses différemment. J'ai appris beaucoup sur moi-même en posant des questions et surtout j'ai répondu à mes questions.

Pendant que j'étais à Communautés Solidaires, j'ai pu sortir de mon isolement. J'ai suivi un cours de peinture sur bois. Ce cours m'a permis de savoir que je pouvais réaliser quelque chose car je n'ai jamais eu la chance, même étant jeune, de m'épanouir dans un milieu fonctionnel, ce qui veut dire que dans mon enfance mes parents ne m'ont jamais inscrite à des cours même si j'en manifestais le désir.

Ils n'avaient pas d'argent et ils étaient absorbés par leurs nombreux problèmes ce qui faisait d'eux des parents dysfonctionnels. Ce cours m'a permis de savoir que j'étais **capable de réaliser** certaines choses car je n'avais aucune confiance en moi. Depuis ce temps, lentement mais sûrement, j'affronte mes peurs. Grâce à Communautés Solidaires, je me suis même lancée seule à faire ma sauce à spaghetti et aussi à affronter ma peur de l'eau. J'apprends, maintenant, à nager ce qui me procure un sentiment de fierté.

Je sais que pour certaines personnes ces choses que j'apprends sont anodines, mais pour moi elles prennent un sens. Le fait d'apprendre à nager et d'avoir pu faire ma sauce sans la rater, me donne de la confiance en moi et une meilleure estime de moi. Tout s'enchaîne quand ça a du sens. C'est un premier pas vers la réussite de ma vie. Ce sera plus facile de me trouver un travail que j'aimerais, parce que j'ai acquis une meilleure confiance en moi et une meilleure estime de moi, qui sont les clés de la réussite dans une vie.

Toutes ces choses, je n'avais jamais eu la chance de les développer car mes parents étaient incapables d'assumer correctement leur rôle.

Il y a aussi l'écoute à Communautés Solidaires. Je ne me suis pas fait **juger** et cela est très important pour grandir intérieurement.

J'aimerais sincèrement continuer à faire ce cheminement intérieur avec Communautés Solidaires. C'est vraiment un coup d'humain qui aide à devenir enfin des gens plus productifs dans la société.

Chantale Bastien

Jouer dans la même équipe

Avant Communautés Solidaires, c'était pas mal plus lourd. J'ai à m'occuper d'un parent malade et j'ai de la difficulté à mettre mes limites et à me faire comprendre de la famille. À l'aide sociale, on ne me proposait pas d'ouverture, on me proposait juste du bénévolat. J'accumulais des frustrations. Je sentais les portes fermées et je m'isolais. Je perdais confiance en moi. Je ne pouvais pas parler à personne, je me sentais à part des autres. J'avais l'impression d'être toujours responsable, d'avoir tout échoué. En partant tu te sens mal.

J'ai besoin de m'améliorer dans mes relations sociales, parce que je ne veux pas me cloîtrer. Je ne fais pas grand chose sur le plan sociale, d'autant plus que je n'ai pas d'argent pour sortir et rencontrer des personnes de mon âge. Comme je m'occupe de mes parents, il me reste peu de possibilités pour me construire un réseau social. À Communautés Solidaires j'avais cette possibilité d'échange avec d'autres personnes, de parler de ce qui me préoccupe vraiment et d'être écouté.

J'aimerais être certain d'avoir un endroit pour continuer de cheminer, de m'armer pour continuer ma vie après le départ de mon père. De sentir que, même si je perds les piliers de ma famille, j'ai un endroit qui pourrait ressembler un peu à une famille et à part de Communautés Solidaires, je ne vois pas où je pourrais trouver cela. Quand ça sera fini pour mes parents, il me faudra un autre but, trouver un domaine pour lequel j'ai de la capacité. Communautés Solidaires, c'est l'espoir de trouver ce domaine.

J'étais rébarbatif à amorcer une démarche. À partir de mes rencontres, j'ai découvert que ce n'était pas comme à l'école. Que j'étais là pour m'aider. C'est un besoin mais tu ne le sais pas. Plus ça allait plus je me refermais, mais à partir de ce qu'on jasait, j'ai réalisé qu'il y avait urgence de me mettre en mouvement, de reconstruire l'espoir de pouvoir travailler un jour, d'ouvrir des portes. Voilà pourquoi J'ai commencé à travailler sur moi-même.

Le fait de venir ici, j'ai réalisé que les autres aussi avaient des frustrations. Je n'étais pas tout seul à vivre des problèmes et à vivre la même solitude. Ça me donne de l'espoir de les voir continuer à se battre, ça me rassure et ça me donne le goût de me battre moi aussi. J'avais l'impression de jouer dans la même équipe qu'eux.

Aujourd'hui, je comprends mieux mes malaises. J'apprends que c'est correct de dire non.

Le fait de venir à Communautés Solidaires m'aide à reprendre confiance, à lâcher le trop de pression, à comprendre comment ça marche un être humain. J'en ai appris plus à Communautés Solidaires que dans mes cours de biologie à l'école. On met beaucoup d'accent sur le paraître dans la société. À Communautés Solidaires j'apprends à travailler mon intérieure. C'est formateur. Ça meuble l'intérieur et c'est ce que j'avais besoin. Ici les gens me prennent au sérieux et c'est déjà beaucoup. Le respect de la confidentialité a permis de construire ma confiance. Le fait de rencontrer d'autres personnes m'aide à briser l'isolement. On parle des vrais problèmes. Ça permet de vérifier mes perceptions sur moi-même, de dédramatiser, d'apprendre à voir mes vrais responsabilités et à moins me mettre de pression inutile. Les intervenants m'ont aussi aidé dans des démarches administratives importantes avec l'aide sociale.

On n'a pas besoin de grand chose dans le fond; une écoute sincère et une tape dans le dos.

L'équipe crée ce climat familial. T'as l'impression de faire affaire à des amis. L'accueil est toujours bon et joue à 99% dans la confiance et la motivation à continuer.

Si Communautés Solidaires ferme... J'aime autant pas l'imaginer. Ça m'a pris des années à commencer à me rebâtir... Ça me remettrait dans ma noirceur... Je ne comprendrais pas pourquoi un organisme comme ça ferme. Je n'ai pas eu d'offre de service équivalente ailleurs. Pour moi, vous êtes comme des fenêtres... Enlève les fenêtres, ben moi je vais étouffer... Déjà de sortir et de venir ici, au commencement, c'était dur. Maintenant, j'ai hâte de venir aux rencontres. Et toute, la gang pense la même chose que moi... J'en suis certain.



Dominique Métivier

Je vous écris pour vous partager ma peine

Pour tous les humanistes dont le seul objectif est le mieux-être de leurs semblables!!!

Ces mots sont adressés à ceux, qui sans doute par ignorance, ne savent pas ce qui se vit au quotidien à Communautés Solidaires. Membre du C.A. et membre régulier, je vous écris pour vous partager ma peine, ma souffrance et mon indignation lorsque j'ai appris par le biais des intervenants que les services, nécessaires à mon équilibre, seraient suspendus faute de \$\$\$\$\$\$.

Le besoin d'avoir un lieu convivial et accueillant est un besoin fondamental pour tous les êtres humains car notre société a été individualisée par les gouvernements en place et toutes ces personnes se retrouvent sans ressources.

Être accueillie par des hommes et des femmes qui se sont totalement investis dans leur communauté ayant comme seul objectif mon bien-être et ma santé en équilibrant toutes les sphères de ma vie, voilà ce que j'apprends à chacune des rencontres avec eux.

Ces gens de cœurs doublés de compétences m'ont appris le respect et la compassion. Aucune ressource ne m'a apporté ce que j'ai reçu comme cadeau depuis que je suis accompagnée gratuitement dans une démarche personnelle vers une vie mieux équilibrée.

Ces gens ont permis à votre gouvernement d'épargner beaucoup de \$\$\$\$\$\$ en médication de toute sorte parce j'avais un lieu où j'étais acceptée telle que je suis et surtout où je pouvais parler en toute confiance. Des changements plus profonds se sont opérés parce que je pouvais me dire.

Je ne vous raconterai pas ma vie mais tous les conditionnements dont j'ai été l'objet m'ont menée à répondre avec colère à toutes formes de soumissions. La société tout comme moi sommes en grandes souffrances.....

Rencontrer cet intervenant une fois par semaine, rencontrer son humanité m'a rendue un peu plus humaine et un peu moins parfaite. Retrouver l'équilibre dans toutes les sphères de ma vie, voilà mon besoin.

En combien de temps estimez-vous qu'une personne puisse reprendre confiance et se sortir d'une situation d'abus, de violences, de négligences dans la répression, dans le silence, dans la non-communication et dans l'indifférence, d'une famille qui est sensée la guider et la protéger, si cette situation a duré 20,30, 40 ans?

Je suis fière de vous faire économiser tous ces \$\$\$\$\$\$. Et vous, que pourriez vous faire pour tous ces hommes et ces femmes qui se trouvent dans cette situation ???

En tant que Membre du C.A. je suis persuadée que les \$\$\$\$\$ peuvent être octroyés à un organisme qui sauvent des \$\$\$\$ à plusieurs palliés gouvernementaux B.S., CLSC., ACSM, Etc.

J'espère que cette lettre ouvrira le portefeuille gouvernemental car ce serait un geste d'humanisme que d'aider mon organisme à poursuivre son travail.

Merci de prendre le temps de me lire.

Hélène Plamondon



Nécessaire à la vie

Que m'a apporté Communautés Solidaires? J'ai retrouvé confiance en moi. J'ai recommencé à m'aimer, à m'accepter telle que je suis. J'ai compris quels étaient mes rêves, j'en ai fait la différence avec mes besoins. Mon ressenti et mes émotions sont sorties de leur cachette car je les avais, par le passé, toujours enfouis.

Au matin du 1^{er} décembre 2006, ma vie a basculé. Je me suis séparée d'avec un homme violent, agressif qui a abusé de mon amour durant plus de 2 ans. Je me sentais au pied d'un mur, ma vie n'avait plus de sens, je m'étais oubliée.

A la St-Valentin, je vois dans le journal local un publi-reportage sur ce que Communautés Solidaires offrait comme soutien et services, avec leur numéro de téléphone. Ce que j'ai vécu et, encore aujourd'hui, ce que je vis depuis que j'ai pris contact avec Communautés Solidaires n'a pas de prix. Il m'a fait découvrir que la vie est belle, généreuse, formidable et il m'a appris que j'avais la possibilité de faire tout ce que je veux. Il ne s'agit que de vouloir. Bien sûr, les efforts sont à faire et on gratte un passé douloureux et violent, mais la récompense en vaut la peine.

En groupe ou individuellement, la vingtaine de rencontres m'a sauvée d'une vie malheureuse et sans but, soit par les témoignages des autres ou le soutien de l'équipe.

Je ne peux croire que tout peut s'arrêter. J'ai encore tellement de choses qui nécessitent que leur aide continue. L'espoir m'est permis. C'est aussi un de leurs cadeaux. Le temps, depuis février, a passé et je suis vraiment une nouvelle femme.

L'écoute et les structures de toutes les rencontres ont été pour moi un guide. Ce sont de belles personnes qui font un travail nécessaire. Elles savent donner un « coup d'humain ».

Il n'y a rien de pareil ailleurs dans cette sorte de services et c'est « nécessaire à la vie ». Qui n'a pas connu des bas dans toutes sortes de sphères de sa vie?

J'ai senti que c'est *l'Amour* qui guide le travail que font ces personnes. Je voudrais que beaucoup de monde puisse connaître enfin un petit bout de vie en étant heureux et en amour avec eux et avec la vie.

C'est avec tout mon cœur que je souhaite pouvoir continuer de profiter de cette équipe géniale... en attendant... beaucoup de mercis!

Hélène Arsenault

C'est normal d'avoir des sentiments

Avant de connaître l'organisme Communautés Solidaires, je me posais des tas de questions sur moi-même, sur ma relation avec ma mère qui n'était pas des plus réjouissantes et sur ma relation avec les autres. Mes émotions qui étaient à fleur de peau me posait certains problèmes, j'en arrivais pas toujours à bien les gérer. Un jour que je parlais à Martine, une des mes amies, je lui communiquais certaines de mes émotions, elle me confia à son tour qu'elle avait été consultée un psychologue pendant au moins deux ans. Je lui fis la remarque qu'elle avait beaucoup changée, qu'elle n'agissait plus de la même façon et qu'elle était infiniment plus heureuse dans sa vie. Et comme elle le disait elle même : « Aujourd'hui, je me sens beaucoup mieux dans ma peau depuis que je suis allé consultée. » Ensuite, elle m'a suggéré d'aller voir une psychologue et je lui ai répondu : « Je vais y penser sérieusement. » C'est alors que je me souvenais d'avoir gardé un dépliant de Communautés Solidaires. Je l'ai lu d'un bout à l'autre et j'ai décidé d'appeler pour prendre un rendez-vous avec Doris. Je suis resté dans son bureau pendant quatre-vingt dix minutes à pleurer à chaudes larmes. À la fin de l'entrevue, je lui ai dit que j'avais besoin de cet organisme mais que j'avais peur de me faire juger, c'est alors qu'elle m'a dite : « Je ne suis pas là pour te juger mais pour t'écouter ».

Il y a de cela deux ans, j'avais débuté avec un groupe de filles et Denis en était l'animateur. Je me souviens que j'avais été frappé par la douceur de sa voix, cette voix qui était calmante et réconfortante et qui donnait envie de se confier. J'ai découvert en Denis un homme humain authentique, vrai et sans faux semblant.

Dans mes rencontres de groupe, j'ai côtoyé la souffrance et la détresse psychologique. J'ai découvert que je n'étais pas la seule à avoir de la souffrance même si celle-ci était différente de la leur. J'ai accueilli ma propre souffrance, ce qui m'a permis de mieux voir en moi. Je dois dire que ce n'est pas facile de faire face à nous-mêmes, d'affronter ses peurs et de respecter ses limites. J'ai découvert que j'avais le droit d'avoir des sentiments que ce soit de la tristesse ou de la colère car dans ma famille, j'avais appris le contraire. Comme on le disait souvent à Communautés Solidaires. « C'est normal d'avoir des sentiments ».

Pendant mes rencontres de groupe, j'ai fait l'apprentissage des notions de psychologie, ce que je n'aurais pas appris avec un psychologue professionnel. Cet apprentissage m'a permis de développer des connaissances pratiques et personnelles. Ce qui m'a donné une meilleure conscience de moi-même.

Pendant la fin de la première année, j'ai été nommé à l'unanimité représentante des membres. Cela m'a surpris, quelque peu surtout qu'il n'y avait pas beaucoup de membres qui me connaissait. J'imagine, c'est parce qu'il me faisait confiance. Ce poste bénévole m'a permis de développer de belles relations d'amitié et de confiance avec les membres. En étant représentante, j'ai pu participer au conseil d'administration, ce qui était pour moi une nouveauté. Au début, j'avais peur de l'inconnu car je ne savais pas à quoi m'attendre et j'ai réalisé que cette peur n'était pas du tout fondée. Comme le chante si bien, Michel Fugain dans sa chanson, Le petit homme : « ...il fonçait comme un taureau et le mur dégringolait ». Après cela, mon estime de soi s'est grandement développée. J'ai participé ensuite au comité de vie associative et à la création d'un journal « La Bonne Étoile » avec Denis et Hélène, pour les membres.

J'ai appris à travailler en groupe et à gérer mes émotions. Au début, ce n'était pas facile, ils nous arrivaient souvent d'avoir des frictions et même des petits conflits. J'ai appris à vider mon sac, à mieux exprimer mes émotions avec les autres et au fil des jours les relations avec les autres se sont agréablement améliorées. J'ai trouvé à Communautés Solidaires un accueil humaniste, des sourires chaleureux, des gens qui ne me jugent pas et qui m'acceptent telle que je suis.

Maintenant, je me sens beaucoup mieux dans ma peau et j'ai trouvé des réponses à certaines de mes questions. J'ai changé dans ma façon d'agir envers les autres. J'exprime beaucoup plus mes sentiments. Je respecte de plus en plus mes limites et mes besoins de toutes sortes et grâce à Communautés Solidaires, je me sens plus libre, vivante et positive. Merci à cet organisme si important à mes yeux.

Danielle Morin



Côté Sombre du Cœur

J'aimerais vous faire part de mon opinion sur la pertinence et l'efficacité des services donnés par le groupe Communautés Solidaires, ayant été moi-même bénéficiaire de ces services.

Plusieurs personnes ont besoin d'un support temporaire pour traverser certaines épreuves de la vie, telles suicide, divorce, burnout, viol, échecs professionnels ou amoureux. Il n'est pas nécessaire d'avoir recours à des années de psychanalyse ou des années de traitements médicaux et pharmaceutiques, pour reprendre son équilibre personnel, retrouver ses forces intérieures et mieux fonctionner par la suite.

C'est le type de support que m'a donné leur groupe de croissance personnelle. J'en retire une meilleure connaissance de moi, une capacité de prendre du recul devant les événements, la capacité de trouver mes propres solutions aux problèmes vécus (sans béquille ni dépendance à un traitement).

J'appelle l'aide reçue « prévention aux problèmes de santé psychologique ». C'est à mon point de vue, le moyen le plus économique et efficace d'utiliser des services de santé. Merci à leurs intervenants et longue vie à cette précieuse ressource.

J'inclus en annexe un poème composé après ma première rencontre. Maintenant mon « feeling » intérieur en est un de soleil et d'espérance.



Côté Sombre du Cœur

Comme un oiseau blessé
Je fuis les confidences
Je taris dans les larmes
Les sentiments du cœur

La peur de m'écrouler
Sans pouvoir survivre
Menace l'intégrité
De ma mémoire ivre

Cette fragile armure
Fait de d'indifférence
Cache mes pieds d'argile
Et mes cris de douleur

Tant de fois crucifiée
Aux déceptions de l'âme
Aux deuils, aux abondons
Je protège mon cœur

Éternelle naufragée
De la confiance humaine
Je rêve d'intimité
Du fond de ma noirceur

Quel attouchement sublime
Fera naître l'aurore
Dans mon âme oubliée
Aux abîmes de Peur

Michèle Couture

Gagner le gros lot

Je souhaite de tout cœur que cette lettre sache toucher les cœurs les plus endurcis.

À la suite d'une mise à pied, je croyais que le monde entier s'écroulait autour de moi. Je ne trouvais plus rien d'intéressant et je me demandais ce que je pourrais bien faire d'intéressant du reste de ma vie. Ma force de caractère mêlée à mon esprit combatif m'ont incitée à ne pas baisser les bras et à continuer à orienter mes vues vers des objectifs dans lesquels je pourrais retrouver goût à la vie. C'est en allant à Emploi-Québec que j'ai pris le dépliant jaune, lequel a vivement attiré ma curiosité. Ce dépliant était celui de Communautés Solidaires.

Ce qu'il y a de super fantastique à faire partie d'un groupe comme Communautés Solidaires, c'est que mon intervenant écoute toujours ce que je dis à travers mes larmes, ce que je ressens. Mon monologue terminé, je le regarde et écoute très attentivement tout ce qu'il me dit. Mon intervenant se nomme Denis Viel. Il est une personne en qui j'ai une confiance totale. Je suis sûre qu'il me conseille au meilleur de sa connaissance en ce qui concerne ma façon d'être et d'agir envers les autres. À noter que tous les intervenants sont des personnes professionnelles et diplômées.

Il y a maintenant 7 merveilleuses années que je fais partie du groupe Communautés Solidaires. Tout au long de ces 7 belles et merveilleuses années, je me suis mieux outillée pour vaincre les obstacles de la maladie, tel que le cancer du sein (2004) et une petite intervention pour de l'eau sur un poumon, une opération à cœur ouvert pour remplacer une valve qui coulait et l'ajout d'un anneau pour une autre valve qui coulait également (2006). Denis est un frère à qui j'ai pu me confier et avoir à mes côtés durant toutes mes épreuves. Depuis sept ans Denis a été mon intervenant et il le restera tant et aussi longtemps que Communautés Solidaires continuera ses activités. Très cher Denis, je t'adresse un gros merci rempli d'amour pour ton dévouement, ta présence, ta patience, ton soutien, ta compréhension et surtout ta précieuse écoute envers moi. **Mon intervenant m'a beaucoup soutenue durant mes épreuves et je lui dis un gros merci rempli d'amour. En me joignant à ce bel et merveilleux organisme, j'étais sûre de reprendre ma vie en main. À travers tout mon cheminement, je suis très fière d'avoir retrouvé le goût de vivre, ainsi qu'un tout nouveau sens à ma vie.**

Les raisons qui m'ont incitée à rejoindre Communautés Solidaires sont que, contrairement à d'autres organismes, Communautés Solidaires offre des services gratuits pour toutes les catégories de personnes, alors que les autres organismes offrent des services payants et qui ne conviennent pas à toutes les bourses.

Conclusion : Je suis tout à fait d'accord pour que Communautés Solidaires reçoive une subvention gouvernementale afin que ce fantastique organisme continue à dispenser ses bons et loyaux services à toutes les personnes à faibles revenus.

Qui que vous soyez, n'oubliez jamais qu'un p'tit coup d'humain ça fait toujours du bien!!!

Lise Noël



Triste histoire d'une grande détresse psychologique

Mon père est décédé alors que j'étais âgé seulement de 2 mois. Mon frère, Lucien Roy est décédé le 21 novembre 1986. Je me suis occupé du règlement de succession. Trois ans plus tard, c'est son épouse qui est décédée. Je me suis occupé du règlement de succession. Ma mère, Annie Roy décède le 30 octobre 1989. Je me suis occupé du règlement de succession. Mon frère, Paul-Eugène décède le 17 novembre 1989. Il a été responsable de toute la famille (12 enfants). Je me suis occupé du règlement de la succession. Mon frère, André, décède le 26 janvier 1988. Je me suis occupé du règlement de la succession.

Selon le rapport de police, ma fille de 11 ans a été agressée à coups de poing et de pied pendant plusieurs semaines, soit du 16 septembre au 28 octobre 1997, dans une école secondaire privée mixte, à part des autres agressions survenues auparavant. Ma fille a été battue et s'est refermée sur elle-même. Par la suite, elle a été hospitalisée pendant 3 mois. Elle suit une thérapie depuis un an et demie. Elle a gardé des séquelles de ces agressions, elle ne peut plus aller à l'école, elle continue de suivre une thérapie avec encadrement de plusieurs médecins.

Tous ces événements m'ont amené à devoir consulter.

Le CLSC m'a recommandé d'aller consulter. J'ai fait quatre organismes. Aucun n'a répondu à mes besoins. J'ai souffert d'une profonde détresse psychologique, d'anxiété, d'insomnie. J'ai consulté plusieurs médecins.

Je suis retourné voir une psychologue à 80.00\$ de l'heure. Après deux visites, j'ai dû abandonner faute d'argent. Pendant tout ce temps, c'était le calvaire pour moi et ma famille : violence conjugale verbale, comportement agressif, sautes d'humeur et plus encore.

Par la suite, j'ai eu le témoignage de Communautés Solidaires qui m'ont suggéré d'aller consulter cet organisme. Cela a été un cadeau du ciel pour moi et ma famille. Cet organisme est composé d'une équipe formidable ! Ce sont des gens compétents, humains et diplômés, à l'écoute des personnes, peu importe leur statut. Ils pourraient même donner des conférences dans des entreprises.

J'ai eu des rencontres individuelles et de groupe. Depuis ce temps, j'ai repris mes activités comme avant. J'ai une bonne qualité de vie et j'ai repris goût à la vie. Aujourd'hui, je suis bien dans ma peau.

Je vais continuer à les consulter pour mon bien et celui de ma famille, car c'est à eux que je dois mon bien-être présent.

J'espère que cet organisme œuvrera encore longtemps.

Bravo à toute l'équipe !

Jean-Paul Roy



L'Étiquette Gouverne(mentale)

Moi Armande, j'ai eu besoin d'aide et je l'ai trouvé chez des gens humains et c'est Communautés Solidaires qui me l'a donnée.

Des gens à l'écoute qui prennent le temps de nous écouter sans me juger et qui m'ont fait grandir en m'acceptant telle que je suis. Des personnes qui ne donnent pas de titre mental comme des psychiatres, avec médicaments très forts et des grands titres, et qui nous le mettent sur le nez. J'ai été à des endroits pour me faire dire que je suis comme ça et que je vais rester comme ça, vous l'avez ce titre. Pas de temps pour m'écouter, ils ont trop de travail.

Quand j'appelle à Communautés Solidaires, une personne me rappelle aussitôt et me donne un rendez-vous immédiatement. Je veux vous dire aussi que j'ai suivi des cours et ils ne m'empêchaient pas de pleurer quand je ressentais de la douleur émotionnelle. Toutes les personnes se respectent et on sentait de l'amour. L'autre place où j'allais, je me faisais dire qu'il ne faut pas pleurer et je sentais qu'ils voulaient se débarrasser de moi au plus vite.

Mes amies m'encourageaient et trouvaient que je changeais et c'est grâce à des gens comme Communautés Solidaires qui m'ont aidé à me surpasser et avoir confiance.

Je vous demande de laisser cet organisme grandir encore plus pour nous les humains. Je me sentais très bien avec eux et l'atmosphère était sereine.

Communautés Solidaires est formidable. L'accueil, l'écoute, le respect, la confidentialité sont exemplaires. Je le souligne, aujourd'hui, les gens n'ont plus le temps de nous écouter et ça va trop vite!

Moi, Armande, j'ai eu la preuve qu'être écoutée et communiquer le plus possible quand on est seule m'ont aidé à grandir et à évoluer.

Merci d'avoir pris le temps de lire ma lettre et de m'écouter. Je vous demande de prendre le temps et d'y réfléchir avant de fermer Communautés Solidaires qui est très efficace.

Je sollicite votre aide pour la rendre encore plus solide pour un monde humain et en meilleur santé.

Merci de prendre en considération ma demande de garder ouvert Communautés Solidaires car il aide beaucoup de gens. Nous avons besoin de ces personnes qui sont très disponibles et nous aident à cheminer.

Armande Drouin

Qu'est-ce qui me retient?

Faute de subventions suffisantes, le programme de 15 semaines que j'ai suivi s'est arrêté brusquement après seulement cinq rencontres. Mais je tiens tout de même à faire mon témoignage parce que, en seulement cinq semaines, il s'est amorcé des changements intéressants dans ma vie.

J'ai débuté ces rencontres en étant consciente que je devais apprendre à m'affirmer et aussi à m'ouvrir plus facilement aux autres, mais sans plus. Au cours des rencontres, sont arrivés d'autres questionnements personnels. Comment oser s'affirmer? Comment fait-on ça? Qu'est-ce qui me retient? Quels sont les « patterns » que je reproduis avec mes proches? D'où me viennent ces façons de réagir? À quoi j'aspire?

Au cours des rencontres, j'ai aussi fait certaines prises de conscience. Entre autres, je me sens isolée, incomprise au sein de ma famille. J'aurais avantage à m'ouvrir et à mieux communiquer. Il n'est pas si difficile de faire parler les autres avec de l'écoute active. J'ai besoin d'être davantage en contact avec mes émotions.

J'ai eu cinq semaines pour m'examiner intensivement grâce à un suivi d'une rencontre par semaine. C'est peu, mais j'ai déjà amorcé des changements concrets dans ma vie. J'ai réalisé que j'avais de la difficulté à défendre mes intérêts parce que je me place trop dans la peau des autres et qu'ainsi je me perds de vue. En identifiant mes besoins, je parviens plus facilement à ne pas me perdre de vue. J'apprends à défendre mes intérêts et à montrer clairement ce que je n'accepte plus, bref, à définir mes limites. Ainsi, j'ai réussi à expliquer à mes 3 enfants de 18, 17 et 14 ans pourquoi ils devaient se ramasser dans la maison (linge, vaisselle, etc.). J'ai positionné mes limites en mettant en place un système pour qu'ils y parviennent sans me donner un surcroît de travail. J'ai aussi exprimé à mon mari mon désir d'être appuyé dans les tâches ménagères et l'éducation des enfants. Ainsi, il m'aide désormais après les repas à ranger et, une fois par mois, à faire du ménage.

En ayant plus d'appui, plus de temps et d'énergie, je propose plus souvent des sorties agréables à faire en famille. J'ai aussi amélioré la qualité de mes conversations avec les autres en pratiquant l'écoute active comme Mélanie, notre intervenante, la pratiquait avec nous. Mais, malheureusement, je ne suis plus aussi habile car j'oublie son exemple.

J'aimerais vraiment que cette formation continue. J'en ai besoin pour renforcer mes nouvelles acquisitions qui sont encore fragiles. J'en ai besoin pour faire des prises de conscience et des changements plus profonds et plus durables. J'ai le sentiment de n'avoir aperçu que la pointe de l'iceberg dans le cheminement que je dois faire vers mon bien-être. Si je vais mieux, c'est toute ma famille qui en bénéficiera et à qui je pourrai transmettre ces connaissances pour mener une vie plus épanouie.

En espérant que ce témoignage puisse faire continuer une aide extraordinaire.

Louise Roy

Le soleil est entré dans mon cœur

Bravo!

Si Communautés Solidaires n'existait pas, il faudrait l'inventer! Hé! Oui!

Un rayon de soleil est entré par la fenêtre de mon cœur le premier jour où j'ai mis les pieds à Communautés Solidaires, il y a de cela plusieurs années. Accueillie dans une atmosphère chaleureuse et amicale, comment dire non à cet amour et cette générosité qu'offrent ces gens, tout ça pour nous, spécialement pour nous.

Communautés Solidaires est de nature généreuse et a le cœur de prendre soin de ceux qui lui sont confiés. Lors de mon séjour dans cet organisme, je fus entourée de soins, de tendresse, de compréhension et, cela je peux vous le dire, c'est un bon point à souligner. Pendant les cours, avec le groupe, nous apprenons à grandir, à nous prendre en main et à être plus fort dans la vie. Je bénéficie encore, aujourd'hui, de tout ce qu'ils m'ont apporté et je continue de grandir.

Ils sont tellement gentils que même après toutes ces années, il leur arrive de me contacter pour prendre de mes nouvelles et aussi de m'offrir de participer à certaines de leurs activités.

Je dis un gros merci à Communautés Solidaires! Pour eux, il y aura toujours une place dans mon cœur! Au plaisir de les voir continuer de s'épanouir et de prendre sa place au soleil. Il y a un réel besoin d'association de ce genre (surtout Communautés Solidaires) dans la société, car tous on a besoin d'amour, de tendresse, de compréhension, d'encouragements...

Odette Tremblay

Walk in my shoes

Avec tout ce qu'on véhicule de calomnies et à l'accueil réservé aux gens qui demandent certains **services**, auxquels ils sont censés avoir accès pour faire valoir des **droits** qui leurs sont supposément acquis depuis de nombreuses années, j'ai accepté de participer à des rencontres chez Communautés Solidaires.

J'y ai rencontré d'autres gars ayant des vécus parfois similaires, confrontés à des situations quelques fois semblables. Nous avons échangé en validant les frustrations face aux manques de savoir-vivre le plus élémentaire, nous permettant d'identifier lequel avait les plus **gros** troubles de comportements... les clients où les fournisseurs. Il n'est pas surprenant que cette ville soit reconnue pour Aurore, la petite martyre et à la fois comme capitale de l'endroit ayant le plus haut taux de suicide masculin !

Par la suite, je me suis découvert assez de « guts »* pour « transcender » ce par où j'ai dû passer et créer quelque chose à partir de mes cendres et de continuer ma démarche afin d'assurer ma survie, malgré tout.

« Never judge a man until you have walked in his shoes » (parole d'un sage inconnu et venant d'ailleurs...)

Ceci est de ma propre « plume », d'un sang-mêlé et **fier** de l'être...

*Couilles

Michel Garneau



Indispensable

Il y a huit ans, mon fils subissait un trauma crânien suite à un accident de moto. Après de longues années en institution, j'ai décidé de le reprendre à la maison. Je n'ai aucune formation pour prendre soin de lui. Je me rends vite compte que l'amour est important mais j'avais besoin de plus. J'ai sonné à plusieurs portes avant de connaître le groupe Communautés Solidaires. À ma première rencontre, j'ai connu des gens attentifs, dévoués, généreux et compétents. Je me suis tout de suite sentie accueillie et écoutée. On a vite cerné mes besoins et j'ai reçu des services qui ont répondu à mes attentes du moment. Mon fils a rencontré M. Denis Viel mais n'a pas eu la chance de recevoir un suivi à cause de la fermeture.

Nous attendons avec impatience le retour de ce service pour la communauté parce qu'en santé psychologique, les besoins sont constants et c'est très difficile de reprendre à zéro avec de nouveaux intervenants. La démarche est longue et difficile pour en trouver un nouveau qui nous convienne. Le service qui nous était offert à Communautés Solidaires était rapide, efficace et aussi indispensable.

Jeannine Laporte



Actif et réseauté

Mon nom est Martin et je suis membre de Communautés Solidaires depuis ses débuts.

J'ai été intéressé par la formation que Communautés Solidaires offrait car à ce moment, je vivais des conflits avec ma blonde et mon travail de bénévole commençait à perdre de son stimulant. Ayant toujours voulu apprendre à me connaître d'avantage et mieux comprendre mon environnement et les relations que j'ai avec mon entourage, je me suis inscrit.

J'ai fait la formation où côté pratique, j'ai pu découvrir d'autres talents et passions (sculpture sur bois), mais beaucoup plus encore, sur le fonctionnement des émotions, les relations entre les gens, les liens entre les perceptions et les comportements. Cela m'a été très précieux dans ma relation de couple.

Après la formation, j'ai continué à fréquenter la ressource par le biais d'un suivi personnalisé. Lorsque l'organisme a pris la décision de s'incorporer, j'ai pris ma carte de membre et j'ai décidé de m'impliquer un peu plus car je connaissais peu les autres membres. J'ai opté pour le bénévolat sur un comité ayant pour mission d'organiser des activités sociales et de fournir quelques articles pour le comité du journal. Dans les deux cas, mon travail a été fort bien apprécié.

En terminant, j'aimerais vous dire que je voudrais continuer mon implication, mais pour ce faire l'organisme doit rester ouvert. Communautés Solidaires a grandement besoin de financement récurrent pour permettre à des gens comme moi de rester actif et réseauté dans la communauté.

Merci de votre compréhension,

Martin Goulet



Guérir et Grandir

Je voudrais vous témoigner de ma reconnaissance, lors de mon passage à "Communautés Solidaires" arrondissement Beauport.

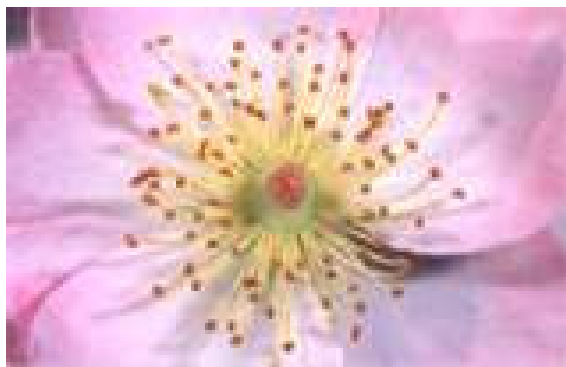
Je suis une femme retraitée qui a vécu une rupture conjugale difficile et qui vivait beaucoup de solitude. J'avais également plusieurs problèmes familiaux, un manque de confiance en moi, de la difficulté à prendre ma place et à me faire respecter. Je cohabitais avec plusieurs peurs soient: du jugement des autres, du rejet, une hyper-sensibilité et beaucoup de négativisme. Bref, j'étais en détresse psychologique.

Ma démarche au sein de votre organisme a été un cadeau que la vie m'a offert pour me permettre de guérir et de grandir. J'ai été jumelée avec d'autres femmes qui comme moi vivaient des choses difficiles. J'ai pu m'exprimer en toute confiance et croyez-moi, ca fait du bien de se sentir solidaire, "donc moins seule " pour cheminer dans une vie perturbée, avec comme guide, mon ange-gardien Nathalie.

Je vais beaucoup mieux depuis que je me connais et que je deviens positive face à la vie. Je me suis recentrée sur les vraies valeurs, je dédramatise mes problèmes et je profite de tout ce que la vie m'offre de bon. Je suis allée vers les autres et la solitude est moins pesante.

Je souhaite longue vie à votre organisme et je me considère chanceuse d'en faire partie. Un grand merci spécial à Nathalie Carrier.

CHOUPETTA



Être humain à part entière

Avant d'intégrer Communautés Solidaires je ne parlais pas beaucoup. J'étais un peu gêné, je le suis toujours un peu. Mais avec l'intervention de cet organisme, c'est moins pire qu'auparavant.

Grâce au suivi fait par M. Denis Viel, j'ai appris à mieux communiquer. Cette communication est celle de ce que je vis au niveau émotif, mais aussi dans mes relations avec autrui. J'apprends à gérer mes sentiments, ce qui n'est pas toujours facile. Avec des personnes froissantes ce n'est pas évident. Souvent, ces situations sont difficiles.

Les groupes de soutien ou de formation psychologique, permettent à chacun de partager son vécu actuel et en fin de compte, les expériences de chacun (mises en commun) nous amènent à trouver des solutions pour soi. Même si j'ai un emploi à temps partiel, je trouve que Communautés Solidaires est l'endroit idéal où les assistés sociaux peuvent être vraiment considérés comme des êtres humains à part entière. Ce qu'ils disent vaut quelque chose, sans discrimination ou sans être rejeté de quelque façon que ce soit...

Maintenant que je ne bénéficie plus de ses services de soutien, Communautés Solidaires manque dans ma vie. J'espère que vous allez reprendre vos services bientôt ! Bonne chance !

Pierre Desbiens



Coup de chapeau

Je suis une européenne d'adoption. Je suis venue au Québec me lancer en affaires dans la région de Beauport. Après quelques temps à travailler dans le commerce, j'ai décidé de tourner la page et de me réorienter. C'est là que j'ai découvert un pur joyau, Communautés Solidaires. Grâce à sa formation, grâce à l'écoute respectueuse de leurs intervenants et à leur approche humaniste exclusive, j'ai pu retrouver mes repères et le goût d'entreprendre à nouveau.

Je donne un coup de chapeau à cette formidable équipe pour son professionnalisme, par sa chaleur humaine et pour mettre tout en œuvre pour respecter l'évolution personnelle de chaque individu.

Je souhaite vivement longue vie à Communautés Solidaires pour le bien qu'il fait et je tiens à dire aux bien-pensants du gouvernement d'aider cette équipe à continuer à sauver des vies.

Merci

Evelyne Belluci



Miracle dans le cœur

Je m'appelle Claudine. J'avais envie de joindre ma voix à celle des autres membres. Je vous écris donc un court témoignage de mon expérience depuis trois ans et quatre mois avec Communautés Solidaires.

Avant de connaître cet organisme, j'ai cherché des services auprès de diverses ressources. Je n'étais pas satisfaite, les personnes offrant les services d'écoute étaient froides et j'avais le sentiment de rester en surface. J'avais besoin d'aller plus en profondeur et de pouvoir prendre mon temps.

Les raisons pour lesquelles je cherchais de l'assistance étaient celles d'avoir droit au bonheur et d'être mieux dans ma peau. J'éprouvais de la difficulté à prendre ma place et à ne pas m'en laisser imposer. J'avais besoin de sentir que j'avais mon importance, d'apprendre à m'estimer et à me donner de la valeur.

C'est par l'entremise d'un courriel acheminé à mon travail à l'hiver 2004 que j'ai connu l'existence de l'organisme. D'abord, ce qui m'avait accroché c'était la possibilité de stage en milieu de travail. J'avais besoin de me connaître mieux à ce niveau-là aussi.

Au contact des autres femmes de mon groupe, en ayant l'occasion de parler de ce qui me touchait, et en écoutant les autres participantes faire de même dans une attitude de respect, j'ai appris à me connaître.

Ces femmes étaient très différentes de moi en plusieurs aspects. Cela a été heurtant souvent pour moi, mais ça m'a permis d'apprendre à prendre ma place. De la façon dont se passaient les rencontres, chacune avaient la possibilité de s'exprimer et d'être entendues.

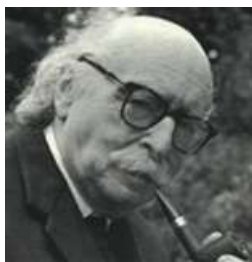
J'apprends aussi à communiquer d'une meilleure façon. Je désirais travailler sur ma personne, aller plus en profondeur. Denis Viel m'a donné cette possibilité en acceptant de me rencontrer presque toutes les semaines, soit une heure chaque fois. Il m'offre l'attention, l'écoute et le soutien dont j'ai besoin pour continuer à progresser, et ça depuis un an et demi environ.

J'ai encore besoin de leur aide. C'est pourquoi je veux témoigner de la nécessité de garder vivant cet organisme qui accomplit des miracles dans le cœur des gens qui le fréquente. Nous avons un criant besoin d'apprendre à vivre en paix, en harmonie avec toutes émotions, y compris la colère. Nulle part ailleurs, je n'avais entendu dire que c'était si important. Nulle part dans notre éducation, on nous apprend à les vivre pleinement.

Je vous fais une affectueuse accolade à vous trois, Denis, Daniel et Nathalie, et deux gros bizous. Que toute ma reconnaissance vous accompagne.

Go ! Go ! Go ! En avant !

Claudine Crète



Former les esprits sans les conformer, les enrichir sans les endoctriner, les armer sans les enrôler, leur communiquer une force dont ils puissent faire leur force, les réduire au vrai pour les amener à leur propre vérité, leur donner le meilleur de soi, sans attendre ce salaire qu'est la ressemblance.

Jean Rostand



L'organisme qui sauve des vies...

418-666-2200