

## Affirmation



Quand je suis franc avec les autres, sans chercher à blesser, je suis vrai avec moi-même. J'ose être différent des autres, dans mes opinions, mes goûts, mes valeurs et je m'aime tel que je suis.

Colibri : « Il m'est parfois difficile de m'affirmer, **j'y travaille**. C'est vrai qu'avec la maladie psy, j'ai perdu confiance en moi, je suis une personne plus discrète et peureuse, qui évite les confrontations, car ça me prend beaucoup d'énergie. »

Éliane : « Longtemps, j'ai refusé la réalité, mettant la faute sur le dos des autres. Maintenant, j'accepte d'être celle que je suis, car j'ai besoin de **vivre en vérité et en authenticité avec mon être profond et mes difficultés psychiques**. Je ne le dis pas forcément, mais j'essaie de vivre au mieux les relations. Souvent, je cache la réalité de mes troubles, mais je ne me sens pas moins authentique pour autant, car je reste au fond de moi ajustée à ma réalité. En conclusion, je dirais que pour moi l'authenticité c'est **reconnaître en vérité celle que je suis**, avec mes richesses et mes limites, et m'accepter ainsi. **M'accepter permet d'accepter les autres**. »

Linda : « Oser être vrai, se sentir confirmée, pouvoir être rassurée... aujourd'hui, je compte cela parmi les cadeaux les plus importants que les gens peuvent se faire les uns aux autres. **Celui qui sait s'affirmer peut encourager les autres**. »

Blaise : « Je pense qu'il est très difficile d'être authentique seul ; à mon sens l'authenticité résulte d'un subtil mélange, entre ce qu'une personne amène et comment une autre y répond et ainsi de suite ; **c'est une construction à plusieurs qui permet à chacun de se révéler, de se découvrir.** »

Colibri : « Malgré les difficultés, je refuse d'avoir vécu cette expérience en vain. Je veux **être la voix de celles et ceux qui ne peuvent pas**, n'ont plus la force, ne sont plus là pour en parler, afin de faire évoluer la cause comme toute autre maladie.»

Colibri : « J'ai mes phases. Parfois, j'ai envie de me cacher, lassée des trop nombreux combats (administration, AI, finances, société, amis, connaissance, famille). Parfois, **j'ai envie de me battre face à l'intolérance et l'ignorance.** Cette société me met en colère. J'ai envie de crier mes dures réalités au monde entier. »

