

## Sécurité



Pour être moi-même, j'ai besoin de me sentir en sécurité. Alors, je peux laisser tomber mes masques et donner la chance aux autres de me connaître tel que je suis vraiment.

Linda : « C'est les autres qui me donnent un sentiment de sécurité. Justement des personnes qui **m'acceptent comme je suis**, me comprennent, sont là pour moi, me sont acquises, me donnent du courage, ne me réprouvent pas. »

Colibri : « À l'AFAAP, il y a une réelle **écoute** entre les membres et les assistants sociaux. Entre membres, il n'y a même pas besoin de parler. On se comprend au regard, à la respiration et au vécu, tant nos situations se rejoignent étroitement, intrinsèquement. »

AC : « C'est au contact des autres que l'on peut se sentir mieux, alors j'ai frappé à la porte de l'AFAAP. Ici, c'est un peu ma seconde maison, je rencontre des gens qui comme moi savent ce qu'est la maladie psychique. À leur contact, j'ose être moi-même, **j'ose être vraie**. Ma souffrance, ils la vivent aussi, ils la traversent, mais ils sont là, debout, malgré la maladie et les difficultés qu'elle représente au quotidien. On se soutient et, **à plusieurs, on est plus forts**. »

Colibri : « Curieusement, je ne trouve pas la ressource nécessaire auprès de ma famille et de mes amis. C'est trop lourd pour eux. Ils sont énormément peints par mon état, car ils m'ont connu en santé. Ils ont dû faire le deuil de qui j'étais et s'accoutumer à qui je suis aujourd'hui. Le seul endroit où je peux être moi-même c'est **chez moi** et à l'AFAAP. »

Blaise : « Ce qui m'aide à être authentique, c'est de **rencontrer des personnes qui ne collent pas à un rôle**, à une seule identité ; de sentir que des possibles, des imprévus peuvent habiter, nourrir certaines relations. »

