

Dominique S.



La photo provient d'une série d'images du Mental Health Aktivist Martin Fankhauser: ganzabnormal.com

Depuis ses 7 ans, Dominique suit une psychothérapie en raison d'affections psychiques. Lorsqu'elle a eu 20 ans, un trouble de la personnalité émotionnellement labile et plus tard encore un trouble de stress post-traumatique complexe ont été diagnostiqués. Les défis émotionnels envahissent le quotidien de cette jeune femme de 29 ans. Actuellement, ce sont surtout des flash-back et un trouble dissociatif de l'identité (TDI, ou trouble de la personnalité multiple) qui viennent perturber son existence. Dominique élève seule sa fille de 6 ans et souffre de devoir constamment se justifier, prouver qu'elle est une bonne mère, malgré la malade psychique. Mais sur la voie du rétablissement, elle rencontre toujours des personnes avec qui partager. Cela l'a souvent aidée à dénouer des problèmes. « Je pense que l'échange est particulièrement important, car ensemble, on est plus fort que si l'on reste seul. Je m'engage pour que les personnes concernées prennent davantage la parole », explique la jeune femme. C'est pourquoi elle s'investit au sein du [ZETA Movement](#), un projet créé par des jeunes pour les adolescents et les jeunes adultes, qui vise à briser le cycle de la stigmatisation et du silence liés à la maladie psychique en Suisse. À cette fin, l'association réalise un travail d'information sur les questions relatives à la santé mentale chez les jeunes et à travers le récit de leurs propres histoires de vie.

« Partager mon histoire vient du sentiment d'impuissance qui m'habite depuis que je suis petite. Je ne voulais pas, et je ne veux plus ressentir cela. J'ai donc décidé d'être courageuse. » Dominique résume ainsi ce qui l'a incitée à se raconter. Elle souhaite donner un peu d'espoir à d'autres personnes, leur indiquer des voies à suivre et des solutions – surtout leur montrer qu'elles ne sont pas seules ! » Lors de ses interventions dans des écoles ou des universités, elle est régulièrement frappée par le nombre de personnes concernées, y compris dans l'entourage de ses interlocuteurs. Tous sont reconnaissants d'être informés par l'équipe du ZETA Movement, qui leur explique par exemple ce qu'est véritablement une maladie psychique. Le groupe distribue des dépliants de différentes

associations et organisations qui proposent des offres dans le domaine de la santé psychique et donnent d'autres renseignements utiles (numéros de téléphone ou sites Web).

Dominique avoue avoir parfois encore de la peine à accepter la maladie, car ajoute-t-elle: « *The past is not my fault* ». La seule chose qu'elle puisse faire, pour elle et sa fille, est de mieux construire et clarifier l'avenir et de l'aborder de manière saine, explique cette secrétaire médicale qui souhaite suivre la formation de pair praticienne et s'engage contre la violence domestique. Sa fille sait que pleurer n'est pas un signe de faiblesse et que sa maman est parfois triste elle aussi. Pouvoir enfin laisser sa colère s'exprimer l'aide également : elle peut transformer ce sentiment en énergie, qu'elle extériorise au fitness par exemple. De plus, elle suit chaque semaine une thérapie des traumatismes, car elle a encore du chemin à parcourir – mais de grands progrès sont déjà réalisés, lance-t-elle.

Dominique vit dans une ferme avec sa fille et plusieurs animaux. « Tant ma fille que (mes) animaux me donnent de la force et sont une puissante ressource pour moi. » La jeune femme s'engage aussi volontiers pour autrui. Son travail bénévole pour le Zeta Movement lui apporte beaucoup. Elle espère préparer ainsi un avenir plus éclairé, moins stigmatisant et plein d'espoir pour sa fille également.

Quelles recommandations peut-elle donner aux autres personnes concernées ? Les bonnes choses viennent avec le temps... Il faut de la patience, ménager assez de pauses et ne pas oublier de se respecter soi-même. Avoir en mémoire ce que l'on a déjà réalisé est une aide. Surtout, il ne faut jamais abandonner ! Les échanges avec des compagnons de route produisent aussi des miracles. Ses conseils en quelques mots: faire quelque chose de bien, *It's okay not to be okay*, même les mauvais jours ont une fin. Elle estime également important de poursuivre sa thérapie. Chacun doit trouver la forme qui lui convient.

Et de la société, qu'en attend-elle? Dominique souhaite que les gens n'aient ni préjugés ni pitié, mais soient à l'écoute et ouverts. Il faut aussi être présent, ne pas banaliser ou généraliser, car « chaque personne est unique ».