

Mon seul et vrai ami déménage, il a trouvé un travail dans un autre pays ce qui veut dire qu'on ne pourra plus se voir souvent.

Je m'ennuie et ça dure depuis trop longtemps.

J'ai envie de faire des activités mais ma famille avec qui je vis n'aime pas trop que je sorte car je dépense trop selon eux.

Aujourd'hui j'ai appris que l'entreprise pour laquelle je travaille depuis 13 ans va fermer. Elle va être délocalisée à l'étranger alors que le groupe a fait des bénéfices records l'année dernière.

Je dois me rendre à une consultation médicale dans un endroit où je ne suis encore jamais allée.

L'argent que j'avais économisé pour m'offrir un bon resto ce mois-ci a dû malheureusement être utilisé pour payer la facture d'eau suite à une fuite de ma chaudière.

Je suis allée voir un médecin parce que j'ai un mal de tête qui dure depuis des jours.

Elle n'a pas voulu m'ausculter et m'a dit que je devais prendre mon mal en patience.

Tant pis, je me soignerai toute seule.

Ma mère n'est plus toute jeune maintenant et doit partir en maison de retraite.

Je vais me retrouver tout seul.

Je suis enceinte depuis peu, je me rends chez un gynécologue pour ma 1^{ère} consultation prénatale. Il n'a fait que me parler de mon poids comme si j'étais venue pour ça !

Ça fait des mois que mes voisins en ont après moi. Ils me font peur et je n'ose plus sortir de chez moi.

Le monde est moche, les nouvelles à la télévision sont toujours mauvaises.

Je n'arrive pas à me projeter dans l'avenir parce que j'ai l'impression que tout va aller de plus en plus mal.

Mon amie avec qui je vis m'a annoncé une maladie.

Sur un coup de tête, j'ai adopté un chiot.

C'est la première fois que j'ai un chien et je suis tout seul pour m'en occuper.

Je me suis fait arnaquer, je ne sais pas comment je suis tombé dans le panneau mais ils ont réussi à vider mon compte en banque.

Mon mari m'a quitté·e. Il est parti sans rien dire, sans prévenir et a vidé notre compte en banque.

J'étais en route pour rentrer chez moi quand soudain un homme m'a bousculé.

Au lieu de s'excuser, il est devenu agressif et m'a insulté. J'ai accéléré le pas pour m'éloigner au plus vite.

Au boulot, mon collègue m'a fait une remarque sur mon apparence.

Sur le moment, je n'ai pas trouvé quoi lui répondre et depuis ça tourne en boucle dans ma tête.

Depuis quelques temps, je me répète que ça va aller mais c'est pire de jour en jour.

Je n'ai plus envie de sortir de chez moi, même me lever de mon lit me demande trop d'effort.

J'ai des nœuds à l'estomac et je suis tout le temps fatigué·e. Je sais qu'il va falloir que je consulte mais je ne sais pas comment m'y prendre ni si je vais tomber sur le ou la bonne psychologue, va-t-on rire de moi ?

Peut-être que j'exagère.

Depuis que je consulte ma psychologue, j'ai réussi à mettre des mots sur ce qui m'est arrivé. J'ai décidé de tout raconter à ma famille, ça fait trop longtemps que je fais semblant alors qu'il a détruit mon enfance.

Depuis la mort de ma sœur dans une cellule de police, je n'arrive pas à trouver le repos. Elle est partie si soudainement et dans des circonstances si troubles que c'est dur de faire mon deuil tant que justice n'est pas faite.

Après des années de recherche, j'ai enfin reçu de l'aide.

On m'a diagnostiqué un trouble psychique.

Je suis soulagé·e et en même temps je ne sais pas comment en parler à mon entourage sans être jugé·e ni si ça va aller.

Demain, c'est mon premier jour de boulot et je dois faire une présentation du projet pour lequel on m'a recruté.

C'est la 11^e fois que je dois raconter mon histoire depuis le début ! Tout ce que je dis est remis en question et les entretiens durent longtemps.

On m'a dit que c'était normal pour la procédure de demande de protection internationale.

J'évite les consultations médicales depuis que je transitionne car à chaque fois que je suis malade, le ou la professionnelle attribue toujours le problème à mon traitement hormonal sans chercher plus loin.

Finis la vie en centre ! J'ai enfin trouvé un logement grâce à mon accompagnateur. Je vais vivre en colocation et j'aurai plus d'autonomie.

Je ne connais pas encore mon colocataire et j'appréhende à l'idée qu'il se moque de moi.

Je vis chez mes parents et c'est compliqué. J'aimerais partir et avoir mon chez moi mais mes parents et les personnes qui m'accompagnent disent que je n'en suis pas capable, que j'oublie de manger, de prendre mes médicaments si on ne me le rappelle pas.

Quand je suis seule, je ne me sens pas bien, j'ai le cœur qui bat trop vite et j'ai du mal à respirer. Je vais alors aux urgences pour qu'on me vienne en aide. Là, je me sens mieux en présence de médecins et d'infirmières mais on me dit que je ne peux pas vivre ici.

J'aime me faire des ami·es, j'ai envie de passer beaucoup de temps avec eux, mais je ne comprends pas pourquoi à un moment tout se complique et je me retrouve seul·e.

Je suis grand·e plus grand·e que mes parents avec qui je vis. L'école s'est arrêtée, je n'ai pas eu de dérogation pour continuer jusqu'à mes 21 ans car je casse trop de choses et on m'a dit que je faisais peur aux professeur·es.

ENJEUX SANTÉ MENTALE

Piste 4

Des situations de vie de personnes avec une déficience intellectuelle et une problématique de santé mentale

5/7

Je suis toute la journée à la maison.

Mes parents font des choses que je ne comprends pas et ça me terrorise.

Quand c'est trop je peux me mettre en colère. Mes parents parlent beaucoup, je n'aime pas ça, moi-même je n'utilise pas la parole. Je chantonne parfois.

Moi ce que j'aime c'est regarder couler l'eau, rester dans mon lit et voir le moins de gens possible.

Je suis assez fine, mais cela ne se voit pas car je mets le plus de vêtements possible sur moi, été comme hiver. Cela me rassure.

J'aime beaucoup de choses, les objets en tout genre, les activités créatives et la cuisine. Quand je sors, il y a souvent des objets à donner que je récupère pour les mettre chez moi.

La dame qui vient faire le ménage s'en plaint, elle dit qu'elle ne sait plus travailler mais ces objets sont utiles, on ne va pas les jeter.

Mes voisins sont méchants et pensent beaucoup de mal de moi, je le sais.

Ils disent que je fais du bruit la nuit. Dans la rue, les gens rigolent de moi, je n'aime pas ça du tout. Comment faire confiance aux autres qui pensent tellement de mauvaises choses sur moi, comment ne pas croire qu'ils me veulent du mal ?

ENJEUX SANTÉ MENTALE

Piste 4

Des situations de vie de personnes avec une déficience intellectuelle et une problématique de santé mentale

6/7

Vous aimez la musique ? Moi j'aime beaucoup les chanteurs français, j'ai tous les albums de Pascal, de Johnny, de Zazie, de Jean-Jacques. Je les ai rangés dans ma bibliothèque par ordre alphabétique et par date de sortie. La personne qui vient faire le ménage chez moi ne peut pas y toucher, les choses doivent rester à la même place au centimètre près mais elle n'arrive pas à comprendre ça.

Avant je sortais pour aller faire des courses mais maintenant je sors de moins en moins. Il y a trop de travaux, les itinéraires des transports en commun sont modifiés et je n'aime pas ça. Pourtant je connais tout le réseau des transports par cœur.

Suite à un mauvais médicament, donné par un mauvais psychiatre, j'ai des difficultés avec mon corps. Il bouge tout seul, et c'est difficile pour moi de me tenir droite sans bouger, de m'asseoir et de rester tranquille.

Je reste à la maison la journée et je m'ennuie alors je mange trop et ma famille m'a coupé l'accès à la cuisine, donc quand j'ai trop faim, je mange des aliments du congélateur.

J'aime rencontrer des gens et discuter, mais ma famille n'aime pas trop que je sorte car je dépense trop de sous. Mais parfois j'ai envie d'aider les autres et je leur donne mon argent, c'est normal d'aider les autres.

ENJEUX SANTÉ MENTALE

Piste 4

Des situations de vie de personnes avec une déficience intellectuelle et une problématique de santé mentale

7/7

Jean-Claude Van Damme me parle souvent, il vit dans mon immeuble.

Je ne sais pas pourquoi quand j'en parle, les gens ont des réactions étranges.

Je vis dans un petit studio à deux rues de chez mes parents, où je vais manger et passer les après-midi 3 jours semaine. Mon père vient me réveiller tous les matins et ouvrir les rideaux, sinon je reste dans mon lit.

L'appartement est mal isolé, j'entends tout ce que font les voisins, c'est vraiment difficile pour moi tout ce bruit. Le soir, quand je n'en peux plus, j'ouvre la fenêtre et je crie aux passants d'appeler la police pour me venir en aide.

Je suis doué·e pour la peinture et j'aime aller vendre mes tableaux aux passant·es.

Mais souvent je croise des gens qui me disent que je vais aller en prison ou en psychiatrie. J'y suis déjà allé·e et je ne veux pas y retourner.

Ça me fait très peur. Alors j'appelle les gens que je connais pour être rassuré·e, mon assistant social, mon avocate, mes accompagnants, je vais téléphoner jusqu'au moment où j'ai moins peur. Cela peut prendre plusieurs jours.

Je vis avec ma maman depuis toujours, elle a besoin de moi et j'ai besoin d'elle.

Elle devient âgée et j'ai peur de la laisser toute seule, je ne vais donc plus à mon ETA (entreprise de travail adapté) pour le moment. Je dois faire beaucoup de démarches, aller à la commune pour nous deux, aller au CPAS pour mettre plein de trucs en ordre mais tout est toujours compliqué.