



Centraide



Cheminer vers le mieux-être

Les ressources de Centraide en santé mentale ont contribué à changer la vie de Laura —lui donnant de l'espoir et la possibilité de voir les choses différemment.

« Lorsque j'ai découvert Centraide, je souffrais de dépression et d'anxiété. Chaque soir, je me couchais en priant de ne pas me réveiller le lendemain. Pourtant, même lorsque ma dépression était à son comble, je savais qu'il devait y avoir une vie différente.

Je viens de la Roumanie et chez moi, on ne parle pas de santé mentale et chercher du soutien est perçu comme une faiblesse. Pendant des années, j'ai lutté seule et en silence. Quand je suis arrivée au Canada, mon diplôme n'était pas reconnu et j'ai dû me recycler pour poursuivre ma carrière. Étant perfectionniste, je me suis mis tellement de pression pour réussir que j'ai ignoré le fait que ça nuisait à ma santé mentale.

Puis, je me suis mise à chercher un groupe de soutien pour les personnes qui vivent la même chose que moi. Mais les services que je trouvais me semblaient un peu dévalorisants. Ils ne parlaient que de mes faiblesses. Oui, je souffre de dépression et d'anxiété, mais je ne suis pas ces étiquettes. Je pense que je suis capable d'être beaucoup plus.



Centraide

L'approche que proposait un organisme financé par Centraide était très différente. Les cours sont animés par des gens qui ont personnellement vécu ces situations. C'était comme s'ils disaient : "Je sais ce que vous traversez. Je ne suis pas là pour vous donner une leçon. Je suis là pour vous dire que vous pouvez vous en sortir".

Mon "moment de vérité" s'est produit pendant l'un de ces cours. Un jour, j'écoutais l'histoire d'une personne qui disait se sentir inutile. Mais je me disais : "Comment pouvez-vous penser que vous ne valez rien? Vous êtes une personne si merveilleuse!" Je ne l'ai pas dit, je l'ai pensé. Mais ensuite, j'ai réalisé que j'étais peut-être comme cette personne. Je me bats contre moi-même au lieu de regarder l'autre côté des choses.

Le fait de suivre ces cours soutenus par Centraide m'a montré qu'il était possible de surmonter ses difficultés. La santé mentale n'est pas quelque chose qu'on atteint puis qu'on oublie. On doit l'entretenir.

Aujourd'hui, je me porte beaucoup mieux. Je sais que les problèmes de santé mentale n'ont rien de honteux. On peut guérir et espérer une vie meilleure et plus heureuse. »

Perpétuer une tradition familiale

Les parents de Bertha lui ont appris l'importance d'aider les autres. C'est ce qu'elle fait aujourd'hui avec Centraide.

« Comme beaucoup de gens, la raison pour laquelle je me suis impliquée à Centraide est ma famille. Je suis née en Inde, mais nous avons déménagé en Arabie Saoudite quand j'avais quatre ans, puis à Calgary quand j'avais dix ans.

Quel que soit le lieu où nous vivions, mes parents ont toujours été philanthropes — mon père est le premier à se mobiliser lorsque de nouvelles familles s'installent ici, et ma mère a également donné un excellent exemple. Donner en retour était simplement quelque chose que ma famille faisait.

En grandissant, je pouvais voir l'impact de mes parents et la façon dont ils se soutenaient mutuellement pour faire une différence. Même aujourd'hui, lorsque nous sortons, les gens viennent nous dire à quel point ma famille les a aidés. Cela m'a inspirée et j'ai commencé à m'impliquer davantage, moi aussi.

C'est pourquoi j'ai sauté sur l'occasion de participer à une campagne de Centraide. Mon entreprise collabore depuis longtemps avec Centraide, alors il y a quelques années, j'ai commencé à travailler à notre collecte de fonds de fin d'année. Cela m'a permis de rencontrer des gens au sein de l'organisation et m'a incitée à continuer à



Centraide

faire du bénévolat même après la campagne de notre bureau. J'aime que Centraide rassemble les gens pour qu'ils puissent mettre en commun leurs ressources et leurs connaissances et faire le meilleur usage possible de nos dons.

Ce sentiment d'entraide est ce qui m'a le plus attirée à Centraide. Honnêtement, je pense que parmi les gens que j'ai rencontrés grâce au bénévolat, certains sont de véritables amis et non plus uniquement des collègues de travail comme au début. J'ai le sentiment que je commence lentement à créer des liens, comme mon père l'a toujours fait. Et cela ne se limite pas à Calgary ou à mon secteur d'activité. C'est plus vaste que cela.

Pendant la pandémie, j'ai beaucoup réfléchi à mes compétences et à mon objectif. J'ai réalisé que j'étais rassembleuse — j'aime tisser des liens, j'aime interagir avec les gens. Le savoir-être professionnel est mon point fort. J'ai commencé à sentir que tout ce que j'avais fait jusqu'à présent m'avait conduit à ce travail. »