Je pense que cette question est encore plus importante lorsqu'on est une personne en situation de handicap. Le handicap peut amener son lot de difficultés, de contraintes, de frustrations, de regards extérieurs et de situations auxquelles il faut constamment s'adapter. Qu'il soit physique, cognitif ou intellectuel, il peut demander une énergie considérable au quotidien. Et même lorsqu'on a l'habitude de faire face, cela ne veut pas dire que l'on peut tout encaisser indéfiniment.

Pendant longtemps, j'ai eu tendance à penser qu'il fallait justement encaisser. Garder pour soi. Continuer d'avancer. Ne pas forcément montrer quand quelque chose n'allait pas. Peut-être par fierté, peut-être par volonté de ne pas déranger, ou simplement parce que je pensais pouvoir gérer seul. Avec le recul, je me rends compte que cette façon de fonctionner peut avoir ses limites.

Il y a environ un an et demi, j'ai été confronté à un gros problème de santé. Cette période avait été précédée par beaucoup de stress et par des situations difficiles à vivre. Je ne souhaite pas entrer dans les détails ni citer les personnes ou les événements concernés. Ce qui m'importe ici, c'est ce que cette période m'a appris sur moi-même.

Je n'ai pas parlé.

J'ai gardé beaucoup de choses à l'intérieur. Je n'ai pas forcément cherché à mettre des mots sur ce que je ressentais. Je pensais probablement pouvoir continuer comme si tout allait bien. Et pourtant, mon corps, lui, a fini par me rappeler que l'on ne peut pas toujours faire comme si rien ne se passait.

J'ai notamment été victime d'un AVC.

Je ne veux évidemment pas dire que mon stress a, à lui seul, provoqué cet AVC : les causes d'un AVC sont médicalement multiples et doivent être évaluées par des professionnels. Mais personnellement, cette expérience m'a profondément fait réfléchir au rapport que j'entretiens avec ce que je ressens et avec ce que je garde en moi. Elle m'a fait comprendre une chose essentielle : **ne pas parler de ce qui nous fait souffrir ne signifie pas que cette souffrance disparaît.**

Au contraire, elle peut continuer à nous accompagner silencieusement.

C'est pour cette raison que je considère aujourd'hui qu'avoir la possibilité de parler à quelqu'un est extrêmement important. Cela peut être un proche, une personne de confiance, mais aussi un psychologue ou, lorsque la situation le nécessite, un psychiatre. Pour moi, demander un accompagnement psychologique ne devrait pas être considéré comme un signe de faiblesse. C'est simplement reconnaître que certaines choses sont trop lourdes pour être portées seul.

Parler permet d’extérioriser. Mettre des mots sur ce que l’on ressent permet parfois de prendre du recul, de comprendre ce qui nous pèse et de ne pas laisser les émotions s’accumuler sans pouvoir les exprimer.

Je fais également le lien avec le sport. Le sport m’a beaucoup apporté sur le plan mental et physique, mais je ne pense pas qu’il puisse tout remplacer. Faire du sport peut permettre de se défouler, de se sentir mieux, de retrouver de la confiance ou de se vider la tête. Mais il y a certaines choses qu’il faut aussi pouvoir dire. Courir, nager, faire du vélo, aller à la salle ou pratiquer n’importe quelle autre activité physique ne permet pas forcément de résoudre ce que l’on garde profondément en soi.

Pour moi, la santé doit donc être envisagée dans son ensemble.

Prendre soin de son corps est important. Prendre soin de son esprit l’est tout autant. Et parfois, prendre soin de soi commence simplement par accepter de dire : **« Je ne vais pas bien et j’ai besoin d’en parler. »**

C’est probablement l’une des leçons les plus importantes que mon parcours m’aura apprise. Je pensais autrefois que parler de mes difficultés pouvait être une forme de faiblesse. Aujourd’hui, je pense plutôt que c’est une forme de responsabilité envers soi-même.

Personne ne devrait avoir honte de demander de l’aide.

Et particulièrement lorsqu’on vit déjà avec les contraintes liées au handicap, je pense qu’il est essentiel de ne pas attendre d’être complètement épuisé pour chercher du soutien. On peut être fort, autonome, sportif, déterminé et malgré tout avoir besoin de parler. Ces choses ne sont pas contradictoires.

Je ne considère pas ce témoignage comme une vérité générale. C’est simplement mon regard, construit à partir de ce que j’ai vécu. Mais si mon expérience peut faire réfléchir une seule personne qui garde tout pour elle et qui hésite à demander de l’aide, alors le fait d’en parler aura déjà eu un sens.

Parce qu’au fond, demander de l’aide ne signifie pas que l’on abandonne.

Cela signifie peut-être simplement que l’on décide enfin de ne plus tout porter seul.