

Ce que la maladie m'a appris

J'ai appris à me soigner,

J'ai appris à accepter la maladie.

A faire le vide dans ma tête ;

J'ai appris à prendre le temps de vivre et à l'apprécier ;

J'ai appris à lâcher prise,

J'ai appris à m'aimer comme je suis.

J'ai retrouvé le goût du bonheur ;

J'ai appris à ne plus me torturer l'esprit quand je suis malade.

J'ai appris à me séparer de relations malsaines,

De personnes intolérantes.

La maladie m'a dépouillée de pans de ma personnalité qui n'étaient pas moi

Et je m'en suis trouvée débarrassée comme de vieilles guenilles....

J'ai appris le respect de moi-même et retrouvé ma dignité.

J'ai appris à croire en l'amitié et à accepter l'estime des autres.

J'ai appris la tolérance,

J'ai appris à vivre au jour le jour.

J'ai appris à sortir de la solitude,

J'ai appris à prendre du temps pour moi.

J'ai appris à être plus sociable, à m'ouvrir aux autres,

Je suis devenu bienveillant et moins sélectif ;

J'ai appris à parler de ma maladie sans peur d'être jugé.

J'ai appris à être moins exigeante, moins dure avec moi-même.

J'ai appris à me protéger, à prendre de la distance pour moins souffrir.

J'ai appris à vivre avec la solitude

Et je sais apprécier les moments d'intimité avec moi-même.

J'ai appris à aimer la vie.

J'ai appris à gérer ma maladie.

J'ai appris à me taire et à écouter les autres.

J'ai appris à accepter les gens, tels qu'ils sont.

J'ai appris la bienveillance envers moi-même ;

A accepter la gentillesse des autres,

J'ai appris à me protéger ;

J'ai trouvé de nouveaux amis, un nouvel amour,

Et ma place dans ma famille.

J'ai appris à vivre au présent ;

J'ai appris à sortir de la solitude, à ne plus avoir honte de moi,

J'ai appris à vivre simplement.

J'ai appris à mon entourage à connaître la maladie psychique

Et à la comprendre.

J'ai appris à vivre avec, je l'ai apprivoisée.

J'ai appris à aimer la vie,

A accepter les autres comme ils sont,

J'ai appris à gérer ma maladie.

J'ai appris que tout n'était pas gagné d'avance,

J'ai appris que la vie continue

Avec d'autres amis sur qui je peux compter.

J'ai appris à réparer les dégâts,

Et j'essaie peu à peu de reconstruire mon nid !

J'ai appris à me soigner,

A prendre le temps de vivre,

Je suis devenu plus modeste, plus sensible à l'autre,

J'ai appris à trouver d'autres amis, un nouvel équilibre,

L'expérience de la maladie m'a rendu plus fort !

La maladie m'a donné une nouvelle vision des choses et des gens ;

Elle m'a montré ce qui est important dans la vie :

J'ai appris à me soigner,

J'ai appris à vivre plus simplement,

J'ai rencontré une très bonne amie ;

J'ai appris la tolérance,

Je me sens devenir moins orgueilleux, plus humble,

J'ai appris à aimer la vie :

Je me sens devenir plus humain !