



# #MyStory

# #MonHistoire

Storytelling is a fundamental part of being human. Storytelling, in all its forms, supports mental health and reduces stigma. These are just a few examples of the powerful stories shared during Mental Health Week.

La mise en récit fait partie intégrante de la nature humaine. La mise en récit, sous toutes ses formes, soutient la santé mentale et réduit la stigmatisation. Voici quelques-unes des histoires percutantes qui ont été partagées avec nous pendant la Semaine de la santé mentale.

“

## Nathan F :

I was diagnosed with ADHD (Attention Deficit / Hyperactivity Disorder) as an adult.

A friend who had been diagnosed with ADHD as a teenager told me that he saw in me all the same traits that he'd learned about in himself. Remembering this, I sought help, both for the ADHD and the anxiety that had led to my burnout.

I'm forever grateful to my friend who shared his story with me, because I'm sure without that act of bravery and kindness, my own story would not have turned out nearly so well.

«

## Andréanne L :

À l'âge de 30 ans, on a découvert que j'avais un TDAH (trouble du déficit de l'attention avec/ sans hyperactivité). Enfin, j'ai pu comprendre d'où venait en partie mon anxiété. J'ai suivi des thérapies par la suite, afin de me connaître et de mieux vivre avec ce diagnostic.

La plus belle phrase qu'on m'a dite est la suivante : « Vivre en harmonie avec l'anxiété et non contre celle-ci! »

On est tous.tes imparfaits.es et c'est parfait ainsi.

«

## Johanne G :

J'ai 68 ans. Mon message en est un d'espoir et de résilience. Tout est possible et la lumière peut jaillir de partout.

J'ai été hospitalisée trois fois pour dépression majeure à 26, 50 et 61 ans. Diagnostiquée bipolaire à 61 ans et maintenant beaucoup plus sereine. Avoir le courage et l'humilité de chercher de l'aide, être honnête envers soi-même, les aidants et la famille fut pour moi le début de la guérison.

Je suis sobre depuis sept ans et je ne prends plus de médicaments. Je travaille sur moi, mes relations et mes actions. Je prends soin de moi en continuant à prendre soin des autres.

“

## Lisette W :

Postpartum hit me like a brick. On the outside I was happy, keeping it together. Inside I felt like I was drowning. So much doubt. So much self-loathing.

This side of parenthood isn't talked about. The feelings of utter failure because you're incapable of nursing – the thing everyone notes as natural and easy.

Thankfully I was able to start seeing a therapist who specialized in perinatal mood and anxiety disorders and got onto medication. I am a much better mom for my kids when I take care of my needs first.



#MyStory

#MonHistoire

“

### Wayne V :

Several years before the COVID-19 pandemic, our school got involved in a program we called *Adopt a Grandparent*.

Each month on a rotating basis, each grade level visited the local senior citizens centre and shared an afternoon with the seniors!

Activities varied from seasonal crafts, card games, bingo, singalongs, etc. and after the activities, we had a “mug up!” where we all enjoyed snacks and refreshments.

Seniors looked forward to these events and sometimes we invited them to our school for a concert or two throughout the year.

We forget that our most senior residents often deal with loneliness and depression and our activities helped lighten their day once a month.

«

### Joanie B :

Ma première expérience avec les troubles mentaux, ce fut après mon premier accouchement.

Comme bien des femmes, je me suis sentie isolée et mon anxiété de performance, alors non diagnostiquée, m’empêchait de demander de l’aide à mon entourage. Après quelques mois dans le déni, j’ai finalement été diagnostiquée avec une dépression post-partum. Quelques séances avec une psychologue et je suis de retour sur pied, et de retour au travail.

La santé mentale est aussi importante que la santé physique.

À mon avis, faire preuve de vulnérabilité démontre une force incroyable qui devrait être félicitée.

“

### Amanda P :

For years I had ignored the accumulation of trauma on my body until one day, I believe 6 years ago, my brain said, “enough is enough.”

It isn’t easy asking for help. The stigma around mental health conditions, and PTSD (Post-traumatic stress disorder) particularly, is strong. As well, years of unresolved trauma can bring about negative trauma responses that we believe are protecting us at the time, but in fact they are doing the opposite. It takes great courage to break through those barriers and begin a journey towards healing.

It’s a healing journey that can last a lifetime, and you may wonder if you will ever get there. But, maybe that’s not the point. Maybe it’s about embracing what it means to be fully human; to experience life in all it’s colours and to discover what it truly means to be YOU.

CMHA thanks everyone for their strength and vulnerability in sharing their story. Sharing your story is an important personal decision and should you wish to do so, please visit [mentalhealthweek.ca](https://www.mentalhealthweek.ca).

L’ACSM tient à remercier chaque personne ayant partagé son histoire pour la force et la vulnérabilité dont elle a fait preuve. Raconter son histoire est une décision personnelle importante. Pour raconter la vôtre, veuillez visiter [semainesantementale.ca](https://www.semainesantementale.ca).

Stories were not altered unless for spelling or length. Certaines histoires ont été raccourcies ou très légèrement modifiées à des fins de clarté.