

Comité de promotion de la VIE

« Je traverse une période difficile en ce moment et je n'ai pas vraiment d'interlocuteurs à qui en parler. Mon mari est en dépression depuis trois ans. Il vit des épisodes dépressifs depuis la mort de sa mère lorsqu'il était enfant. Je n'arrive pas à gérer ses sautes d'humeur et celles de mes enfants. Cette situation empiète largement sur notre qualité de vie et notre couple va de plus en plus mal. J'ai l'impression que mon mari est enfermé dans des schémas de pensée qui l'empêchent d'être heureux. Il ne semble souhaiter qu'une chose : l'isolement.

D'autres soucis ont également un effet néfaste sur notre couple : le fait que nous n'ayons pratiquement aucune famille et très peu d'amis... J'ai vraiment l'impression d'être seule à affronter cette dépression.

De mon côté, je souffre d'un manque d'estime de soi. Je soigne ce mal mais quand mon mari est en pleine crise, j'ai peine à y arriver. Dans ces moments-là, je commence à voir tout en noir et je me sens coupable de tout ce qui arrive de négatif. Pourtant, j'ai envie de vivre, de profiter de la vie! J'aime mon mari, je sais qu'il se sent mal et je suis inquiète lorsqu'il se referme dans son mutisme. Je me sens accablée par le poids de sa dépression. C'est un cercle vicieux...

Existe-t-il des endroits où je peux partager mon quotidien et exprimer ma souffrance? Comme j'aimerais pouvoir parler sans être jugée et trouver des solutions! »

Pour toute demande d'aide, veuillez composer le **418 594-8282** (secteur Etchemins) ou, **en tout temps** (24 heures/24, 7 jours/7), **composez le 1 866 277-3553 (1 866 APPELLE)**, c'est gratuit et confidentiel!

Veuillez prendre note que le *Centre de santé et de services sociaux des Etchemins* a été fusionné en Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS-CA) le 1^{er} avril 2015. Ce changement s'effectue sans interrompre nos activités quotidiennes et n'affecte aucunement notre prestation de services. Ceux-ci sont maintenus et accessibles de la même façon qu'auparavant avec le personnel en place.