

Très jeune, j'ai eu l'impression que je n'étais pas comme les autres. J'ai découvert, il y a trois ans que j'étais, hypersensible. J'ai compris que j'étais hypersensible en regardant une émission à la télévision, je me suis diagnostiqué moi-même. J'ai vu en m'informant que l'hypersensibilité ne regroupait qu'un cinquième de la population, c'est quand même pas mal. Sur ce nombre, 20% ignorent qu'ils le sont.

J'ai découvert ce handicap trop tardivement.

Aussi loin que je me souviens, à l'époque en Normandie, avant d'arriver ici en Rhône Alpes, je ne me sentais pas comme les autres. C'est peut-être ce qui m'a fait exacerber l'adversité que j'ai pu rencontrer à l'école, dans ma petite enfance et plus particulièrement pendant les années difficiles au collège Mario Meunier à Montbrison. Il s'agissait d'un grand collège qui regroupait des enfants de tout bord. Moi en tant que fils de professeure, on m'avait mis dans une classe de fils de médecins, fils de notables de Montbrison. C'était très difficile de m'intégrer.

J'ai subi une forme de pression du fait que ma mère était prof. Je vivais une lutte permanente.

Je suis arrivé ici à 13 ans et là maintenant, j'ai 48 ans. C'était il y a 35 ans mais aujourd'hui, il m'arrive encore de cauchemarder sur le harcèlement scolaire que j'ai subi. On reparle du harcèlement scolaire à la télévision, de ces jeunes qui se font du mal, qui se suicident. Moi, à chaque fois cela me bouleverse. Ce n'est pas normal, c'est inhumain !

L'être humain est encore trop primitif. La haine est plus facile.

J'ai été suivi par un psychologue, depuis 2010, par Ellipse au sein duquel, j'ai vu 3 psychologues dont une qui travaillait sur le CMP de Montbrison. A partir de là, j'ai pu la suivre sur le CMP et quitter Ellipse. C'est elle qui m'a reparlé du GEM. J'en avait entendu parler mais sans plus.

A la suite du décès de ma maman, juste avant le premier confinement de la Covid, ça a été une période où il a fallu enchaîner des moments pas marrants. En 2021, car il m'a fallu un an pour me décider de venir au GEM. Il faut dire qu'avec le confinement on ne pouvait pas trop s'y rendre. Il paraît qu'il était ouvert mais avec des complications. Je ne voulais pas prendre de risques.

A la fin 2021, je suis arrivé au GEM. Les animatrices ont pu observer une belle évolution chez moi, assez rapide puisque au bout de quelques mois, j'avais commencé à participer.

A la première AG à laquelle j'avais assisté, j'avais déjà proposé ma candidature. Je n'ai pas eu assez de voix. Il faut dire que cela faisait moins d'un an que j'étais dans l'association. J'ai compris tout de suite, je n'en ai voulu à personne. C'était trop récent. Par contre à l'AG de cette année, j'ai repropose ma candidature et puis là, j'ai été élu au bureau en tant que trésorier adjoint. On est élu pour 2 ans de représentation au sein du bureau. On n'est pas obligé de les faire, on peut abandonner au bout d'un an.

Je suis avec Bruno qui est au GEM depuis son installation sur Montbrison.

Il me guide beaucoup, au niveau comptabilité, je n'ai pas de problème, c'est mon métier. Ce qui est le plus difficile ce sont les relations. Des fois, on ne sait pas sur quel pied danser selon la personne que l'on a en face de soi. Il y a beaucoup de discussions au sein du GEM et cela me passionne vraiment. J'aime rencontrer des personnes de tout bord, avec différentes problématiques psychiques, c'est très enrichissant.

Je ne vois pas forcément une évolution chez les autres, ni sur moi-même. C'est bien parce que Valexia et Stéphanie me l'ont dit que je le crois. Cela se passe indépendamment de nous, on évolue. L'atelier dessin m'a, sans doute, beaucoup aidé. Au fil du temps, je suis plus serein par rapport à mes résultats, à ce que je peux dire au sein des réunions du bureau, à ce que je peux effectuer comme tâche de travail.

J'ai pris confiance en moi !

A la suite du décès de ma maman, j'avais recommencé à sortir, avant la Covid. Par exemple, j'allais boire un verre, tout seul à un bar. J'avais trouvé que j'étais de bonne composition, comme on dit. Petit, je n'avais pas d'amis, pas de camarades de jeux, j'étais très casanier. Je n'aimais pas sortir, et c'est peut-être dû à l'hypersensibilité, je ne le savais pas à cette période.

C'est en découvrant que j'étais hypersensible, un peu étonnamment, que là j'ai réussi à ressortir. C'est curieux, il y a eu une sorte d'effet inverse. On ne m'avait jamais dit que j'étais hypersensible ! En 2000, j'avais fait une sorte de dépression, une dépression étrange, un peu déguisée avec des symptômes d'angoisse, d'anxiété. Je ne sais pas ce que c'était. Les psychologues, les psychiatres ne m'ont jamais dit ce que j'avais. Peut-être qu'ils ne veulent pas prendre de risque à poser un diagnostic. Cependant, quand je vois les collègues du GEM qui sont diagnostiqués tout de suite, cela me surprend un peu.

Mes émotions aujourd'hui : La colère, l'énervement, la vengeance, les regrets (impression de n'avoir rien vécu, alors que ...)

Avec le GEM, je reprends confiance en moi. Je vois des effets positifs à ce que je fais. Je trouve ça passionnant.