

## « Grâce au Funambule, j'ai trouvé ma stabilité », Annick



Suite à notre appel à témoignage via le groupe privé facebook du Funambule, nous avons reçu ce magnifique texte. Annick participe régulièrement à nos groupes de parole. Merci pour ce beau témoignage qui, nous l'espérons, inspirera d'autres personnes à chercher de l'aide auprès de notre ASBL afin de mieux vivre la bipolarité.

« J'ai poussé les portes du Funambule il y a environ 7 ans. Mon humeur était encore très instable et je souffrais épouvantablement de mon trouble bipolaire. J'y ai trouvé un accueil remarquable, un cadre rassurant et non jugeant, des personnes qui comprennent vraiment mon trouble, capables de m'accepter pleinement avec mes fragilités. Les groupes de parole ont alors été une clef de mon processus de rétablissement, car **j'y ai trouvé l'espoir que la stabilité de l'humeur était possible**, alors que toute perspective d'avenir m'effrayait totalement alors.

J'ai participé aux groupes tant bien que mal et rencontré d'autres personnes souffrant de bipolarité, celles-ci me laissent un **souvenir inoubliable**, car elles m'ont vraiment accompagnée alors que l'espoir me faisait défaut. J'ai ensuite trouvé ma stabilité : loin d'être linéaire, mon humeur reste parfois sensible aux stress du quotidien.

## **Aujourd'hui, Annick apporte son expérience dans les groupes de parole en ligne**

Après plusieurs années, j'ai rouvert les portes du Funambule, cette fois pour des **groupes virtuels**. Je me sens à présent capable d'apporter mon expérience à mes pairs au sein de ces groupes et j'y retrouve, encore et toujours, la **chaleur**, l'**écoute**, le **respect** et la **bienveillance** tellement **nécessaires à notre processus de rétablissement**. Merci aux bénévoles du Funambule de rendre tout cela possible, je suis convaincue que **c'est ensemble que nous pouvons le mieux affronter nos fragilités**. »

Annick

**En savoir plus sur les groupes de parole :** <https://www.bipolarite.org/groupes-de-paroles-explications/>

**S'inscrire à un groupe de parole en ligne :** <https://www.bipolarite.org/groupes-en-ligne/>