



DISCOVER THE IMPACT OF YOUR DONATION IN GISÈLE'S LIFE

A United Way agency helped Gisèle find support for herself after her daughter's mental illness diagnosis.

"Shortly after my daughter started her PhD in psychology in 2001, I noticed that she had become very anxious all the time, and was getting worse. She was hospitalized, and after months of tests, we got the diagnosis: bipolar disorder.

I was shocked and in disbelief. I knew I needed to ask for help right away. But when it comes to your own child, you feel completely powerless.

At first, I looked for help mainly for my daughter. After I found support for her, I went to an agency supported by **United Way** that helps families and friends of people with mental illness. I gained a better understanding of what people with a mental illness are feeling.

I learned how to tell my daughter that I was exhausted and that I couldn't always be strong. She then started paying attention to me, just like I paid attention to her.

I also learned how to let go. This doesn't mean you are giving up, but rather that you accept the situation. As a parent, you wonder if your child's problems are your fault, but you have to let go of the guilt and ask for help. Once you feel better, you can help others." — Gisèle

DÉCOUVREZ L'IMPACT DE VOTRE DON DANS LA VIE DE GISÈLE

Gisèle a découvert que sa fille souffrait de bipolarité en 2001. Elle a appris à affronter cette nouvelle réalité avec l'appui d'un organisme soutenu par Centraide.

« En 2001, ma fille commençait son doctorat en psychologie, et je la sentais très anxieuse. Ça allait en empirant. Elle a été hospitalisée, et après plusieurs mois d'investigation, le diagnostic est tombé : elle souffrait d'un trouble bipolaire.

J'étais sous le choc. Je savais qu'il fallait demander de l'aide rapidement. Mais quand il s'agit de son enfant, on se sent complètement démunis.

Au début, je cherchais surtout de l'aide pour ma fille. Puis, quand elle a été prise en charge, je suis allée voir un organisme dédié aux parents et amis de la personne atteinte de maladies mentales qui est appuyée par **Centraide**. J'ai mieux compris comment se sentent les personnes qui en souffrent.

Puis j'ai appris à dire à ma fille que j'étais épuisée, que je ne pouvais pas toujours être forte. Elle s'est alors mise à faire attention à moi, comme je faisais attention à elle.

On m'a aussi enseigné à lâcher prise, que ce n'était pas une question d'abandonner, mais bien d'accepter la situation. On se demande si les problèmes de nos enfants sont de notre faute, mais il faut perdre cette culpabilité et aller chercher de l'aide. Lorsqu'on se sent mieux, on est capable d'aider les autres sans s'épuiser. » — Gisèle