

## Lettre à la rédaction

# Les prescriptions non cliniques m'ont donné une lueur d'espoir : le point de vue des personnes ayant une expérience vécue

*Myrna Norman, membre du Comité consultatif de l'Institut canadien de prescription sociale (ICPS)*

En 2008, on m'a diagnostiqué une démence frontotemporale (DFT). Ce fut une expérience effrayante. Mon médecin m'a dit que « ma date de péremption » serait de 5 à 8 ans. Je me suis apitoyée sur mon sort et j'ai sombré dans une profonde dépression. Puis il y a eu d'autres médecins, d'autres événements et d'autres diagnostics : une démence à corps de Lewy, la perte de mon permis de conduire pour raisons médicales, la maladie d'Alzheimer, une démence vasculaire après un accident vasculaire cérébral et, plus récemment, des troubles cognitifs légers.

Ces diagnostics signifient que j'éprouve certains problèmes au quotidien, en particulier des difficultés à trouver mes mots et un manque de concentration pour la lecture, et je suis incapable de suivre ou de retenir des recettes. J'ai causé deux dégâts d'eau dans la cuisine, pour lesquels il a fallu installer un nouveau revêtement de sol, entre autres choses. La perte de ma mémoire à court terme s'aggravait.

Cependant, je ne voulais pas abandonner. Le moment le plus marquant a été celui où j'ai pu entrevoir une lueur d'espoir. Après avoir lutté pendant près de deux ans pour accepter mon diagnostic, j'ai finalement découvert que le fait de participer et de contribuer au soutien de ma communauté était déterminant pour ma santé et que cela me permettait de prolonger mon parcours.

Aucun médecin ne m'a dit d'être heureuse, de garder espoir ou de vivre la meilleure vie que je pouvais vivre, mais c'est exactement ce dont j'avais besoin. Je crois que j'aurais trouvé le moyen de sortir de mon apitoiement sur moi-même et de ma dépression beaucoup plus tôt si mes médecins m'avaient donné les outils et la possibilité de le faire au lieu d'avoir à me débrouiller seule. Et je connais bien des gens qui ont reçu un diagnostic de DFT et qui ont actuellement besoin d'un coup de pouce.

C'est pourquoi je suis aujourd'hui une défenseuse active de la prescription sociale, et je me réjouis de l'attention et de l'intérêt que cette pratique suscite aujourd'hui. Nous avons tous besoin d'un coup de pouce pour trouver un but et une raison de faire mieux chaque jour. Je vis la meilleure vie que je pourrais vivre, je vis avec espoir, et tout le monde peut en faire autant. Il suffit d'avoir un peu d'aide de la part des médecins et de nos communautés.

Cordialement,

Myrna Norman

[Lettre à la rédaction](#) par Norman M dans la Revue PSPMC mise à disposition selon les termes de la [licence internationale Creative Commons Attribution 4.0](#)



### Points saillants

- À la suite d'un diagnostic de démence, je me suis apitoyée sur mon sort et j'ai sombré dans une profonde dépression.
- Ce diagnostic signifie que j'éprouve certains problèmes au quotidien, en particulier de la difficulté à trouver mes mots et un manque de concentration pour la lecture, et je suis incapable de suivre ou de retenir des recettes.
- Le moment le plus marquant a été celui où j'ai pu entrevoir une lueur d'espoir.
- Le fait de participer et de contribuer au soutien de ma communauté grâce à la prescription sociale a été déterminant pour ma santé et m'a permis de prolonger mon parcours.
- Je vis la meilleure vie que je pourrais vivre, je vis avec espoir, et tout le monde peut en faire autant. Il suffit d'avoir un peu d'aide de la part des médecins et de nos communautés.

**Mots-clés :** *prescription sociale, résilience, espoir, soutien communautaire, démence*

### Rattachement de l'auteur :

Institut canadien de prescription sociale de la Croix-Rouge canadienne, Mississauga (Ontario), Canada

**Correspondance :** Myrna Norman, Institut canadien de prescription sociale de la Croix-Rouge canadienne, 5700 Cancross Court, Mississauga (ON) L5R 3E9