

## DÉCOUVREZ L'IMPACT DE VOTRE DON DANS LA VIE DE LAURA

**Les ressources de Centraide en santé mentale ont contribué à changer la vie de Laura — lui donnant de l'espoir et la possibilité de voir les choses différemment.**

« Lorsque j'ai découvert Centraide, je souffrais de dépression et d'anxiété. Chaque soir, je me couchais en priant de ne pas me réveiller le lendemain. Pourtant, même lorsque ma dépression était à son comble, je savais qu'il devait y avoir une vie différente.

Je viens de la Roumanie et chez moi, on ne parle pas de santé mentale. Pendant des années, j'ai lutté seule et en silence. Quand je suis arrivée au Canada, mon diplôme n'était pas reconnu et j'ai dû me recycler pour poursuivre ma carrière. Je me suis mis tellement de pression pour réussir que j'ai ignoré le fait que ça me nuisait autant.

**« Je souffre de dépression et d'anxiété, mais je ne suis pas ces étiquettes. Je me crois capable d'être beaucoup plus. »**

Puis, je me suis mise à chercher un groupe de soutien pour les personnes qui vivent la même chose que moi. Mais les services que je trouvais me semblaient un peu dévalorisants. L'approche que proposait un organisme financé par Centraide était très différente. Les cours sont animés par des gens qui ont personnellement vécu ces situations. C'était comme s'ils disaient : « Je sais ce que vous traversez. Je ne suis pas là pour vous donner une leçon. Je suis là pour vous dire que vous pouvez vous en sortir ».

Aujourd'hui, je me porte beaucoup mieux. Je sais que les problèmes de santé mentale n'ont rien de honteux. On peut guérir et espérer une vie meilleure et plus heureuse. » — Laura

## DISCOVER THE IMPACT OF YOUR DONATION ON LAURA'S LIFE

**United Way's mental health resources helped change Laura's life — and gave her hope and a new outlook.**

"When I found United Way, I was suffering from depression and anxiety. Every night, I went to bed praying that I would not wake up the next day. But even when my depression was at its worst, I knew there had to be a different life.

I am originally from Romania, and back home, we don't talk about mental health. For years, I struggled alone and in silence. When I first came to Canada, my degree was not accredited, and I had to retrain to continue my career. I put so much pressure on myself to succeed that I lost sight of the harm I was doing to myself.

**"I have depression and anxiety, but I'm not those labels. I think I'm capable of being much more."**

I started looking for a support group for people going through what I was going through. But I felt like the services I found was a little bit disempowering. The approach at the United Way-funded agency was so different. People with lived experience facilitate those classes. I felt like they were saying, 'I know what you're going through. I'm not here to teach you a lesson. I'm here to tell you that you can find your way back.'

Today, I am in a much better place. Recovery is possible, and there is hope for a better, happier life." — Laura

