

# L'ÉQUITÉ

SRAADD / CQM



Volume 21, Numéro 3  
Décembre 2013

# TABLE DES MATIÈRES

Mot de Réjean Richard, président	1
Récit autobiographique (suite), Yvon Blanchette	2
Sodokus	13
Mots croisés	14
Conciliation travail – famille, canal vie	15
Marie-Claude Morin, lève le voile sur sa bipolarité, courrier St-Hyacinthe	20
C'est juste du sexe, docteur, La Presse	22
Détresse psychologique : « Les gars n'en parlent pas », Le Nouvelliste	24
Une meilleure collaboration faciliterait l'embauche des malades mentaux, Presse Canadienne	26
Vivre avec la maladie mentale d'un enfant, Radio-Canada	27
Akli Aït Abdallah	27
Témoignage : Janie, 22 ans, Survivre à la maladie mentale, Radio-Canada Akli Aït Abdallah	34
Solutions Sodokus	40
Solution Mots croisés	41



**SRAADD**  
COM

Solidarité Régionale d'Aide et d'Accompagnement  
pour la Défense des Droits en santé mentale  
COMITÉ DES QUÉBÉCOIS

Mise en page :	Nancy Sicard
Impression et reliure:	MODOC photocopie, Trois-Rivières
Distribution et publipostage :	Nancy Sicard et bénévoles

## Responsabilité des opinions émises dans L'Équité

**Les opinions tenues dans cette publication appartiennent aux auteurs des textes et ne doivent pas être de nature raciste, sexiste, offensante, diffamatoire ou haineuse envers une personne ou un groupe de personnes en particulier. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'organisme qui pourrait, le cas échéant, s'en dissocier totalement ou en partie.**



De votre président



Je profite de  
l'occasion pour vous  
souhaiter JOYEUX  
NOËL

et

BONNE ANNÉE 2014

Bonheur et santé

*Réjean Richard, président*

## **Pourquoi écrire le livre de sa vie**

### **Récit autobiographique, Yvon Blanchette**

#### **Dégringolade dans la dépression**

La vie continuait et j'étais à la recherche de l'homme en moi. Marie-Agathe, enceinte, avait eu cet homme en elle. Enfin, par amour du Créateur, nous avons conçu l'enfant tant attendu! J'avais trente ans. Mais malheureusement, environ quatre mois plus tard, le petit fœtus n'avait plus la vie. Ce fut notre drame. Pour moi, un autre oiseau jaune venait de m'abandonner... J'ai tellement eu mal qu'à trente-deux ans, je suis devenu complètement fou. La dégringolade s'est étalée sur plusieurs années, mais tout est parti de la perte du fœtus, véritable drame.

#### **Démission de la compagnie d'assurance-vie**

Je devais me rendre à une convention en Floride, toutes dépenses payées pour un couple. Mais la compagnie avait refusé de rendre Marie-Agathe éligible à ce voyage, en raison du fait qu'elle n'était que ma conjointe de fait, et ce, même si elle était enceinte de moi et même si nous vivions ensemble depuis quatre années. C'est pourquoi, rempli d'émotions, je décidais de donner ma démission à la compagnie d'assurance-vie. En effet, j'avais désormais perdu toute confiance envers elle. J'avais l'impression de ne plus faire partie de cette grande famille dans laquelle on m'avait, jusque-là, traité humainement. J'étais en état de dépression, mais je savais qu'avec l'aide de Marie-Agathe, je m'en sortirais, et qu'ensemble on pourrait reprendre notre vie de famille. Hélas, je vécus ma dépression à froid, sans être ni diagnostiqué ni médicamenté. Aujourd'hui, je réalise que j'aurais dû me faire traiter pour dépression, au lieu de donner ma démission et retirer de l'assurance salaire.

#### **Je fonde une entreprise d'assurance vie**

En 1980, quatre mois environ après la fausse couche de Marie-Agathe, je décide de continuer ma carrière en me joignant à un bureau de courtage privé d'assurances générales. Cela consistait à m'associer par contrat à ce bureau de courtiers d'assurances générales. Je pouvais faire tout ce qui était du domaine de l'assurance-vie et de ses produits connexes : REER, assurance-salaire, assurance collective, etc. Eux me fournissaient le bureau, la secrétaire que j'ai formée, et tous les accessoires de bureaux : dossiers, ameublement de bureau, téléphone, etc. Moi en retour, je m'engageais à donner 50% de mes commissions sur les produits d'assurance-vie et sur les renouvellements. Un contrat d'associés fut conclu avec le bureau de courtage.

Je commençais à travailler beaucoup d'heures par jour, afin de réussir à me constituer une belle clientèle. Je m'investissais à fond et essayais de donner 100% de mes connaissances, mais je m'épuisais. Dans ces années-là, sévissait la crise des taux faramineux. Je me souviens d'un client qui avait investi 50 000\$ dans une rente à 15%, garanti 5 ans et à intérêts composés. Lui et moi nous demandions s'il ne serait pas plus sage d'attendre, compte tenu de la fluctuation du marché. Durant toute cette période, je travaillais beaucoup et fis mon possible pour faire le moins d'erreurs possibles.

Avant d'être enceinte, Marie-Agathe m'avait dit qu'elle désirait, tout comme moi, avoir une pourvoirie de pêche et de chasse. Mais, pendant que je gagnais de grosses commissions, je n'avais pas pensé à m'en faire un but et à ramasser l'argent pour atteindre notre objectif (qui malheureusement, n'avait pas été assez clarifié).



Marie-Agathe et moi habitons à Iberville, mais Marie-Agathe s'y ennuyait beaucoup. Elle était déprimée. C'est alors qu'elle alla suivre des cours de céramique et commença à confectionner de très jolis bibelots. Je lui suggérais de faire un bel ensemble complet de vaisselle en céramique, qu'elle pourrait laisser en héritage à ses enfants. Elle s'engagea dans cet immense projet avec tant d'énergie que tout signe de déprime disparut! Je me souviens qu'elle choisit minutieusement la

couleur de chaque pièce du couvert et les orna d'une belle couleur rose rouge. Elle fit au moins huit couverts, avec tous les accessoires. Elle devait sabler chaque morceau individuellement avec une petite éponge, et ensuite y appliquer un vernis spécial. Malheureusement, il n'était pas rare que, rendu à l'étape finale de la dernière cuisson, le morceau casse et doive être complètement repris. Marie-Agathe travailla environ un an sur ce projet, y consacra beaucoup d'heures par jour. C'est avec une très grande satisfaction qu'elle reçut ses enfants pour le dévoilement de son merveilleux ensemble de vaisselle. Elle avait même fabriqué une salière et une poivrière. Maman lui avait confectionné une belle nappe tissée avec des couleurs qui s'accommodaient bien avec le trésor que Marie-Agathe avait fabriqué. C'est un beau souvenir.

Vers la fin de l'année 1982, Marie-Agathe fut formée par mon comptable pour faire ma tenue de livres pour ma part dans mon association. Il fut décidé de lui donner un salaire pour son travail. Marie-Agathe fit un très bon travail de commis-comptable. Elle s'occupait de presque tous mes avoirs et mes dépenses. Moi, je commençais à être essoufflé. Je me mis à livrer mes contrats le samedi pour pouvoir me reposer le lundi. Les fins de semaine, Marie-Agathe et moi allions à la pêche blanche sur le lac Champlain, du côté américain. Nous demeurions à quarante-cinq minutes des lignes américaines et la pêche y était bonne.

Comme à l'habitude, vers la fin du mois de septembre, je me rendis à la chasse à l'orignal, mais j'étais dépressif. Mes amis récoltèrent un gros orignal avec un panache d'environ soixante pouces. Au retour, je me décidais à réserver un avion pour l'été prochain, de manière à pouvoir pêcher dans des lacs de notre territoire de chasse. J'envisageais un beau repos avec Marie-Agathe au petit camp du lac Jeanne.

Quelques semaines après mon retour de la chasse, je commençais mon premier délire mystique.



### **Premier délire mystique (1983)**

Depuis déjà un mois, j'avais de la misère avec mon sommeil. Je ne dormais que quatre à cinq heures par nuit, et, en plus, je rêvais de *la business* toutes les nuits! J'étais épuisé et lunatique. Je n'étais plus capable de monter mes dossiers comme auparavant. On me référa à un psychologue de St-Lambert, spécialisé dans les *burn-out*. Vers la troisième rencontre, il me fit coucher sur un petit tapis spécial et m'hypnotisa. Plongé dans cet état second, je retrouvais un souvenir douloureux oublié de mon

enfance, de mes neuf ans. Souvenir dont je n'ai pas voulu commencer à parler. J'ai alors demandé au psychologue d'arrêter l'état d'hypnose, prétextant une envie pressante d'uriner. Il a obtempéré et... je me suis sauvé! Je n'ai plus jamais rencontré ce psychologue! Malheureusement, cet événement déclencha mes délires mystiques. Je ne blâme pas le psychologue, car il m'a probablement pris un peu trop tard dans ma maladie.

J'essaie de me rappeler le plus fidèlement possible du déroulement de ce délire mystique, en date du 20 novembre 1983. J'éprouve de la difficulté avec la chronologie des faits. Ce qui est certain, c'est que, dès le matin, j'entendis des voix de Dieu. Je me sentis possédé du démon. Je me rendis compte aussi que j'avais atteint un grand degré de folie. J'avais une seule chose en tête : quitter la ville d'Iberville, où ce démon habitait.

C'était pour moi une question de vie ou de mort. Aussi je priais Marie-Agathe de me conduire à Shawinigan-Sud chez le curé Jean Parent, prêtre que je respectais le plus au monde. J'étais dans un délire épouvantable. Plus je m'éloignais de la ville d'Iberville, et plus j'avais de chances de me sauver du démon. J'avais, à ce moment-là, dans ma tête et dans mon âme, un Dieu vengeur et un démon méchant. Chose surprenante, je dus faire arrêter l'auto au moins six fois, pendant le trajet, pour uriner. Je mis cela sur le compte du délire. Nous arrivâmes vers deux heures au presbytère. Le curé Jean Parent était là, heureusement. Je lui remis un petit papier avec des chiffres dessus, d'origine supposément diabolique.

Il s'en occupa, puis me pria d'aller reconduire Marie-Agathe chez maman à Shawinigan et de revenir ensuite au presbytère. Environ vingt-cinq minutes plus tard, j'étais dans son bureau. Il me dit: «On va jaser d'homme à homme. Tu n'as sûrement pas mangé depuis quelques jours. » Et il me servit un petit déjeuner accompagné de thé. Je n'avais jamais bu de thé de ma vie! On jasa environ une heure trente. Il en vint à la conclusion que je devais demander la nullité de mon mariage avec Cécile, tant je vivais mal ma situation de « marié et en union libre, » contraire aux lois de l'église. Il me suggéra aussi d'aller le plus tôt possible faire une visite à la vieille chapelle de Notre-Dame-du-Cap. Je crus, après cette rencontre, qu'il m'avait exorcisé et que je me sentirais mieux.

En sortant du presbytère, je retournais immédiatement retrouver Marie-Agathe et maman. Je leur annonçais que j'étais redevenu presque normal. Je me souviens qu'en soirée, Marie-Agathe et moi allâmes magasiner au centre d'achats de Shawinigan. Il y avait une machine délivrant des horoscopes. Néanmoins, je les détruisis avant de les lire, de peur que le démon ne me parle par ce biais. Dans un magasin, je vis un beau crucifix sur une plaque de bois, avec de vrais pains dessus. Je l'achetais, car il comportait l'inscription : « Le Seigneur est mon berger, rien ne saurait me manquer. » Je pensais que ce crucifix m'aiderait.

Mon état psychotique restait le même, le diable étant toutefois moins présent dans mes pensées. Le lendemain, j'ai dû faire un très grand effort pour retourner à Iberville, car je croyais cette ville damnée.

### **Petite chapelle au sanctuaire du Cap**

Marie-Agathe et moi sommes allés rendre visite à ma sœur Diane, au Cap-de-la-Madeleine. Nous avions l'intention de nous rendre ensuite à la vieille chapelle de Notre-Dame-du-Cap, suivant ainsi la recommandation du curé Jean Parent, qui nous avait conseillé de prier Notre-Dame. Chez ma sœur, alors que je jouais avec ma filleule, je commis malheureusement une grosse gaffe! Sans explication, je dis à Diane des propos incohérents. Dans ma perte de raison, parce que Marie-Agathe et moi n'étions que conjoints de fait, je voyais le mal partout. Cela compliqua la vie de tout le monde. Qu'est-ce qui m'arrivait à la fin, la folie?

Peu après cet incident, dans la vieille petite chapelle, je payais une messe dans le tronc. Puis je voulus imiter Marie-Agathe et allumer un lampion à côté du sien. Or mon lampion s'avéra éloigné du sien. Je demandais donc à ma compagne d'en payer un autre, mais à côté du mien. J'eus alors le pressentiment que Marie-Agathe s'éloignait loin de moi, et que je la perdrais à cause de cette maladie psychique.

### **Demande de nullité de mariage**

Le lendemain après-midi, nous étions de retour à Iberville. J'allais consulter un prêtre, de manière à entreprendre les démarches pour la nullité de mon mariage. J'eus une entrevue avec lui d'environ trente minutes, pour me faire dire que c'était dans le diocèse de St-Hyacinthe que je devais faire la demande de nullité! Ce prêtre eut la gentillesse de me donner une bible, et de m'avertir qu'il était difficile d'obtenir une telle nullité. Malgré tout, je repartis très décidé à entreprendre les démarches, coûte que coûte.

Vers quatre heures, me voilà de retour à la maison. Marie-Agathe était, avec raison, fort inquiète. J'avais alors perdu complètement la raison, car tout ce que je faisais était inspiré d'une petite voix intérieure, qui me dictait ce que je devais faire. Je croyais avoir été choisi par Dieu pour accomplir une mission. Je mis, dans ma serviette d'assureur-vie, le crucifix donné par le curé Jean Parent lors de mon mariage avec Cécile, ainsi qu'une bible.



Puis j'imposais mon départ à Marie-Agathe, en lui expliquant que je devais suivre mon chemin. Je pris la route de St-Hyacinthe. Il neigeait, et, chemin faisant, je décidais de me rendre à l'église de Shawinigan récupérer les papiers de mon mariage. La route était glissante par endroits, et la voix de Dieu m'enjoignit : « Ralentis, ralentis! » J'obéis. Fort heureusement, car, devant moi, je vis soudain une courbe et quatre autos renversées dans le fossé! Grâce à la voix de Dieu, je venais de m'éviter un accident. Je continuais mon chemin jusqu'à Shawinigan, par la route de la rive sud. Je me croyais obligé de prendre des chemins ou des routes qui portaient des noms de saints.

À Shawinigan, je me rendis au presbytère dans lequel je m'étais marié, mais les heures de bureau étaient terminées. Je décidais alors d'aller revoir l'abbé Jean Parent à Shawinigan-Sud. Une note, sur sa porte, m'indiqua d'aller rejoindre au sous-sol de l'église, où se tenait une pratique de chorale. Il vint me dire que ma famille était inquiète et que je devais me rendre chez ma sœur Héloïse, où Marie-Agathe viendrait me rejoindre. J'en profitais pour remettre au curé Jean Parent le crucifix qu'il nous avait remis à mon mariage. Le soir, Marie-Agathe, Héloïse, son mari Maurice et moi passâmes la soirée à jaser, mais tout ce qui sortait de moi, c'était Dieu et le Démon. J'étais entré dans le pays de la Folie...

### **Première hospitalisation**

Mon délire mystique s'aggravait, aussi je dus me faire soigner.

### **Service de psychiatrie (1983)**

À la suite de ce délire, je fus hospitalisé en psychiatrie, pour la première fois de ma vie. C'était le 22 novembre 1983 à 14 heures. J'avais trente-deux ans. J'étais retourné à Shawinigan la veille, car j'avais l'intuition qu'il fallait que j'y sois hospitalisé. C'est dans cette ville que se trouvait pratiquement toute ma famille. Je me rendis à l'urgence de l'hôpital de Shawinigan-Sud avec Maurice, mon beau-frère et grand ami. En tout premier lieu, je rencontrai, seul, le médecin de l'urgence. Il me demanda la raison de ma venue et, je ne sais pourquoi, je répondis que je venais pour des maux de tête et de cou! Maurice entra alors et raconta mes déboires des deux ou trois derniers jours. Le médecin recommanda une hospitalisation en psychiatrie. Maurice vint avec moi remplir les procédures d'admission et me conduisit dans ma chambre privée.



Parce que mon dossier médical a été détruit cinq ans plus tard, il m'est très difficile de vous raconter cette hospitalisation. Je n'ai donc que ma mémoire de malade pour le faire. Je me souviens surtout que, dans toutes les chambres, il y avait un lit spécial, un lit simple et, collé tout à côté, se trouvait un bureau qui faisait toute la longueur du lit. Cela ressemblait à une tombe... J'étais certain, à ce moment-là, que j'étais condamné à rester fou et, pire encore, à me ramasser en enfer dans un délai assez rapproché.



On m'administra des médicaments, des « médicaments de l'âme. » On m'assomma littéralement, afin de stopper ma crise de délire mystique, mon premier diagnostic en psychiatrie. Je me souviens que je me promenais dans le département et que faisais des croix partout, sur les fenêtres, les portes, les murs. Je regardais souvent par une fenêtre dont la vue donnait sur Shawinigan. J'apercevais l'église du Christ-Roi et j'espérais que Dieu m'aiderait à m'en sortir. Je faisais aussi des pyramides avec des verres en polystyrène, et, quand on me demandait ce que je faisais, je disais que les pyramides, c'était la victoire de Dieu sur le démon.

Ma famille me visitait à tous les soirs. On espérait que je m'en sorte, et on ne comprenait pas que je sois devenu si fou, aussi rapidement et sans avertissement. Je me souviens qu'au début de mon entrée en psychiatrie, lors d'une visite de Patrick, mon beau-frère et ami de longue date, je commis un acte de folie. Je balançais sur lui un café qu'il venait de m'offrir, lui faisant peur et salissant son bel habit. Depuis, Patrick continua à avoir peur des hôpitaux. C'était la première et dernière fois qu'il venait me visiter dans un hôpital. Mais malgré cela, nous sommes aujourd'hui encore de très bons amis.

Au département de psychiatrie, tout me semblait bien aller. J'avais commencé à faire de l'ergothérapie, c'est-à-dire peindre un bonhomme de neige avec des numéros. Cette œuvre avait été commencée par un autre patient. J'eus même la permission de l'effectuer pendant toute la journée. Ce petit travail m'aidait beaucoup à oublier mes problèmes. Ma sœur Héloïse était enceinte d'environ huit mois, et je me proposais d'offrir ce petit bonhomme de neige à son enfant, lors de son baptême.

Puis le psychiatre préconisa d'augmenter la dose de médication, de manière à m'aider à sortir de ce délire mystique. Mais celle-ci agit trop fortement, au point que j'étais gelé à en perdre davantage la raison! Souhaitant que ma médication soit baissée, je demandais à l'infirmière d'en avvertir le médecin. Sa réponse fut que, dans ce cas, elle devrait m'envoyer en salle d'isolation! C'était une menace dont on se servait assez souvent, en psychiatrie, pour imposer un traitement à un patient, même si la loi le protégeait clairement là-dessus. Plus tard, dans ma période vie de psychiatisé, j'ai parfois été témoin de cette pratique. Il m'est arrivé d'être menacé et même d'être mis en isolation, alors même que je n'étais pas violent, seulement par le bon vouloir d'une infirmière frustrée que je ne me soumette pas immédiatement à sa volonté. Mais en fin de compte, lors de ma première hospitalisation, je ne connus pas d'autres menaces du genre.

Le temps passait, et ma sœur accoucha bientôt dans le même hôpital. Le 11 décembre 1983, elle donna naissance à une belle petite fille. J'eus mon congé le lendemain. Je m'en souviens, parce que j'avais rendu visite à Héloïse et à son bébé à l'unité obstétrique. Je fis finir le travail du bonhomme de neige par d'autres psychiatisés. J'avais travaillé fort sur ce bonhomme, car je tenais tellement à le donner comme souvenir à ma nièce! J'avais donc été hospitalisé à l'hôpital régional de Shawinigan du 22 novembre au 12 décembre 1983. Puis mon dossier fut transféré à l'hôpital St-Jean d'Iberville, pour la poursuite de mes traitements.

## Retour à la maison

Sorti de l'hôpital, je me sentais mieux, mais j'étais encore sous forte médication. Pour la première fois de ma vie, je n'avais plus d'érection pour aimer celle qui m'avait le plus aidé, celle qui m'aimait



envers et contre tout. Privé Marie-Agathe de sexe, c'était dramatique non seulement dans notre vie de couple, mais aussi dans mon mentale de psychiatrisé! Même si Marie-Agathe acceptait de bonne grâce cette situation, je mettais une autre croix sur les épaules... Hélas, j'entendais encore des voix. Je me souviens d'avoir bizarrement demandé à maman, un jour après dîner, de nourrir les moineaux sur la galerie du deuxième étage. J'étais alors en arrêt de travail pur une

période indéterminée. J'assistais au baptême de ma nièce, ainsi qu'à la réception qui s'ensuivit. Mais j'étais mal à l'aide et tout ce que je souhaitais alors, c'était de pouvoir aller me coucher au plus tôt. je ne cadrais pas dans le *party*. Je me rendais compte que j'étais un poids pour ma famille.

## Urgences

À peine une semaine après ma sortie de l'hôpital, le 19 décembre 1983, Marie-Agathe dut m'accompagner aux Urgences, parce que j'avais cessé de prendre mes médicaments. Nous revenions de chez Diane et Patrick, qui nous avaient invités pour la période de Noël. J'entendais toujours mes voix et j'étais gelé « pas à peu près, » avec ces « médicaments de l'âme. » Notamment, comme j'étais persuadé que la maison sur la rue De Grande Ligne à Iberville était hantée, tout ce que je parvenais à faire était de me coucher et de me relever! Marie-Agathe continuait à me soigner avec courage et patience, comme si elle était certaine que j'allais m'en sortir. Je me souviens aussi que notre chienne Dixie se rapprochait de plus en plus de Marie-Agathe. J'en étais content, car au moins, elle pouvait témoigner de l'affection pour Marie-Agathe qui le méritait bien...

## La psychiatre de l'hôpital

Moins d'un mois plus tard, soit le 12 janvier 1984, je rencontrais la psychiatre de l'hôpital de St-Jean d'Iberville, pour une évaluation psychiatrique. Ce fut une belle rencontre, avec Marie-Agathe à mes côtés. Bien que surmédicalisé, j'entendais toujours mes voix, mais j'avais moins peur d'en parler. Au début, j'avais l'impression que Dieu ne voulait pas que j'en parle, aussi je cachais leur existence. Mais encouragé par cette psychiatre sur place, pour le suivi.

Le lendemain, j'appris que ma sœur Diane venait de donner naissance à un petit garçon. On me demanda, par l'intermédiaire de Marie-Agathe, si je voulais assister au baptême et à la réception. Après mûre réflexion, je déclinais l'invitation. Il m'était très difficile d'être longtemps en groupe, parce qu'il fallait que je me couche aussi dans le jour. De plus, lors des rassemblements de famille, ma bougeotte, fort dérangement, n'aidait pas à créer une belle ambiance. J'avais l'impression de déranger tout le monde et ne voulais pas imposer ma présence.

## **L'hôpital de jour**

En janvier 1984, je rencontrais donc l'ergothérapeute. Il nous accueillit très bien, Marie-Agathe et moi, et nous fit visiter l'hôpital de jour. Surtout, il fut le premier à me confier QU'IL CONNAISSAIT BEAUCOUP DE PATIENTS COMME MOI, QUI, MALGRÉ TOUT, AVAIENT RÉUSSI À S'EN SORTIR. Il venait semer une graine d'espoir dans mon esprit malade! Il fut entendu que je viendrais à cet hôpital, dès 9 heures jusqu'à 15 heures 30 tous les jours, du lundi au vendredi. Le repas du midi était servi sur place, comme à l'hôpital psychiatrique.

Après quelques semaines, il fut convenu que j'y passerais seulement les demi-journées, car j'avais un gros problème de concentration et étais gelé en permanence par ma médication. Ma rencontre se déroulait le matin, afin de me forcer à me lever tôt,

À la maison, je passais mon temps couché. Je vivais l'enfer sur terre. J'étais dans un délire mystique permanent. La psychiatre changeait mon traitement pratiquement à toutes les semaines. Marie-Agathe continuait toujours de s'occuper de moi, comme une mère face à son enfant. Je suis persuadé que si je ne l'avais pas eue pour s'occuper de moi, je serais resté accroché à ce délire mystique...

En avril 1984, l'ergothérapeute m'annonça une bonne nouvelle. Il me déclara qu'il allait me prescrire du lithium, solution probable à mon problème. Après une prise de sang, la psychiatre me prescrivit ce fameux lithium. Hélas, la journée où je commençais à en prendre, je vomis au moins huit fois dans la soirée! Je croyais que c'était encore un acte du démon. Je téléphonais à ma sœur Diane, qui est infirmière. Elle me suggéra de prendre des suppositoires. Cela régla mon problème de vomissement.

## **Feu dans l'auto**

Au mois de février 1984, en revenant à midi de l'hôpital de jour, je stationnais l'automobile dans le stationnement et branchais la prise du moteur. Soudain, quelques minutes plus tard, un monsieur vint frapper à la porte, nous avisant que le feu était pris dans ma voiture. Les pompiers réglèrent le problème en peu de temps. Moi, j'étais persuadé que c'était encore un coup du démon.

## **Bref congé**

Au mois de mai 1984, je demandais à l'ergothérapeute un ou deux jours de congé, afin d'aller à la pêche à la truite avec Maurice et Patrick, mes deux beaux-frères. La permission me fut accordée. On voyait, dans ce geste, un pas vers le retour à la santé. À mesure que le printemps avançait, j'étais de moins en moins gelé par la « médication de l'âme » et j'entendais de moins en moins de voix. Par ailleurs, d'un commun accord avec Marie-Agathe, je décidais de vendre les parts que je détenais dans la compagnie de courtage en assurance-vie. Cela me permettait de faire un grand pas vers mon rétablissement, car cela me libérait de mes préoccupations liées au travail. Peu de temps après, le notaire finalisa la transaction.

Par ailleurs, de manière à nous aider à changer de vie et à aller de l'avant, Marie-Agathe et moi étions d'accord pour changer de ville. Fort heureusement, avec l'arrivée du printemps et grâce à ma nouvelle médication à base de lithium, je commençais à être moins amorti. Marie-Agathe acceptait l'idée d'un déménagement à Trois-Rivières, ville de mes ancêtres. J'étais persuadé qu'avec l'aide de Dieu et de mes ancêtres, je recouvrerais bientôt ma santé mentale.

### **Diagnostic de maniaco-dépression**

En 1983, tel que je peux le lire dans mon dossier médical, le médecin avait posé le diagnostic de « maniaco-dépressif. » Néanmoins, je n'obtins ce renseignement que dix-huit années plus tard, lorsque je demandais mon dossier médical afin de m'aider à composer ce récit autobiographique. L'hôpital de jour me suivit jusqu'en juin 1984. Puis mon dossier fut transféré à la clinique externe de psychiatrie de Trois-Rivières. Un psychiatre me fut assigné. Selon les renseignements consignés dans mon dossier de l'hôpital du Haut-Richelieu, il avait été suggéré que, après trois ou quatre mois, ma « médication de l'âme » soit baissée.

### **Soutien de Marie-Agathe**

Marie-Agathe continuait à m'aider de tout son cœur. Elle m'encourageait et s'occupait de moi : elle m'amenait à la banque, à l'épicerie, à la pharmacie, partout. C'était courageux de sa part, parce que j'avais réellement l'air d'un légume. Les personnes qui me connaissaient déjà me regardaient avec un drôle d'air, voyant que j'étais très malade. Pendant que je délirais, Marie-Agathe lisait, et elle lut tellement qu'elle fut bientôt dans l'obligation de porter des lunettes... Je crois que, sans Marie-Agathe, je serais resté un cas très lourd, elle semait en moi un grand espoir. Mais seul son grand amour pour moi pouvait lui permettre de m'endurer, de vivre avec un être si malade. J'en avais conscience et ne l'en aimait que davantage.

### **Déménagement à Trois-Rivières**

Enfin, le mois de juin 1984 arriva, avec notre déménagement à Trois-Rivières, sur la 4<sup>e</sup> rue. Nous



quittions la ville d'Iberville pour nous retrouver à Trois-Rivières, la ville de mes ancêtres Blanchette. J'étais certain d'obtenir ma guérison à Trois-Rivières. Un nouveau départ s'offrait à nous, une belle chance de repartir à neuf. Marie-Agathe et moi comptions beaucoup sur cette nouvelle vie dans un nouvel environnement. Mes voix étaient enfin parties. J'espérais recommencer ma carrière dans de meilleures conditions que par le passé. Je reçus beaucoup d'encouragements de maman, de Diane, ma sœur aînée, d'Héloïse ma sœur cadette, de Maurice mon beau-frère. Patrick était également heureux

de notre arrivée à Trois-Rivières.



## **L'accordéon de papa**

Dès notre installation dans notre nouveau bungalow, je me rendis seul chez mon oncle Bernard, afin de lui rendre une petite visite à l'improvisiste. Quelle joie de les revoir lui et ma tante Marie-Anne, la sœur de papa, ainsi que leur fils! Après les salutations d'usage, je me décidais à faire la « grande demande. » Je regardais mon oncle droit dans les yeux et lui posais la question : « Voulez-vous me vendre l'accordéon de papa, celui qui vous avait été cédé au décès de papa, il y a vingt-cinq ans? » Mon cœur battait la chamade. Les secondes qui suivirent la question me semblèrent des minutes. Mais sans faire durer mon supplice plus longtemps, tout de suite, mon oncle me fit un grand sourire. Il me répondit tout bonnement qu'il allait me le donner. C'était au-delà de mes espérances. J'avais la larme à l'œil... Tante Marie-Anne me fit un beau sourire en coin (typique des Blanchette). Leurs fils aussi semblait heureux pour moi. Puis oncle Bernard décréta qu'il me fallait absolument savoir jouer l'air de : *Je remets ma confiance*. Et son fils joua : *Le mot de passe de l'accordéon*. Un morceau de mon casse-tête venait de frémir dans mon esprit. Papa, en fermant une dernière fois le chalet avant son décès, m'avait montré à faire du feu dans le poêle à bois et m'avait aussi dit que j'hériterais de ses outils et de son accordéon.

## **Jean-Paul II au Cap-de-la-Madeleine**

Vers le 10 septembre 1984, le Pape Jean-Paul II vint en pèlerinage au sanctuaire du Cap-de-la-Madeleine. Il traversa toute la ville de Trois-Rivières jusqu'au sanctuaire. Marie-Agathe et moi avons suivi son périple à la télévision. Il a plu tout au long de son parcours. C'était la première fois qu'un Pape sortait de Rome pour une visite au Québec. Nous avons fermé notre bureau d'assurance pour l'occasion. Je n'avais pas encore développé la grande confiance que j'ai aujourd'hui pour ce Pape, car c'est lui qui a béatifié le Frère André et le Père Frédéric Janssone, envers lesquels j'ai beaucoup de ferveur.

## **Chasse aux oies blanches**

Vers l'année 1983, j'eus la chance d'être tiré au sort pour chasser au sanctuaire des oies blanches de Cap Tourmente, qui est situé le long du fleuve, à 30 kilomètres de Québec. Dans ce temps-là, ce fut pour moi un nouveau défi dans ma connaissance de chasse aux gibiers, bien que j'aie connu toutes sortes d'expériences dans la nature... Cet endroit m'apparut comme un paradis du chasseur d'oies. La chasse fut très abondante, et fut une expérience nouvelle et exaltante dans la nature. J'y ai vu un aspect de la grandeur de Dieu. Je souhaite à tout chasseur d'oiseaux migrateurs de vivre cette expérience au moins une fois dans sa vie!

## **Un orignal qui vient de Dieu**

Comme déjà mentionné, j'ai eu la chance de tuer un gros orignal après plusieurs années de préparation, par toutes sortes de lectures pratiques, et par plusieurs années de chasse bredouille.

Je dédie ce texte à ma filleule Marianne pour sa persévérance à apprendre à chasser l'original, elle doit être parmi les premières femmes à s'adonner à ce sport. Je suis certain qu'un jour elle aura réussi sa chasse. En parlant de mes filleules, Nicole et Gaétane, je veux les remercier de m'avoir aidé tout au long de ma vie de psychiatrisé, et d'avoir été comme un père pour elles, un père qui est aussi celui d'un fœtus.

**Endroit où vous pouvez vous procurer une copie du livre :**

Bibliothèque de COMSEP  
Bibliothèque du Traversier  
Bibliothèque Gatien Lapointe (Trois-Rivières)  
Bibliothèque Maurice Loranger (Cap-de-la-Madeleine)  
Bibliothèque Aline Piché (Trois-Rivières-Ouest)  
Musée Père Frédéric  
Sanctuaire du Cap-de-la-Madeleine

Librairie L'excèdre  
910, boul. du St-Maurice  
819-373-0202  
20\$

L'imprimatic  
Boul. des Récollets  
819-371-2674  
20\$





**Règle du jeu :** vous devez tenter de remplir chacune de ces quatre grilles avec les chiffres de 1 à 6, de manière à ce que :

- ✓ Chaque ligne contienne tous les chiffres de 1 à 6;
- ✓ Chaque colonne contienne tous les chiffres de 1 à 6;
- ✓ Chaque bloc de 3 X 2 contienne tous les chiffres de 1 à 6.

**Jeu 1**

1			4		
	4				
		2			6
5			2		
				3	
		6			2

Bonne chance  
et bon  
divertissement

**Jeu 2**

			2		4
				5	
3		5			2
2			5		3
	3				
4		6			

**Jeu 3**

	3				
5		4			
6			2		
		2			3
			4		2
				5	

Solutions à la page 40

**Jeu 4**

3					
		5		3	
		4		1	
	1		4		
	6		5		
					2

# Mots croisés

Solution à la page 41!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2						■			■			
3								■				
4		■										■
5					■						■	
6				■			■					
7								■				
8			■							■		
9		■							■			
10						■					■	
11	■			■						■		
12								■				

## HORIZONTALEMENT

- Action de frapper à coups de marteau (pl.)
- Laisser apparaître l'épi – Xénon – Monnaie de la Suède
- Gravité dans les manières - Ruiné
- Répétée
- Couleur bleue – Inflammation de l'oreille
- Racaille – Actionné – Galère que montait le roi
- Produit détersif – Partie d'une journée
- Richesse – Original – À moitié
- Partie d'un gigot de mouton – Adj. Poss.
- Qui appartient à la religion – Patrie d'Anacréon
- Pronom – Rapières – Qui a vu le jour
- Subtilité des sens - Bienheureux

## VERTICALEMENT

- Bijou dans lequel on place un portrait (pl.)
- Pomme – Ne pas avouer - Allié
- Raides – À lui
- Abri portatif – Une des collines de Jérusalem
- Un des cinq grands lacs américains – Espaces de temps
- Découvrir – À la fin d'une lettre
- Permission donnée à un prêtre - Publiée
- Préfixe péjoratif – Exercice d'adresse – Orateur grec
- Appellent à comparaître en justice - Hardi
- Novice -Saints
- Classe – Petit citron - Dêvêtu
- Manche, au ping-pong - Eurasiennes



## La conciliation travail-famille Canal vie



Peut-on être à la fois un parent présent, un employé performant, un ami disponible sans sacrifier quelque chose? Sans avoir l'impression qu'on fait tout à la course et de travers? Peut-on occuper tous nos rôles en simultané de façon satisfaisante? Nous sommes de plus en plus nombreux à en douter et à remettre en question l'organisation de nos vies.

Au Canada, un demi-million de travailleurs s'absentent temporairement chaque semaine pour des raisons reliées au surmenage. On évalue que trois millions de Canadiens souffriront d'un burn-out au cours de leur vie. Au Québec, on évalue que 30 à 50% des absences de longue durée sont causées par des problèmes de santé mentale tels que l'épuisement, l'anxiété et la dépression.

### **Pourquoi sommes-nous tous essouffés?**

Que se passe-t-il? Plusieurs raisons peuvent expliquer cette tendance.

## **Femmes au travail**

Premièrement, la proportion de femmes qui occupent un emploi ne cesse d'augmenter. En 1970, 30% des mères d'enfants de moins de 6 ans étaient sur le marché de l'emploi. Selon Statistique Canada, cette proportion est passée à 78%. Donc dans la majorité des familles, les deux parents travaillent à l'extérieur du foyer, ce qui peut entraîner un stress important. On connaît tous la course garderie-boulot-garderie-maison-souper-devoirs-bain-dodo. Ouf! Et malgré tous les progrès faits en matière d'équité et d'égalité, ce sont encore les femmes qui accomplissent la majorité des tâches ménagères et qui prennent soin des enfants.

## **Licenciements fréquents**

Les vagues de coupures massives des dernières années peuvent aussi expliquer ce désir d'équilibre qu'éprouvent beaucoup de travailleurs. De nos jours, personne ne s'illusionne : ce n'est pas parce qu'on a sué sang et eau et qu'on a sacrifié soirs et week-ends pour notre employeur qu'on est à l'abri du licenciement. Il semble que personne ne soit irremplaçable et la terre n'arrête pas de tourner pendant votre absence. Dur constat pour ceux et celles qui avaient misé sur le travail pour se bâtir une identité et pour qui la performance était le moteur de leur vie.

## **Les besoins de loisirs plus importants**

On assiste à une désacralisation du travail. Alors que pendant des générations, on mettait sur un piédestal les bourreaux de travail et les superwomen et qu'on scandait que le travail « c'est la santé, » on voit maintenant arriver une génération de travailleurs jaloux de leur qualité de vie et peu enclins à tout sacrifier pour gravir les échelons. Ils aspirent à un équilibre et leurs attentes semblent de plus en plus légitimes pour la majorité d'entre nous.

## **La difficulté à faire des choix**

Les femmes d'aujourd'hui ont beaucoup de difficulté à faire des choix dans leur vie. Et on les comprend! Ainsi, elles veulent être une bonne mère (jouer avec les enfants, cuisiner santé et maison, faire des sorties éducatives...) une bonne épouse, une bonne employée, une bonne amie, une bonne ménagère... Elles n'acceptent pas de laisser tomber certains aspects de leur vie, pour arriver à vivre calmement. Résultat : elles courent tout le temps... et s'épuisent. Par exemple, à l'époque, les mamans ne jouaient, pour la plupart, pas avec leurs enfants! Ça ne faisait pas partie de leur rôle de maman. Maintenant, quand on ne se consacre pas une partie de sa journée à passer du temps de qualité avec eux, on se sent coupable. Pour pallier à ça, on en fait plus que ce que notre corps est capable de supporter.

## **Comment reprendre son souffle?**

Vous êtes essouffés, au bout du rouleau? Le simple fait d'admettre qu'on en a assez et qu'on a besoin d'un changement est un premier pas important. Il faut ensuite tenter d'identifier la sphère de votre vie qui vous pèse le plus.

Est-ce la course du matin et du soir qui vous essouffle? Ou c'est la culpabilité que vous éprouvez à confier votre enfant à un service de garde qui vous ronge? Il se peut que vous vous rendiez compte que vous avez tous mis vos œufs dans le même panier en vous dévouant à votre travail. Ou bien que vous vous êtes éparpillés dans de multiples rôles et que vous avez l'impression de n'obtenir de succès nulle part. Il se peut également que ce soit la nature même de votre travail qui vous déplaie.

Quelle que soit votre décision, elle doit être en accord avec vos valeurs et vos aspirations. Si c'est le cas, vous serez en mesure de faire fi des commentaires déplaisants des uns qui ne comprennent pas votre désir de rester à la maison, ou des autres qui vous trouvent sans-cœur de faire garder vos enfants.



### **Des pistes de solutions au travail**

Bien des solutions s'offrent à vous et de plus en plus d'employeurs sont ouverts à la conciliation travail-famille. Il vous faudra peut-être créer un précédent en proposant une façon de travailler nouvelle dans votre entreprise. Il n'en coûte rien de demander. L'important est d'arriver préparé. Quelle que soit la solution proposée, faites vos devoirs.

Pensez aux pour et aux contres pour vous et votre employeur et proposez des solutions. Montrez que vous avez pensé à votre affaire et que votre demande est sérieuse.

### **Les horaires flexibles**

De plus en plus d'entreprises acceptent que les employés commencent plus tôt pour finir plus tôt. Il est ainsi possible de partager entre les parents la tâche d'aller reconduire et chercher les enfants à la garderie ou l'école.

### **La semaine de quatre jours**

On peut aussi proposer cette solution à notre employeur. Faites vos devoirs et assurez-vous d'être en mesure d'éponger la perte de revenus de 20%. Et prenez bien garde de ne pas vous épuiser en faisant cinq jours de travail en quatre. Votre charge de travail devrait également être réduite de 20%.

### **L'allègement des tâches**

Si c'est la solution qui vous semble la plus réaliste dans votre situation, assurez-vous d'arriver avec un plan clair des tâches qui devraient être déléguées.

## **Le télétravail**

Si le télétravail n'est pas courant dans votre entreprise, c'est la solution qui vous demandera le plus de préparation avant de la présenter à votre patron. Proposez un horaire type en incluant des journées fixes où vous serez au bureau. Montrez-vous flexible en identifiant les périodes de l'année où votre présence est préférable. Le télétravail n'est pas une panacée. Il demande de la discipline et de l'organisation. Et il est parfois difficile de mettre le travail de côté quand l'ordinateur trône sur la table de cuisine.

## **Démissionner et rester à la maison**

C'est de loin la décision qui vous demandera le plus de réflexion. Avant de se lancer, il faut prendre le temps de penser à l'impact que ce retrait du marché du travail aura sur votre carrière. Il est également sage de réfléchir à votre éventuel retour au travail. Bien sûr, l'impact financier de cette décision n'est pas à négliger.

Malgré votre préparation et votre détermination, votre patron refuse votre offre? Si vous éprouvez une très grande déception, c'est signe qu'un changement est nécessaire à votre santé et à votre bien-être. Il vous faudra peut-être changer d'emploi et trouver une entreprise dont les valeurs se rapprochent plus des vôtres.

## **Des pistes de solutions à la maison**

Si vous êtes responsable de conduire les enfants à l'école et à la garderie, de planifier et de préparer les repas, de l'épicerie, du ménage... il n'est pas étonnant que vous soyez épuisés. Et vous êtes en droit de demander de l'aide. On s'assoit, on dresse la liste des tâches à faire. On évalue ensuite si tout ce qui se trouve sur cette liste est vital. On s'en met souvent beaucoup trop sur les épaules. Il est peut-être temps d'arrêter de repasser vos linges à vaisselle! Ensuite, on délègue. Vos enfants les plus vieux peuvent aussi être mis à contribution. On met le tout par écrit et on l'affiche sur le frigo.

## **Faites appel à votre réseau**

Vos parents, vos amis et vos voisins peuvent vous aider à alléger votre horaire en partageant avec vous le voiturage des enfants, par exemple. Il suffit de demander. On peut aussi se regrouper entre amis et faire la cuisine collective.

## **Faites appel à des ressources externes**

Si votre budget vous le permet, l'embauche d'une femme de ménage peut alléger grandement votre horaire des week-ends. Il existe également des ressources gratuites pour vous aider à planifier vos menus. Par exemple, le site SOS Cuisine fournit menus et liste d'épicerie pour les cinq soupers de la semaine selon des critères que vous établissez vous-même (nombre de personnes, préférences alimentaires, allergies). De plus, les menus sont bâtis en fonction des promotions de la semaine des épiceries.



## Faites du ménage!

Au sens propre comme au figuré. Désencombrez votre maison, votre garage, votre sous-sol et votre calendrier. Débarrassez-vous ce que vous n'utilisez plus et laissez tomber les activités qui ne procurent pas de plaisir à personne dans la maison. Le fouillis dans nos garde-robes et nos agendas nous épuise souvent mentalement.



**Marie-Claude Morin lève le voile sur sa bipolarité**  
**Le Courrier de Saint-Hyacinthe, 17 octobre 2013, Jean-Luc Lorry**



**Absente de la scène politique depuis mi-avril, la députée néo-démocrate Marie-Claude Morin a accepté de se confier au courrier en dévoilant sa bipolarité. Une révélation qui explique ces longs mois de silence nécessaires au rétablissement de celle qui représente les intérêts de Saint-Hyacinthe-Bagot à Ottawa depuis mai 2011.**

« Je suis atteinte de bipolarité de type 2 et j'ai eu une crise importante au printemps. J'étais affectée par ce problème de santé mentale depuis longtemps, mais il n'avait jamais été diagnostiqué, » annonce avec sérénité, Marie-Claude Morin.

Le trouble bipolaire de type 2, également appelé maniaco-dépression, se caractérise par la combinaison d'une phase dépressive majeure avec une phase d'hypomanie procurant une sensation d'euphorie. « Il y a quelques semaines, j'ai pris la décision de reprendre mes fonctions. Mon état de santé est stable depuis trois mois. Il fallait trouver le bon dosage de médicaments, » précise Mme Morin. « Pendant cette période qui fut l'une des plus difficiles de ma vie, j'ai eu la chance de recevoir un bon support de ma famille et de mon équipe de travail, » poursuit-elle. Ces derniers jours, la députée fédérale a assisté à quelques activités locales.

Elle a fait son retour sur les bancs de la Chambre des communes en assistant, hier mercredi, au discours du Trône. Durant son absence, le député de la circonscription de Drummond, François Choquette avait assuré l'intérim au Parlement et lors de représentations officielles dans le comté de Saint-Hyacinthe. Pour continuer à percevoir son salaire annuel fixé à 160 000\$ Marie-Claude Morin avait dû fournir un certificat médical à la Chambre des communes.

### Décision saluée

La décision de Marie-Claude Morin d'annoncer publiquement sa bipolarité est saluée par les organismes de la région œuvrant en santé mentale.

« Ce geste est très positif. Notre organisme essaye de combattre les préjugés sur les problèmes de santé mentale. Mme Morin assume sa maladie et fait preuve d'un grand courage. Le fait de le dire publiquement apporte une belle contribution à notre société, » considère Louis Lemay, directeur général de Contact Richelieu-Yamaska, un centre d'intervention de crise en santé mentale situé à Saint-Hyacinthe. À l'organisme maskoutain Le Phare, qui accompagne l'entourage d'une personne vivant un problème de santé mentale, on applaudit haut et fort cette annonce. « Je trouve cela admirable. Parler ouvertement de santé mentale est malheureusement encore tabou. L'entourage d'une personne atteinte hésite souvent à nous consulter en raison de la honte et du sentiment de culpabilité, » mentionne Angelika Brullemans, directrice générale du Phare. Au Québec, 4% de la population est atteinte de trouble bipolaire. Plusieurs artistes ont annoncé publiquement vivre avec cette maladie comme les humoristes Michel Courtemanche et François Massicotte ainsi que l'auteure-compositrice Mara Tremblay. L'animatrice Varda Étienne a même écrit le livre Maudite folle où elle décrit sa maladie.



**C'est juste du sexe, docteur...**  
**La Presse, Yves Boisvert, 30 octobre 2013**

Le président du Collège des médecins a eu beau dénoncer lui-même la légèreté des sanctions infligées aux médecins en matière d'inconduite sexuelle, ça n'a pas eu l'air de changer grand-chose.

Dans une décision rendue le 17 octobre, le conseil de discipline du Collège a dû multiplier par deux la sanction que suggérait le syndicat des médecins à l'encontre d'un médecin de Québec qui avait abusé d'une patiente dépressive.

Des gestes répétés et prémédités, parmi « les plus graves que puisse commettre un professionnel médecin, » a dit l'avocate représentant le syndicat du Collège, la police déontologique, en quelque sorte.

Le médecin avait lui-même amorcé la relation, il inondait la patiente de compliments, lui faisait l'amour au téléphone pendant une heure, lui écrivait des courriels érotiques, et l'a caressée quand elle venait le consulter. Pas de relation sexuelle, par contre.

Le médecin savait pertinemment que cette femme avait été victime d'inceste et était fragile. Elle est d'ailleurs maintenant en profonde dépression.

Bien entendu, en pareil cas, le principe cardinal est « la protection publique, » de dire l'avocate du syndicat.

Mais voilà, le médecin en question, Georges Boivin, a 73 ans et a fermé sa clinique. Il est à la retraite. À quoi bon l'accabler d'une longue radiation? Trois mois bien théoriques feront l'affaire, plus une amende de 5 000\$, plaide le syndicat, d'accord évidemment avec l'avocat du médecin.

On pourrait renverser l'argument : si l'homme n'exerce plus la profession, et qu'on veut une sanction « dissuasive » pour lancer un message à tous les autres, pourquoi se priver? L'exercice d'une profession est un privilège, pas un droit fondamental, après tout.

Le conseil de discipline a conclu que trois mois, c'était nettement insuffisant. Le médecin avait d'abord nié catégoriquement cette histoire. Cela lui a permis de terminer son bail et de liquider ses affaires, tout en exerçant sa profession. Devant la preuve électronique, il a finalement avoué.

Depuis le temps qu'on parle de « tolérance zéro dans le cas d'inconduite sexuelle, » il faut bien constater que « cela n'a pas freiné de façon significative ce genre d'infraction qui non seulement entache la profession médicale, mais porte atteinte inexorablement à la relation patient-médecin, » dit le conseil.

Le médecin est donc radié pour six mois, et devra payer une amende de 10 000\$.



L'important n'est pas tant la sanction elle-même. C'est surtout que la suggestion complaisante du syndic survient plusieurs mois après la sortie du président du Collège des médecins, le Dr Charles Bernard, qui dénonçait le manque de sévérité de son syndic, du jamais vu.

Il semble bien que le syndic ait décidé d'envoyer promener le président, et qu'il remporte cette lutte interne.

La même politique d'apaisement et de règlement à l'amiable est toujours en vigueur, en radicale opposition avec ce qu'on peut voir en Ontario.

« De toute évidence, la tolérance zéro en matière d'inconduite sexuelle, ça ne veut pas dire la même chose pour moi et pour le syndic! » disait le docteur Bernard en février. C'est encore le cas, apparemment...

L'année précédente, on avait vu le conseil de discipline rejeter une suggestion de deux mois de radiation pour le Dr Claude Gauthier, dans un dossier lourd d'inconduite sexuelle (il a couché avec plusieurs patientes dépressives et on a trouvé des images de porno juvénile dans son ordinateur). Le conseil a plutôt infligé ... trois ans.

Mais tous ces messages, qu'ils viennent du conseil de discipline ou du président du Collège, ne semblent rien changer.

« Je suis aussi choqué que vous quand je vois des sanctions trop faibles, je suis aussi patient, un père, un mari, disait le Dr Bernard. Moi, je suis ici pour protéger le public, pas les docteurs. Ils n'ont pas besoin de moi, les docteurs. Leurs droits sont très bien protégés, ils ont l'APCM (Association canadienne de protection médicale, qui assure les médecins). Je ne suis pas ici pour défendre l'indéfendable, et les médecins pourris, je ne veux pas les avoir! »

Une sortie sans précédent, historique, pourrait-on dire. Mais qui n'a pas été entendue par le principal intéressé.

L'ironie de l'histoire est qu'on a rendu les syndics indépendants de leur ordre professionnel pour éviter des interventions « politiques » de nature à affaiblir la discipline des médecins.

Aujourd'hui, c'est au contraire le président de l'ordre qui supplie le syndic de mieux protéger le public!

On a apparemment affaire à un syndic très compatissant pour les médecins fautifs, entre 40 et 50, depuis 15 ans dans les affaires d'inconduite sexuelle. On semble faire peu de cas de l'abus de pouvoir et des blessures psychologiques, sauf dans le discours officiel.

C'est juste du sexe, après tout, n'est-ce pas docteur?

## Détresse psychologique : « Les gars n'en parlent pas » Gabriel Delisle, Le Nouvelliste, 21 octobre 2013

Saint-Étienne-des-Grès

Les producteurs agricoles sont bien davantage à risque de souffrir de détresse psychologique que le reste de la population. L'isolement des agriculteurs est un immense tabou autour de la question rendent ce phénomène important très difficile à combattre.

« Le niveau moyen de détresse psychologique au sein de la population québécoise est de 20% alors qu'il est de 50% chez les agriculteurs, » signale Vanessa Landry, coordonnatrice de projet pour le regroupement des organismes de base en santé mentale Mauricie et Centre-du-Québec (ROBSM).

« Les agriculteurs sont souvent isolés, ils ont de longues heures de travail, la conciliation travail-famille est plus difficile et il y a souvent un manque de relève. Il y a souvent des divorces. »

« Près d'un couple sur deux se sépare, » souligne Philippe Roy, doctorant en service social à l'Université Laval. Il s'intéresse particulièrement dans le cadre de ses recherches à la détresse psychologique chez les agriculteurs. « Les signes de la détresse psychologique ne sont malheureusement pas connus. »

Le regroupement réalise, en collaboration avec l'Union des producteurs agricoles (UPA), des événements de sensibilisation au phénomène de la détresse psychologique chez les agriculteurs un peu partout dans la région. Ce week-end, le ROBSM était à la ferme Éthier-les-fruits-soleil de Saint-Étienne-des-Grès pour rencontrer les familles venues dénicher les plus belles citrouilles. Des intervenants du regroupement proposaient aux visiteurs de répondre à un court jeu questionnaire qui permettait d'en apprendre beaucoup sur la détresse psychologique des agriculteurs.

Fiers et travaillants, mais aussi isolés, les producteurs agricoles sont à la fois hommes de plusieurs métiers en même temps, des chefs d'entreprises et des spécialistes en génétique animale et végétale. Ils doivent travailler de très longues heures et les revenus de leur entreprise fluctuent selon les récoltes et les marchés internationaux. Bien des hommes et des femmes qui vivent de la terre sont aussi des conjoints et des conjointes. Et plusieurs sont des parents.

« Être un producteur agricole, c'est un travail 24 heures sur 24, » ajoute Mme Landry. « Les agriculteurs sont souvent tellement pris par leur ferme, qu'ils ont tendance à s'oublier et à s'isoler. »

Sylvain Éthier, propriétaire de la ferme du même nom, affirme qu'il y a un immense tabou chez les producteurs agricoles autour de cette question. « Les gars n'en parlent pas, » lance-t-il sans hésiter. « Ce n'est pas des choses dont on parle entre nous. Les gars sont fiers, ils ne diront pas ça au voisin. Ça va toujours bien ! »

« Les jeunes qui prennent la relève sont peut-être plus ouverts à dire : »non je n'irai pas en vacances cette année, ma récolte n'a pas été bonne puis je suis serré. »



Sylvain Éthier s'étonne toujours de la volonté de plusieurs producteurs agricoles d'acquiescer de la nouvelle machinerie souvent trop grosse pour les véritables besoins, situation qui pèse dans un budget d'exploitation.

Certains secteurs d'activités sont plus exigeants et stressants que d'autres. La production porcine arrive en tête de lice suivie de la production laitière. En effet, 67% des producteurs de porcs souffriraient de détresse psychologique alors qu'ils seraient 48% chez leurs collègues des fermes laitières. Tout secteur de production confondu, 75% des producteurs agricoles vivent avec un niveau de stress permanent.

Ce stress touche particulièrement les 35-54 ans, qui doivent rembourser d'importants investissements. Seulement 20% des agriculteurs qui souffrent de détresse psychologique depuis un an vont chercher de l'aide. Par ailleurs, 5,7% des producteurs agricoles, 7,7% chez les producteurs de porcs, auraient eu des idées suicidaires au cours de la dernière année, contre 3,9% pour l'ensemble de la population.

« Ils ne vont pas chercher de l'aide par peur d'être jugés, » précise Vanessa Landry. « Nous voulons briser l'isolement social et les préjugés entourant la santé mentale. »

Mylène Lafaille abonde en ce sens. Proche d'une personne souffrant de problèmes de santé mentale, elle s'est associée au regroupement pour tenter de briser les préjugés. Elle remet une partie des ventes de ses créations de bijoux au ROBSM.

Les producteurs agricoles qui vivent de la détresse psychologique peuvent communiquer avec le ROBSM au 819-691-2592 ou consulter [www.robsm.org](http://www.robsm.org)

## **Une meilleure collaboration faciliterait l'embauche des malades mentaux** **La Presse canadienne, Lee-Anne Goodman, 6 octobre 2013**

Ottawa – Pas moins de 90% de Canadiens ayant de graves problèmes de santé mentale demeurent sans emploi en raison des préjugés à l'endroit de leur maladie, et une telle attitude fait perdre à l'économie nationale l'équivalent de 50 milliards par année, indique-t-on dans un nouveau rapport accablant.

L'étude, titrée « L'aspirante main-d'œuvre » et commandée par la Commission de la santé mentale du Canada, détaille les nombreux défis auxquels ils sont confrontés, ciblant au passage tous les ordres de gouvernement, les entreprises, les décideurs et les organisations à but non lucratif, de même que le comportement des Canadiens à leur égard.

Le rapport, rédigé par des chercheurs du Centre de toxicomanie et de santé mentale et des universités de Queen's et Toronto, recommande notamment une meilleure collaboration entre tous les acteurs pour trouver du travail à ces Canadiens, qui sont nombreux à avoir des compétences.

La Presse canadienne a obtenu copie de ce rapport dont la publication officielle doit avoir lieu mercredi, à l'occasion de la semaine mondiale de sensibilisation à la santé mentale.

### **Porteur d'espoir**

« Ce rapport est porteur d'espoir, vraiment, pour beaucoup de gens dont la voix n'est jamais entendue, » a soutenu le vice-président de la commission sur la santé mentale Patrick Dion.

« C'est renversant de constater que 90% des personnes avec une maladie mentale sont sans emploi. Nos vies s'articulent autour des trois axes principaux, à savoir un foyer, un emploi et un ami, et s'il y en a un qui est absent, le chemin vers le rétablissement n'en sera que plus difficile. »

L'étude souligne également que les gouvernements devraient retirer les mesures dissuasives freinant le retour au travail, précisant que ceux qui reçoivent des prestations d'invalidité craignent souvent une détérioration de leur situation financière s'ils quittent ces programmes et réintègre le marché du travail.

Il s'agit, selon M. Dion, du cœur de ce rapport et de la recommandation la plus importante.

« Pensez un instant à ce paradoxe : vous avez des programmes d'emploi qui peuvent vous aider à vous procurer vos médicaments et soigner votre santé mentale, et ils vous sont retirés parce que vous faites de l'argent, bien que vous n'en faites pas assez pour vous hisser hors du seuil de la pauvreté, » a-t-il indiqué.  
« Si les gouvernements s'entendaient pour agir à l'unisson et améliorer l'adaptabilité de ce genre de programmes, il est certain que cela apporterait une grande dose d'espoir et ouvrirait beaucoup plus d'emplois. »

Le premier ministre Stephen Harper avait, en 2007, annoncé la création de la Commission de la santé mentale du Canada dans la foulée d'une étude d'un comité du Sénat sur la question.

« M. Harper a fait avancer le dossier alors que d'autres gouvernements n'avaient pas agi là-dessus, et il devrait être félicité pour cela, » a mentionné M. Dion.

Lee-Anne Goodman, La Presse canadienne

**Vivre avec la maladie mentale d'un enfant**  
**Radio-Canada, 27 octobre 2013, Émission Michel Desautels**  
[Le reportage d'Akli Aït Abdallah](#)

On le sait la maladie mentale pour les adultes, déjà ce n'est pas simple, c'est un sujet délicat peut-être plus tout à fait tabou, mais dans le cas des enfants, alors là c'est encore pire.

On en parle avec Akli Aït Abdallah qui est allé rencontrer des enfants et leur famille pour voir comment on vit cette maladie mentale.

Vous savez qu'il y a un hôpital à Montréal qui s'appelle Rivières-des-Prairies qui est le seul dans la province à n'accueillir exclusivement que des enfants. Il y a évidemment des départements de pédopsychiatries dans tous les hôpitaux de la province, j'imagine, mais à Rivières-des-Prairies, on ne s'occupe que d'enfants et c'est là donc que je me suis rendu et on m'a ouvert les portes d'un atelier. Un atelier qu'on appelle l'atelier papillon où j'ai vu des enfants en très bas âges avec leurs parents, leurs thérapeutes, leurs psychologues, leurs médecins. Vous allez voir comment on essaie d'intervenir sur une question : la santé mentale qui vous le disiez est tabou, mais qu'on a intérêt à prendre en charge le plus tôt possible avant qu'elle ne se complique.

Intervenante : Alors ici je vais vous égarer dans les labyrinthes de l'hôpital Rivières-des-Prairies pour aller à la clinique des troubles de l'attention, même moi je suis mélangée. On monte un autre étage.

Akli : À l'hôpital Rivières-des-Prairies, on finit toujours par retrouver son chemin. Ce matin, visite de la clinique des troubles de l'attention avec Line Bellavance, qui connaît bien les lieux Rivières-des-Prairies, c'est tout un monde ici, comme nulle part ailleurs au Québec. L'hôpital accueille exclusivement des enfants, des enfants et des adolescents qui souffrent de troubles psychiatriques.

Derrière la grande vitre, il y a Charles, Jason, Zachary et les autres petits partenaires de thérapies. De l'autre côté, il y a les papas, les mamans et Karine Chartrand la psychologue. Ici, au programme papillon, on soigne les enfants, mais on veut aussi, et c'est important, soutenir les parents.

Karine : Ce sont les enfants de 3 à 5 ans qui ont un trouble d'attention et un retard de langage ou de motricité ou des problèmes d'oppositions à la maison ou à la garderie.

Akli : C'est considéré comme un problème de santé mentale?

Karine : Oui parce que pour les enfants qui ont des troubles de l'attention, les enfants sont plus à risque de présenter des troubles anxieux ou des éléments dépressifs aussi au cours de leur développement vers l'adolescence, donc c'est sûr que pour nous c'est important de dépister et de travailler le TDAH en bas âge pour prévenir l'évolution dans des troubles de santé mentales qui pourrait apparaître plus tard.

Akli : Les enfants ne voient pas les parents.

Karine : Non, nous on les voit, mais pour l'autre côté, c'est un miroir unidirectionnel. Ça permet donc aux parents d'observer et nous avec les parents, on travaille, on leur montre comment stimuler le développement de leurs enfants. Ils voient les intervenants faire des activités et ils reprennent ça à la maison par la suite.

Akli : Éric, il est où votre enfant?

Éric : C'est le garçon de ma blonde, c'est Zachary, c'est le 1<sup>er</sup> au bout là-bas. Quand y sont suivis comme ici présentement, ça nous donne un gros gros répit, mais non au quotidien ce n'est pas facile à vivre, mais avec l'aide qu'on a ici, ça nous aide beaucoup.

Maman Zachary : Au début, on ne veut pas le voir. On dit que notre enfant a pas de problème quand le diagnostic tombe, y'a un peu de colère envers nous car veut veut pas, les parents se demandent ce qu'ils ont fait de pas correct. C'est sûr que vu par des personnes qui ne vivent pas ça, on peut passer pour des parents qui sont indignes, on ne sait pas élever nos enfants.

Akli : Vous avez ce regard de gens qui pensent que vous êtes des parents incapables?

Parents Zachary : Oui beaucoup, même la famille, les grands-parents nous disent : Ah! Non y'ont pas besoin de médicaments, y'ont pas besoin de thérapie, y'ont besoin de rien...

Akli : Tous les parents vous le diront après avoir fait le deuil de l'enfant indemne, il y a le mur qui se dresse dès que l'on parle de santé mentale.

Karine, psychologue : Souvent les gens autour de ces parents-là vont réagir en disant : pourquoi tu n'es pas capable de te faire écouter par ton enfant et souvent c'est une détresse que les parents ressentent et à force d'avoir des difficultés à sortir leur enfant ou faire face à certaines situations, les parents se retrouvent isolés. C'est souvent pour cela que nous, on fait des thérapies de groupe pour les parents parce qu'ils se retrouvent avec d'autres parents qui vivent les mêmes situations et qui peuvent partager et se sentent écoutés et compris.



Akli : Alors qu'ailleurs, on ne les entend pas beaucoup, on ne les écoute pas beaucoup...

Karine : Dans leur entourage, en général, oui effectivement. Puis souvent, oui il faut prendre en charge l'enfant qui a un trouble de santé mentale, mais y faut prendre aussi en charge les parents pour qu'ils se sentent bien, les aider à accepter les troubles de santé mentale de leur enfant, mais aussi qu'il se sentent solides pour aider leur enfant parce que pour moi le parent est au cœur des interventions.

Enfants : moi je ne suis pas un monstre, je suis un lutin fou...

Akli : C'est dans une des ailes de l'hôpital que la fondation les petits trésors a établi ses quartiers. Déjà quelques décennies que la fondation créée par des parents d'enfants malades tendent à soutenir les programmes de recherches en pédopsychiatries. Avec Yoland, le petit lutin et sa maman Lyne, la directrice Sylvie Lauzon, revoient les affiches de la campagne de sensibilisation en cours.

Sylvie Lauzon : Alors notre campagne grand public est centrée autour de 3 enfants. Trois affiches dont 1 petit garçon qui porte un masque de monstre et sur l'affiche on peut lire je ne suis pas un monstre; 10% des garçons de 6 à 11 ans ont des déficits de l'attention ou sont hyperactifs. Le 2<sup>ième</sup> petit garçon porte un chapeau de fous; près de 10% des enfants de moins de 10 ans ont déjà eu des idées suicidaires... et ça c'est vrai, c'est documenté. La dernière affiche c'est notre petite fille, notre petite Souna Jade, qui dit je ne suis pas une tête de mule; au Québec 1 enfant sur 6 souffre d'un problème de santé mentale et ça c'est important. 1 sur 6, ça veut dire que s'il n'y en a pas dans votre famille immédiate, y'en a sûrement pas très loin... Ouvrez vos yeux, vos oreilles vous allez voir à quel point les besoins sont criant en matière de santé mentale.

Akli : Céline Desrosiers est un ergothérapeute, ce qui veut dire qu'elle est une spécialiste formée à la faculté de médecine donc qui connaît les pathologies qui peut travailler dans différents domaines. Céline travaille avec les enfants de l'hôpital. Sa quête, les aider à fonctionner au quotidien quand la maladie qui prend parfois un visage insoupçonnable qui rend les choses plus difficiles à faire.

Karine, psychologue : Ici à Rivières-des-Prairies, on reçoit des jeunes qui peuvent présenter des troubles d'attention, qui peuvent présenter des troubles anxieux, qui peuvent présenter des troubles de l'humeur, des traits de personnalité pathologique qui leur rendent la vie un peu compliquée. Bon c'est souvent vers l'adolescence qu'on va voir émerger des pathologies comme dans la lignée des troubles psychotiques, la schizophrénie. On va donc voir de ces jeunes là qui vont présenter ce type de pathologies là ici.

Akli : Quand vous parlez de troubles de l'humeur, y s'agit de quoi?

Karine : On va parler de troubles bipolaires, de dépression, de troubles d'adaptation. On imagine difficilement, surtout chez les petits, qu'un enfant d'âge préscolaire, peut avoir des idées suicidaires, mais ici à la clinique, on a déjà vu des enfants de 5 ans qui nourrissait un projet suicidaire. On va voir ça chez des enfants qui sont déjà en détresse et qui parfois vont perdre certains appuis, comme la perte d'un grand-parent, par exemple. Hors ces enfants-là qui sont déprimés, qui se sentent parfois seuls vont avoir ces fantaisies-là d'aller retrouver grand-papa ou grand-maman au ciel; c'est certain que cognitivement, l'enfant n'est peut-être pas toujours en mesure de le faire, mais y va quand même penser à des moyens, y va penser à mettre fin à ses jours. Parfois, avec l'idée qu'il est un petit garçon ou une petite fille qui est trop mauvais pour vivre, alors on va entendre ça même chez des petits donc ça traduit une très grande détresse.

Akli : Jennifer, Vous êtes la maman de Charles qui était au tableau, il y a quelques secondes, Pier-Alexandre, vous êtes le papa. Comment ça se passe tous les jours pour vous.

Jennifer : Au début, c'est sûr que ce n'était pas facile et puis on voit dans le fond que ça se passe de mieux en mieux.

Pier-Alexandre : Définitivement, mais ça pas été du gâteau d'arriver ici, je peux vous le dire... Ça été de longues heures au téléphone avec les intervenants, le CLSC, ça pris 2 ans de travail d'intervenant à un autre qui se relançait la balle, qui disait : Ah! ben là pour le moment, y'a rien à faire, on va laisser ça comme ça, va voir un orthophoniste. On a fait des évaluations au privé pour essayer d'activer le processus, pour aller plus vite... Mais finalement, je pense qu'il y a un quand même un message là-dedans qui serait important de passer aux gens du public : c'est vraiment important de s'occuper de nos jeunes car c'est notre avenir. Présentement, une fois qu'on a été pris en charge par le système, ça va très bien. Je regarde le groupe papillon, c'est quelque chose de merveilleux, on est très bien entouré, mais par contre pour arriver là, y'a une montagne à gravir que je vous dirais et on peut en témoigner, ça c'est clair et certain.

Jennifer : C'est sûr que ça été de nombreux mois à en parler. Le service public est fait comme ça, y faut passer par là...

Pier-Alexandre : Mais ça devrait pas être comme ça. Je dirais c'est déplorable, ce sont de réelles problèmes qui doivent être réglés parce que ça va faire des boulets de la société. Si on ne les prend pas en charge, ça va devenir des boulets car ils sont mis de côté, parce qu'ils ne sont pas capables d'apprendre comme les autres, parce qu'ils n'avancent pas comme les autres, donc ce sont des points qui sont super importants, qui doivent être pris en charge.

Caroline, maman de Jérémie : Jérémie était tout nu et là il était entrain de faire tout sauf de s'habiller pour aller à l'école. Je lui ai dit : regarde Jérémie si tu veux pas aller tout nu, t'as intérêt à t'habiller...

Akli : Comment ça se passe au quotidien pour une maman, pour un papa...

Caroline : Ah mon dieu, Vas-y toi

Papa : Une crise quand on va faire l'épicerie. Y se met à hurler au milieu de l'épicerie pour 3 fois rien, avoir de la difficulté à entrer en relation avec les autres enfants, souvent ça crée des tensions, de l'impulsivité, ça crée des situations qu'on ne veut pas...

Caroline : Je pense que les gens ont beaucoup de préjugés, les gens voient ça comme étant souvent un problème de manque de discipline, de trop de discipline..

Père : le commentaire qu'on a eu le plus souvent par exemple, ça été : bien c'est un petit garçon, faut juste le faire courir. Quand une journée, il l'a couru au complet et que le soir, il est encore capable de faire des culbutes et de sauter et que ça fait 16 heures qu'il est debout, tu finis par comprendre qu'il y a quelque chose de pas correct.

Akli : Brigitte, comment vous vous sentez à la fin d'une journée?

Brigitte : Par bout, y'a certaine journée que c'est très très épuisant. Quand on a pas de ressource, on a l'impression d'être prise toute seule avec un gros problème sachant pas trop où aller parce que ça se parle pas beaucoup, comme qu'on dit c'est tabou ces problèmes-là. Si les ressources ne sont pas accessibles, on reste pris toute seule dans notre petit monde à se demander : bon bien comment je vais gérer ça en le laissant aller finalement, ça peut être l'enfer...

Akli : Le Dr Leroux est pédiatre à l'hôpital Rivières-des-Prairies. Il est très important dit-il d'éduquer la population au fait que les problèmes de santé mentale peuvent survenir dès le plus jeune âge.

Dr Leroux : Plus on attend, plus il y a risque de complication dans notre jargon, on appelle ça des comorbidités. La personne qui a un problème de santé mentale est plus à risque d'en avoir un 2<sup>ième</sup>, celle qui en a 2 problèmes est encore plus à risque d'en avoir un 3<sup>ième</sup>. La société a tout avantage à le traiter le plus tôt possible parce que cet enfant si il n'est pas traité, va devenir un étudiant de l'école primaire qui fonctionne mal, un adolescent qui va avoir une très mauvaise image de lui-même, qui va être porté à avoir des comportements négatifs et lorsqu'il va devenir adulte, il va coûter très cher à la société.

Sylvie Lauzon : Y'a 10 ans la maladie mentale, si on fait des recherches, si on regarde dans la littérature scientifique, c'était pratiquement pas reconnu chez les enfants, on n'y pensait même pas...

Akli : En 10 ans, dit la directrice de la fondation les petits trésors, les mentalités ont évolué, mais peut-être pas encore assez pour faire tomber les tabous et s'investir humainement et financièrement comme il le faudrait. Les enjeux dit Sylvie Lauzon sont de tailles.

Sylvie, directrice : C'est la maladie qui vole l'enfance, qui vole la vie à l'âge adulte, mais quand tu es un adulte, tu t'es déjà un petit peu construit dans le passé donc tu peux peut-être mieux t'en remettre. Quand tu es un enfant et que t'es pas soigné, c'est difficile de se construire, alors oui, c'est vraiment une maladie qui empêche les gens de se développer et souvent ces gens-là ont une grande créativité alors il faut leur venir en aide, pas quand ils ont 16-17-18-20 pis 21 ans qui faut s'en occuper. C'est plus petit pour les aider justement à reprendre le contrôle, à retrouver l'équilibre et à découvrir qui y sont et avoir la vie qu'ils ont envie d'avoir.

Jonan : Moi là des fois c'est facile le soccer des fois, mais des fois c'est un peu difficile...

Akli : Toi tu as déjà fait le programme papillon?

Jonan : Oui

Akli : C'était comment?

Jonan : Bien, je sais comment lire déjà, mais j'ai des fois un petit peu plus de difficultés...

Akli : C'est plus difficile, mais là tu progresses...

Jonan : Je progresse vraiment beaucoup beaucoup beaucoup et j'aime ça

Akli : C'est chouette ça

Jonan : C'est très très chouette

Michel Desautels : De très jeunes enfants, leurs familles et leurs thérapeutes. Akli c'était passionnant d'entendre cela, mais c'est une partie du portrait bien sûr. Ces enfants-là vont grandir éventuellement ce à quoi vous vous êtes intéressés en rencontrant Janie 22 ans qui a été confrontée dès son plus jeune âge à un problème de santé mentale et ça continué à l'adolescence. Aujourd'hui, Janie n'est pas totalement sortie d'affaire, mais vous allez voir comment elle est marquée par ces années de souffrance. Vous allez voir aussi le regard lucide que Janie a sur la maladie mentale et sur la façon dont la société regarde cette maladie en ce qui concerne les enfants.

Janie : C'est pas bien vu pour un enfant et encore moins pour un adolescent d'aller voir un psychologue. C'est pas bien vu, moi je me cachais, j'étais honteuse et je me bat aujourd'hui pour dire : bien non, c'est le contraire, il faut avouer qu'on a besoin d'aide, qu'on en veut de l'aide... C'est le début de la guérison, est-ce que ça va guérir à 100%, je vous dirais jamais que la santé mentale c'est facile, c'est quelque chose qui se traite mais qui reste, on va pas se le cacher. J'ai 22 ans, je l'ai vécu toute mon enfance et aujourd'hui, je le vis à moindre niveau, mais je vis encore des difficultés. C'est un combat qu'il faut mener, il ne faut pas le

mener seule parce que si on le mène seule, on va finir par couler.



Desautels : Janie avec qui Akli, vous avez faite l'entrevue suivante :

**Janie, 22 ans, survivre à la maladie mentale**  
**Témoignage de Janie et de sa mère**  
**Radio-Canada, 1<sup>er</sup> novembre 2013**  
[Le reportage d'Akli Aït Abdallah](#)



Janie était une enfant qui a vécu avec la maladie mentale. C'est aujourd'hui, une jeune femme qui vit avec la maladie mentale aussi et contrairement aux enfants de 3-4 ans qui n'arrivaient pas toujours à bien exprimer ce qu'ils vivaient. Janie, elle, a aujourd'hui les mots et a envie de nous les dire.

Janie : Ici, c'est chez moi, la maison familiale depuis 50 ans, donc j'ai toujours vécu ici. À l'époque avec mon père, ma mère et ma sœur. Aujourd'hui, avec ma mère et ma sœur.

Akli : Janie a 22 ans et pleins de choses à raconter. Des choses pas toujours très drôles, puisées dans le souvenir d'une enfance longtemps confisquée par la maladie...

Janie : Ma mère me dit souvent, bon que j'ai été suivi en psychologie assez jeune; je dirais vers 6-7 ans, déjà très jeune... Moi à quel âge, j'ai ressenti ou que j'ai vu qu'il y avait quelque chose de pas normal, c'est à l'âge de 12 ans, en 6<sup>ième</sup> année. Je suis une enfant assez performante à l'école donc en 6<sup>ième</sup> année, on décide de m'inscrire en intensif. Pour la 1<sup>ère</sup> fois, je suis dans une classe où tous les élèves sont au même niveau que moi. Donc, la pression est de plus en plus forte, tu veux te démarquer, tu veux être la meilleure. Je me mets à vraiment focaliser là-dessus, mais à focaliser; à passer des nuits jusqu'à 3 heures du matin. Mon père, en fait, venait pour m'enlever mes documents dans mon lit. Je pleurais tellement que ma mère venait me les reporter en cachette parce que je voulais absolument finir mes travaux, puis j'y arrivais pas parce que dans le fond ce qui rentre en jeu à partir de là, c'est l'anxiété de performance.



J'étais obsédée d'avoir 100%, de toujours vouloir avoir mieux, d'être complètement obsédée. Et là, d'être anxieuse, de plus être capable de dormir, devenir de plus en plus stressée, pas prendre le temps de manger et si et ça... Donc, là ça devient vraiment épouvantable. Pour calmer cette anxiété-là, je développe des troubles obsessionnels compulsifs.

Pour moi c'était touchée du bois. Dès que j'avais une pensée qui me disait : ah! tu n'auras pas 100% dans ton examen, ben là j'allais touché du bois. Je pouvais me lever 5-6-7 fois dans la nuit juste pour faire le tour de la maison, je touchais du bois, un peu partout et là les obsessions continuaient où toucher du bois c'était plus suffisant. Là y fallait que je touche toujours à droite. Les obsessions, y sont pas rationnelles, je ne peux pas vous les expliquer nécessairement. Donc, là y fallait que je saute, que je touche à droite de la porte. Donc quand je prenais mon bain, y fallait que je me lave tant de fois à droite que je touche et là que je prenne le bâton de mon bain, que je tienne ma jambe droite par en arrière. Parce que si je ne faisais pas ça, ça voulait dire que je n'allais pas avoir une bonne note. Si je ne fais pas ça, mes grands-parents vont mourir, tout devenait obsession. J'écrivais 100% partout, ma sœur me criait en même temps : t'es folle... elle n'aimait vraiment pas ça.

Akli : Est-ce que c'est vrai

Sœur :Oui, c'est très vrai

Janie : Quand je parle que j'allais voir le site de notes au-dessus de 50-60 fois par jour. C'est tellement souffrant là, te lever la nuit pour aller voir et là ça s'aggrave et là je passe au-dessus de 17 heures par jour à faire des obsessions. Ta famille te trouve folle, tes amis te trouvent folle, tu te trouves folle et pis tu sais plus comment t'en sortir parce que ça s'aggrave, ça s'aggrave, ça s'aggrave... Et là le secondaire 5 arrive et là bam, je dors plus, je mange plus et là ce qui devait arriver, devait arriver... On commence à me dire que ça me fait bien. Et là, bien on me dit que ça me fait bien, écoute moi je veux performer. À quelque part, moi, je voulais être la meilleure des anorexiques. En 2 semaines, j'ai perdu une vingtaine de livres. Je dors très peu, je fais de l'exercice sans cesse. J'y arrive plus là, je vais exploser. Au fond de moi, tout ce que je dis : c'est aidé moi, ce qui sort de ma bouche c'est allé tous ch..., mais au fond de moi ce que je disais à tout le monde, c'était aidez-moi, j'en peux plus...

Akli : Pendant des années, Janie va imposer aux siens, une vie de famille détestable qui finira par avoir raison du mariage de ses parents, Robert et Sylvie.

Janie : C'était plus vivable à la maison. Tout le monde se criait dessus parce que ma mère voulait que je dorme parce qu'elle savait plus quoi faire, parce qu'elle voyait que j'étais de plus en plus malade physiquement aussi parce que je ne dormais pas. À me voyait aussi jamais avoir d'amis, jamais sortir, ne parler que de notes. Elle, elle voit que ça va pas, moi je ne vois pas, je m'en fous, je me fous de tout ce que je veux c'est une bonne note...

Sylvie, mère : Je me disais ça se peut pas, j'ai une fille pas comme les autres. Je voyais tous les petits qui s'amusaient, pis qui avaient une vie, pis elle qui avait pas de vie et c'était infernal dans la maison. Et là, je veux dire, elle n'en n'avait pas, en tout cas je parle pour moi, qui a voulu beaucoup la supporter et l'aider. J'en n'avais pas non plus de vie. Dans la famille, il me disait, pas ouvertement, mais c'était comme : mon dieu Janie est folle, tu sais c'était carrément comme ça... J'essayais toujours de cacher le problème de Janie, justement pour pas que les autres la regarde avec les yeux qu'elle est folle... Ton enfant est folle, tu sais... La famille va t'aider et te supporter si tu t'en vas dire que ton enfant a le cancer ou un autre problème de santé, mais aussitôt que tu parles de santé mentale, on dirait que les personnes y reculent. Ils savent pas quoi faire pis c'est comme : ça se peut pas, voyions dont c'est des caprices, elle a beaucoup de caprices, tu l'as trop gâtée, c'est vraiment ça alors toi en tant que mère, tu vois que non, c'est plus ça...

Janie : Je n'ai pas vécu le cancer, je n'ai pas eu de maladie grave. Je ne peux pas jugée, mais je sais, j'ai vécu ce que c'est une maladie mentale et c'est une souffrance incroyable. Y'a des fois où on aurait le goût de se couper ou d'avoir une souffrance physique simplement pour que les gens comprennent qu'on a mal et c'est ce qui est arrivé avec l'anorexie. Si je n'avais pas perdue tant de poids, on ne m'aurait peut-être pas pris au sérieux. On me disait souvent c'est de ma faute, arrête d'étudier voyons ça pas d'allure, mange dont un peu, tu ne fais pas d'effort là c'est de ta faute... C'est une question juste de volonté, j'ai souvent entendu ça : t'as pas de volonté... Pis pourtant, c'était plus fort que moi, c'était plus loin que ça... oui il y a une question de volonté, c'est vrai qu'on change au moment où on est prête, où on le veut, c'est vrai, mais ce n'est pas que question de volonté. C'était d'autant plus souffrant que je comprenais que ce que je faisais, n'était pas normal... Mais je ne pouvais pas faire autrement...

Akli : Pendant plusieurs mois, Janie va faire la ronde des hôpitaux Notre-Dame, Ste-Justine. Sylvie doit traîner sa fille de force et se battre contre elle pour qu'elle accepte de se livrer aux psychologues et aux psychiatres. Janie y résiste et son état ne cesse de s'aggraver. Les médecins sortent alors la grosse artillerie et l'envoie à Rivières-des-Prairies, unique hôpital psychiatrique pour enfants de la province.

Janie : Le médecin a dit : Pour les 3 prochains mois, tu ne verras plus personne, ni au téléphone, ni en vrai et donc pendant 3 mois, mes parents n'ont eu aucune nouvelle de moi ni vu.



Sylvie, mère : Tout ce que j'avais entendu de l'hôpital Rivières-des-Prairies, c'était des mauvais commentaires. Tu sais dans ma tête, c'était vraiment comme une place pour la maladie mentale, je voyais que ma fille avait un problème, mais je me disais pas une place où il y a des barreaux que c'est fermé, qui sont surveillés en permanence. Une chose que je faisais régulièrement, que Janie ne sait peut-être pas, c'est que j'allais passer dans la cour de l'hôpital presque 2-3 fois et plus par semaine pour peut-être, si je pouvais la voir sur la balcon et ça m'est arrivée de la voir et ça m'aidait de pouvoir juste la voir parce que la coupure, ouf ça ça été vraiment vraiment difficile pendant 3 mois-là... Mais y'a une chose qui est arrivé, c'est que Janie m'écrivait des lettres en cachette et elle les mettait dans son sac à lavage et quand moi j'allais chercher son sac à lavage, je me dépêchais de chercher dans son linge et là je trouvais une lettre qu'elle m'avait écrite.

Janie : Donc, c'est la première fois que je revois ces lettres-là. Je peux en lire un passage, je les relis en même temps que vous : Salut à tous et à toutes, j'ai atterris plus rapidement que je l'aurais imaginé, mais maintenant je m'attaque à mon vrai périple. Je suis toute excitée car je vois que j'avance vers mon vrai objectif le Kilimanjaro. J'écrivais, à ce moment-là, beaucoup de parabole, c'est que j'aimais moi, je voyais ma difficulté comme une grosse montagne et un jour y'a un intervenant qui m'a dit : Heille! Oui c'est une grosse montagne, mais commence par en bas. Ma mère, je pense, qu'elle trouve ça difficile présentement, mais ça fait quand même 4 ans de ça. Moi ça m'affecte moins, je pense, que ma mère.

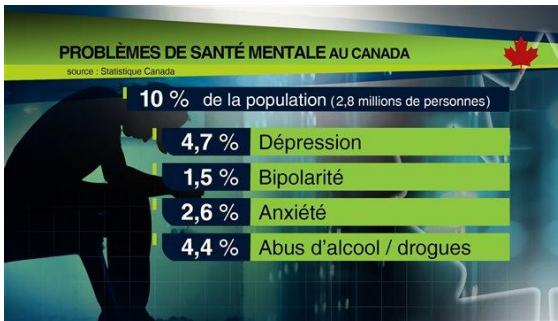
Mère en pleur : Ça me replonge à ce moment-là, pas facile

Janie : Je m'entends de mieux en mieux avec les responsables du groupe, mais j'ai encore de la difficulté à contrôler mon humeur du matin.

Akli, journaliste : Janie va passer 8 mois derrière les portes de Rivières-des-Prairies et en ressortir, non totalement guérit, mais prête à affronter ses démons. Aujourd'hui, Janie va à l'université où elle termine un baccalauréat en travail social.

Janie : Je trébuche parfois comme en fin de semaine et je me fais mal, mais pas aussi mal qu'à mon orgueil, or ce sont ces murs que je frappe d'aplomb qui me remettent dans la réalité. Je suis fière parce que j'ai pris la décision d'aller en travail social, c'était mon choix et je l'ai choisi mon métier en voyant le support vraiment qu'il y avait autour de moi et je me suis, vraiment, à ce moment-là découvert une vraie passion. Une envie de vouloir aider à mon tour, une envie de comprendre la réalité des gens. Y faut absolument démystifier notre regard sur les enfants atteint de maladie mentale parce qu'on croit que c'est pas possible qu'un enfant ait envie de se suicider à 9 ans, mais je l'ai vécu, je l'ai vu, j'ai vu ce que c'était qu'un enfant qui souffre d'anorexie... Un enfant peut vivre de l'anxiété, ça on le voit de plus en plus dans nos écoles primaires. Les enfants vivent des difficultés et y faut les prendre au sérieux, qu'il y ait un support créer autour et non qu'on ait besoin de se cacher.

Aujourd'hui je suis fière de raconter mon histoire parce qu'elle m'a rendu où je suis aujourd'hui. Je ne serais pas là, je ne serais pas heureuse, je n'aurais pas autant de passion si je n'étais pas passée par où je suis passée. Donc, je ne serais pas le quart de la personne que je suis aujourd'hui sans ce passage-là donc si vous n'êtes pas content de l'entendre, ce n'est pas de ma faute... Moi je vais en parler et si ça peut aider une personne à se dire : ben écoute, y faut pas que j'ai honte et bien tant mieux. C'est juste ça que je souhaite. En parlant je dis : j'ai pas à avoir honte d'avoir eu des difficultés au niveau psychologique, au niveau psychiatrique, je n'ai pas à avoir honte d'avoir des difficultés parce que ça fait partie de la vie et de travailler pour s'en sortir. C'est une bataille très difficile et qui t'apprend beaucoup de choses, tu n'es qu'une personne plus remplie, plus complète, plus authentique. Oui y'a des difficultés qu'on peut vivre au quotidien, oui c'est pas toujours facile de vivre avec quelqu'un qui a des difficultés au niveau psychologique, c'est vrai, mais cette personne est authentique, elle a vécu beaucoup de choses et elle est prête à vivre encore beaucoup de choses ...



Akli Aït Abdallah, journaliste Radio-Canada

## Janie vous écrit une lettre

Vous êtes nombreux à avoir écrit à Janie après son témoignage sur la maladie mentale. Des mots qui l'ont touchée, si bien qu'elle a voulu vous répondre.



Suite à la diffusion de son histoire et de tous les commentaires reçus, Janie a souhaité écrire une lettre pour vous répondre. La voici en intégralité.

« Bonsoir, je tiens à vous remercier pour vos commentaires et vos mots d'encouragements. Vous m'avez beaucoup touchée. Je tiens simplement à rappeler que mon récit est un parmi tant d'autres. En fait, j'ai décidé de parler de mon histoire pour promouvoir la cause de la santé mentale chez les jeunes. Je ne souhaite pas qu'on me prenne pour une victime, mais plutôt comme une personne ayant surmonté des obstacles. Grâce à ce témoignage, j'espère que nous pourrons être plus à l'écoute de nos proches, parents, sœurs, amis, qui vivent des difficultés. J'espère que nous pourrons soutenir nos enfants sans avoir honte de parler de maladies mentales. En fait, plus nous sommes ouverts à la maladie mentale, moins elle devient tabou et honteuse et plus nous pouvons soutenir ces personnes vivant des difficultés.

Lorsque je lis que certaines personnes se sont reconnues dans mon témoignage, je me dis alors que mon objectif est atteint et que j'ai pu mettre en mots la souffrance de ces gens. Toutefois, je souhaite rappeler qu'il n'y a pas une réussite, mais bien des réussites et que chacun a son rythme de guérison. Il ne s'agit donc pas d'une comparaison. Certaines maladies ne se guérissent pas et il faut apprendre à vivre avec autant que notre entourage. Je tiens donc à souligner le courage de ces gens au quotidien.

Bref, nous allons tous vivre au cours de notre vie des périodes plus difficiles, et ce, à différents niveaux. Alors, lorsqu'on juge quelqu'un qui est atteint d'une maladie mentale, on se juge forcément soi-même un jour. Merci pour votre intérêt, pour votre ouverture, pour votre générosité et merci, Akli de m'avoir permis de m'exprimer et de transmettre mon message et celui de bien d'autres personnes.

[http://www.radio-canada.ca/emissions/desautels\\_le\\_dimanche/2013-2014/chronique.asp?idChronique=319166](http://www.radio-canada.ca/emissions/desautels_le_dimanche/2013-2014/chronique.asp?idChronique=319166)

# Solution des grilles de la page - 13 -

Jeu 1

1	2	3	<b>4</b>	6	5
6	<b>4</b>	5	3	2	1
3	1	<b>2</b>	5	4	<b>6</b>
<b>5</b>	6	4	<b>2</b>	1	3
2	5	1	6	<b>3</b>	4
4	3	<b>6</b>	1	5	<b>2</b>

Jeu 2

1	5	3	<b>2</b>	6	<b>4</b>
6	4	2	3	<b>5</b>	1
<b>3</b>	1	<b>5</b>	6	4	<b>2</b>
<b>2</b>	6	4	<b>5</b>	1	<b>3</b>
5	<b>3</b>	1	4	2	6
<b>4</b>	2	<b>6</b>	1	3	5

Ces jeux  
sont tirés

du site  
suivant :

Jeu 3

1	<b>3</b>	6	5	2	4
<b>5</b>	2	<b>4</b>	6	3	1
<b>6</b>	1	3	<b>2</b>	4	5
4	5	<b>2</b>	1	6	<b>3</b>
3	6	5	<b>4</b>	1	<b>2</b>
2	4	1	3	<b>5</b>	6

Jeu 4

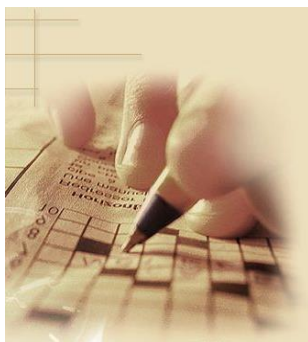
<b>3</b>	4	6	1	2	5
1	2	<b>5</b>	6	<b>3</b>	4
5	3	<b>4</b>	2	1	6
6	<b>1</b>	2	<b>4</b>	5	3
2	<b>6</b>	3	<b>5</b>	4	1
4	5	1	3	6	<b>2</b>

<http://www.e-sudoku.fr/sudoku-enfants.php>

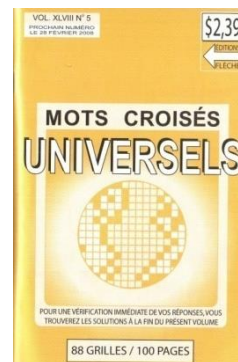


# Solution du **Mots croisés** de la page 14

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	M	A	R	T	E	L	E	M	E	N	T	S
2	E	P	I	E	R	■	X	E	■	O	R	E
3	D	I	G	N	I	T	E	■	C	U	I	T
4	A	■	I	T	E	R	A	T	I	V	E	■
5	I	N	D	E	■	O	T	I	T	E	■	M
6	L	I	E	■	M	U	■	R	E	A	L	E
7	L	E	S	S	I	V	E	■	N	U	I	T
8	O	R	■	I	N	E	D	I	T	■	M	I
9	N	■	S	O	U	R	I	S	■	S	E	S
10	S	A	I	N	T	■	T	E	O	S	■	S
11	■	M	E	■	E	P	E	E	S	■	N	E
12	F	I	N	E	S	S	E	■	E	L	U	S



Cette grille de mots croisés est tirée du livre suivant



# Joyeux Noël et Bonne Année 2014



Avec la SRAADD, mes droits, j'y vois!

1060 rue Saint-François-Xavier bureau 340, Trois-Rivières(QC) G9A 1R8

Numéro: (819) 693-2212 Sans frais: 1 (800) 563-2212

Télécopie: (819) 693-5550

Site Internet : [www.sraadd.com](http://www.sraadd.com)

Courrier électronique : [sraadd@cgocable.ca](mailto:sraadd@cgocable.ca)