

**Voici mon histoire.**  
**Cette section partage des témoignages envoyés anonymement par des citoyens et citoyennes.**



### Table des matières :

<b>La douleur.....</b>	<b>2</b>
<b>Les grandes personnes aiment les chiffres.....</b>	<b>2-5</b>
<b>Le désespoir des invisibles.....</b>	<b>5-6</b>
<b>Ce qui nous fait du mal, pour le bien.....</b>	<b>7-15</b>
<b>Hospitalisée pendant la pandémie.....</b>	<b>15-17</b>
<b>Le pouvoir des petites choses.....</b>	<b>17-18</b>
<b>Solitude + nourriture = difficile à doser.....</b>	<b>18</b>
<b>La lecture, mon sauveur!.....</b>	<b>19</b>
<b>Ce n'est pas de notre plein gré.....</b>	<b>20</b>
<b>Un confinement rempli d'abus.....</b>	<b>20-22</b>
<b>Les montagnes russes.....</b>	<b>22-24</b>
<b>Le faux cocon de l'isolement.....</b>	<b>24-25</b>
<b>Quatre murs et un fou.....</b>	<b>25-26</b>
<b>Est-ce que ça va bien aller?.....</b>	<b>26</b>
<b>Ça va pas si bien (mais ça devrait bien aller👉👉).....</b>	<b>26-27</b>
<b>Être confinée avec des personnes inconnues.....</b>	<b>27-28</b>
<b>Mon coffre à outils.....</b>	<b>28</b>
<b>Un sentiment d'abandon face à cette tragédie.....</b>	<b>28</b>
<b>Ma vie sans les arts et la culture.....</b>	<b>29</b>
<b>Jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien.....</b>	<b>29-30</b>
<b>Ma solitude, une réalité.....</b>	<b>30</b>

## Table des matières suite:

<b>Covid-19, trauma et totalitarisme.....</b>	<b>30-31</b>
<b>Ma dépression et la quarantaine.....</b>	<b>32</b>
<b>Se faire tabasser au lieu d'être aidée.....</b>	<b>33</b>
<b>Quand les soins en psychiatrie contribuent à augmenter notre souffrance.....</b>	<b>33-36</b>
<b>Crier au secours trop fort!.....</b>	<b>36-37</b>
<b>Examens médicaux pré-embauche.....</b>	<b>38-40</b>
<b>Mon parcours avec les électrochocs.....</b>	<b>40-43</b>
<b>Mon calvaire.....</b>	<b>43-44</b>
<b>La maladie mentale au travail...du chemin à faire.....</b>	<b>44</b>
<b>Une épreuve à la fois.....</b>	<b>45-46</b>
<b>Ma vie en peu de mots.....</b>	<b>46-47</b>
<b>Ne vous suicidez pas après une rupture amoureuse.....</b>	<b>47-48</b>
<b>La loi du silence.....</b>	<b>48-50</b>
<b>Comment détruire quelqu'un en moins d'un an.....</b>	<b>51-52</b>
<b>Ce silence devant l'indicible, ce silence qui rend fou.....</b>	<b>52-54</b>
<b>Mon voyage.....</b>	<b>54-61</b>
<b>Une grande injustice!.....</b>	<b>61-64</b>
<b>Coming out 2015.....</b>	<b>64-75</b>
<b>Violence parentale.....</b>	<b>75</b>
<b>Pour une bonne job à la Ville.....</b>	<b>76-80</b>



Avertissement : certains témoignages parlent de violence, de suicide, d'agression et de d'autres sujets qui peuvent être sensibles à la lecture.

Merci aux personnes courageuses qui nous ont raconté leur histoire !

### La douleur

Mon histoire à moi n'est peut-être pas la plus importante, mais elle reste un énorme poids dans ma vie. J'ai 14 ans et j'ai été victime de 1 agression et 1 viol, ça fait 2 ans que je fais payer tout ce qu'on m'a fait subir à moi-même, en me mutilant et en prenant de la drogue. Toutes ces douleurs ne veulent pas partir. J'essaie d'avancer, de me dire que la vie est belle. Maintenant, je suis en Centre jeunesse depuis 10 semaines et la douleur est coincée, ne veut pas sortir, elle m'étouffe.



### Les grandes personnes aiment les chiffres

« Les grandes personnes aiment les chiffres. Quand vous leur parlez d'un nouvel ami, elles ne vous questionnent jamais sur l'essentiel. Elles ne vous disent jamais: "Quel est le son de sa voix? Quels sont les jeux qu'il préfère? Est-ce qu'il collectionne les papillons?" Elles vous demandent: Quel âge a-t-il? Combien a-t-il de frères? Combien gagne son père?" alors seulement elles croient le connaître. Si vous dites aux grandes personnes: "J'ai vu une belle maison en briques roses, avec des géraniums aux fenêtres et des colombes sur le toit..." elles ne parviennent pas à s'imaginer cette maison. Il faut leur dire: "J'ai vu une maison de cent mille francs." Alors elles s'écrient: "Comme c'est joli !". »

S'il est vrai que les grandes personnes aiment les chiffres, je dois vous confier que j'ai grandi beaucoup plus vite que je ne l'aurais dû.

Vers l'âge de 14 ans, le pèse-personne est vite devenu mon meilleur ami, mon seul ami. Et puis, je me suis vite aperçu qu'avoir faim provoquait chez moi une douce euphorie, comme si je réussissais quelque chose de grand, quelque chose qui me rapprochait du fait d'être parfaite.

Et puis, insidieusement, le chiffre affiché sur ma balance est vite devenu une obsession. À mes yeux, je n'étais plus qu'un chiffre, chiffre qui devait impérativement être plus bas que la veille. Je prenais toutes les mesures possibles pour réussir ce but, cet auto-sabotage dont je n'avais aucune conscience. J'étais dans le déni, trop aux prises avec cet abuseur; abuseur qui ne me voulait que du mal.

**J'étais une hirondelle. Et mon trouble mental venait de me couper les ailes.**

**Vint le point de rupture.**

Je me suis isolée. De ma famille. Des mes amis.

Je restreignais ma nourriture autant que je pouvais. Je restreignais aussi l'eau que je buvais pour être sûre que mon poids affiché sur la balance soit le plus précis possible.

Il fut un point, un point où mon corps cessa d'encaisser les chocs que je lui faisait subir. Il fut un point où mon cœur me cria d'arrêter de me faire souffrir de la sorte en arrêtant de battre à un rythme adéquat, de même que mes reins cessaient de fonctionner correctement.

Sa manière de se venger sur les mauvais traitements qu'il subissait par ma faute, mon corps décida de me faire perdre connaissance sporadiquement.

Je fus hospitalisée. Mon meilleur ami fut séparé de moi et on me mit en prison. Enfin, c'était ce que je ressentais. J'étais encore dans le déni lorsqu'on m'a diagnostiquée boulimique. On devait m'accompagner aux toilettes, on mesurait ce que je buvais et mangeais.

J'ai pleuré, j'ai hurlé, j'ai refusé de m'alimenter pendant plusieurs jours, les infirmières et mon psychiatre n'en démordaient pas. **JE DEVAIS MANGER.**

Il est vrai qu'il est facile de dire à quelqu'un qui a un trouble alimentaire:<< Mange, c'est tout!>>

Je répondrai à celui-ci que pour certaines personnes, se retrouver dans une foule est une phobie. Pour d'autre, cette peur intense est attribuable aux araignée. Et bien moi, ma phobie était de manger. Et l'hôpital me contraignait à manger 3 repas par jour ainsi que de prendre 3 collations dans le même temps. C'était horrible; imaginez faire face à votre plus grande peur 6 fois par jour! Imaginez que pour survivre seulement, je devais faire face à ma phobie un nombre écrasant de fois.

C'était horrible mais peu à peu, des changements s'opérèrent en moi. Les repas furent moins chaotiques. Je repris contrôle de moi et cessai d'être abusée par la boulimie trouvant cachette dans les tissus fragile de mon cerveau.

Et, ce que je croyais impossible est arrivé.

Alors qu'on me pesait un matin, je lâchai prise et ne regardai pas le nombre affiché sur la balance. Je ne voulais plus d'une balance comme meilleure amie. Je voulais retrouver ma vie d'avant et je ne pouvais le faire sans dire au revoir à ma plus grande obsession. Ce geste eut des répercussion énorme sur les jours suivant.

Et moi qui pensait que lorsque l'on coupe les ailes des oiseaux, celles-ci ne repoussaient pas, on me donna enfin mon congé définitif de l'hôpital; on me poussa en dehors du nid. Je pensai tomber au sol mais j'étendis mes nouvelles ailes. Je pris enfin mon envol.

Je lâche prise, et j'ose vivre!



### Le désespoir des invisibles

Si je suis juste une droguée de l'âme,  
Si je suis juste un corps, une pute, une traînée,  
Si je suis juste une crisse de folle,  
Si je suis pas assez belle ou bien habillée,  
Si j'ai jamais senti qu'on voulait de moi quequ' part,  
Si j'ai toujours faim le ventre vide le soir,  
Si la seule attention qu'on m'donne c'est des claques sa gueule pis sul coeur,  
Si même à mes yeux j'ai pu d'veleur,  
Si ma voix est tellement brisée par ma rage ma colère pis la boule de tristesse au fond de ma gorge,  
Que j'étouffe mais jamais assez pour en mourir,  
Que j'fais même pu confiance aux étrangers et...  
Si j'ai déjà demandé de l'aide pis qu'on m'a ris au nez,  
Demande toi pas pourquoi j'pars pis j'reste enfermée.

Chu allée à l'hospice talle des mal zélés,  
J'ai réexpliqué qu'on m'avait décousu pis arraché ma rembourrure,  
Qu'on m'avait dévisser mes vis pis que ça tournait pu rond dans leur monde,  
J'ai expositionné mon âme à nue,  
Pis désapprivoisé mon honneur.

Ils m'ont dit que j'étais désimpressionnée,  
Que j'avais un grand trou noir et qu'il fallait le remplir avec de la médic  
action

Dans une danse de nuances qui se chevauchent dans mon esprit,  
Naissent et meurent en saccades, désir, rêve, besoin, ironie.

Le système il tient à son D,

Il tient qu'à un fil.

Le problème quand on devient trop bien,

C'est de plus savoir comment faire autrement,

Il faut réapprendre à endurer beaucoup de chose qui font trop mal en  
dedans pour se déloger.

Aurions nous à faire sécher les roses,

Pour espérer garder quelques pétales,

Le souvenir de leur couleur effacée,

Mais pourquoi au départ les avoir coupés,

Vouées à une mort certaine au oindre toucher,

Seul leur corps flétrit témoigne silencieusement,

De leur souffrance et du destin dont nous les avons privés,

Une par une, les fleurs seule disparaissent,

Et il n'en reste que les épines.

Brille

Une citoyenne de la Montérégie

## Ce qui nous fait du mal, pour le bien...

C'est l'automne. C'est la pandémie. Je suis enfermée avec mon accumulation de plantes. J'ai besoin de m'occuper d'autres choses que de moi pour m'oublier. Moi, et tellement d'autres personnes sommes chacune dans notre solitude. C'est la loi. Souvent, je découpe mes émotions dans des magazines, puis, j'en fais des assemblages impromptus, que je colle délicatement sur des cartons. Je crayonne des croquis, des barbouillages échappatoires, que je jetterai ensuite, parce que, depuis quelques années, tout soulagement me semble précaire, éphémère. Je refais cette activité, souvent. Apparemment banale, cette action me procure une sensation de contrôle, de sens, une perspective d'évasion si précieuse en ce temps de confinement. Pendant que les dernières feuilles s'entassent sur le sol, je me remémore, encore, et particulièrement ces derniers temps, de ce qui fut pour moi l'apogée de l'enfermement. À cette époque, étaler mes nuances de couleurs sur des cartons est un privilège auquel je n'avais pas accès.

...

Il a cinq ans, lorsque mes paroles et mes émotions ont cessé d'avoir du sens pour mes proches, mes coloc m'ont fermement offert de m'accompagner dans un taxi pour parcourir la distance qui séparait notre appartement de l'hôpital Notre-Dame. J'ai préparé mon bagage comme on s'organise lorsqu'on part dans un endroit, dans un contexte d'où on est certaine de ne pas revenir indemne. J'ai ramassé l'essentiel pour ma survie ; mon oreiller et le roman l'Océan mer. Lorsque je suis arrivée à l'urgence psychiatrique, j'étais loin de me douter que j'allais demeurer hospitalisée pendant près de trois mois, puis psychiatrisée longtemps...encore...maintenant.

...

Je conserve un souvenir amer et douloureux de mon expérience psychiatrique, qui s'étend bien au-delà de l'hospitalisation. J'ai connu la solitude, la négation de ma liberté. J'ai subi la perte de mon corps tel que je le connaissais avant la médication. Mon sexe s'est fait obsolète et ma sexualité, elle, est devenue désuète. J'ai observé, seule et silencieuse, la transformation drastique de mon identité. Je suis devenue quelqu'un d'autre.

...

Le gardien de l'urgence psychiatrique m'a demandé de prendre une douche, puis d'enfiler une jaquette bleu-turquoise. Moi, ma jaquette et ma solitude avons longuement attendu le verdict du psychiatre. Ramassée dans le coin d'une grande salle avec d'autres étourdis, j'entendais des inconnus prononcer mon prénom à l'interphone. On m'appelait pour me questionner un peu plus, me faire des prélèvements sanguins. Je me faisais docile. Je me souviens très bien du bruit de la porte coulissante, frontière symbolique entre la liberté et l'enfermement, qui s'ouvrait et se refermait, sans cesse, lorsque le personnel médical l'actionnait en composant un code, pour la sécurité... J'ai bien songé à courir et franchir la porte, pour échapper à cette solitude dont j'ignorais encore l'ampleur qu'elle prendrait avec le temps. Pourtant, puisque mes proches s'attendaient tellement de moi à ce que je sois docile, je me suis faite docile.

Comme toujours, lorsque j'ai très peur d'avoir mal, je me répétais les quelques paroles dont je me souviens de cette chanson -souvenir d'un vieillard- que me chantait grand-maman pour m'aider à m'endormir lorsque j'étais enfant :

Dernier amour de ma vieillesse. Venez à moi, petits enfants. Je veux de vous une caresse. Pour oublier. Pour oublier mes cheveux blancs.

...

Le soir, après que l'infirmier de garde m'invitait à avaler Seroquel et autres psychotropes, que je refusais...parce que j'en avais encore la possibilité...parce que c'est ce qu'il me restait de possibilité...je posais mon corps près de la fenêtre de la chambre. Au loin, en guise d'unique point de vue sur le dehors, les lumières rouges et vertes des phares de signalisation plantés dans la rue silencieuse se succédaient.

...

Je n'ai eu ni mot ni crayon à colorier, pour décrire, ou dessiner l'ennui maladif et la douleur ressentis pendant mon grand confinement. Après quelques semaines, je n'eus plus vraiment de notion du temps...pourtant c'est tout ce qu'il me restait de possession...du temps à attendre.

...

Je suis enfermée depuis une semaine aux soins intensifs psychiatriques de l'hôpital Notre- Dame. J'ai reçu la visite d'une huissière. Je suis à la veille de me présenter en cour et d'y recevoir une ordonnance de traitement. C'est-à-dire l'exigence qu'on me confine contre ma volonté à l'hôpital, qu'on m'injecte des médicaments et que l'on contraine mon corps en circonstances appropriées, voir qu'on se l'approprie relativement, pour mon bien. C'est la loi. Il y a quelques minutes, une infirmière et une éducatrice sont venues à ma rencontre, briser mon silence. Elles m'ont promptement ordonné de me déshabiller et de nettoyer mon corps. J'ai refusé un instant. Les dames m'ont fait savoir, sans détour, aucun, que ce corps dont je m'étais quelque peu dissociée serait lavé par moi, sinon par elles. Je me suis faite docile.

...

J'ai été enfermée pendant trois mois, dans un silence assourdissant, un vide absolu, constitué des cris de patients révoltés, de jargon médical prescriptif et des contentions qui se serraient sur mes poignets et mes chevilles...pour mon bien. Tandis que j'étais immergé dans un environnement, épuré, même desséché de sons, d'images, de saveurs et de touchés, chaque stimulus mettait mes sens en exergue avec un effet trop criard. C'est la brisure de moi la plus douloureuse que j'ai vécu...pour mon bien.

...

Le jour où la psychiatrie relâchera mes contentions, mes mots accumulés bouillonneront tellement depuis longtemps...j'aurai un imminent besoin de les déposer quelque part, mais où? Qui voudra entendre l'impertinence d'une femme psychotique? Qui me croira?

Grand-maman Jeanne,

Je sais que d'où tu es et considérant où l'on t'a mise lorsque tu vivais encore, tu comprendras mon abnégation. C'est précieux. Lorsque je me serai apaisée, dans plusieurs années, j'étalerai mes mots pour crier au secours! Je ferai mes devoirs de folle. Je lirai beaucoup d'ouvrages scientifiques, que je comprendrai, parce que j'en ai le pouvoir. J'apprendrai à mâchouiller les mots appropriés, ceux de ma société, pour bien décrire les choses comme on s'y attend. J'apprendrai aussi le vocabulaire des milieux alternatifs de la santé mentale pour ne pas froisser mes compères, tous aussi aliénés que moi. J'accepterai de livrer mes témoignages à propos de la psychiatrisation à des gens qui comprendront à peine l'ampleur de ma souffrance. Je me porterai même volontaire pour en parler à la télévision, en prenant bien soin de me faire belle, au préalable, pour ne pas transmettre une image déglinguée de ma folie. Parfois, dans tous ces univers de sens et de discours, je m'enfargerai et trébucherai. Je constaterai que les mots auxquels j'ai accès ne me permettent pas de briser mon silence, de sortir de mon enfermement.

Alors que j'ai encore la possibilité d'être seule avec toi, dans la nuit, entre deux visites de surveillance dans ma chambre psychiatrique, je te parlerai avec l'insouciance et la candeur que j'avais alors que j'étais ta petite fille, avant tout.

Grand-maman, j'ai beaucoup de questions qui se bousculent. On m'apprit quelques années après ton décès que dans les années soixante, bien avant ma naissance, des personnes qui étaient en position de le faire ont établi que tu n'étais pas normale. Comme moi, tu as vécu la psychiatrisation, les silences des enfermements et de la contrainte...toi, moi et toutes ces autres femmes dont nous portons les récits.

J'essaie de créer des liens avec les informations que j'ai vues de toi pendant que tu étais ma grand-maman et celles qu'on m'a racontées après ton périple de vivre.

Maman m'a dit que tu as été hospitalisée plusieurs fois. Tu aurais reçu et consommé des quantités incroyables de médicaments, qui ont amorti considérablement ton énergie et ta joie de vivre, et ce, sans que tu comprennes pourquoi tu les prenais. Est-ce que ton médecin avait même pris le temps de t'expliquer ? J'en doute. Maman m'a dit que lorsqu'elle était trop jeune pour comprendre, elle t'a vue revenir à la maison plusieurs fois, après des séances d'électrochocs. Elle m'a raconté ton visage rouge et bouffi et ta mémoire qu'elle voyait temporairement s'embrouiller. Grand-maman, tu t'estompais. Tu te dissimulais merveilleusement bien, comme on s'y attendait, au même rythme que ton corps, que ta chair pleine de molécules pharmaceutiques prenait de l'expansion dans l'espace. Tu as vécu profondément seule, recroquevillée sur ton silence.

Alors que j'ai encore la possibilité d'être seule avec toi, dans la nuit, entre deux visites de surveillance dans ma chambre psychiatrique, je te parlerai avec l'insouciance et la candeur que j'avais alors que j'étais ta petite fille, avant tout.

Grand-maman, j'ai beaucoup de questions qui se bousculent. On m'apprit quelques années après ton décès que dans les années soixante, bien avant ma naissance, des personnes qui étaient en position de le faire ont établi que tu n'étais pas normale. Comme moi, tu as vécu la psychiatrisation, les silences des enfermements et de la contrainte...toi, moi et toutes ces autres femmes dont nous portons les récits.

J'essaie de créer des liens avec les informations que j'ai vues de toi pendant que tu étais ma grand-maman et celles qu'on m'a racontées après ton périple de vivre.

Maman m'a dit que tu as été hospitalisée plusieurs fois. Tu aurais reçu et consommé des quantités incroyables de médicaments, qui ont amorti considérablement ton énergie et ta joie de vivre, et ce, sans que tu comprennes pourquoi tu les prenais. Est-ce que ton médecin avait même pris le temps de t'expliquer ? J'en doute. Maman m'a dit que lorsqu'elle était trop jeune pour comprendre, elle t'a vue revenir à la maison plusieurs fois, après des séances d'électrochocs. Elle m'a raconté ton visage rouge et bouffi et ta mémoire qu'elle voyait temporairement s'embrouiller. Grand-maman, tu t'estompais. Tu te dissimulais merveilleusement bien, comme on s'y attendait, au même rythme que ton corps, que ta chair pleine de molécules pharmaceutiques prenait de l'expansion dans l'espace. Tu as vécu profondément seule, recroquevillée sur ton silence.

À l'aube de ta cinquantaine, tu as eu un nouveau souffle de vie. Tu te réveillais tôt le matin pour aller marcher. Tu as perdu un peu du poids accumulé en guise d'effets secondaires de tes médicaments. Maman dit qu'elle te voyait t'émerveiller devant des situations aussi banales que les journées ensoleillées. Grand-papa en fut dérouté. Considérant que tu étais devenue obsédée et excessive, il t'amena voir ton médecin, qui, lui, inscrivit un nouveau diagnostic à ton dossier.

Après plusieurs années, je suis née. Maman me nomme parfois, avec une pointe de jalousie qu'elle tente autant que possible de dissimuler dans le ton de sa voix, que c'est avec moi que tu as connu les joies de la maternité. Elle me dit que tu t'es occupée de moi comme tu l'aurais fait avec elle, si tu n'avais pas été si amortie. J'ai souvenir de ton excentricité, de ton audace, de ta sensibilité, de ta force fébrile, de tes rires et de ton amour. J'ai en mémoire nos longs après-midi d'émerveillement et de créativité, avec, en fond, le bruissement des insolences de Tex Lecor et des publicités d'Adrien Gagnon à la radio, que tu laissais toujours fonctionner. Avais-tu appris à avoir peur, toi aussi, du bruit du silence ? Bref, une immense boîte en carton, des tubes de colle, des ciseaux et quelques crayons à colorier suffisaient à nous créer des espaces de liberté infinie... liberté dont je comprends maintenant à quel point elle devait t'être précieuse...

Souvent, à l'extérieur de notre espace chaleureux, dans la rue, j'entendais les voisins murmurer des rumeurs que je ne comprenais pas à ton sujet. Quand tu es partie, nous avons retrouvé un nombre incroyable de pots de crème de Johanne Verdon, neufs, dans tes tiroirs, ainsi que d'autres accumulations insolites.

Tu n'étais définitivement pas dans les normes de ton époque. Tu étais intense. Mais est-ce que ça posait un problème ? À qui ? Au nom de quoi ? Était-il nécessaire de te psychanalyser ? Pour le bien de qui ?

Grand-maman, j'arrive à la constatation qui me trouble immensément que de ton enfermement au mien et à celui d'autres femmes que nous avons côtoyées il n'y a pas eu grande évolution. Des silences similaires tapissent les murs psychiatriques.

Je me sens parfois comme un imposteur. En effet, je dénonce fermement la médicalisation et la psychiatrisation des enjeux de santé mentale, que je considère être largement attribuables à des situations sociales problématiques. Je prends tout de même des médicaments. J'ai une psychiatre en laquelle j'ai relativement confiance. J'ai des ami(e)s qui sont psychiatres, médecins, psychoéducatrices, infirmiers, travailleuses sociales, éducateurs et avocates, dont j'estime les intentions, les idéaux et les valeurs. J'ai moi-même été travailleuse sociale dans une institution reconnue qui soignent, selon certaines des pratiques que je déplore, les personnes qu'on dit souffrir de problèmes de santé mentale. Plus encore, je préfère, avec du recul, avoir été traitée contre mon gré, que de m'imaginer vivre encore aujourd'hui avec la douleur d'avoir mes idées mélangées, erronées, qui tournent sans cesse et encore dans ma tête. Je sais que je peux donner l'impression d'être contradictoire. En réalité, je questionne et je cherche à comprendre des pratiques, qui doivent être transformées.

Je ne suis peut-être pas dans les normes de mon époque. Je suis intense. Mais est-ce que ça pose un problème ? À qui ? Au nom de quoi ? Est-il nécessaire de me psychanalyser ? Pour le bien de qui ?

...

Souvent, la nuit, je rêve que je redeviens malade. Je rêve de mes délires effrayants, de la psychiatrie et du reste de ma souffrance...

Donc, je me chante, encore, cette chanson que grand-maman me chantait pour m'endormir :

Dernier amour de ma vieillesse

Venez à moi, petits enfants

Je veux de vous une caresse

Pour oublier

Pour oublier mes cheveux blancs

Caroline xx

Nota bene. Je reconnaiss la sensibilité et les bonnes intentions de la plupart des professionnels qui ont croisé la route de ma grand-mère, la mienne et celle de plusieurs autres femmes. Par conséquent, une question m'obsède.

Comment est-il possible que tant de bonnes intentions puissent être le terreau d'autant de traumatismes et de traitements qui font du mal ?

### Hospitalisée pendant la pandémie

I y a quelques mois, j'ai fait une tentative de suicide. Ils m'ont emmené à l'hôpital Anna-Laberge, qui n'est pas celui auquel je vais normalement. J'y ai été gardée une nuit en psychiatrie. À cause du transfert d'établissement vers Charles-Lemoyne, ils m'ont isolée pendant cinq jours à l'hôpital où j'arrivais, dans une chambre où j'étais seule. Il y avait une chaise de toilette, une table pour manger et mon lit.

J'étais super bien traitée, tous les jours il y avait une infirmière et aussi un étudiant rattaché à moi qui passait prendre de mes nouvelles. L'infirmière passait pour voir si j'avais besoin de parler, tous les jours...au début je trouvais que le temps était long, il n'y avait rien à faire. J'en ai parlé aux infirmières qui ont emmené des mots cachés. Les étudiant.e.s étaient géné.e.s mais sympathiques. Un psychiatre passait aussi chaque jour, c'était celui de l'étage, pas le mien, mais il était ok.

Avec le temps qui passait, j'ai changé de niveau d'urgence, j'ai eu le droit de porter des vêtements, j'ai pu enlever la jaquette d'hôpital que je devais porter au début. Un homme a dit qu'il était resté huit jours en urgence psychiatrique. Mais de mon côté, ça se passait bien, je sentais que le personnel était attentionné. Il me disait que je pouvais sonner en tout temps si j'avais besoin de quelque chose.

Au bout d'un moment, j'ai été transférée dans une autre chambre, avec une autre fille, ça brisait l'isolement, on s'entendait bien. J'avais alors le droit de sortir de ma chambre, aller écouter la télé, jaser avec du monde. Je suis restée là deux jours.

C'est bizarre hein, mais j'ai été mieux que des fois où j'ai été hospitalisée avant. Le traitement était meilleur, j'ai été bien traitée, j'ai passé des examens physiques pour m'assurer que tout était beau lorsque j'ai eu des nausées. L'infirmière a appelé aux cuisines pour demander des sandwichs pour elle plutôt que ce soit les repas classiques...

Les étudiants infirmiers étaient le fun, les moments où je pouvais parler avec d'autres, c'était toujours apprécié. Depuis ma sortie, je vois une psychologue aux deux semaines, je suis suivie chaque mois par mon psychiatre, je suis bien entourée. Si j'ai besoin d'une travailleuse sociale, il y en a une attitrée à mon dossier. Je me sens chanceuse, c'est pas tout le monde qui a un aussi bon suivi.

Avec mon psychiatre, on peut parler 45 minutes dans le bureau, il écoute ce que je dis, il ne fait pas chick-a-chick (bruit de carte de crédit). Et je fais de la thérapie avec les chevaux, et je t'avouerais que mon niveau d'anxiété a baissé. Elle me donne des trucs si je vois et j'entends des personnages, j'essaie de leur donner de l'amour. Ça a marché pour les sortir de ma salle de bain, mais pas encore de ma chambre. C'est le fun, on parle aux chevaux avec notre cœur, et ils sont sensibles à ça.



### Le pouvoir des petites choses

« Pense aux petites choses qui te font plaisir ». Une phrase que j'ai quelque fois entendue dans certains de mes moments sombres. Je me disais alors « bon, encore quelqu'un d'un peu ésotérique qui pense que tout se règle en faisant du yoga ou en faisant confiance aveuglément à l'astrologie. Non, ça ne suffit pas. Ce ne sont pas les « petites choses » que j'aime qui vont régler mes problèmes. En revanche, j'ai réalisé que j'ai besoin de ces choses, en quelque sorte, pour me ramener au moment présent.

Pendant le confinement j'ai eu énormément de temps de ruminer de vieux souvenirs ou faire de longues recherches sur mon ordinateur, qui pouvaient parfois me rassurer, parfois m'angoisser. Plutôt que de prendre soin de ma santé mentale, j'essayais de trouver des façons de la valider sans cesse. De l'expliquer. De diagnostiquer quelque chose qui ne va pas chez moi, d'autant plus que de tous les diagnostics que j'ai pu recevoir, en troubles neurologiques ou en santé mentale, aucun ne met réellement un mot sur ce que je vis. Rechercher et valider mes ressentis, tout comme mes difficultés c'est important, mais j'ai tout de même besoin de me retrouver. De savoir ce que j'aime et d'y consacrer du temps. Faire des découvertes s'il le faut. Si j'écris à ce sujet, c'est parce que j'ai négligé cela énormément au cours des derniers mois.

J'ai donc fait une liste de petites choses qui ne me sauveront pas forcément, mais qui pourraient tout simplement me faire du bien.

Il y a l'automne, les bandes dessinées, les chiens courts sur pattes, les épiceries européennes, le chocolat noir, les smoothies, les grosses pantoufles, Beau Dommage, ma soeur, la trilogie du Seigneur des Anneaux, le parc Maisonneuve, le spaghetti, le vin, la forêt, Jean Leloup, les frites... pas besoin que ces choses soient pertinentes aux yeux des autres. J'ai seulement besoin de me dire « En ce moment je peux être moi-même à cent pour cent. Qu'est-ce que j'ai envie de faire »? Il n'y a absolument rien de mal à ça. Avoir du plaisir, c'est valide. Avoir du plaisir sans forcément avoir une idée précise du bonheur l'est aussi, à mon avis. Je suis plutôt hédoniste par nature et c'est correct comme ça.



### Solitude + nourriture = difficile à doser...

La COVID a changé que je suis beaucoup plus solitaire. Je suis plus isolé avec tous les services et organismes qui ont fermé. La solitude m'a emmené à manger plus pour passer le temps. On est plus souvent dans le frigidaire. Ça laisse des traces avec les livres en trop pris durant le confinement qui me suivent encore aujourd'hui.

Comment ça affecte ma santé mentale :

Je suis maintenant en arrêt de travail pour une 2e fois. Dont 1 fois à cause de la COVID. Le temps devient long. Avant je travaillais à tous les jours, j'étais impliqué dans mon milieu de vie et j'allais aussi à l'école. Ma routine n'est plus la même, voir inexistante. C'était plus le fun avant.

Les films et les gâteries (friandises) m'ont accompagné pour me changer les idées. La reprise de certaines activité de mon milieu de vie et des commerces entre autre m'apporte un sentiment de bien-être.

## La lecture, mon sauveur!

À prime abord, je dirais que la Covid-19 n'a pas changé grand chose. J'ai bien sûr ressenti plus de solitude. Dans ma situation, (je demeure dans une résidence), je ne pouvais plus du tout sortir. Plus accès à l'école, à mon milieu de vie, à ma bibliothèque, aux magasins, à mes sorties et petits plaisirs de la vie.

La Covid n'a pas pu m'enlever un de mes plaisirs par contre. Durant le confinement, je me suis retrouvée dans mes livres. J'ai lu et relu encore et encore. Une chance que je les avais.

Je me suis également mise à la marche. J'y ai fait des progrès. J'étais fière de moi-même.

Je fus d'autant plus heureuse lorsque la bibliothèque a repris du service même s'il y avait des restrictions.

Ce qui a facilité le confinement, c'est sans aucun doute la lecture.

Comment la covid-19 a affecté ma santé mentale?

J'entends plus de voix. Elles sont stressées et aussi plus stressantes depuis l'arrivée du virus.

Je me sens prise dans un piège. Je n'écoute plus les nouvelles, mais j'ai l'impression que je n'aurais plus accès à mes petits plaisir. Que je ne retrouverais pas ma vie d'avant.

Une chance que l'école et que mon milieu de vie sont là pour moi.

Une citoyenne de Trois-Pistoles, membre du Périscope des Basques

## Ce n'est pas de notre plein gré

On n'est pas capable de parler. On a pas le choix d'être enfermé dans nos maisons. On ne le fait pas de notre plein gré qu'on s'isole. On est obligé, tout est fermé.

Quand ça ne "feelait" pas je pensais juste à "mécrapoutir" et dormir. Je me couchais, mais je ne dormais pas. Je ne savais juste pas quoi faire de tout ce temps, je me trouvais mieux couchée. Le temps vient long. On pense à pleins d'affaires plates. On devient plus négatif. Par contre un rien nous rend de bonne humeur.

J'ai pris conscience de la valeurs des petites choses du quotidien. Maintenant que je recommence à faire mes choses, je suis heureuse de les faire.

Quand j'ai pu me retrouver dans mon milieu de vie, je me suis dit ENFIN !!

Durant le confinement ... j'aurais pu sombrer dans l'alcool.. On pense à ça, on a juste ça à faire. Heureusement, d'autres aspects m'ont insisté à ne pas prendre ce chemin.

Un membre du Périscope des Basques, Trois-Pistoles



## Un confinement rempli d'abus

J'habite dans une ressource d'hébergement pour les gens qui ont des problèmes de santé mentale. Le confinement qui nous a été imposé lors de la première vague était excessivement strict. Nous n'avions pas le droit de sortir du tout de la maison. Bien que les autorités invitaient les gens à sortir prendre une marche « pour ne pas devenir fous », nous - qui avons des problèmes de santé mentale - ne pouvions le faire.

J'ai demandé à mon psychiatre et à mon travailleur sociale qui étaient les gens qui décidaient des mesures imposées dans les ressources d'hébergement. Ils n'ont pas été capables de me répondre. J'ai voulu savoir quels indicateurs étaient utilisés pour déterminer si nous pouvons sortir ou non, personne n'a pu me répondre.

Après plusieurs démarches pour savoir comment était géré notre confinement, on m'a dit que les ressources pour patients en santé mentale étaient soumises aux mêmes règles que les CHSLD et les résidences pour personnes âgées. Le problème ici est que nous n'avons pas les mêmes fragilités que les personnes âgées. Celles-ci ont une santé physique très fragile due à leur âge avancé. Par conséquent la moindre exposition au virus peut avoir des effets dramatiques chez eux. Nous, patients en santé mentale, n'avons pas ce problème. Nos besoins sont différents de ceux des personnes âgées. Pour nous, être confinés a des effets dévastateurs! Si au moins on avait pu aller prendre une petite marche comme le recommandait le Dr. Aruda.

Durant les dernières semaines de confinement, une intervenants de Louis-Hippolyte venait prendre des marches avec nous à l'extérieur. Parce qu'on ne nous faisait pas confiance pour respecter les règles sanitaires, on nous imposait un chaperon. Pour les patients autonomes comme moi, c'est abrutissant!

Nous sommes aujourd'hui le 30 septembre 2020 et j'apprends à l'instant que nous sommes à nouveau totalement confinés comme lors de la première vague. Je me tiens au courant de l'actualité et je n'ai pas entendu le Premier Ministre dire que certaines personnes étaient confinées. J'ai bien l'impression qu'en ce moment, le confinement qu'on nous impose soit de l'abus.

Je suis écoeuré de voir que la psychiatrie se vante de travailler pour rendre les patients autonomes et qu'elle n'a aucune hésitation à nous retirer notre autonomie. Je suis assez autonome pour sortir en respectant les mesures sanitaires à l'extérieur. Pourquoi m'en empêcher? On m'a souvent dit "si on te laisse sortir, c'est injuste pour les patients qui ne sont pas assez autonomes pour sortir." Mais quelle connerie! Ce qui est injuste est de me faire traiter comme si je n'étais pas autonomes. Laissez sortir ceux qui sont autonomes et responsables et confinez ceux qui ne le sont pas.

J'oubliais: il y a à la ressource où j'habite un patient qui est aux études. Et bien lui peut aller à l'école! Il peut aller s'enfermer dans un lieu hautement propice à la contamination mais moi je n'ai pas le droit d'aller prendre une marche seul à l'extérieur (ce qui représente très peu de danger). Trouvez l'erreur...

La façon dont on gère notre confinement est de l'abus. On nous impose des mesures qui vont rendre malades beaucoup de patients. La sagesse voudrait qu'on apprenne à fonctionner avec un risque dans notre entourage. On choisit de nous enfermer. J'espère qu'on a prévu beaucoup de lits dans les départements de psychiatrie... ils vont vite se remplir.

Un citoyen de Montréal



### Les montagnes russes

13 mars 2020, oh! On doit se confiner, ok c'est même un peu drôle! Oups, on doit le faire pour 14 jours : ok c'est gérable, je vais en profiter pour m'avancer, faire du ménage, comme ça je vais être libre pour l'été. En plus, c'est vraiment drôle la folie furieuse du papier de toilette.

On approche du 14 jours, on doit faire un autre 14 jours : ouais c'est moins drôle. Moi, après 3 jours dans la maison, je capote. Je commence à être paniquée, j'ai peur, je suis stressée, c'est rendu physique. J'ai mal au côté depuis plusieurs jours, je vais souvent aux toilettes, je n'arrive pas à bien dormir car quand je me couche, mon petit hamster fait son apparition.

Quelqu'un m'a apporté un peu de nourriture... D'un coup que les produits qu'on m'a apporté sont contaminés?? Me suis-je assez lavé les mains? Depuis que je résous des choses de l'extérieur, je suis plus paniquée dans le fond. Le 11 mars, jour de ma fête, je ne suis pas sortie à part de petite marche mais un problème s'ajoute : c'est le nerf sciatique coincé alors encore prise chez moi. Pourquoi je ne vais nulle part? J'ai une santé extrêmement fragile... en plus je n'ai pas de rate donc je suis fragile à attraper les virus.

Je meurs d'ennui. Je suis seule dans mon petit appartement. Je suis une bécoteuse, une colleuse, j'aime être en contact avec les gens, seule pendant 2 mois ce n'était pas prévu et c'est pas demain la veille que ça va changer...

Hier soir et toute la nuit j'ai pleuré, je voyais des gens à la télé se faire des accolades, se donner la main, et des bisous. Je suis terriblement en manque de tout ça. Mes implications au conseil d'administration ça me faisait tellement du bien quand je les vivais en présence.

Ma petite fille est venue au monde il y a 2 semaines je n'ai pas eu la chance de la voir ni prendre dans mes bras... depuis une journée je me sens mieux, mon médecin m'a donné d'autres antidépresseurs. Ça m'aide un peu, mais je vis tellement dans mes douleurs que ça fait mal.

De plus je me dis : « si il se passe de quoi et que je dois aller à l'hôpital... oh non j'ai bien trop peur d'y aller alors je mets un pansement sur mon bobo. Je n'appelle pas les gens car c'est gênant de dire ce qu'on ressent, car tout le monde vit ça à sa façon.

Alors après 2 mois dans mon logement je me sens paralysée pour faire des choses, je pleure aux 2 jours et j'ai l'impression qu'il me faudrait un médicament pour me détendre car je vais exploser. Je vais faire ma première sortie de chez moi : épicerie pour m'acheter des trucs essentiels...voilà comment je vis la situation. Il n'est pas question non plus d'aller me recueillir dans un centre de jour. Alors j'avale. J'avale. J'ai peur.

Une citoyenne de St-Jérôme



### Le faux cocon de l'isolement

Tout ça en 3 ans: rupture amoureuse après 20 ans, chirurgie majeure et réadaptation, suicide de ma plus jeune, maison sinistrée suite au bris de la digue, travaux qui n'en finissent plus.....et puis maintenant la COVID qui vient couronner le tout.

COVID qui isole, inquiète, déstabilise, qui génère des problèmes de santé mentale. Mais pour moi qui en souffrait déjà, la COVID a eu un effet inattendu: me ramener à mon isolement rassurant, mon cocon douillet, mon havre. Sans avoir à m'excuser, me justifier, expliquer pourquoi je fuis lieux, événements et interactions. Arrêt des sorties et des rendez-vous. Une pause dans mes efforts pour m'arracher à ce repli sur soi et chez soi. Une baisse drastique du niveau de stress, d'anxiété et d'expositions destinées à me ramener graduellement au plus près possible de ma situation antérieure, à mon autre vie celle d'avant

Mais je suis assez lucide pour voir le caractère malsain de ce retrait inopiné: refermer rapidement la porte derrière moi apporte certes un soulagement immédiat mais très certainement à court terme. Je ressens le tout un peu comme si le travail accompli pour me sortir des ténèbres était en partie anéanti.....le tout laisse un goût amer sachant qu'il faudra bien, un jour, reprendre la route mais en ayant l'impression d'avoir reculé, beaucoup reculé. Marcher à nouveau sur le sentier ne se fera pas sans peine, car j'ai déjà l'impression d'avoir perdu des acquis: tous ces petits pas que j'avais accomplis pour tenter de m'arracher à ce marasme.

Je suis à nouveau plus amorphe, plus apathique, plus indécise et plus démotivée. Et je n'ai guère envie de voir ni d'interagir avec personne. Et encore moins de me battre pour avoir des services. L'isolement, c'est l'arme à 2 tranchants: se mettre à risque si on ne le fait pas.....et se mettre aussi à risque à le faire.

Merci d'avoir offert cette plate-forme d'échange et de m'avoir lue.



### Quatre murs et un fou

je tolère rarement l'isolement  
mon crâne aimerait se craquer comme les murs de mon appartement  
pour laisser sortir l'oiseau impatient et ivre  
de ma liberté d'enfant  
je tolère rarement l'insomnie  
mes rêves m'enferment plutôt qu'ils me libèrent  
l'attente me réveille, m'irrite plutôt qu'elle m'apaise ou m'accroche à quelque chose  
je suis intolérant au non-contact  
l'homme souffre de ne pas pouvoir aimer réellement  
que par l'écran de son ordinateur ou le combiné d'un téléphone  
l'homme souffre en silence, de toute façon personne ne l'entend  
je ne suis pas si fou que ça

je suis simplement humain  
dans une prison de plâtre et de briques  
dans une prison de frontières visibles et invisibles  
dans ma propre prison  
que j'essayais d'oublier  
sans m'oublier  
  
sans t'oublier

### Est-ce que ça va bien aller?

Je suis une personne avec une santé physique faible donc à risque élevé de lourdes conséquences si j'attrape le virus. Donc je n'ai pas le choix de RESTER dans ma demeure. Je viens tout juste de me relever d'une grosse dépression, au début de mon isolement je me disais: "oh, 14 jours sans sortir, sans voir personne, ça va bien aller." Mais malheureusement, le 14 jours ne cesse d'être renouvelé. J'ai peur pour ma santé mentale, je dors mal, je pleure, j'ai peur, ne serait-ce que de mettre le nez dehors. J'ai l'impression que la vie est finie. Il doit avoir des choses pour nous aider à ne pas sombrer. Car ça fait mal, ce mal-être grandissant.

### Ça va pas si bien (mais ça devrait bien aller 🤪)

Bonjour, je suis une femme dans la mi-trentaine qui a fait un retour aux études il y a deux ans et demi, après avoir été malade et mise à pied d'un emploi que j'occupais depuis 3 ans. J'ai eu une vie remplie de haut et de bas. Traumatisme crânien dans l'enfance, hébergée à l'adolescence dans un centre pour femmes ayant vécu de la violence conjugale (avec ma mère), trouble d'apprentissage, maux de ventre chroniques, trouble alimentaire, anxiété, mère bipolaire et j'en passe.

Après avoir perdu mon emploi en 2016, je me suis fâchée et j'ai décidé de profiter de mon chômage pour me reconstruire, prendre du temps pour moi. Pendant cette guérison de l'âme (appelez cela comme vous voulez), j'ai vécu de grosses attaques de panique nocturnes, problème d'estime, isolement, j'ai fait du ménage familial et social, etc. J'ai été chercher de l'aide et depuis 1 an je vais vraiment mieux et je sentais que 2020 serait mon année. Je commençais le stage 2 de ma technique et je commençais vraiment à me sentir compétente et à ma place et pouf, confinement, isolement... Je reconstruisais tout juste mon réseau social, je ne me chicanais plus avec mon copain. Jusqu'à maintenant, je gérais plutôt bien, mais depuis 2 jours j'ai des rechutes de mes vieilles habitudes. J'ai beau avoir tous les outils, j'étouffe et je trouve ça dur. Je ne suis pas du tout une fille de maison, j'aime beaucoup l'action et mon rapport avec la nourriture était très bien depuis quelques années et je me sens rechuter un peu aussi. Pour le moment, je me sens assez forte pour passer au travers, mais le plus tôt ça va finir, le mieux je vais m'en sortir avec pas trop de séquelles, je l'espère...



### Être confinée avec des personnes inconnues

Quelques jours avant le début de la crise, j'ai emménagé dans un nouvel appartement avec deux personnes inconnues (qui se connaissent entre elles), rencontrées à travers une plateforme de location en ligne. J'ai plutôt bien géré cette nouveauté dans les premiers jours de mon arrivée, en sortant beaucoup et en voyant mes proches, mais avec le confinement, je suis obligée de passer tout le temps à l'appartement avec ces deux personnes. C'est très douloureux sur le plan émotionnel. Je reste dans ma chambre toute la journée et je n'ai aucun contact avec elles; ça me fait sentir très fort le sentiment d'isolement et le rejet.

Ça fait des jours, bientôt des semaines, que je ne peux voir ni toucher à personne. Je tente parfois des approches auprès d'elles, mais je me sens paralysée et ridicule face à elles, qui sont très proches l'une de l'autre et ne semblent pas vivre de stress. Je n'aurais pas souhaité vivre de telles difficultés; j'ai un gros réseau social que je vois régulièrement en temps normal et qui me permet de pallier à mes gênes. Mais présentement je ne peux les voir. Je me sens désemparée et je sens que les petites solutions que j'envisageais (partir à la campagne chez des amis, dormir ailleurs quelques fois par semaine, aller travailler, etc.) tombent l'une après l'autre avec les mesures gouvernementales.

### Mon coffre à outils

L'isolement est très difficile pour moi. Quand j'étais en crise, je me suis isolé pendant 2 ans. Je mangeais quasiment pas, je dormais presque tout le temps, j'ai maigris de 100 livres et la peur s'installait. Depuis quelques jours, je pleure souvent depuis que cette pandémie de la COVID-19 a vu le jour. De voir le monde souffrir de ce virus et la peur de l'attraper, me fait penser au cauchemar de ma dépression. Je me sens tout seul, isolé, et je cherche le coffre d'outils que ma thérapie m'a donné pour combattre cette peur. Prenez soin de vous autres, tenez vos enfants et vos amis proches. Bonne chance et surtout bonne santé !!!

### Un sentiment d'abandon face à cette tragédie

Moi je suis une personne de 39 ans qui a des limites physique et qui fait des crise de panique et beaucoup d'anxiété. Je vis cette tragédie qui est ce virus comme un abandon. Je vis seule et je n'ai pas beaucoup d'amies et comme famille j'ai juste ma soeur qui est infirmière alors très occupé! Je me sens rejetée et seul. J'essaie de garder le cap mais c'est difficile. Pas évident de se sentir seule au monde, mais j'essaie de m'occuper l'esprit! J'ai très très hâte que ça finisse tout ça et que la vie continue. Merci d'être là!

## Ma vie sans les arts et la culture

DÛ À LA SITUATION, MISE À PART LA MUSIQUE..MON CÔTÉ BIPOLAIRE TRÈS CRÉATIF ET CURIEUX DES ARTS VISUELS, DES EXPOSITIONS ET DES NOMBREUX SPECTACLES DANS LES MAISONS DE LA CULTURES FONT UNE PERSONNE DE PLUS DEPRESSIVE ET SUJET À VOULOIR MOURIR.

### Jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien

Mon histoire n'est pas des plus belles

Ma santé mentale n'est pas mon meilleur atout... anxiété intense et crise de panique. Tout cela relié à cette peur extrême de l'abandon qui me gruge sans relâche. Dans ma petite tête, l'abandon est pire châtiment que la mort elle-même. Disons que les choses n'allaien pas de bon train lors des derniers mois, mais je remontais la pente, j'étais fière de moi. Étant sur l'aide sociale et sans emploi, ma vie se résume à mon cercle social qui me couvre d'amour et de soutien moral.

M'enlever mes amis, ma famille, mon amour, c'est comme me condamner à une mort certaine.

L'isolement social est comme la grande faucheuse qui m'attend au bout du chemin. Chaque jour, elle se rapproche, chaque jour mon équilibre mental se dissipe. Pendant que certains partagent des moments de fausse joie confinés ensemble et se font un plaisir de taper sur les gens vulnérables avec leurs "RESTES CHEZ VOUS", ma réalité est tout autre. C'est un monde de solitude, de larmes, de mutilation et angoisse extrême que nul coup de téléphone ou vidéos-conférences ne peut enrayer. Je me sens comme une sorcière de Salem, je sors voir quelques amis secrètement, question d'éviter le pire. La chasse est ouverte! Il ne faut plus se voir et toute personne y contrevenant est jetée au bûcher. Je perds la tête et la folie s'empare de moi, j'en viens même à souhaiter la mort à tout le monde.

À quoi sert donc de vivre si c'est pour être confinés? L'isolement est ma mort, et elle sera certaine si les choses ne changent pas. La situation me fait réaliser à quel point les problèmes mentaux sont encore sous-estimés et presque sans importances. Personne ne semble se soucier d'une vague de suicides, d'une augmentation de violence parmi les foyers, d'une augmentation des alcooliques et toxicomanes, bref, des dommages extrêmes de la folie.

Les mots me manquent pour décrire ce mal me submergeant. Je ne crains pas le virus, je crains la suite des choses, je crains cette prison dorée qui pourrait perdurer plusieurs mois.

Tout comme un inséparable affligé de la perte de son partenaire, je m'arrache les plumes et la peau jusqu'à ce que j'en tombe au fond de ma cage. Comme dirait la chanson, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien.

### Ma solitude, une réalité

Je me suis sentie toujours seule et isolée, mais depuis le confinement c'est encore pire le petit hamster tourné encore plus vite dans ma tête et me tourmente, oui j'ai peur de ce qu'il pourrait arriver et me fait des scénario pas le fun.

### Covid-19, trauma et totalitarisme

Sans nier l'immense souffrance qu'engendre la pandémie et les vies tristement perdues devenues statistiques; je n'ai pas tant peur du virus. J'ai peur d'y perdre des droits et libertés. Lorsqu'on a été psychiatrisé, la perte des droits, on l'a souvent vécue. Lorsqu'on s'en remets au bon jugement de policiers aux pouvoir étendus; j'ai vraiment peur. Je me rappelle ma P38: le poivre de cayenne, l'incompréhension et les coups de bottes.

Je me rappelle qu'il y a seulement quelques semaines, en Beauce, un homme souffrant de psychose s'est fait abattre par 9 balles. Lorsqu'on parle de confinement à la maison par contre: j'ai moins peur. Je me rappelle les longs jours en milieu sécuritaire pour oser dire que j'étais suicidaire. Lorsqu'on parle de géolocalisation des malades: j'ai peur. Je me rappelle l'ordonnance d'hébergement et de traitement. Je me rappelle aussi les injections à haute dose forcées. Lorsqu'on encourage la délation, que l'esprit critique collective s'éteint devant une crise sanitaire, que la grande majorité semble répéter en boucle les nouvelles règles, qu'un certain culte de la personnalité émerge des points de presse journaliers: je deviens craintif. Je me rappelle qu'une relative démocratie peut devenir un état totalitaire. J'espère me tromper et vivre encore le ressac de mes traumas. Que l'isolement nourri une trop grande suspicion. Que le climat social tendu engendre un débancement neurochimique de mon cerveau, comme dirait mon psychiatre. Je veux tant croire que c'est temporaire et qu'essentiellement balisé par la science. D'ici là, je suis compliant: je respecte la distanciation sociale, l'hygiène compulsive et le confinement. En plus, je prends rigoureusement ma médication et probablement trop d'anxiolytiques au besoin. J'ai peur quand même.

## Ma dépression et la quarantaine

Ça fait déjà quelques années que je vis avec une dépression. Des fois c'est elle qui mène la game, des fois c'est moi. Mais peu importe qui mène elle est toujours là dans son petit coin de noirceur.

J'ai jamais était bonne avec le temps vide. Ma dépression a deux ennemis, trop de choses à faire et rien à faire.

Je m'explique, ma dépression est toujours dans son petit coin de noirceur dans mon cerveau, quand mon cerveau est occupé elle n'a pas le temps de s'étendre et elle doit rester dans son petit coin car il n'a pas de place pour elle. Mais quand soudainement j'ai trop de temps vide elle commence à s'étendre. Elle fait pas ça d'un coup, elle est plus sneaky que ça. Peu à peu elle commence à prendre plus de place et la noirceur s'étend comme de l'encre dans de l'eau.

Depuis qu'ils ont annoncé la quarantaine j'ai eu peur, je le savais ce que ça voulais dire pour ma dépression. Depuis le début j'ai essayé de commencer mille projets, j'ai fait de la calligraphie, du dessin, de la lecture, même des planifs. Mais quand je vous dit qu'elle est sneaky ça rentre là dedans aussi, plus la noirceur s'étends moins il reste de la place pour la concentration ou même pour l'intérêt. Soudainement rien ne m'intéresse et je ne suis pas capable de me concentrer sur rien. Donc je fais rien, donc elle continue de s'étendre.

Mais je continue d'essayer de trouver des nouvelles activités, de trouver une façon d'être sneaky moi aussi. Pour le moment ça marche pas (si vous avez des suggestions de choses à faire go crazy), mais en écrivant ceci je lui enlève un peu de pouvoir, et c'est déjà ça.

## Se faire tabasser au lieu d'être aidée

Le 1er octobre, on m'a envoyé un policier. Il arrive à 10h46, met son pied dans la porte. J'me sens un peu agressée, je lui demande à plusieurs reprises d'enlever son pied. En moins de une minute, il me saute dessus. Moi j'ai été opérée aux pieds, j'ai peur. Il me fait mal. Il entre, poivre mes chiens qui ne faisaient que japper. Il a poivré mes chiens, je leur ai dit: mordez, j'étais en mode survie. Il m'a sortie, a claqué la porte, m'a embarquée sur le gros nerf. Il quitte, rendu au coin j'ai donné deux petit coups de tête sur la vitre vu que je suis menottée pour lui dire guette mes chiens sont peut-être mal, ma porte est pas barrée. Il arrête, reviens à l'arrière et me frappe sur le bord du banc. J'ai eu la peur de ma vie ... Rendue à l'hôpital je suis sortie la même journée vue que j'étais pas un danger pour moi ni personne mais je suis sortie avec plusieurs blessures partout sur le corps ....Croyez-vous que cette intervention va faire que nous demanderons de l'aide? Seigneur je ne crierais plus jamais à l'aide.

Une citoyenne des Hautes-Laurentides.



## Quand les soins en psychiatrie contribuent à augmenter notre souffrance

Cet automne, nous avons beaucoup entendu parler de la prévention du suicide. Ainsi que certaines personnes qui se sont suicidées après avoir été chercher de l'aide. Tous les organismes pour la prévention du suicide s'entendent pour dire que lorsque cela ne va pas, il vaut mieux en parler et aller chercher de l'aide. Mais, quelle aide est offerte, est-ce qu'elle est adéquate ? En ce qui me concerne, la réponse est non, étant donné la façon dont on m'a donné les soins lorsque j'ai demandé de l'aide.

L'année dernière, j'ai été hospitalisée pour un stress post traumatisant avec dépression majeure. Je n'avais pas attendu à ma vie mais je me préparais à passer à l'acte. Par conséquent j'ai pris mon courage à deux mains en demandant de l'aide à l'hôpital. Non seulement ils ne m'ont pas donné les soins requis, et ce que j'ai reçu comme « soins » étaient plus qu'inadéquats puisqu'ils ont contribué à augmenter ma souffrance en me faisant revivre ce que j'avais vécu lors de mon viol collectif (la littérature définit ce concept comme étant de la victimisation secondaire par les pratiques psychiatriques).

D'abord, lorsque je suis arrivée à l'urgence pour demander de l'aide ils m'ont fait rencontrer une psychiatre de garde dont l'entretien a duré 5 minutes seulement et qui m'a diagnostiqué une dépression majeure. Comment, elle a pu évaluer la situation en 5 minutes et voir toute la problématique ? Par la suite, elle a fait l'admission à l'unité de soins psychiatrique avec des personnes qui sont atteints de toutes sortes de problématiques. Une fois arrivée sur l'unité, on m'a expliqué les règlements et l'on m'a annoncé qui serait ma psychiatre attitrée, celle-ci, je la verrai seulement dans quatre jours. Quant aux infirmières, elles font leurs tournées à chaque 10 minutes pour voir si tu ne t'es pas pendue avec le rideau et elles te donnent ta médication. Aucune infirmière ne m'a parlé pour savoir comment ça allait, d'ailleurs, pourquoi elles le faisaient, elles ont ton dossier et tout y est inscrit dans ce dossier. Dans la nuit, c'est encore pire, le personnel homme ou femme vient dans ta chambre aux 10 minutes, ils refusent que tu fermes ta porte, je leur ai expliqué que j'avais peur, ils me répondaient que c'est le règlement et si je ne respectais pas le règlement on me donnerait une médication pour me calmer. Jamais ils ne se sont intéressés à ce que je vivais et pourquoi j'avais peur. Pire, ils me faisaient revivre mon viol puisque, lors de mon viol j'ai été enfermée dans une chambre durant plusieurs jours et lorsqu'une personne venait dans ma chambre c'était pour me violer.

Non seulement je n'ai pas eu de soin mais ils ont augmenté mes souffrances. Imaginez, je m'étais présentée à l'hôpital pour éviter un passage à l'acte. J'ai voulu demander de l'aide et comme toute réponse on m'a hospitalisée, donné de la médication, mais on a oublié l'essentiel : m'accueillir et m'écouter. La souffrance ne peut pas se régler qu'avec un comprimé avalé dans le cadre d'une hospitalisation...

Les personnes qui sont en détresse ont besoin de soutien, de respect, d'être compris, d'empathie et d'être écoutées. Ce que je n'ai pas eu. En effet, après 48 heures, je me suis rendu compte que les soins n'étaient pas adaptés à mes besoins. Par conséquent, j'ai demandé mon congé. Cependant, il a fallu que je menace d'appeler mon avocat si je ne voyais pas une psychiatre pour me donner mon congé. Par la suite j'ai été chercher de l'aide en privé. Mais j'imagine, si je n'avais pas eu d'argent, je n'aurais pas été capable de m'offrir l'aide psychologique, dont celle-ci coûte 80\$ par séance. Le CLSC peut nous l'offrir mais nous devons attendre et être sur une liste d'attente mais lorsque l'on est en détresse on n'a pas le temps d'attendre. Il y a urgence. En ce qui concerne les maisons de crise, elles sont excellentes, cependant elles sont inappropriées pour les personnes en stress post traumatique relié au viol puisqu'elles sont mixtes.

En conclusion, le manque de soins en psychiatrie est frappant. Il n'est pas relié à un manque d'effectif. À mon avis l'explication est reliée au manque total d'empathie, de compassion et de compréhension de l'autre sans jugement. Il est questionable de voir que les personnes demandant des soins en psychiatrie puissent se retrouver autant discriminées et stigmatisées par le même personnel qui devrait les accompagner dans leurs souffrances.

J'espère qu'on pourra un jour faire une enquête sur les soins psychiatriques. Il est temps de se questionner sur les soins offerts aux personnes qui sont en détresse. N'oublions pas que le taux de suicide au Québec est très élevé par rapport à l'échelle mondiale. Les soins doivent être globaux pour redonner le goût à la vie. Les soins doivent être donnés avec compassion, empathie et compréhension de l'autre, sans jugement. Les antidépresseurs sont un outil mais ne remplaceront jamais le contact humain. En espérant que ma lettre sera lue et qu'elle pourra sensibiliser le ministre de la santé et les médias à la problématique de la santé mentale.

Une citoyenne de Montréal



### Crier au secours trop fort!

On se réveille et on réalise qu'on est sous garde en établissement. La seule personne à n'être pas mise au courant des dispositions et du processus de la garde en établissement est la personne concernée. Notre ignorance quant aux conséquences viendra s'ajouter. Elle va, cette garde en établissement, engendrer un processus d'autodestruction; peu d'informations seront échangées ce qui ne m'a laissé aucun choix que de traverser cette période en garde d'établissement et de vivre toutes les conséquences qui ont eu pour effet de briser mon plan de vie qui alors était familial. Je remarque en la garde en établissement que l'on ne tient pas compte réellement de chaque personne dans sa globalité. On nous soumet à un diagnostic général qui semble nous convenir et tout s'enclenche.

Nous ne pouvons faire marche arrière, nous avons crié au secours trop fort. Selon ce que je vivais, crier à l'aide m'a amenée à me faire tabasser de médicaments et vivre des souffrances psychologiques atroces (être séparée de mes enfants) J'ai été contentionnée physiquement et psychiquement, on m'a blessée par des interventions non prescrites, on m'a rendu inutile à la société par grand moment, j'ai perdu l'estime de soi, mon moi en a pris durement un coup, mes droits n'ont pas été respectés et j'en passe...

Je ne méritais vraiment pas ça, j'avais seulement un chagrin qui ne pouvait être consolé à ce moment à l'âge de 27 ans. Aujourd'hui, j'ai traversé avec obstination et courage bien des défis et je n'ai en aucun moment cessé d'espérer retrouver celle que j'étais, je crois y être arrivée.

La garde en établissement peut contribuer dans un court moment à identifier les besoins de la personne complètement égarée et sans aucune autre alternative. Mais en général, je crois que l'on ne tient pas compte de l'essentiel, c'est-à-dire: aider la personne à reprendre ses sens puisque premièrement on la contentionne avec de fortes doses de médicaments. Puis on la retire de son monde en l'isolant.

Nous nous sentons coupables d'un crime que nous ignorons. Nous ne comprenons plus ce qui s'est passé et débutera un calvaire dont seule la volonté de vivre peut nous aider à s'en sortir.

La garde en établissement fait silence sur notre vie et nous impose de devenir un cas, un cas bien diagnostiqué, un cas qui doit répondre aux interventions posées, un cas pris en charge et dirigé sans son consentement ni informé, un cas qui portera une empreinte toute sa vie...

Une citoyenne de Montréal

## Examens médicaux pré-embauche

Au mois de juillet, j'ai subi un préjudice dans une procédure d'embauche. Pour ma part, je suis convaincue que mon futur employeur a décidé de retirer son offre d'embauche, après avoir consulté le questionnaire médical auquel j'ai répondu lors de l'examen médical pré-embauche. J'ai déposé une plainte auprès de la commission des droits de la personne qui en a pris connaissance et l'a jugé recevable. N'ayant pas l'habitude de ce genre de procédure j'ai demandé l'aide d'un groupe de défense des droits en santé mentale.

Je ressens une grande satisfaction d'avoir choisi de faire cette démarche. J'avais beaucoup hésité parce que je ne voulais pas perdre mon temps dans une lutte inutile ou j'aurais le fardeau de la preuve. J'ai donc décidé de le faire, mais en acceptant à l'avance qu'il n'y aurait pas d'aveu de l'autre partie et de tout simplement laisser parler les faits. J'ai obtenu un certain dédommagement pour le préjudice que j'ai subi, mais il n'y a pas eu d'enquête.

J'ai la certitude que mon arrêt de travail pour un "burn out" ou "trouble anxieux d'adaptation" l'an passée (dont il a été question lors de l'examen médical) a été déterminant pour mon futur employeur dans sa décision.

Toute cette procédure a soulevé chez moi beaucoup de questions. D'un côté, mon assurance collective a refusé de ré-étaler mon retour au travail sur une plus longue période parce qu'il me jugeait apte au travail et ceci contre l'avis de mon médecin. De l'autre côté, un employeur me refuse un emploi parce que j'ai fait un burn out.

J'étais d'accord avec l'assurance dans le fait que j'étais apte au travail, mais pas nécessairement là où je me suis "brûlée". Ce phénomène ressemble beaucoup aux phobies. À mon avis, le système nerveux est extrêmement efficace, il ne nous laisse pas retourner facilement à une activité ou endroit qui nous a mis en difficulté. On peut avoir peur des chats sans avoir peur de tous les animaux. Et mon futur employeur, qui était d'ailleurs dans le domaine de la santé, à mon avis, n'a pas été en mesure de comprendre cette nuance.

Étant moi-même formée en relation d'aide et pour avoir aussi connu des problèmes de santé mentale je réalise que le plus grand handicap lié à ce phénomène réside dans le préjugé auquel on a à faire face. Les préjugés entraînent des décisions guidées par la peur et non la réalité. Je n'avais jamais eu à passer un examen médical pour un emploi. J'ai posé beaucoup de questions à mon entourage et les gens me disaient de ne pas parler de mon arrêt de travail récent ou de la dépression que j'ai faite il y a 10 ans. Même si je considère ces évènements comme étant les plus enrichissants de ma vie, mon opinion n'a pas vraiment d'impact sur les préjugés des autres et c'est ainsi. Je suis un modèle de réussite pour mon entourage, mais c'est bien parce qu'il me connaissent.

Le seul fait qu'on m'ait déconseillé de parler de mes antécédents médicaux en santé mentale, montre bien à quel point le préjugé est présent. J'avais et j'ai encore beaucoup d'admiration pour cette institution pour laquelle je désirais travailler. Mais comme dans toute entreprise, même les meilleurs et les plus renommés, ce sont des êtres humains qui prennent les décisions qui ne sont pas nécessairement exempts de préjugés. J'ai réalisé dans cette démarche que la seule façon concrète de faire un peu entendre ma voix résidait justement dans la défense de mes droits.

Lorsque je me suis présentée à la clinique médicale et qu'on m'a donné le questionnaire à remplir sur mes antécédents médicaux, j'étais convaincue que je n'avais pas le choix, que je devais répondre à toutes les questions. On ne me l'a pas présenté non plus comme étant facultatif. J'étais prise entre mon désir de collaborer et l'ampleur du questionnaire.

Cette démarche m'a permis de prendre connaissance de la loi concernant les examens médicaux pré-embauche, et de voir l'absurdité d'un questionnaire où tous les antécédents sont demandés, de l'eczéma, aux foulures, à la psychose. On peut douter de l'intention de l'employeur lorsque celui-ci refuse de nous donner les informations liées au début de l'emploi avant l'examen médical. Je me rends compte aujourd'hui que j'aurais vraiment voulu que quelqu'un voit ce questionnaire en considérant que c'était pour un poste de commis intermédiaire pour une durée de 5 semaines + 1 semaine de formation !!

Pour ceux qui désireraient en savoir plus, j'invite les gens à s'informer auprès de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse. Ils ont un document intitulé "les examens médicaux en emploi".

Une citoyenne de Montréal



### Mon parcours avec les électrochocs

Bonjour, je suis une jeune femme de 21 ans. J'ai eu des traitements d'électrochocs il y a 2 ans et je voudrais dénoncer ces techniques de traitements qui m'ont causé plus de problèmes que de bons résultats. J'étais suivie pour des troubles alimentaires. À 18 ans on m'a transférée dans un département de troubles alimentaires d'un hôpital psychiatrique.

Le suivi étais très difficile, aussitôt que je sortais de l'hôpital, au gros max trois mois après je rentrais à nouveau à l'hôpital. L'hospitalisation durait quelques mois puis on me sortait de nouveau de l'hôpital. Puis quand je sortais de l'hôpital je voulais juste reperdre les livres que j'avais pris à l'hôpital.

Parce qu'ils te font prendre du poids tellement vite, on te bourre vraiment en grande quantité tu es gavée, t'as mal au ventre, t'as mal au coeur. En fait ça tournait en rond, ça allait nul part puis moi je n'étais plus capable de vivre là-dedans, je déprimais.

En plus, j'étais médicamenteux, je prenais des anxiolytiques, puis ils ont essayé les antidépresseurs. Après les avoir tous essayé, le psychiatre m'a dit « c'est ton dernier choix, ce sont des électrochocs ».

Ne connaissant pas ce traitement à l'époque, j'ai accepté et j'ai signé le papier de consentement.

D'autant plus que le personnel me disait « oui c'est une bonne technique », on me disait aussi « c'est vraiment bon pour la dépression, les gens s'en sortent avec cela » on me disait « tu vas voir c'est très efficace » on m'a même dit que probablement j'oublierais que je suis anorexique.

Bref, ils m'ont fait plusieurs séances d'électrochocs, plus que la normale qu'on m'a dit.

Je me souviens, je rentrais dans une salle, genre une salle d'attente, ils me mettaient sur une civière, j'attendais là un petit bout, personne ne me parlait, un moment donné le monsieur venait me chercher, c'était un médecin qui venait pour m'endormir, c'était la même chose à chaque fois, il m'amenaient dans la salle, il me mettait quelque chose dans la bouche, il me mettait des "trucs" sur les doigts, là il me disait juste je vais t'endormir, puis je finissais par me réveiller dans la salle de réveil.

Au réveil, j'avais des maux de tête tout le temps, j'étais perdue. Je ne comprends pas comment, en provoquant une convulsion au cerveau, ça puisse régler quelque chose dans le cerveau, non je ne comprends vraiment pas.

Finalement, les traitements n'ont pas fonctionné, j'étais dans le même état à la fin des traitements que je l'étais au tout début. Pire, comme les électrochocs ne fonctionnaient pas on s'est acharné sur moi on a continué à m'en donner.

J'ai eu de très grandes pertes de mémoire. Les médecins m'ont dit qu'après maximum 6 mois, ma mémoire reviendrait et que tout reviendrait à la normale.... Ça fait maintenant un peu plus que 2 ans et ma mémoire ne fait que continuer à se détériorer. Avant ces traitements, j'avais 85% et plus dans tous mes cours au secondaire et au CEGEP, je ne réussis même plus à avoir 60%... J'ai passé un test de mémoire et ils m'ont dit que j'avais une capacité intellectuelle inférieure à la moyenne et que cela n'avait aucun rapport avec les traitements d'ECT reçus.

Pourtant, j'avais de super bonnes notes avant, j'aideais tous mes amis en difficulté à l'école et j'étais considérée très intelligente par tous les gens qui me côtoient. Je ne suis maintenant pas capable de poursuivre mes études et ça me décourage plus qu'autre chose, quant au fond, les traitements étaient censés m'aider à vivre mieux.

De plus, ces traitements m'ont rendu épileptique. Pourtant, sur la feuille de consentement, rien ne mentionnait que cela était possible. Mon médecin me disait que ce n'était pas de l'épilepsie, mais que je faisais de la déréalisation. Je savais bien que ce n'était pas ça, donc j'ai consulté un neurologue et avec les tests qu'il m'a fait passer, il a bien vu que c'était de l'épilepsie. Il a aussi confirmé que c'était très probablement les électrochocs qui m'avaient causé cela, car devenir épileptique à mon âge n'est pas habituel.

En conclusion, je déconseille ce traitement à tout le monde. Oui les médecins nous disent que c'est efficace et que ça va régler tous nos problèmes, mais j'ai bien compris que rien de tout ça n'était vrai.

Maintenant je fais de l'épilepsie et j'ai de gros problèmes de mémoire, j'ai de la difficulté à fonctionner et j'ai toujours des suivis en psychiatrie. Alors, les électrochocs ont définitivement fait plus de tort que de bien.

Une citoyenne de la région de Montréal



### Mon calvaire

Mon "calvaire" comme je l'appelle souvent, a été et est encore le harcèlement, du CP jusqu'à la fin de ma 6ème, sachant que je passe en 5ème. Ce fléau des cours de récréation est vécu par beaucoup (trop) d'élèves. Je ne veux pas témoigner au nom de tous les élèves victimes mais juste vous expliquer ce qu'un enfant vit pendant cette période que je considère destructrice (dans mon cas).

Ce que je vais dire est certes horrible, mais témoigne malheureusement de mon vécu... Le harcèlement généralement est assez réfléchi, les harceleurs choisissent une cible, souvent un(e) camarade qu'ils considèrent comme faible ou en tout cas plus que. Moi, je suis souvent la triste élue parce que j'ai la chance et à la fois la malchance d'être une élève que tout le monde considère de brillante (je n'ai pas passé de test de QI mais de nombreux professeurs et adultes travaillant avec des enfants m'ont "dévoilés" que je suis une EIP).

Du CP jusqu'en CE2 le harcèlement n'était pas aussi dur à encaisser que ces 3 dernières années, parce que quand on est petit on est beaucoup moins cruel. En plus, entre temps les enfants ont commencé à découvrir le cyber harcèlement et c'est dans ces cas-là que je me dis que la technologie est à la fois très utile mais aussi mise entre les mains de personnes qui ne devraient pas avoir le droit de s'en servir.

Je vais vous raconter tout ce que j'ai vécu, sans vous donner les années, juste vous les énumérer: coups, insultes ; pute, salope, connasse, sale conne, sale folle, tu ressembles à Anabelle, tu me fais peur, vas crever, suicide-toi... et j'en passe. Mais j'ai également été victime de cyberharcèlement où j'ai eu de la chance car ça s'est limité à des insultes et des menaces, mais je sais pertinemment que ça aurait pu aller jusqu'au post de photo ou à la divulgation d'informations personnelles.

Ce harcèlement qui est venu un peu comme rajouter une couche aux problèmes que j'avais déjà, m'a poussé à tenter de mettre fin à mes jours, j'ai écrit une lettre de suicide, à l'automutilation, à faire de plus en plus de crises d'angoisse et quand j'en fais maintenant ça peut aller jusqu'à des stades très élevés de symptômes que je n'avais pas avant quand j'en faisais (étouffement, malaise, perte d'équilibre et de la direction).

Une citoyenne de Les Mureaux, France



### **La maladie mentale au travail...du chemin à faire**

Dans les années '90 avant d'être diplômée en service social, je travaillais dans une entreprise manufacturière de meubles de bureau. J'étais au service à clientèle pour traiter les commandes. À un moment donné, ça n'allait plus. Je ne me sentais pas bien. J'ai dû prendre congé. Avec le recul, ça ressemblait à un burn-out. Ma supérieure à ce moment-là n'a pas su je crois, comprendre ce qu'il m'arrivait. J'ai ressenti un regard sur moi, qui ressemblait à du mépris, à de la condescendance. J'y suis retournée, j'ai été remerciée malgré le fait que j'allais mieux. Les raisons m'ont toujours semblé obscures, et j'y pense encore quelque fois même après toutes ces années. Je suis convaincue aujourd'hui que mes difficultés de santé mentale y ont été pour quelque chose.

Une citoyenne de Lévis

## Une épreuve à la fois

Tout a commencé à un jeune âge. Mes parents étaient famille d'accueil pour des jeunes en trouble grave du comportement (il y en avait 9 à la maison). Ma soeur aînée a une déficience intellectuelle de moyenne à sévère et mon frère aîné était dans sa phase ado faisant une tonne de conneries. Donc, moi, sage comme une image était loin d'être une priorité dans ce petit monde. Vers l'âge de 5 ans, je me suis fait agressé sexuellement par mon frère et des jeunes de la famille d'accueil. Car, comme on le sait, c'est un jeu de faire une fellation à autrui...! À 9 ans, mes parents ont fermés la famille d'accueil. Mon père commence à partir de ce moment à être violent psychologiquement et physiquement. Vers l'âge de 10 ans, je me suis fait agressé sexuellement par mon père. On a déménagé cette année-là. En sixième année, j'ai changé d'école. En secondaire 1, j'ai déménagé. À 14 ans, j'ai commencé à voir une psychologue. À 15 ans, mon chien s'est fait frappé par une voiture. Il est mort sur le coup. Les pensées suicidaires étaient récurrentes, l'automutilation était présente et j'avais des troubles alimentaires (genre que je mangeais un repas par jour et quand je réussissais à manger seulement une mini collation dans la journée, c'était une fierté).

À 17 ans, on me diagnostic une dépression majeure. Le secondaire se termine, je n'ai plus de psychologue, je suis sous médication. À 18 ans, j'entreprends une nouvelle démarche de psychothérapie. En janvier 2018, je deviens végétarienne. À 19 ans, j'arrête la médication après l'avoir prise pendant 2 ans. En juin, je fais euthanasier ma chienne qui était à mes côtés depuis que j'avais 4 ans. À 20 ans, je termine un DEC en technique d'éducation spécialisée. Je suis engagée dans un super milieu communautaire défendant les droits des enfants. Je suis engagée également au CIUSSS-MCQ. Et je débuterai un baccalauréat en psychoéducation en septembre prochain.

Et depuis janvier, je vais merveilleusement bien. Comme je ne l'avais pas été depuis des années. Ça fait presque 7 mois que le bonheur est revenu dans ma vie. Environ 10 mois que je ne m'automutille plus. 7 mois que je n'ai plus de pensées suicidaires. Environ 1 an que mon trouble alimentaire est mis de côté. Je suis aujourd'hui fière de dire que je m'en sors et qu'il y a de l'espoir. Que j'ai des rêves et des ambitions. Que j'ai une psychologue en or qui m'accompagne et qui me permet de me sentir importante. Car une épreuve à la fois, un mot à la fois, un silence à la fois, on s'en sort, lentement, mais sûrement.

Une citoyenne de Trois-Rivières



### Ma vie en peu de mots

Je me nomme David de nationalité congolaise. Je suis né à l'Est de la République Democratique du Congo. La route suivie par ma vie a fait que je soit surnommé Grand Coeur par mes enseignants. En 2002 à Bunia, mon père est massacré en notre présence lors des troubles ethniques entre Hema et Lendu, pourtant même n'appartenant à aucune des 2 ethnies. La même année nous prenons fuite vers Béni où nous continuons les études moi, mes 2 frères et mes 2 soeurs alors que Maman décroche un boulot comme enseignante à un orphelinat de la place. En 2006, une mutinerie se passe à Béni et là nous sommes tous séparés, moi je pars avec mon frère jusqu'à Goma où nous sommes accueillis dans une famille d'une veuve aussi mère de 7 enfants mais dont 5 ont perdu la vie dans la même zone et qui me considère désormais comme son cadet suite dit-elle à la forte ressemblance entre moi et son cadet, celui-ci étant déjà mort.

Elle s'organise avec certaines aides et nous scolarise mais en 2013 elle succombe suite à des problèmes cardiaques. Nous sommes pris en charge par un particulier jusqu'à finir l'Université et là on rentre à Béni pour continuer la vie mais en 2017 nous sommes dispersés par une attaque de LRA, causant la mort d'un autre frère, un tout nouveau et jeune frère, Charles Dunia: une dernière perte que je suis décidé à tolérer dans des conditions pareilles.

Désormais je suis réfugié en Ouganda, au camp de Kyaka II. La vie au camp c'est pas facile: aucune vision, aucun espoir , aucun talent n'y a d'importance et surtout mon diplôme de Licence, celui pour lequel moi et beaucoup d'autres personnes se sont battu y est sans importance.

Je garde espoir d'une vie heureuse, probablement de trouver un jour ma maman et mes sœur, de fonder aussi une famille heureuse et d'aider plusieurs enfants en situations graves du monde entier et surtout de l'Est de la République Démocratique du Congo.

Un citoyen de la République démocratique du Congo



### Ne vous suicidez pas après une rupture amoureuse

Bonjours, je m'appelle Xavier, j'ai 13 ans et j'ai perdu ma copine il y a quelques semaines. Je tenais à vous partager mon histoire... Tout a commencé il y a 8 mois, je connaissait cette fille depuis 6 ans, je lui ai annoncé que j'avais des sentiments envers elle et elle aussi m'a avoué en avoir, notre relation allait très bien jusqu'au 18 octobre 2018, jour où j'ai retrouvé mon grand-père sans signe de vie dans son appartement (appartement à mon papi). Jusque là tout va bien, elle n'a pas été présente dans cette période qui aujourd'hui est encore difficile à surmonter. Ses parents ont commencé à dire que j'étais devenu méchant avec elle et que je la battais.

J'ai essayé à plusieurs reprise de régler ça avec ses parents, sans succès, après 7 mois j'étais écœuré de vivre avec ça, j'ai donc dit à ma copine que c'était terminé à cause de ses parents. J'étais en dépression (je le suis encore) et 1 semaine plus tard j'ai rencontré une autre fille. Mais vu que j'avais le cœur brisé je me suis dit que je ne dois pas être en couple pour revivre la même chose. Hier j'ai ré entendu une parole mot pour mot que mon papi m'a toujours dit <<Avance en ligne droite sans faire demi-tour>>. Mon ex me texte hier et me dit <<Je suis désolé veux tu me donner une seconde chance>>. J'ai entendu la voix de mon grand-père me disant <<Ne fait pas ça, ne fait pas demi-tours tu va te faire jouer, change de livre au lieu de tourner la page>>. J'ai donc répondu a mon ex <<Non je ne fait pas demi-tours, j'ai changé de livre>> J'ai des idées suicidaire mais j'ai une amie qui est dans la même situation que moi, on se rapproche de plus en plus et ça va mieux, mon papi n'est plus sur cette terre mais il m'aide beaucoup dans mes choix. Je n'ai pas passé à l'acte car mon papi ne voudrait pas que j'aille le rejoindre si tôt..Ne vous suicidez pas, pour n'importe quelle situation que vous vivez. Pensez à la peine que votre famille aurait.

Un citoyen de Lachute



### La loi du silence

J'ai 44 ans. Lorsque j'étais petite, j'habitais la campagne. Ma maison au bout du rang siégeait au milieu d'une nature luxuriante et paisible. Mais au coeur de ce qui aurait dû être un havre de paix, à l'intérieur de cette demeure, mon père s'en est pris à moi, plusieurs fois, à coups de straps, d'intimidation, de moqueries et de menaces.

Alors que j'avais 9 ans, mon père a tenté de m'étouffer sous un oreiller, parce que je m'étais révoltée du haut de mon jeune âge, parce que je criais et que je me débattais, refusant d'être à nouveau prise en otage de sa colère. C'est mon frère qui m'a sauvée, par pur hasard. Lui qui passait tous ses week-end hors du domicile familial, chez des amis. Il avait 16 ans. Il est revenue, en plein avant-midi, prenant mon père par surprise. Ce dernier m'a lâchée. Mon frère criait dans la maison, ohé! il y a quelqu'un? J'en ai profité pour me sauver. Mon frère n'a pas compris ce qui se passait

Ensuite, ma vie n'a plus jamais été la même. Je me suis repliée sur moi-même et j'ai fait de mon mieux pour poursuivre mon chemin. Je me souviens m'être bercée dans la cuisine par la suite, observant ma mère du coin de l'oeil, me demandant si elle se doutait qu'il me violentait dès qu'elle quittait la maison. Je n'ai pas tenté ma chance en me confiant à elle. J'avais déjà perdu confiance. J'ai longtemps fait des cauchemars où quelqu'un tentait de me tuer. À la fin de la vingtaine, je me suis plongée dans des études thérapeutiques. Moi qui n'arrivait pas à trouver réconfort auprès de psychologues, toujours dans mon rationnel, à chercher des explications, des choses flagrantes se sont révélées à moi à travers l'art-thérapie. J'ai tenté des démarches auprès de ma famille pour remettre les pendules à l'heure, tenter une réconciliation et recadrer nos rôles respectifs dans la famille. Rien n'y faisait, je frappais un mur à chaque fois. Je me retrouvais comme une petite fille, bafouée dans son intégrité, mal écoutée, mal aimée. Une campagne de salissage s'est mise en branle dans la famille élargie. Soudainement, ma mère avait peur que l'on m'interne en psychiatrie, on disait de moi que je m'étais embarquée dans une secte ou que mon conjoint me montait la tête contre ma famille...

Je me suis mise à faire de l'anxiété, j'ai sombré dans la dépression. Un matin, je me suis regardée dans le miroir et je me suis demandée où étais passée mon âme. Je suis allée à la librairie et je suis tombée sur un livre d'Alice Miller. Ce livre m'a sauvée la vie, il a sauvé mon âme en tout cas. Quelques semaines plus tard, j'ai repris mes droits sur ma vie et j'ai coupé les ponts avec ma famille. Malgré tout, j'ai passé des années à avoir peur, à craindre qu'ils débarquent chez moi. J'ai même déménagé. Ils ont retrouvé mon adresse par le biais d'un détective. Ils refusaient de me laisser vivre en paix. J'en ai eu mal au coeur. J'en ai voulu à ma famille, j'en ai voulu au monde entier. À travers les thérapies, de peine et de misère, par manque d'argent, à travers un support spirituel également, j'ai réussi à retrouver du pouvoir sur ma vie. Mon anxiété a fini par se dissiper malgré des années de montagnes russes à me demander où et quand j'avais perdu le droit de vivre. J'ai eu la chance d'avoir un conjoint formidable et des amis supportants.

Par contre, au travail, j'étais facilement anxiuse, ne sachant pas me défendre devant des comportements abusifs. J'ai changé d'emploi plusieurs fois avant de trouver un endroit sécurisant et qui me convenait. Je ne gagne pas très bien ma vie. Et pourtant j'ai fait de longues études. J'ai 44 ans, cela fait seulement 6 mois qu'est remonté à ma mémoire cet événement traumatique survenu alors que j'avais seulement 9 ans. Cela fait 6 mois que j'ai pu reprendre possession de ma vie et réaliser d'où venait ce sentiment d'être inadéquate. Pendant 35 ans, j'ai cru ne pas avoir le droit de vivre. Pendant 35 ans, j'ai gardé le silence sur mon drame. L'anxiété était le symptôme de la peur vécue à ce moment et de toutes les autres peurs légitimes, distillées au compte-gouttes, jour après jour pendant toute mon enfance et mon adolescence. Maintenant, je n'ai plus peur, je n'ai plus honte. J'ai compris que l'anxiété était un signal de mon corps pour m'obliger à m'occuper de moi. J'ai 44 ans et j'ai enfin envie de vivre. Comme société, permettons aux gens en difficulté d'avoir un réseau de soutien professionnel pour améliorer les conditions de vie et de guérison. Parce que 35 ans, c'est long.

Une citoyenne de Trois-Rivières

## Comment détruire quelqu'un en moins d'un an

Tout allait bien au travail. J'avais la confiance ma boss et je travaillais sur des projets intéressants. Depuis quatre mois je comblais deux postes suite à une démission. Nous avons donc engagé une personne. Elle semblait compétente. Elle l'était.

Quelques semaines après son embauche, les choses ont changé. Avec la complicité d'une autre employée, elle s'est mise à rapporter à ma boss la moindre chose qui ne lui plaisait pas me concernant. À ce moment là, je n'avais pas connaissance de ses agissements.

L'ambiance s'est dégradé au fil du temps. Ma boss m'évitait, me faisait des reproches dès qu'elle me voyait. Je ne savais plus ce que je devais faire, j'avais l'impression de faire toujours la mauvaise chose. J'ai repris espoir quand ma boss a démissionné. Je pensais que la nouvelle serait impartiale. Malheureusement, elles s'étaient parlé.

Un matin de novembre, je n'ai pas été capable d'aller travailler. Je n'y suis jamais retourné.

Mon poste a été supprimé pendant mon congé maladie. L'employé malveillante a alors démissionné.

Cela fait presque un an que je n'ai pas travaillé. Je pense que je suis capable de revenir sur le marché du travail mais je manque encore beaucoup d'assurance.

Ce n'est pas une maladie mentale, je n'ai pas fait de dépression. C'est comme si je m'étais fait casser la figure mentalement. Des coups au quotidien, répétés, toujours au même endroit.

Mon entourage et ma famille m'ont beaucoup aidé. Si je ne les avais pas eu, je serais sûrement morte. Je ne suis pas suicidaire, je ne l'ai jamais été. Mais j'aurais pris ce moyen ultime pour que ça s'arrête, c'était trop douloureux.

Ma confiance en moi a été complètement détruite. J'ai pris 80 lbs en moins de deux ans, comme pour me protéger.

Je ne peux donner aucun détail car j'ai reçu une lettre d'avocat ou ils me menaçaient de poursuite si je disais quoi que ce soit. Je n'ai pas les moyens de me défendre.

De leur côté, ils ont détruit ma réputation professionnelle dans mon milieu et je dois changer de région pour trouver un emploi.

Je suis sur le marché du travail depuis 35 ans et je n'aurais jamais pensé vivre cette situation un jour. Je ne suis pas la seule à vivre ça au travail, je le sais. Malgré tout, je cherche encore un moyen de contrer mon sentiment d'impuissance. M'exprimer ici aujourd'hui va peut être aider.

Une citoyenne de Lotbinière



**Ce silence devant l'indicible, ce silence qui rend fou**

En 1977, un des pires criminels au Québec s'introduisait dans notre calme maison familiale, y volait ma mère alors seule, et repartait en la laissant "mourante", selon la version la "moins pire" qu'un ami ne m'a rappelé que 40 ans plus tard, en 2017. Retrouvée morte par mon père, la police croit d'abord à un accident. Le choc passé, on constate le lendemain qu'il s'agit d'un vol: ma nombreuse famille oscille entre l'atterrement et une folie vengeresse, mais dans un Silence insupportable, qui en fait, ne s'est jamais arrêté depuis 41 ans. Aucune offre de thérapie dans les premières années, on parlera de "Rien à faire...".

Grâce au progrès de la Police scientifique, l'assassin est retrouvé en 1991 et condamné en 1993 à 2 ans de prison additionnelle (étant donné un meurtre précédent). Après avoir tout fait pour sublimer ma douleur, en 1983, j'étais le premier de ma famille qui connaissait une dépression, tous les autres survivant à leur façon au cours des ans. Durant cet épisode, je défendais auprès des thérapeutes que j'étais "le seul à vouloir porter la mémoire de ma mère", ce que je crois en partie vrai à ce jour. Dans un geste préconscient et salvateur, j'annonçais en 1985, lors d'une réunion des 120 membres de ma grande famille paternelle, que je sollicitais l'aide des intéressés pour faire la généalogie de notre famille: silence radio, sauf une tante qui s'exclamera "Y a peut-être des choses qu'on veut pas savoir!?!?" (Rires général).

En 2004, la providence me met en contact avec un petit-cousin passionné de généalogie et un ex- employeur, une sommité mondiale de généalogie: les deux me donnent "en cadeau" les deux arbres complets de mes familles, maternels et paternels. Je sais maintenant l'histoire (fascinante) de mes familles et je peux ainsi rendre grâce à ma mère, à mon père, à mes aïeux . Mon intérêt pour la généalogie a toujours été psychosocial, historique, et m'a permis de plonger dans la psychanalyse de nos comportements actuels, les atavismes des générations (et oui...). Il serait trop long de vous énumérer ce que j'ai découvert (de La Rochelle, en fait Taillebourg, Charentes, au XVIIIème) à ici 2018. Tous ces actes manqués (amoureux, relationnels, carrière) que j'ai répété, "apris" de tel grand-père ou tel autre, et que je souhaiterais tellement "éviter" à mes enfants...

Je parle de ma mère le plus souvent possible à ma conjointe, à mes enfants, à mes frères et soeurs qui se font vieux, je l'évoque. C'est la première fois ici que je m'exprime sur ce silence qui rend Fou, qui rend Fou les Victimes Aliénées. Au contraire d'un journaliste connu et bien intentionné qui voulait faire en 2010 un documentaire sur "l'Histoire Incroyable du Meurtre de ma Mère", je demande à toute personne ayant lu mon texte de ne pas se livrer à des commentaires non-contribuants, voire indécents: le silence peut aussi guérir. Seuls les mémoires de notre mère nous ramèneront notre mère, et pour chacun, nos Mères à Tous.

Un citoyen de Montréal



### Mon voyage

Je suis une jeune femme âgée de 28 ans. J'ai fait un long voyage et il n'est pas terminé. Un voyage de conscience. Voici mon histoire, en espérant que vous ferez preuve d'un bon jugement critique guidé par une conscience bienveillante.

#### Enfance et adolescence

Tout cela commence quand j'étais qu'une enfant. J'ai vécu des abus sexuels à répétitions pendant 9 ans, de 5 ans à 14 ans. Mes parents formidables ont toujours été bienveillants, mais ils ne savaient pas cette histoire. Très réservé et habité par un sentiment de honte/peur, je ne voulais pas parler. Jusqu'au jour où, j'ai fait une vraie psychose à 14 ans. Quelque chose qui cause une réelle peur. Pour essayer de me libérer, jeune et peu outillée, j'ai voulu mettre fin à mes jours à deux reprises. Une tentative avec des Tylénols, j'avais presque réussi... j'ai fait deux fois le même rêve étrange le soir de cet événement. Le même rêve qui se déroulait exactement dans ma chambre et je passais par ma fenêtre et à l'extérieur c'était identique à la réalité.

J'ai ouvert les yeux, assommée, je suis rapidement retombée dans cette forme de sommeil et refait le même rêve. Cette fois-ci, j'allais plus loin et je montais vers le ciel. Je me suis revenue, mes yeux étaient fermés, je ne respirais plus, mais j'étais là dans mon corps et j'ai repris un grand souffle et je n'avais plus envie de dormir. Échec ou réussite de ma conscience ? Je me suis dit, je suis revenue car j'ai quelque chose de bien à vivre ici. J'ai demandé de l'aide auprès de mon établissement scolaire. La DPJ est venue me chercher et j'ai passé 9 mois en centre jeunesse. Le personnel était très bien. Nous avons eu le Journal créatif qui auprès de moi a eu un succès. Je me suis même acheté ce livre des années plus tard. Le psychiatre m'avait expliqué cette fragilité que pouvait causer la marijuana. Je savais que je cachais une information importante face à cette déconnexion. Le seuil de souffrance était déjà atteint. Oui, parce que nous avons cette capacité de (partir) pendant ce genre d'événement. De se protéger instinctivement. Je n'ai pas eu de médication et la psychose est partie d'elle même pendant mon séjour au centre jeunesse. J'ai réussi à terminer mes études du secondaire, malgré mon esprit très occupé pour une jeune fille.

### **Jeune adulte**

Par la suite, j'ai été au cégep pour ensuite rencontrer un garçon en difficulté, j'ai voulu l'aider, nous et nos difficultés avec nos relations interpersonnelles et notre manque d'estime de soi. Voilà que je vivais de la violence conjugale, pendant que j'étudiais en soins infirmiers au cégep. 1 ans c'est bien assez ! Alors, le voyage se poursuit. Très difficile, le sac à dos est très lourd à porter vu l'accumulation des grosses pierres qui s'y trouvaient. Dépression majeure, arrêt de mes études. Je ne suis même pas consciente et capable de me faire à manger. Je suis loin de ma famille, isolée, je fais des promenades dans un parc en forêt qui m'apportent une forme de libération. Je n'ai pas trop envie de mettre fin à mes jours même si ces voix négatives me parlent.

J'écoute une autre voix, celle qui a de la volonté. Les services de psychologie ce jour-là, au cégep, m'ont grandement aidé à me libérer et la médecine traditionnelle aussi, j'ai eu comme prescription du Seroquel à faible dose. Parce ce que c'est cela qui me convenait. La rencontre du psychiatre cette fois-ci...une Dame bien froide...mais qui au moins m'a dit la vérité : tu es normale avec ce que tu as vécu. Alors, je poursuis mon voyage. L'activité physique m'a aidé à me reconstruire tranquillement. Je reprends goût à la vie et me donne des défis sportifs. Reprend une bonne estime. Seroquel m'aide à rétablir un certain équilibre. Aucun suivi en psychologie.

### **Adulte dans la vingtaine**

Je retourne au cégep en bureaucratique, me disant que les conditions de jour et stables seraient mieux pour ma santé vu ma fragilité. Bientôt, le Seroquel me semblait me rendre zombie alors je l'ai arrêté. Je me suis écoutée. Quelques mois plus tard, c'était de l'anxiété, baisse de concentration. Habité par la peur de ne pouvoir performer dans mes études qui feraient mon avenir. Je me trouvais si loin de mes intérêts en administration quand ils étaient pour la santé. Alors, je me suis intéressée à la méditation. MBSR et Petit Bambou. Ils ont les deux eu un grand succès auprès de ma santé mentale et ma réadaptation que je faisais seule avec des livres sans aucun suivi psychologique avec une personne physiquement présente et en poursuivant l'activité physique. Une approche scientifique qui est neutre et n'inclus aucune religion, qui fonctionne à merveille. Donc, le processus de guérison est amorcé depuis un bout, mais ce genre de blessure demande du temps...du temps... du temps....Encore mes études sont affectées et cessées. J'ai eu une prescription de Zoloft, qui aussi a eu de beaux effets. Cela me redonnait de l'énergie au lieu de me rendre zombie et calmait mon anxiété me redonnait de la concentration. Les dettes d'études s'accumulent.

Je retourne au cégep en soins infirmiers. 5 ans se sont passées, je recommence le programme au complet bien déterminée et heureuse de faire quelque chose qui m'intéresse vraiment. Bien voilà, encore un copain qui avait besoin d'aide aussi. Même si séparée je considère sa condition dans son ensemble, je comprends sa souffrance, aucun parents, mère décédée d'un cancer, je ne peux le laisser seul et nous allons rester dans un appartement pour se séparer les frais de logement. Tout ce temps, l'anxiété continu avec tout ce mode de vie et mes bagages émotionnels. Je tente de me faire un journal intime et j'écris, j'écris et tente de trouver des solutions seule. L'état de stress post-traumatique me dit bonjour. Des flashes, des crises de panique, je décide de consulter pour avoir droit aux services du CAVAC. Je suis souffrante et en détresse. Ouf que le réseau est faible ! Je me rends à un premier CLSC, raconte mon histoire à une travailleuse sociale, qui elle me réfère à un autre CLSC, je rencontre deux personnes, dont une à qui je raconte de nouveau mon histoire. Je n'ai toujours pas d'aide. Mon dossier est en analyse.

Plusieurs jours plus tard, j'ai une réponse que j'ai le droit d'avoir un soutien en psychologie. Ils me disent que je dois chercher moi-même une psychologue sur une liste sur Internet. Premier appel, aucune réponse. Deuxième appel, une dame qui semble aussi en détresse et me raconte ses difficultés dans son horaire. Je suis en détresse... Je comprends que je dois m'arranger seule avec mes blessures. Je poursuis mon journal, malgré la souffrance, l'anxiété, je médite sous la pleine lune. Je médite, et je prends conscience que les soirs où la lune est présente. J'ai plus de flash, alors je me mets à écrire davantage pour me libérer de tout ce qui ressortait naturellement à la surface. Je prends un certain intérêt à l'histoire et au chamanisme. Je trouvais que cela me rejoignait bien. Je m'intéressais à la spiritualité puisque j'avais beaucoup de résultats avec la méditation. J'entendais une voix gentille me calmer.

Aucune peur face à elle. C'est comme si, elle me libérait, comme une psychologue, mais il n'avait personne de visible avec moi. Une voix plus intérieure. Donc, je suis en deuxième année dans ma technique. Je commence à faire des drôles de cauchemars, toujours dans ma chambre, des mauvais esprits. Je me suis achetée un capteur de rêve. AHAHA Je travaille à temps partiel comme préposée aux bénéficiaires pour arriver à payer ma nourriture et tout en même temps qu'être aux études à temps plein en soins infirmiers qui est déjà un programme très exigeant. Très occupée pour arriver à survivre. Aucune voiture, aucunes vacances, aucun extra. Parfois, je me balançais et je méditais et un jour alors que je souffrais beaucoup vu mon état. J'ai entendu des voix me dire d'aller voir ce qu'il se passait en psychiatrie. Mon coloc fait une tentative de suicide. Deux semaines qui suivent, j'entre en psychiatrie d'urgence.

### Nouveau diagnostic

Accompagné par les policiers, bien gentils. En psychiatrie, en détresse, le personnel bien gentil. Je n'étais pas bien, j'étais en train de partir, ma conscience je parle. Je ne voulais pas rester enfermée. Je ne méritais pas cela. Je suis transférée dans un suivi externe. Personnel bien gentil, infirmière et psychiatre. Cependant, j'ai bien parlé de mes croyances en chamanisme. J'ai bien parlé de chose qui est différente de votre vision en médecine traditionnelle. Je suis diagnostiquée, schizophrénie affective. La médication très forte. Abilify. Étrangement, mon coloc à le même médicament. J'étais en forme, je faisais des triathlons et m'entraînais beaucoup. J'ai pris du poids énormément en peu de temps. Je ne ressentais plus rien. Aucune émotion, aucune énergie venant de l'intérieur. Aucune réaction face aux autres qui me parlaient même cela était drôle. J'étais morte vivante. Quels sont les intérêts d'habiter ce corps si je ne ressens rien ? J'ai décidé de mentir au sujet de mes croyances et de ces voix, car je n'étais pas cru.

Ce fût une douleur intense de ne pas se faire croire. J'a menti et étudiant en soins infirmiers, je savais que je devrais me faire sevrer. Alors, je faisais descendre la dose. Jusqu'à ce que la psychiatre me transfère dans un autre endroit pour continuer le suivi avec une psychologue et une étudiante stagiaire en psychiatrie. Tellement de peur m'habitais que je devais mentir pour me sortir de là. Un grand vide, près d'une dépression, mon esprit perdu à qui on enlevait tout le sens de ma vie que j'avais trouvé dans cette spiritualité ancienne. Une nouvelle tentative de suicide avec l'Ativan. Retour avec le suivi en externe, on me retransfère.

Dans ce nouvel établissement, une stagiaire incompétente ! Avec une approche non professionnelle qui me dit : tu ne vas pas bien Tu ne vas pas bien. Je fini par la croire et me rend moi-même à l'urgence en disant que je ne vais pas bien. Sur le département, dans mon petit lit, je pleure, je souhaite sortir d'ici car cela accentue ma souffrance. Le médecin me laisse sortir. Le suivi se poursuit nous avions des rencontres pour nous expliquer la psychose. La médication encore trop forte, je dormais pendant ces ateliers. La médication était sous injection au lieu de comprimé pour être certain que je n'oublierais pas de les prendre. Je ne vais plus aux rencontres avec la psychologue, parce que cela me procure plus de souffrance que de bien de la consulter. Je suis tannée, vraiment tannée d'être obligé de faire 4 heures de voyage en autobus par jour pour 1 heure de rencontre avec eux en plus que je devais prendre congé au travail. On fini par me laisser tranquille un peu, mais une infirmière assure le suivi de la prise des médicaments. Je décide de me sevrer seule, vu les effets secondaires que j'observais à partir de mon guide des médicaments. Je mens pendant 6 mois concernant la prise de mes médicaments. Tous vas bien et mon état s'améliore en flèche. Je rencontre un homme, super bien et l'amour m'aide davantage à revenir. Retrouve un emploi mes finances reprennent ainsi que le moral. Aucuns symptômes. Évidement, je m'étais fermé à la spiritualité car ils m'avaient effrayé. J'ai fini par leur dire et ils ont fermés mon dossier.

## Aujourd’hui 28 ans

Donc, 2 ans se sont passées sans aucunes médications et aucun symptômes de rien. Je poursuis ma méditation, mes sports et mes croyances farfelues en chamanisme accompagnée de mes voix et mes alliées sous forme d'animaux. Comme l'araignée, qui avec ses nombreux yeux, me servent lors de méditation à me voir sous plusieurs angles. Je m'observe et je suis bien consciente de mon état dans son ensemble. Je considère que mes croyances spirituelles non pas été prise en compte lors de mon analyse en médecine psychiatrique. Ce qui est une erreur grave pour la société de ne pas être holistique et ne pas considérer l'être dans son ensemble. Pour ma part, Abilify, me bloquait le chemin du retour vers la pleine conscience. Car je ne ressentais plus rien du tout. Je tente de m'en sortir, même si mes prêts financiers pour mes études m'étouffent, je travaille à temps plein et fait un cours à distance au professionnel pour tenter d'améliorer mes conditions pour arriver à rembourser tout cela. Je reste habiter par la peur de rencontrer les professionnelles en médecine traditionnelle en santé mentale, car mes croyances ne sont pas respectées. Pour moi, ils avaient une autre vision des voix. C'était plus positif comme approche, plutôt de me voir comme malade comme individu et que je devais faire face aux regards dévalorisants des autres. Je suis pourtant bien saine d'esprit, bien intelligente même si j'entends. Pour ma part, je vous trouve étrange de ne pas entendre. Donc. d'où vient ce raisonnement que ma réalité est anormale face un à un être qui n'a pas vécu ? Je poursuis ma vie en m'intéressant au féminin sacré et je retrouve une forme d'aide peut-être imaginaire, mais qui fonctionne. Je suis fonctionnelle, travaille à temps plein, étudie à temps plein et m'entraînant pour un demi-marathon. Mon esprit n'a jamais flanchée, mon anxiété maîtrisé avec excellence par mes techniques de méditation et mes croyances farfelues. Ma concentration, une machine. Le sommeil divin. Je vis d'amour.

Je demande le respect et la paix dans mes croyances et qu'on me laisse mes droits de choisir la forme de médecine que je souhaite ! Vous savez jai mérité cette forme de capacité d'être consciente de mes états de conscience et de les transformer moi-même. Vous m'avez laisser seule avec moi-même en grande partie du temps. Ce n'est pas moi qui a peur. C'est eux qui l'analyse avec leur égo. Il n'accepte pas cette méthode de guérison parce qu'ils n'ont pas expérimentés ce genre d'état de l'esprit. . Bien autrefois les méthodes étaient barbares... j'ai subi les mêmes expériences bizarres mais d'une autre façon dans votre société supposément moderne.... Et là, vous n'êtes pas encore contents en psychiatrie que je guérisse grâce à mes voix qui me guident et qui me racontent des d'histoires pour me guider dans ma guérison et mes états de conscience modifiés. Je n'ai pas de diplôme... non jai de l'expériences. Vous devez apporter des changements en soins !

Vous devriez rester équilibré dans vos recherches et réaliser que l'âme existe !

Je vous remercie pour l'attention porté à ce témoignage.

Une citoyenne de Québec

### Une grande injustice!

J'ai eu des problèmes de santé mentale et physique dans ma jeunesse et j'ai aussi vécu des abus sexuels. Je suis partie de ma région natale parce que tout le monde connaissait mon passé et que je ne me sentais pas bien. Je me sentais toujours à part des autres, j'avais été dans une école spéciale pour les enfants en difficulté où on allait à notre rythme et je me sentais à part, je ne parlais à personne, je ne disais pas un mot. Je manquais beaucoup l'école parce que j'étais tout le temps malade. Je n'avais pas de suivi en santé mentale, c'était pas quelques chose de connu à l'époque.

Un jour à l'école j'ai reçu un coup de règle sur les cuisses et ça m'a fait haïr encore plus l'école. Et ils ne nous aidaient pas dans nos devoirs, j'aurais eu besoin de plus d'aide. J'aurais aimé ça être comme tout le monde.

J'ai déménagé, je suis partie de ma région, et je me sentais mieux avec des étrangers qu'avec ma famille, parce qu'avec ma famille je me sentais toujours jugée.

Il y a quinze ans, je suis allée au SIMO pour essayer de travailler et ils m'ont dit que j'avais trop de problèmes de santé mentale pour travailler et c'est là que je me suis retrouvée sur les rentes d'invalidité.

J'ai eu accès à un logement subventionné à l'Office Municipal d'Habitation de St-Hyacinthe en 2004, à cette époque-là ça allait mieux, j'avais deux chiens et je me promenais beaucoup avec eux, je marchais, ça me faisait du bien, c'était mes petits amours. Mais un moment donné j'ai eu des problèmes, des agressions, je ne me sentais plus en sécurité, j'ai arrêté de marcher. Pendant quatre ans on m'a harcelée, ils se foutaient de ma santé.

Et c'est à partir de là que mes problèmes de santé ont empiré. Je fais de la fibromyalgie et j'ai des problèmes de dos. J'avais demandé un premier plancher mais ils n'ont jamais voulu m'en donner un. C'est là que j'ai vu que les HLM avaient le pouvoir sur moi. Quand on est vulnérable on ne peut pas se défendre.

Je suis tombée en dépression et je me suis retrouvée à l'hôpital en 2014 pendant un mois. Quand je suis retournée chez moi, l'appartement avait été vidé et ma sœur avait du venir prendre mes chiens. Mes meubles et la nourriture étaient perdus, et je n'avais pas les moyens de me racheter des meubles ni de la nourriture.

Le conseiller municipal a fait changer mes serrures de boite a malle et j'ai perdu tout mon courrier. Je ne comprenais pas pourquoi j'avais perdu mon logement, je n'avais jamais embêtée personne... je m'occupais de mes affaires... mais des fois j'ai de la difficulté à m'exprimer, je cherche mes mots, peut-être que je n'étais pas toujours claire.

Je suis allée en hébergement. Et par la suite j'ai habité chez ma mère pendant un an suite au décès de mon père. J'ai aussi habité en chambre et j'ai eu une mauvaise expérience, le colocataire prenait ma nourriture et écoutait de la musique très forte. Je suis allée habiter chez une amie en attendant que je me trouve un endroit à moi, j'étais toujours stressée, speedy, je vivais toujours sur un stress, c'était l'enfer. J'ai été hospitalisée plusieurs fois, je leur demandais à m'aider un logement mais je n'ai jamais eu d'aide de la part du réseau.

J'ai appelé partout, j'ai demandé de l'aide dans le communautaire, j'y ai été en hébergement, j'aurais voulu avoir du logement subventionné et je n'ai pas eu de réponse favorable. Je trouvais que je m'ennuyais là-dedans... je ne sentais pas appartenir au groupe... Un moment donné, j'ai rencontré un psychiatre qui m'a donné une bonne médication, je me sentais mieux et j'ai dû quitter le logement communautaire pas longtemps après.

Finalement, je me suis trouvé un appartement dans le privé, au début ça me faisait peur à cause des coûts, et ma mère, qui habite au Lac St-Jean, m'a aidée pour payer l'électricité et pour m'aider pour la nourriture, alors que je recevais de l'aide sociale. L'aide sociale a appris que je recevais de l'aide et ils m'ont annoncé que je devais rembourser les montants reçus. Au téléphone, je leur ai expliqué que j'avais été dans la marde pendant 3 ans, que j'avais tout perdu, que j'avais dû repartir à zéro, que j'avais déménagé plusieurs fois, que j'ai été trois ans sans logement.

Je leur ai expliqué que j'étais obligée de recevoir de l'aide parce que je n'arrivais pas, autrement. Ils m'ont dit que je devais rembourser l'équivalent des montants que j'avais reçu, que j'avais juste à me prendre un logement subventionné si je n'avais pas les moyens d'être dans le privé... et je les ai envoyés promener! Tsé, je commence à m'en sortir et ils sont sur mon dos! Un moment donné, je ne suis plus capable! Ils sont sur mon dos, je n'ai plus de santé... ça me fait pogner les nerfs!

Quand ils ont dit que je devais rembourser, j'ai dit à l'agente du Centre local d'emploi de Longueuil, la semaine dernière, que c'était des plans pour emmener le monde à se suicider, et ils m'ont demandé d'appeler la ligne d'urgence-suicide, pis je leur ai dit «vous allez être ben trop contents, j'ai même pas le goût de vivre avec vous autres!». Ils ont appelé la police et les policiers sont passés chez moi pour vérifier comme j'allais, et ils m'ont envoyés à l'hôpital deux fois. À l'hôpital, ils m'ont renvoyée chez moi mais je suis sous surveillance, je dois les appeler à tous les soirs.

Ils n'ont jamais réussi à m'aider convenablement, quand j'espérais qu'ils fassent des changements dans ma médications et ils me renvoient à mon médecin.

Mon médecin me dit qu'elle ne sait pas quoi me donner que je les ai tous essayé.

Maintenant je ne dors pas, j'ai des problèmes de sommeil, les pilules ne fonctionnent plus, les policiers me guettent parce que je pense au suicide, je me sens surveillée et je suis stressée.

Même aujourd'hui je ne parle pas beaucoup avec ma famille parce que j'ai peur de me faire juger. Ils ne comprennent pas c'est quoi mon problème de santé, ils ne comprennent pas c'est quoi le manque que j'ai eu quand j'étais jeune.

## Coming out 2015

Voilà, aujourd’hui ça fait 6 ans que j’ai décidé de livrer un combat titanesque contre l’alcool et les drogues. Les 5 premières années se sont faites les deux doigts dans le nez et ont été les plus belles. Aujourd’hui, après avoir traversé la plus dure année de mes 6 ans de sobriété, je veux toujours aller de l’avant. Je pensais jamais être aux antipodes et devenir un genre de straight edge mutant, mais je suis fier de sortir du garde-robe et de dire, comme le Psy de South Park, « la drogue c’est mal, m’voyez »!.

J’ai eu beaucoup de feed back positif quand j’ai fait mon coming out lors de mon cinquième anniversaire de sobriété. Beaucoup de monde m’ont écrit et remercié d’avoir illustré ce problème qu’est la consommation. J’ai donc décidé de faire un bilan annuel. D’année en année, c’est le fun d’avoir une année de plus au compteur de ma vie de straight edge. L’écriture m’aide beaucoup à mettre en lumière et à cerner la source de bien des problèmes.

Étant donné que j’ai réussi à surmonter plein de montagnes russes au cours de mon parcours, j’ai décidé de m’impliquer dans le comité de l’Autre Rive, le centre où j’ai fait ma thérapie. Dans cette optique, je compte démarrer une page facebook cet automne pour ceux et celles qui vivent des problèmes d’anxiété. La page facebook que je vais créer se veut une alternative afin d’obtenir un mieux être, une plateforme de partage pour aider ceux et celles qui se sentent des fois paralysés par l’anxiété.

L’anxiété est indissociable et elle fera toujours partie de notre vie, qu’on le veuille ou non. Je vais donc publier des alternatives et des outils pour mieux jongler avec elle. Ce sera comme une sorte de legs pour en aider d’autre. Si je n’avais pas été chercher certains outils vitaux, je serais encore pris dans ces cercles vicieux. Si je n’avais pas évolué au-delà du traumatisme qu’a été mon overdose, je serais resté souvent paralysé par la peur de faire une crise de panique. J’ai donc décidé de mettre la main à la pâte et de faire la reconstruction de ma vie un jour à la fois.

Depuis que je suis devenu un straight edge, je suis en état de sobriété avancé. Pour tout vous dire, c'est mille fois plus enivrant. Je dois constamment me lubrifier socialement pour vaincre mon anxiété car des fois les distorsions cognitives issues de mon passé me font passer d'un pôle à l'autre.

Voilà 6 ans que j'ai décidé de faire mentir les statistiques et faire partie du 5 % de ceux et celles qui réussissent à se sortir de ce problème qui fini par devenir un enfer pour la personne qui en souffre. Ce qui a été dur, c'est de changer mon environnement social. Depuis que je ne bois plus, je me suis rendu compte à quel point l'alcool était pour moi un lubrifiant social. C'est en allant faire des fouilles archéologiques dans mon caca que j'ai découvert que le vrai problème est que je suis quelqu'un d'une grande timidité. J'ai souvent eu de la misère à jongler avec elle. La majorité du monde qui me connaît vous dira le contraire. Je peux être une personne très sociable et parfois je prends beaucoup de place, c'est très paradoxal. Cependant, si l'anxiété est au rendez-vous une journée où je ne m'y attends pas, je serai loin d'être la personne la plus sociable. Rassurez-vous, elle a de moins en moins le rôle principal dans ma vie.

J'ai découvert qu'il est vital de faire une thérapie pour comprendre ce genre de problème. Malheureusement, les gens prennent l'option facile et ne veulent pas aller fouiller dans leur marde. Moi, je sais désormais qu'aucune pilule ne va régler ce cancer de l'âme qu'est la bipolarité.

Heureusement, quand on décide de tout mettre en place pour s'en sortir, la chenille finit toujours par se transformer en papillon. Au cours de ma vie, j'ai souvent été comme le phénix qui renait de ses cendres. À chaque fois que je touchais le fond du baril, l'art a été ma seule bouée de sauvetage et m'a aidé à bien des niveaux. Ça me sauve encore la vie quand je vis l'enfer de passer d'un pôle à l'autre.

Ce qui est positif, c'est que mon anxiété ne fait plus d'effet boule de neige. Mon anxiété me fait souvent vivre dans une zone d'inconfort qui parfois devient paralysante. Dans ces moments, j'ai de la misère à me sortir des limbes qui voilent à ma vue voir les possibilités infinies de l'horizon qui s'offre à moi.

Heureusement, avec le temps, j'arrive à m'habituer de passer d'un pôle à l'autre afin de mieux jongler avec la vie. Des fois, je jongle avec comme un artiste du cirque du soleil et d'autres fois, c'est comme si je jonglais avec des couteaux sans manches et trop aiguisés. Une travailleuse de rue m'a déjà dit que ma résilience était inspirante et que j'en avais beaucoup en moi.

Si j'ai un conseil à vous donner, c'est de ne pas vous isoler avec vos problèmes. Que se soit l'alcool, la drogue, le jeu ou une dépendance à facebook, il ne faut pas se replier sur soi car ça finit souvent par créer encore plus de problèmes. Avec la fuite, on fini toujours d'une manière ou d'une autre par se soustraire à des possibilités positives. Il faut prendre le bâton du pèlerin. Il ne faut surtout pas avoir honte de consulter. Quand on va chercher les outils nécessaires, on peut les utiliser pour avoir un meilleur équilibre. Plus on va chercher d'outils et plus on apprend à être meilleur funambule pour que notre équilibre mental ne bascule plus à tout moment vers le côté obscur.

J'ai décidé de ne plus passer à côté de beaucoup de belles possibilités. J'en suis arrivé au même constat pour la dépression. Il faut profiter de la vie au p.c. car il n'a pas de potion magique contre la plupart des problèmes. Quand on comprend ça, on arrête de remettre notre propre sort à la semaine des 4 jeudis. Quand on a un problème récurant, c'est vital de faire une thérapie. Il faut briser le silence.

Ce qui est positif, c'est que mon anxiété ne fait plus d'effet boule de neige. Mon anxiété me fait souvent vivre dans une zone d'inconfort qui parfois devient paralysante. Dans ces moments, j'ai de la misère à me sortir des limbes qui voilent à ma vue voir les possibilités infinies de l'horizon qui s'offre à moi.

Heureusement, avec le temps, j'arrive à m'habituer de passer d'un pôle à l'autre afin de mieux jongler avec la vie. Des fois, je jongle avec comme un artiste du cirque du soleil et d'autres fois, c'est comme si je jonglais avec des couteaux sans manches et trop aiguisés. Une travailleuse de rue m'a déjà dit que ma résilience était inspirante et que j'en avais beaucoup en moi.

Si j'ai un conseil à vous donner, c'est de ne pas vous isoler avec vos problèmes. Que se soit l'alcool, la drogue, le jeu ou une dépendance à facebook, il ne faut pas se replier sur soi car ça finit souvent par créer encore plus de problèmes. Avec la fuite, on fini toujours d'une manière ou d'une autre par se soustraire à des possibilités positives. Il faut prendre le bâton du pèlerin. Il ne faut surtout pas avoir honte de consulter. Quand on va chercher les outils nécessaires, on peut les utiliser pour avoir un meilleur équilibre. Plus on va chercher d'outils et plus on apprend à être meilleur funambule pour que notre équilibre mental ne bascule plus à tout moment vers le côté obscur.

J'ai décidé de ne plus passer à côté de beaucoup de belles possibilités. J'en suis arrivé au même constat pour la dépression. Il faut profiter de la vie au p.c. car il n'a pas de potion magique contre la plupart des problèmes. Quand on comprend ça, on arrête de remettre notre propre sort à la semaine des 4 jeudis. Quand on a un problème récurant, c'est vital de faire une thérapie. Il faut briser le silence.

De plus, au fil du temps, je me suis rendu compte que je n'ai pas le choix de faire table rase de mon passé. Souvent, j'ai de la misère car il a été trash et rock & roll, j'ai brûlé la chandelle par les deux bouts. Au cours de mes quinze années de débauche, j'ai acquis un doctorat dans le domaine des drogues récréatives. C'est cette hygiène de vie qui a fini par affecter plusieurs sphères de mon existence. J'aurais pu mourir ou être légume, ce qui n'est pas le cas. Je n'ai pas de séquelles, heureusement. Si j'en avais eu, qui sait, ça aurait pu me faire voter pour le parti libéral ou, pire encore, pour le parti des cons-serviteurs. On peut dire que j'ai fait mon doctorat avec spécialisation en suicidologie car j'ai vu à quelques reprises ma vie défiler devant mes yeux.

Mon passé me fait paniquer sur des trucs durs et des détails. Ça fini par me faire ruminer. Au bout du compte, à chaque fois, ça fini par altérer mes souvenirs. Je me rend compte qu'il ne faut pas s'accrocher aux chimères ou au remords d'une ancienne vie décadente. Je me suis trop souvent enfermé à double tour lors des dernières années et ma consommation aurait pu me coûter ma vie. Il ne faut pas s'enfermer dans son mal être. L'abus mène trop souvent à une rupture sociale. Il est donc vital de faire abstraction du passé, ne pas laisser trop d'espace au glissement temporel, car cela finit par redonner des feedback et coller à la peau. Plus on cultive le passé et plus il ne nous lâche pas d'une semelle. Pour mieux absorber l'onde de choc des crises de panique, il faut briser ce cercle vicieux et ne pas s'isoler. Quand on en a à chaque semaine, c'est dur d'en faire abstraction et de ne pas absorber les malaises qu'elles causent. On a souvent tendance à être comme une éponge et on finit par développer la peur d'avoir peur et de paniquer. Il ne faut pas alimenter ces scénarios sinon on leur donne du pouvoir et ils finissent par tirer les ficelles de notre vie pour en occuper le rôle principal.

Cette année j'ai eu de la misère, mon côté bipolaire m'a plongé trop souvent au cœur des ténèbres. Comme je l'ai appris au Centre Jean-Patrice Chiasson, une rechute ça se planifie. Je suis donc allé revoir mon intervenant, un des artisans qui m'a aidé à vaincre mon plus gros problème, l'alcool. Cet ancien psy en toxicomanie m'a donné cet outil, un mantra, que je me répète souvent quand je vais moins bien :

« Le pôle central de la matrice c'est de développer le moi observateur qui me permet de voir si je m'éloigne ou si je m'approche de ce qui est important pour moi »

C'est toff de renverser 15 ans de débauche. Pour renverser la vapeur, il faut mettre le doigt sur le bobo qui s'infecte. Des fois, j'ai l'impression que mes abus ont tellement aiguisé mes sens que quand j'ai de l'anxiété, je sens que mon cerveau est une zone sinistrée de grand brûlé jusqu'au dernier degré. J'ai souvent essayé de mettre des plasters, mais ça a fini par me causer plus de problèmes. Fuck les osties de plasters. Faut soigner la plaie avant qu'elle ne s'infecte, aller à la source du problème.

En 2014, j'ai fait des recherches sur le TDAH et je crois avoir enfin trouvé le vrai problème qui m'a affecté toute ma vie. Le TDHA peut être une source anxiogène car il y'a plusieurs facettes à ce problème. J'aurais dû allumer plus vite: C'est dans les années 80 qu'on a commencé à donner du Ritalin et j'ai été parmi les premiers cobayes vers l'âge de 9 ans.

Dès l'âge de 5 ans, je suis devenu un bouc émissaire. Imaginez l'onde de choc et les dommages collatéraux que ça a fait. Quand on devient le punching bag à l'école, c'est l'enfer. Je me suis mis à détester l'école dès la première année. Se faire rejeter ou juger, ça fuck le monde, surtout à cet âge là. Cette stigmatisation m'a suivi durant tout le primaire. Il est prouvé que les maladies mentales se développent par rapport à l'environnement de l'enfant.

Je n'étais pas comme les autres, j'avais déjà à cet âge un grand talent en dessin, mais l'étiquette que les profs et les élèves m'ont imposé m'a collé longtemps à la peau. L'intimidation, comme les problèmes de consommation, ça touche la famille, les amis. Des fois, les dommages collatéraux font un effet domino dévastateur et certains finissent par s'enlever la vie. Il ne faut pas juger et coller des étiquettes, surtout pas à quelqu'un qui a un problème de TDAH.

Aujourd'hui, je suis content, je suis pas comme la masse de moutons qui sont tous pareils. Je suis unique et maintenant je connais ma juste valeur.

C'est l'arthérapie et la musicothérapie qui m'ont sauvé la vie plusieurs fois. J'ai développé une passion pour la musique, la poésie, la peinture, le cinéma de toutes les époques. Je crois que nos bureaucrates devraient miser plus sur l'arthérapie pour guérir les gens de la dépression ou de n'importe quelle dépendance. Il faut miser sur ce qui les passionne car quand on allume une flamme en quelqu'un qui ne voit plus la lumière au bout du tunnel, ça peut changer sa vie de A à Z. Les études le confirment et j'en suis la preuve vivante.

J'ai beaucoup appris dans divers domaines des arts durant ma vie de débauche. Souvent, la sagesse qui émanait des œuvres que j'ai analysées en profondeur ont été comme une bouée de sauvetage.

« Le psychiatre et auteur Boris Cerulnik a écrit que les artistes résilients (ceux qui résistent aux chocs du milieu où ils ont vécu ou vivent) sont comme des huîtres : pour se défendre des agressions du monde, ils produisent de la nacre, des perles. »-Joey Cornus

Je sais maintenant que l'art est ma seule bouée de sauvetage et que c'est le meilleur rempart que j'ai eu dans ma vie. Je comprends maintenant le texte de Plume quand il dit « Quand la sagesse devient la seule amie »

Mes anciens problèmes de consos, je sais que je vais les avoir toute ma vie. Que je vais devoir être vigilant face aux signes de rechute. Je sais qu'il reste encore des moments difficiles qui peuvent arriver d'un jour à l'autre, la vie est faite d'imprévus. Avoir un problème en santé mentale, c'est comme avoir une épée de Damoclès au dessus de ma tête. Je vis donc un jour à la fois, même si parfois j'ai de la misère.

Il ne faut pas cultiver nos crottes sur le cœur car ça crée plus de marde. Quand je vois que nos bureaucrates marginalisent encore les gens qui veulent se sortir de l'enfer de la drogue, ça me fait royalement chier.

5 % de ceux qui ont ces problèmes s'en sortent et ce n'est pas beaucoup. Avec les mesures d'austérité actuelles, si on ne donne pas d'outils à ces gens, ça va faire descendre encore plus bas cette statistique. Il faut la faire augmenter au lieu de passer la chainsaw dans l'aide à ceux qui sont souvent le plus marginalisés. Je crois que n'importe qui est capable de s'en sortir quand il a accès à l'aide nécessaire. Ça peut prendre du temps et une thérapie est vitale dans bien des cas. Avec les mesures actuelles, on crée encore plus d'exclusion et ça va coûter plus cher en soins en santé mentale. Il faut voir à long terme.

En ce moment, le monde se déshumanise à la vitesse grand V. C'est prouvé, messieurs les bailleurs de fonds, vous qui faites des régimes minceur à des anorexiques, que ça coûte plus cher à la société de laisser les gens à eux mêmes. Investissez dans le potentiel des gens qui veulent s'en sortir et arrêtez de les enfoncer dans la misère et l'exclusion.

Arrêtez de fermer la lumière au bout du tunnel à ceux qui ne la voient déjà pas souvent depuis déjà trop longtemps et qui finissent dans la rubrique nécrologique. Refaites vos cours de comptabilité; investir en quelqu'un, c'est toute la société qui finit par en profiter au bout du compte. On finirait donc par faire plus que des économies de bout de chandelle en pensant à long terme. C'est aussi ça penser en terme de profit. En ce moment les mesures ne permettent pas de donner l'oxygène nécessaire pour que la personne sans sorte et c'est vital d'avoir de l'air frais pour donner du vent dans les voiles. Sans bouée de sauvetage, l'homme se noie dans une mer d'indifférence.

En plus, on pourrait faire d'une pierre 2 coups, ça diminuerait de beaucoup le nombre de suicide au Québec. Pour qu'une fleur donne des fruits, il faut lui donner de la lumière, il faut la nourrir. D'une façon ou d'une autre, on finit par récolter ce qu'on sème. Je crois que l'humain est capable de grandes choses lorsque l'on allume une flamme en lui. Quand on fait naître cet espoir en quelqu'un, les possibilités sont infinies.

Je crois que pour réussir à se sortir de l'enfer des limbes il est vital d'avoir des outils. Par la suite il faut apprendre à les utiliser et, comme le dit si bien l'adage, c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Quand on acquiert des outils on arrive à revoir la lumière au bout du tunnel. Je vous conseil donc d'outiller les gens au lieu de les désoutiller. Quand vous leur enlevez l'espoir, vous garnissez à saturation les rubriques nécrologiques et ça multiplie les effets dominos dans le système public. C'est vrai que vous préférez que ces gens restent muets comme des tombes. Malheureusement, la vie, c'est pas un compte de fée et derrière chaque drame humain il a beaucoup de gens et des familles qui en souffrent. Penser en profit, c'est aussi penser à tous ceux et celles qui vivent ces drames.

Arrêtez de fermer la lumière au bout du tunnel à ceux qui ne la voient déjà pas souvent depuis déjà trop longtemps et qui finissent dans la rubrique nécrologique. Refaites vos cours de comptabilité; investir en quelqu'un, c'est toute la société qui finit par en profiter au bout du compte. On finirait donc par faire plus que des économies de bout de chandelle en pensant à long terme. C'est aussi ça penser en terme de profit. En ce moment les mesures ne permettent pas de donner l'oxygène nécessaire pour que la personne sans sorte et c'est vital d'avoir de l'air frais pour donner du vent dans les voiles. Sans bouée de sauvetage, l'homme se noie dans une mer d'indifférence.

En plus, on pourrait faire d'une pierre 2 coups, ça diminuerait de beaucoup le nombre de suicide au Québec. Pour qu'une fleur donne des fruits, il faut lui donner de la lumière, il faut la nourrir. D'une façon ou d'une autre, on finit par récolter ce qu'on sème. Je crois que l'humain est capable de grandes choses lorsque l'on allume une flamme en lui. Quand on fait naître cet espoir en quelqu'un, les possibilités sont infinies.

Je crois que pour réussir à se sortir de l'enfer des limbes il est vital d'avoir des outils. Par la suite il faut apprendre à les utiliser et, comme le dit si bien l'adage, c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Quand on acquiert des outils on arrive à revoir la lumière au bout du tunnel. Je vous conseil donc d'outiller les gens au lieu de les désoutiller. Quand vous leur enlevez l'espoir, vous garnissez à saturation les rubriques nécrologiques et ça multiplie les effets dominos dans le système public. C'est vrai que vous préférez que ces gens restent muets comme des tombes. Malheureusement, la vie, c'est pas un compte de fée et derrière chaque drame humain il a beaucoup de gens et des familles qui en souffrent. Penser en profit, c'est aussi penser à tous ceux et celles qui vivent ces drames.

Analysé plus en profondeur les dommages collatéraux que ça crée dans des familles, y'a des visages et des humains derrière chacun de ses drames. Par la suite ces gens ont de la misère à se relever et souvent, ils ne s'en relèvent jamais. Vos mesures vont faire monter en flèche les crimes et le taux de suicide ou remplir vos prisons, congestionner les hôpitaux et en bout de ligne ça va coûter plus cher toute cette déshumanisation. Je vous souhaite de voir la bêtise humaine sous toutes ses coutures comme je l'ai vue. En ce moment, je vois des décisions qui n'ont aucune vision pour l'avenir de ceux que la vie a piqué et souvent scrapé. Je vous conseille donc d'aller passer un test de la vue pour voir clair et voir à long terme.

Conclusion quand on ne soigne pas un bobo ça s'infecte et ça gangrène tout le tissu social d'une famille et de la société. Pour ne pas amputer les membres de plusieurs familles, arrêtez de fermer la lumière au bout du tunnel. Déloosez les nœuds de vipère de la bourse et semez de la lumière dans la vie des gens qui on tant perdu car ça risque d'être profitable pour tout le monde et même pour garnir les paradis fiscaux de vos loups de Wall street. Quand on investi en l'avenir de ceux que la vie a scrapé, on améliore la qualité de vie de toutes ces familles qui souffrent en silence et ça profite à toute la société quand quelqu'un s'en sort.

Un citoyen de Sherbrooke



### Violence parentale

La violence pour moi m'a suivie longtemps dans mon entourage et encore aujourd'hui j'en ai fait vivre envers ceux que je côtoie et ce dans une organisme, ce qui n'est pas acceptable à cet endroit. Un jour je vais me faire ce cadeau de ne plus en vivre et ne plus en faire à autrui car cela n'est pas une vie. Pour être mieux en dedans de soi il faut demander le pardon, ce qui n'est pas facile de faire. Moi je vais devoir le faire car en dedans de moi je ressens énormément de la rancoeur et c'est difficile de supporter cela. La violence c'est assez il faut cesser de la reproduire et j'ai l'intention de travailler sur moi même.

Une citoyenne de la Beauce

## Pour une bonne job à la Ville...

Mon nom est d'entre ceux marqué au fer rouge dans les listes du Bureau du personnel de la Ville de Montréal,,, j'étais fonctionnaire depuis 7 ans quand je suis tombée en dépression en 1990... ce n'était pas leur faute,,, je traînais un trop lourd passé, décès de ma mère à ma naissance, séparée de ma famille, élevée dans une autre famille,,, violence conjugale,,, et tout pleins d'échecs, de rejets et puis des tonnes de peines enfouies très creux pour ne pas que ça fasse mal,,, j'étais forte parce que dans la famille où j'étais élevée, on ne pleurait pas... on devait être positif car la vie était supposément belle !!!!

Quand mon médecin a signé mon retour au travail en mai 1992, mon employeur était tellement surpris que je revienne... ils m'ont dit que j'étais la première qui s'était absenteé aussi longtemps en raison de dépression... à l'époque je m'occupais d'un centre de documentation mais comme j'étais la seule à en connaître le fonctionnement, tout avait été abandonné pendant mon absence et comme ça ne servait plus, ils avaient tout transporté ça en haut d'un garage car ils étaient certains que je ne reviendrais jamais ...

C'est là que je suis revenue au travail 1 an et demie plus tard... «SEULE» dans une salle des machines avec un travail qui ne sert plus à personne... au bout de 3 jours, je craquais à nouveau...

Un autre mois de maladie au bout duquel mon médecin recommandait un retour au travail progressif... oups, impossible à la Ville, ça ne se fait pas... mais finalement, il n'avait pas le choix de trouver une solution car les assurances les obligeaient à me faire travailler 3 jours par semaine... j'avais fait passer un nouveau règlement qui aujourd'hui est utile pour pleins de travailleurs de la Ville de Montréal.

C'était ma première victoire,,, mais il y en a eu tellement ensuite,,, et oui, je gagnais souvent mais à quel prix... je ne pourrais pas tout raconter car j'en aurais pour des pages entières de souffrances, de peines et de mal, de ce qu'ils m'ont fait vivre pendant 17 ans... alterné par des périodes de travail et de maladies,,, durant lesquelles chaque fois, je devais rendre des comptes à tous,,, j'étais encadrée par mon médecin, psychologue, psychiatre, et jugés par ceux des assurances et de mon employeur,,, tout était à froid sans médication car je n'étais pas capable de prendre des pilules,,, donc, ils ajoutaient leurs expertises de psychiatres qui évaluaient mon cas,,, et j'étais tout "UN CAS",,, un jour, j'ai même eu à PROUVER à un expert psychiatre que j'étais APTE à retourner travailler... or, ils étaient obligés de me reprendre car j'avais une sécurité d'emploi,,, mais en échange d'un emploi, je payais pour l'ambiance de travail...

Quand je racontais mon histoire,,, tout le monde n'en revenait pas,,, même le syndicat était assommé,,, mais il ne pouvait rien faire parce qu'ils étaient encadrés par une convention collective,,, et mon cas dérogeait à toutes les clauses... même aujourd'hui, quand j'y repense, j'ai encore du mal à croire tout ce que j'ai vécu... c'était INHUMAIN.... comme je leur disais, ce n'était pas leur faute si j'avais été malade, mais tout ce qu'ils me faisaient vivre, tous les torts qu'ils m'ont fait subir après, empiraient mon état et ne m'aidaient pas à me remettre en santé... je me souviens même qu'à un moment donné, j'étais de retour au travail dans un bureau... tout fait de béton, c'était une ancienne cellule de prison dans le sous-sol d'un poste de quartier de police... ils m'avaient mise là avec 3 autres gars qui étaient comme moi, perçus comme des moutons noirs.

On m'a tellement souvent dit qu'ils ne pouvaient rien faire... mais chaque fois, à force de téléphones que je faisais, des batailles, des rencontres avec mes supérieurs, les ressources humaines, les assurances, il y avait des recommandations... des changements et d'autres lieux de travail.

... ET pourquoi je restais là... tout le monde me disait, que ça n'avait pas de bon sens de quitter une "BONNE JOB" comme ça... le gros salaire... les avantages sociaux... je passais pour la fatiguante qui chialait le ventre plein et qui n'était jamais contente !!! alors je prenais sur moi, il fallait bien que je travaille et de toute façon, j'aurais fait quoi sinon !!!! Enfin, je continuais en essayant de faire mon temps pour un FONDS DE PENSION,,, emprisonnée dans cette cage dorée,,, une structure dure qui n'était pas faite pour des gens sensibles comme moi...

jusqu'au jour, au bout de 17 ans... après avoir encore rechangé de milieu de travail et après être de retour d'un accident de travail, je revivais pour la 3e fois du harcèlement au travail... j'ai tout fait pour tenir le coup mais c'en était trop... j'ai craqué... et cette fois, j'ai compris que je ne serais plus jamais capable d'y retourner... après tellement de démarches toujours inutiles, je me suis retrouvé au syndicat qui m'expliquait que je n'avais pas le choix de retourner au bureau,,, je n'aurais pas grand'chance de prouver le harcèlement puisqu'ils réussissaient à mettre le blâme sur moi en prétendant que c'était moi qui avait des problèmes relationnels... j'ai toujours pensé qu'il s'agissait d'un stress post-traumatique mais je me suis retrouvé ce jour-là, en train de courir dans les corridors en hurlant et en bûchant sur les murs ... je savais ce que je faisais mais je n'avais plus de contrôle sur ce que je vivais... si mon mari n'avait pas été là pour me prendre dans ses bras, ils auraient sûrement téléphoné le 911 pour m'amener dans un hôpital psychiatrique... mais mon mari m'a sortie de là et m'a dit que c'était assez ... tu n'y retourneras jamais, je te jure !!!

.. mais 6 ans avant ma retraite, je ne pouvais pas tout lâcher ... j'ai tellement fait de démarches pour tenter de ne pas tout perdre..... mais j'avais plus le choix,,, j'allais en crever,,, alors, du jour au lendemain, je suis passé d'un salaire de \$55000./an à RIEN !!!!!!

... puis, il y a eu des gens au syndicat aidé de ceux des Ressources humaines, qui espéraient tellement se débarrasser de moi, qui ont finalement trouvé une faille, donc, peut-être une solution.... j'ai donc obtenu une autre victoire ... pouvoir bénéficier d'une possible rente de retraite .... mais rien de sûr,,, il faudra voir si c'est possible dans 6 ans... donc, 6 ans à attendre avec une épée de Damoclès sur moi...

Enfin, je finis mon récit en disant que la plus grande victoire dans tout cela, c'est ce que j'ai gagné en-dedans de moi... être là où je suis maintenant... USÉE certes, mais survivante d'un rôle de victime que je traînais depuis toujours,,, j'ai gagné ce que j'ai, grâce à certains petits anges qui sont passés dans ma vie, mais surtout grâce à ma force qui me poussait sur cette nouvelle route... à force de me responsabiliser aujourd'hui, j'ai gagné ma paix et je crois que sans tout ça, je ne serais pas ce que je suis et que tout ça était nécessaire pour que j'y arrive !!!

Avec la dernière rencontre du RRASMQ, j'ai compris ceci... les batailles dans les structures gouvernementales, je les ai livrées seule mais 'SI' j'avais eu la chance de connaître ce regroupement au cours de ces 17 ans de batailles, j'aurais probablement reçu quelque chose de grandiose que je n'ai jamais reçu et qui m'aurait donné de la force... les gens ont de la chance de vous connaître car en quelque part, ils ne sont pas JUGÉS comme je l'ai tellement été,,, ils reçoivent la compréhension que j'aurais tellement souhaité recevoir dans ce temps-là.... ils ne se sentent pas seuls comme moi, je l'ai été.... ils reçoivent du support pour aller plus loin et s'en sortir ... alors je n'ai que ceci pour terminer, continuez votre beau travail,,, c'est une travail colossal de vouloir changer les règles et la mentalité rigide des gens qui ont du pouvoir

... mais c'est tellement extraordinaire !!!!!!!! .... les gens qui vivent des choses atroces et injustes comme j'ai vécu, ont besoin de se sentir entourés et supportés car ils sont tellement vides sinon !!!

Une fonctionnaire retraitée de Ste-Julienne

