

Table des matières

PROLOGUE.....	9
Chronique d'une débâcle (LA CHUTE).....	17
22 février 2012 (jour de mon hospitalisation).....	19
19 octobre 2011.....	33
29 octobre 2011.....	35
9 novembre 2011.....	37
10 novembre 2011.....	39
14 novembre 2011.....	41
15 novembre 2011.....	43
21 novembre 2011.....	45
24 novembre 2011.....	47
28 novembre 2011.....	51
7 janvier 2012.....	53
27 janvier 2012.....	57
TENTATIVE DE SUICIDE 5 février 2012.....	58
5 février 2012.....	60
14 février 2012.....	61
PETITE PARENTHÈSE.....	63
18 février 2012.....	64
LE LONG CHEMIN VERS LA SANTÉ.....	67
MES ENFANTS, MA FAMILLE.....	95
MES ENFANTS.....	98
MA FAMILLE.....	106
THÉRAPIE GAGNANTE.....	125
LETTRE À MON PÈRE.....	157
MAINTENANT.....	161
ÉPILOGUE.....	169
REMERCIEMENTS.....	175
STATISTIQUES 5 juillet 2012, La Presse	176
SI VOUS AVEZ AIMÉ.....	177

PROLOGUE

Encore un livre sur la dépression me direz-vous?

Bien oui! Deux dépressions en quatre ans, deux hospitalisations, mais surtout deux thérapies fort différentes, avec enfin une guérison suffisante et un beau retour à la vie. Ça se fête et ça se témoigne!

Février 2008, 19 h

Assis à l'urgence de l'hôpital depuis 9 heures déjà, j'ai mal aux fesses. Enfin, j'entends mon nom, un psychiatre interne me fait entrer dans un petit bureau, chaises vissées dans le plancher, porte capitonnée, ça augure mal. Me demandant d'attendre le médecin en chef à qui il va rendre compte de ma situation, ils reviennent en force, quatre personnes arrivent dans le bureau : deux docteurs, une infirmière et une travailleuse sociale... Je me dis : « Ça y est, les carottes sont cuites. »

Eh bien non, le psychiatre-chef me dit le plus sérieusement du monde que je devais prendre des antidépresseurs pour une période de quatre mois et à ma question à savoir si j'allais avoir un suivi entre-temps, il me dit « non ». Je lui demande ce que je fais demain, il me dit : « Vous travaillez. Pourquoi »?

Puis le plus sérieusement du monde, il poursuit : « Nous ne pouvons vous garder ici étant donné que vous n'avez pas de plan suicidaire précis et rapproché dans les prochaines 72 heures. »

— HEIN?

Je ne comprends plus rien. Pas de suivis, je suis complètement à plat, seule la travailleuse sociale reste avec moi et prend des arrangements pour que je rencontre très rapidement une psychologue.

Je suis parti de là, complètement fatigué et incrédule par ce que je venais d'entendre.

Voilà en gros comment j'ai été diagnostiqué et pris en charge lors de ma première visite en psychiatrie, février 2008. Disons, pour le moins, que ce diagnostic de dépression a été bâclé.

À mon arrivée à la maison, je fais part de ma journée à ma femme qui réussit à avoir un rendez-vous le soir même avec son docteur de famille. Quelques minutes dans son bureau et déjà il m'arrête de travailler pour au moins deux semaines et à chacune de nos rencontres, il reporte à répétition mon retour au travail.

Durant deux mois, je vais à des rencontres avec une psychologue, rencontres qui ne donnaient rien. J'ai continué ma descente aux enfers avec de plus en plus de symptômes, tous plus désagréables les uns que les autres.

Puis un bon soir, ça sonne, ça cogne, ça donne des coups de pieds dans la porte et j'ai la surprise d'ouvrir à deux policiers, la veille de mon suicide projeté, « maudit mauvais *timing* », que je me suis dis à ce moment-là. Debout devant moi, ils s'enquière de mon état d'esprit, veulent savoir si j'ai vraiment des plans et des lettres de suicide. Comme ma femme était présente, je n'ai pas eu d'autres choix que de dire la vérité.

À partir de ce moment-là, tout va vite, ils téléphonent afin de requérir une ambulance, ils prennent mes signes vitaux et me posent des questions serrées, « me v'là en route pour L'Hôpital l'Enfant-Jésus ». Durant le trajet, plusieurs questions me traversent l'esprit. « Est-ce que ce sera long? Pourquoi suis-je rendu si bas? Si je ne peux pas sortir de là ce soir, que va-t-il arriver? Dans quoi me suis-je embarqué? À quoi m'attendre? » Trop de questions en si peu de temps et aucune réponse!

Je ne suis pas un abonné des hôpitaux et encore bien moins de la psychiatrie, je n'ai donc aucune idée de ce qui arrivera dans quelques instants. Ma dernière hospitalisation remonte

galère que je m'embarque et je n'aime pas être ainsi, dans l'incertitude. Ça devait se lire facilement sur mon visage...
Voilà un événement imprévu qui pourrait contrecarrer mes plans pour le lendemain.

Je reste dans le garage de l'urgence une bonne heure à contempler le plafond et les allers et retours des ambulanciers; à ce moment-là, je me suis dit que je comprenais pourquoi le système de santé est toujours sur le point d'exploser, j'ai dû assister à au moins une trentaine d'admissions en une heure. L'urgence est bondée. « Parfait, que je me suis dit, je vais pouvoir retourner chez moi et réaliser mon plan. »
Ben non, pantoute, au contraire, on me conduit dans l'aile psychiatrique où j'attends encore durant une longue période pour enfin rencontrer, durant près d'une heure, un jeune psychiatre, un résident, bien sûr, qui doit aller discuter de mon « cas » avec son patron. J'espère que ce ne sera pas le même que la dernière fois, car je ne me porte garant de rien. Après plus d'une heure d'attente, le psychiatre de garde vient me voir pour me dire qu'il ne peut pas me laisser partir, étant donné que c'est la police qui m'a fait entrer ici. Je n'ai pas d'autre choix.

La partie de plaisir commence.

J'ai passé trois jours à l'urgence; jour après jour, je voyais un psychiatre, jamais le même, mais qui posait toujours la même question, à savoir si j'avais encore des pensées suicidaires et comme je répondais par l'affirmative, on renouvelait mon séjour pour une autre nuitée, chanceux que j'étais!

Puis au troisième jour, on m'annonça tout fort, comme si j'étais sourd, que j'allais à Robert-Giffard. Quelle joie d'entendre ce nom qui, pour moi, était signe de « maladie mentale » comme on disait lorsque nous étions jeunes en parlant de cette institution. Finalement, je fus admis dans

l'aile Roy-Rousseau, section réservée aux dépressifs principalement.

Pendant mon séjour de 35 jours à ce pavillon, je rencontrais mon psychiatre trois fois par semaine. Lors de ces rencontres, nous avons eu très rarement de vraies et profondes discussions sur les motifs de mon internement. Je dirais que son intérêt portait davantage sur ma médication, mes idées noires et mes pulsions suicidaires.

Après ces quelques semaines passées à gober des pilules toujours de plus en plus fortes, je me suis fait montrer la porte de sortie. On m'expliqua qu'étant donné que j'allais « beaucoup mieux », que je n'avais plus mes idées suicidaires, je pouvais quitter et retourner en clinique externe pour le suivi, puisque les raisons pour lesquelles j'avais été admis ne s'appliquaient plus.

Bien sûr, on a omis de me dire qu'on manquait cruellement de lits pour accueillir les autres patients qui, comme moi il y a quelque temps, attendaient à l'urgence de l'hôpital. Très amer de cette nouvelle expérience, j'ai donc dû me rabattre sur le « centre de jour ». Différents ateliers étaient donnés à cet endroit. À chaque semaine également, je rencontrais un psychiatre qui, elle, prenait un gros quart d'heure pour parler et approfondir ce qui n'allait pas dans ma vie.

Le seul problème majeur que j'ai eu avec cette spécialiste de la santé, c'est qu'elle me disait que j'avais l'air mieux, donc, elle diminuait la dose d'un de mes médicaments jusqu'à ne plus en prendre puis, suite à ce sevrage, il s'ensuivit une autre descente en enfer. Les symptômes apparaissaient rapidement, l'un après l'autre, comme lors de mon admission à l'urgence : fatigue, crises d'angoisse, irritabilité, idées sombres, perte de poids, etc.

Continuant assidument ma thérapie, et ce, sans médication adéquate pour m'aider, je me suis donc mis à végéter de plus

en plus et c'est ainsi, je crois bien, que la dépression est restée ainsi suspendue au-dessus de moi comme une épée de Damoclès.

Cela a sûrement contribué à faire en sorte que je me suis retrouvé de nouveau à l'hôpital. Cette fois-ci, je me suis sérieusement demandé si on m'affecterait un psychiatre qui pourrait vraiment répondre à mes besoins.

Sinon que m'arrivera-t-il si je devais avoir le même genre de traitement?

Voilà, somme toute, ma première expérience en milieu psychiatrique. Vous comprendrez que lors de ma deuxième crise, je n'étais pas très chaud à l'idée de refaire le même trajet.

Par la suite, avec de l'aide, j'ai trouvé un médecin de famille qui a rétabli la situation en me prescrivant à nouveau le médicament que l'on m'avait enlevé trop rapidement. Mais malgré ces bons soins, je ne me sentis jamais en forme. Un sentiment de lourdeur et d'incompréhension demeurait en moi.

Voilà pourquoi j'ai fait une rechute en 2012.

En partageant avec vous ma vie, mes expériences et mes rencontres, je désire pointer du doigt ce qui a contribué à faire de moi une personne dépressive. J'espère ainsi, qu'en me lisant, vous pourrez réfléchir, comprendre et aider les personnes atteintes de dépression.

Il faut toujours garder en tête que nous n'avons pas à juger ces personnes qui « tombent » en dépression pour des raisons qui sont les leurs, ou à interpréter le pourquoi de leurs états d'âme, surtout que personne n'est à l'abri de cette maladie. Sur un ton parfois humoristique et tantôt sérieux, mais toujours dans le but de mieux vous éclairer, je vous ferai parcourir le chemin long et difficile de la guérison.

Je tiens également à partager avec vous le dévouement et le courage du personnel infirmier que j'ai rencontré à l'Institut universitaire en santé mentale de Québec, une appellation qui fait chic et qui apeure moins au premier abord. Je parlerai également des services connexes offerts en thérapie externe.

Ce livre se veut aussi un coup de chapeau à tous les patients que j'ai côtoyés durant mon séjour, patients qui eux aussi se sont retroussés les manches afin d'entrevoir un avenir meilleur. Grâce à ces gens, j'ai également cheminé et nous avons traversé ensemble une période de notre vie qui fera assurément de nous des hommes et des femmes meilleurs, plus à l'écoute et mieux outillés afin d'affronter le tumulte de la vie quotidienne.

Voici donc mon histoire et aussi la leur.

Serge Larochelle : MAINTENANT, MA VIE PREND RACINE