

# Ma longue traversée...

## Dominique Houle

Je reviens douze ans en arrière... Je viens de changer d'université pour faire mon baccalauréat en psychologie où je cherche à connaître l'essence même de l'humain. Après une grève des chargés de cours qui fut pénible à vivre, je commence à m'interroger sur ma personne. Je vis de plus en plus d'anxiété qui se transforme en angoisse. Pendant l'hiver, j'ai de la difficulté à bouger... Je me sens amorphe et sans énergie. Je décide de consulter un psychologue pour comprendre mon état. C'est le début d'un long parcours en santé mentale...

Mes anxiétés se calment pendant le printemps et l'été. Je commence à moins manger et à prendre des marches de plus en plus longues. J'ai commencé à errer à Trois-Rivières. Tout de même, je continue d'étudier. C'est cet espace de vie qui va me sauver la vie. Les classes recommencent en automne. Plus le soleil se cache vers l'hiver, moins j'ai d'énergie pour faire mes journées. L'angoisse est de retour. Elle crispe ma vie. Je vis beaucoup de moments seul chez moi. Le seul endroit où je suis bien est l'université. Je fais des efforts incommensurables pour m'y rendre à tous les jours. Les fins de semaines sont longues à en mourir... Je réussis à avoir de bons résultats tout de même. Je mange peu. Furtivement, dans un cours sur la santé mentale, je comprends quel est le mal qui me ronge. Mais, j'écoute un ami et décide de ne pas suivre mon intuition pour aller en parler au prof. Je continue de m'enfoncer dans la maladie. J'écris beaucoup de poèmes très révélateurs de mon état psychique. Pourtant, je suis incapable de jeter un bon regard sur ceux-ci. Ils sont ma soupape de sécurité. Un an est passé depuis ma consultation avec le psychologue. Je n'ai plus de consultations. J'ai beaucoup maigri. Pendant le second été dans cette ville, je marche pendant des heures et des heures. Je bois beaucoup. Je n'ai plus la patience de me faire à manger. À l'automne suivant, je vais voir un camarade de classe au service psychiatrique de l'hôpital Sainte-Marie. C'est un déclencheur...

Je commence à jeter toutes mes choses. Je jette toute ma nourriture. Je jette tout mon linge. Je jette ma vaisselle. J'étiquette mes meubles pour les vendre. Je veux aller rejoindre mon



gourou en Inde croyant qu'il peut me guérir. C'est le souhait de m'extirper de mon angoisse qui me fait agir de la sorte... L'angoisse contrôle ma vie... Pour m'en débarrasser, je commets des actes impossibles.

J'appelle mes parents en urgence au mois d'octobre. De Montréal, ils viennent me chercher. Ils m'interne dans un hôpital psychiatrique sur la Rive-Sud de Montréal. Les premiers jours sont très difficiles. Les médicaments me tombent dessus. Je suis au ralenti. Après une semaine de repos bien mérité, je commence à me questionner. Vais-je rester ici longtemps ? Comment fait-on pour sortir d'ici avec l'accord du psychiatre ? Je commence à parler davantage à l'interne médical. Je lui parle à tous les jours de mes états intérieurs. Je ne veux pas passer une infinie de temps ici... Je dis que ma vie est à Trois-Rivières, pas dans cet hôpital. Après deux semaines d'ouverture personnelle et d'efforts, j'obtiens mon congé... vers Trois-Rivières, enfin ! Là-bas, je fais partie d'un groupe de discussion que je lâche très rapidement, car je ne suis pas au même niveau de réflexion. Je recommence mes cours. Je les réussis très bien. Le plus difficile est de parler de mon nouvel état aux professeurs et aux autres étudiants. Finalement, je réussis mon baccalauréat.

Puis, je pars au Sénégal pour un séjour de trois mois. J'en reviens et j'entame des cours à la maîtrise en gestion de projet. Je termine ma première année, et je pars étudier la logistique en France. Je reviens après près d'un an et je recommence à m'isoler. J'ai déménagé chez mon père et je suis très souvent seul à rédiger mon mémoire de maîtrise. Après un an, je déménage à Québec. Je me suis trouvé un emploi. Je le garde deux mois. Ensuite, le locateur où j'habite me met à la porte. Il me dit que c'est pour mon bien. J'erre dans la rue pendant quinze jours. À chaque jour, je suis assez chanceux de rencontrer des amis qui m'offrent le gîte pour la nuit. En trois semaines, j'ai déménagé douze fois... Pas très marrant.

Je commence à avoir de la difficulté avec mes médicaments. Ma dose de lithium varie beaucoup. Je consulte un généraliste, mais il ne connaît pas les médicaments que je prends. J'ai une autre passe dans la maladie. Ça doit être la résultante de tous mes déménagements. Le même pattern s'installe :



je cesse de manger et je jette tout mon linge. Je m'interne tout seul. J'ai la chance de rencontrer un psychiatre qui fait le ménage dans ma posologie. Après 4 jours, je ressors. Je vais mal. Je délire beaucoup. Je pense qu'il y a un complot contre moi. Cette année-là, je retourne deux autres fois à l'hôpital pour de court séjour. Plusieurs années après, je fais ma dernière crise. Ça fait trois ans déjà...

En sortant de l'hôpital la dernière fois, j'ai pris mon courage à deux mains. Je me suis dit que j'allais faire en sorte de ne plus retourner en maladie. J'ai fait attention de prendre mes médicaments. J'ai marché pour aller au centre de traitement. J'ai appris à faire confiance à mes intervenants et à mon psychiatre. J'étais assidu à mes rendez-vous. J'ai participé à des activités au centre de traitement où je suis membre. Mes activités favorites étaient la peinture, la composition littéraire et le club voyages. Avec le club voyage, nous sommes partis pour une fin de semaine à New York.

Je me suis inscrit à un centre de conditionnement physique. J'y vais trois fois par semaine. Je voyage à tous les mois pour aller voir ma famille à Montréal. Au début de mes escapades, j'étais stressé par le fait de voyager. Puis, au fur et à mesure que ma confiance en moi réapparaissait, je devenais de plus en plus serein à chaque voyage.

Je me suis inscrit à un club de jeu de rôle dans lequel je joue à tous les mois. Je me suis fait de nouveaux amis. J'ai participé à une troupe de théâtre. J'ai beaucoup appris sur moi. Je me suis fait confiance pendant les présentations en public. J'ai compris que je peux apprendre des textes par cœur et les rendre en théâtre. J'ai appris à travailler en équipe.

L'an dernier, j'ai participé à une formation sur le retour à l'emploi. Cette formation a changé ma vie ! Grâce à elle, aujourd'hui, je suis inscrit au cégep pour une attestation collégiale. J'occupe désormais mon temps et j'arrive à me définir comme un futur travailleur. J'apprends des choses nouvelles, spécifiques à un emploi. J'ai un statut, je me sens utile à la société. Si tout continue de bien aller comme maintenant, dans un an j'aurai un emploi comme agent d'approvisionnement (acheteur), dans mon domaine d'études...

