

Je suis en dépression mais pour moi, le suicide n'est pas une option!

Par Sylvie Boulet

Utilisatrice de services en santé mentale

Bachelière et détentricice d'un Diplôme de 2ème cycle en Sciences infirmières

Dans ce texte, je souhaite vous parler du suicide à partir de ce que j'ai vécu : le suicide de ma sœur, les gestes suicidaires de mon fils et ma propre expérience de dépression.

D'abord, faut-il en parler lorsque qu'un de nos proches se suicide? Si oui, à qui et surtout comment? Lorsque ma sœur s'est suicidée il y a 30 ans, mes parents m'ont demandé de parler d'une crise d'asthme comme cause du décès et non de suicide. En 1981, on ne parlait pas de suicide ou de maladie mentale aussi ouvertement que



maintenant. Hélène souffrait d'une grave maladie mentale depuis plus de 10 ans et avait été suivie en psychiatrie tout ce temps. De plus, mon père l'avait amenée à l'urgence la veille de son suicide. Elle avait 25 ans et moi 20 ans.

Ce secret a été lourd à porter, je devenais la seule enfant de mes

parents. Je ne savais pas quoi dire quand on me parlait de ma sœur. Je me sentais triste, dépassée par les événements. En même temps j'étais en colère contre les intervenants qui n'avaient pas su au bon moment et de la bonne fa-

çon. Bien sûr, en 1981, il n'y avait peu de formation sur le suicide pour les intervenants.

J'avais un grand sentiment de perte et une peine immense. Je voyais mes parents dévastés, rongés par la culpabilité, la peine et l'incompréhension. Je ne pouvais pas parler de ce que je ressentais à personne même pas à un intervenant. Comme mes parents, j'avais peur de provoquer un choc dans la famille et chez ceux qui connaissaient ma sœur. Je craignais d'encourager le geste chez d'autres et je voulais oublier ce drame le plus vite possible et passer à autre chose. Ce fut un coup au cœur et une impression d'impuissance. Je suis restée avec cette immense peine en dedans de moi. Avec le recul, je pense qu'il aurait été préférable d'en parler surtout à des personnes qui auraient pu m'aider.

J'ai malgré tout continué ma vie mais ayant vu comment c'est diffi-

cile à vivre pour les proches, je me disais que jamais le suicide ne serait une option pour moi. J'ai toujours maintenu cette idée même si la vie m'a apportée d'autres épreuves qui auraient pu me faire changer d'avis...

« Je craignais d'encourager le geste chez d'autres et je voulais oublier ce drame le plus vite possible et passer à autre chose. »

J'ai gardé ce secret pendant plusieurs années, mais en 2002 et 2003, quand mon fils de 15 ans a fait deux tentatives de suicide, j'ai ressentie une peine et une peur si intense que j'ai sombré dans la dépression. Mon fils a du être hospitalisé en psychiatrie juvénile deux semaines et être en centre d'accueil pendant un an. J'avais beaucoup de préjugés envers la maladie mentale. Avec ce que j'avais vécu avec ma sœur, j'étais méfiante envers les divers intervenants : psychiatres, psychologues, éducateurs, etc.

Je me suis décidée à consulter pour moi et j'ai repris confiance envers ceux qui aidaient mon fils et moi-même. J'ai commencé à parler du suicide de ma sœur qui m'amenait à être si anxieuse et si méfiante envers les intervenants. J'avais vécu le pire, quand un proche passe à l'acte, et j'avais une anxiété qui me paralysait.

Encore là, même si j'avais beaucoup de peine, le suicide n'était pas une option pour moi. Je ne voulais surtout pas faire autant de peine à ceux que j'aime.

Mon fils s'est remis et c'est quand un de ses meilleurs amis s'est suicidé à 17 ans, en 2005 qu'il m'a dit qu'il avait vu toute la peine que ça causait à sa famille, ses amis et à tout son entourage. Pour lui c'était devenu clair, le suicide n'était plus une option quand ça va mal!

Je souffre maintenant d'une dépression majeure réfractaire. J'ai essayé plusieurs médicaments et j'ai été hospitalisée plusieurs fois. Je reçois des traitements d'électroconvulsivo-thérapie (ECT ou électrochocs) en externe aux 10 jours. Mais j'ai espoir que ça s'améliore.

Je ne vois toujours pas le suicide comme une option. Je continue à apprécier la vie et ses petits moments de bonheur. Je fais des activités que j'aime. J'essaie aussi de trouver des moyens de me sentir utile. J'ai fait du bénévolat et je fais des témoignages-conférences. Mais une des actions dont je suis particulièrement fière, c'est d'avoir créé, avec ma mère, un fonds en mémoire de ma sœur, Hélène-Boulet.

Le FONDS HÉLÈNE-BOULET est administré par la Fondation Communautaire du Grand Québec. Ce fonds a pour objectif de venir en aide aux organismes communautaires en santé mentale de la région de Québec. J'ai moi-même été aidée par certains de ces organismes et j'ai beaucoup apprécié

leur dévouement. Je pense que plus les services en santé mentale seront développés et accessibles, moins le suicide sera vu comme une solution chez les personnes en détresse.

.....



Hélène Boulet
(1955-1981)

Pour que d'autres soient aidés dans leur souffrance intérieure donnez généreusement en envoyant un chèque libellé au nom de :
Fonds Hélène-Boulet-FCGQ et le faire parvenir à la Fondation communautaire du grand Québec au 3100, Avenue Bourg-Royal, bureau 201, Québec, QC G1C 5S7, 418-521-6664, www.fcommunautaire.com .