

Fou, je le suis!

Juillet 1995. Je sors de mon véhicule. Au moment où mes roues touchent le pavé, je commence à ressentir une pression thoracique. J'ai le souffle court, je me demande ce qui se passe. Plus les secondes avancent, plus mon état dégénère.

Je regarde ma conjointe. Complètement paniqué, je lui dis : fais quelque chose, je vais crever! On me transporte d'urgence à l'hôpital mais on ne découvre rien. Cette situation se répète à plusieurs reprises. Après de nombreuses visites en milieu hospitalier, mes médecins décident de m'hospitaliser à l'Hôpital de Montréal pour enfants. Une semaine plus tard, les médecins spécialistes me convoquent. Ils parlent entre eux en anglais, sachant très bien que je ne peux comprendre. Leur regard me fait peur. Je suis convaincu qu'ils vont m'annoncer que je suis en fin de vie. Le spécialiste en charge me regarde et me dit : « Monsieur Guilmette, vous êtes en pleine santé. Cependant, vous êtes atteints d'un trouble que l'on appelle « panic attack ». » Le trouble panique fait partie des centaines de troubles de santé mentale répertoriés.

Je dois vous avouer qu'à cette époque, les troubles de santé mentale étaient loin de faire partie de mes pensées. En fait, le sujet était plutôt tabou et, avouons-le, encore aujourd'hui, malgré toutes les campagnes de sensibilisation, il l'est toujours. Rares sont ceux qui sont ravis d'obtenir un diagnostic de maladie mentale en raison de la crainte du jugement. Jugement de leurs collègues, de leurs amis, de leur famille, voire de tous ceux qui ont un cerveau, malade ou non, ayant la capacité de réfléchir.

Plusieurs années plus tard, j'ai fait un constat : tous les membres de mon entourage (et Dieu sait que de nombreuses personnes m'entourent!) sont atteints d'un trouble de santé mentale, qu'il soit diagnostiqué ou non. Autour de moi je retrouve des gens atteints de troubles anxieux (trouble d'anxiété généralisé, trouble obsessionnel-compulsif, phobie sociale, trouble panique, etc.), de troubles de personnalité (tel le trouble de personnalité limite ou communément appelé « borderline »), de troubles de l'humeur (dépression, bipolarité), de trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), de schizophrénie.

Revenons à cette honte qu'ont les gens de parler de leur maladie mentale. Une personne proche de moi sait pertinemment qu'elle est atteinte d'un ou de plusieurs troubles mentaux mais elle hésitait, jusqu'à tout récemment, d'aller consulter par crainte du diagnostic. Après en avoir discuté avec d'autres de mes amies, elle a compris que le diagnostic allait non seulement la soulager, mais soulager également son conjoint et peut-être sa famille, en plus de lui donner un outil, un levier afin d'améliorer sa qualité de vie.

Arrêtez de souffrir en silence, n'attendez plus. Pour votre bien-être et celui de vos proches, consultez! Il est temps que les nuages laissent place au soleil.

Suivez-moi sur Facebook @rguilmette, sur Twitter @R_Guilmette et sur YouTube RichardGuilmette.