

Chronique 4

La dépression

M. Paul et Mme Christine Belhumeur rencontrent un homme assis sur un muret de pierre, devant une maison bleue indiquant « LA TRAVERSÉE ». Ceux-ci s'approchent et saluent cet homme qui leur semble sympathique.

Christine : « Bonjour monsieur ! Bon matin, n'est-ce pas ? Vous profitez des rayons du soleil ? »

L'inconnu : « Après avoir passé plus de 3 ans dans une nuit noire, tous les matins, je viens prendre un café à cette maison, car je peux parler de ma souffrance avec d'autres gens. »

Paul : « Ah ! Vous avez donc travaillé dans le Nord québécois ! »

L'inconnu : « Non, pas du tout monsieur ! La dépression m'est tombée dessus ! Vous savez, ça touche autant le corps que l'esprit ! »

Christine : « Vous vous sentiez déprimé à cause de quelque chose en particulier ? »

L'inconnu : « Pas particulièrement, madame. J'ai vécu l'enfer. Je n'ai pas d'enfant... vous savez, mais même si j'en avais eu, j'ai l'impression que durant le plus gros de ma dépression, même eux n'auraient rien pu faire pour me sortir de ce calvaire. J'ai tout arrêté : cuisiner, me laver, sortir... Je passais le plus clair de mon temps à dormir ; j'étais si fatigué. Je pleurais très souvent, sans pouvoir me contrôler. »

Paul : « N'y avait-il pas des gens autour de vous pour vous motiver ? »

L'inconnu : « Mais vous savez, quand on veut s'attaquer à la dépression, la « motivation » n'est pas le remède. J'aurais tout fait pour être capable d'en avoir un peu, de la motivation. Au bout de 3 mois d'efforts infructueux de la part de mon entourage, ils m'ont convaincu de consulter un médecin et un psychologue. J'ai été suivi de près. »

Christine : « Monsieur je ne comprends pas : comment pouviez-vous faire pour ne pas manger et ne pas vous laver ? »

L'inconnu : « Madame, ce n'est pas une affaire de choix. J'étais dans l'incapacité de le faire, presque au même titre qu'un homme qui perd ses jambes ! Croyez-moi, je n'ai pas choisi, comme on ne choisit pas d'être atteint du cancer ou de faire une crise de cœur. La souffrance ne se mesure pas et je l'ai vécue comme beaucoup d'autres gens. Mais je m'en suis sorti, avec du temps et de l'aide. Aujourd'hui, je peux enfin décider de sourire, et ça marche ! Merci de m'avoir écouté, ça fait du bien et on se sent moins seul. »

Il leur sourit et entre à **La Traversée**. M. et Mme Belhumeur restent perplexes face à ce témoignage spontané. **Et VOUS, quelle serait votre réaction ?**

Réagissez à : lesbelhumeurs.kam@hotmail.com



Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

