

## Chronique 7

## La médication

**Mme Christine Belhumeur** rencontre au travail son collègue Jean-Louis, qui lui fait part qu'il était absent hier parce qu'il avait réussi à avoir un rendez-vous avec son médecin.

**Jean-Louis** : « J'ai mentionné au médecin que j'avais de la misère à dormir, qu'il y avait trop de pression au travail... Le boss n'arrête pas de nous en demander plus... »

**Mme Belhumeur** : « As-tu fait aussi mention que tu dois supporter tes parents malades ? »

**Jean-Louis** : « Oui, mais je suis capable d'en prendre soin encore. »

**Mme Belhumeur** : « Lui as-tu dit que tu manquais de concentration au travail... que tu pouvais être en burn-out...? »

**Jean-Louis** : « Toi aussi, tu crois ça !? Je me suis toujours débrouillé. J'ai relevé plein de défis dans ma vie. Voyons, je ne suis pas en burn-out ni en dépression. Je ne pleure pas continuellement. Il a voulu me prescrire des antidépresseurs mais je n'ai pas voulu être pris avec ça pour longtemps... PAS MOI... »

Un silence s'est installé parce que le ton avait monté... **Mme Belhumeur**, avec calme, a repris : « Je constate que tu es irrité, pourquoi ? »

**Jean-Louis** : « Parce que la médecine ne sait pas soigner sans ces maudites pilules-là ! »

**Mme Belhumeur** : « Si tu es allé voir le médecin, c'est que tu étais d'accord que tu avais besoin d'aide. Est-ce que tu peux réaliser que tu as donné beaucoup, que tu as épuisé tes réserves et que ton corps te signale qu'il a besoin de support pour continuer à poursuivre tes activités. Alors, quelle solution entrevois-tu ? »

**Jean-Louis** : « Je ne sais plus. »

**Mme Belhumeur** : « J'ai dans mon entourage des personnes qui, pour maintenir une certaine qualité de vie, prennent des médicaments pour soulager des douleurs physiques et d'autres pour des problèmes de santé mentale. J'ai appris que l'on doit accepter de gérer notre santé en fonction de notre réalité et non pas de nos espoirs et croyances. Le gros bon sens me dit qu'il vaut mieux regarder toutes les options pour faire un choix éclairé. »

**Jean-Louis** : « Je dois y réfléchir et prendre une décision. Je revois mon médecin dans deux semaines. J'aimerais que tu me reparles, ce midi, des personnes que tu connais qui prennent des médicaments... c'est possible ? »

**Et VOUS, que feriez-vous à la place du collègue ?**

**Réagissez à : [lesbelhumeurs.kam@hotmail.com](mailto:lesbelhumeurs.kam@hotmail.com)**



Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

