

## Chronique 9

## Regard sur la santé mentale

Christine se rend chez son amie Annette pour prendre un café.

**Christine** : « Tu as pleuré, toi ! »

**Annette** (avec une voix à peine audible) : « Oui... »

**Christine** : « Qu'est-ce qu'il y a ? Tu m'inquiètes ! »

**Annette** : « Je n'ai jamais parlé de ça à personne. »

**Christine** : « N'aie pas peur, je ne le dirai pas. »

**Annette** : « Il y a vingt ans, mon frère m'a tabassée sérieusement pour de l'argent. Il avait un couteau... j'ai une marque sur le bras, regarde. (Annette monte le ton et crie; agitée, elle marche dans la pièce.) Je ne m'en sortirai jamais, ça fait mal en dedans ! »

**Christine** : « Calme-toi ! Si ça de l'allure de se mettre dans un état pareil. »

**Annette** : « Si tu étais à ma place... »

**Christine** : « Qu'est-ce qui te ferait du bien ? »

**Annette** : « D'habitude, aller marcher me fait du bien... mais je n'irai pas toute seule, certain. »

**Christine** : « Mais non, j'y vais avec toi. Je veux te parler de quelque chose qui peut te donner de l'espoir. Tu as vraiment l'air de souffrir, Annette. »

(Une quinzaine de minutes plus tard, elles marchent.)

**Christine** : « Paul a déjà été hébergé à Rivière-du-Loup. Quand il est revenu à la maison, il allait beaucoup mieux. »

**Annette** : « Qu'est-ce qu'il avait Paul ? »

**Christine** : « Bien... il avait très mal en dedans, comme toi. C'est un ami qui lui a parlé de la **Bouffée d'Air**. »

**Annette** : « C'est quoi ça ? »

**Christine** : « C'est une maison d'hébergement et ça fait 20 ans que ça existe. C'est pour tout le monde. Tous les intervenants sont des professionnels, il y en a toujours un sur place, 24h/24. Paul a ramené un dépliant. Que tu vives un deuil, une dépression, des problèmes de couple ; si tu penses au suicide ou seulement que tu as besoin d'un « break », peu importe les difficultés, ils offrent des services adaptés à tes besoins. Ils font même de l'intervention téléphonique. »

**Annette** : « Je n'ai pas envie que tout le monde soit au courant. »

**Christine** : « Bien sûr que non, c'est un service confidentiel. »

**Annette** : « C'est vrai que ça a l'air intéressant. Je vais les appeler. »

**Et VOUS, qu'auriez-vous fait si vous aviez mal en dedans ?**

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

Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

