THE CATALYST

Retrouver le chemin du rétablissement

Un nid-de-poule soudain a détruit ma voiture — et ma soirée. C'est ainsi que se manifeste la maladie mentale : un déraillement abrupt, contrairement à la « maintenance » habituelle de la santé mentale. Les soins personnels aident, mais les pannes nécessitent un soutien professionnel, du temps et souvent de l'argent.

By: Jessica Ward-King | Posted: August 17, 2023

Je roulais en voiture pour aller au cinéma avec un ami, quand tout à coup… PAF! Un nid-de-poule. Mon pneu s'y est enfoncé avant que je n'aie pu réagir, et je ne sais pas ce qui s'est passé – l'impact a déformé mon alignement ou tordu ma suspension ou quelque chose du genre (vous l'aurez deviné, je n'ai aucune compétence en mécanique!). Quelques instants plus tard, je me suis retrouvée bloquée sur le bord de la route, puis ma voiture a été remorquée jusqu'au garage où, après de longues réparations, on m'a tendu une facture salée. Et j'ai raté mon film.

J'ai l'impression que vivre avec une maladie mentale, c'est un peu la même chose. Je peux être en train de rouler allègrement, puis un accident de parcours fait dérailler tous mes plans, me laissant dépitée, à bout de nerfs, appelant à l'aide sans vraiment savoir ce qui se passe, manquant les choses qui mettent du piquant dans ma vie et faisant face à un long (et souvent coûteux) chemin vers le rétablissement.

Si vous me permettez de filer la métaphore de la voiture, sachez qu'aucun changement d'huile, de freins ou de filtres n'aurait pu m'empêcher de heurter un nid-de-poule et d'endommager ma voiture. C'est là, selon moi, la différence entre la santé mentale et la maladie mentale.

La santé mentale, c'est le bon fonctionnement général de ma voiture. Je peux en prendre soin – faire régulièrement des mises au point, remplacer les essuie-glaces, remplir les réservoirs, changer les filtres et la garder propre – ou pas, ce qui aura un effet sur le bon ou le mauvais fonctionnement de ma voiture. Il en va de même pour la santé mentale. Nous pouvons faire ce qu'il faut pour nous maintenir en parfait état ou négliger nos soins personnels et nous contenter de rouler au ralenti.

La maladie mentale, c'est ce qui se passe lorsque quelque chose cloche avec ma voiture, qu'elle tombe en panne ou qu'elle est endommagée. Un mauvais entretien peut contribuer à ce que les choses tournent mal, c'est certain, tant pour les voitures que pour la santé mentale. Mais parfois, les aspérités de la route (au sens propre comme au sens figuré) brisent un essieu et vous obligent à appeler à l'aide et à vous faire soigner, étapes obligées avant de pouvoir vous rétablir. Ils peuvent survenir à l'improviste (comme mon nid-de-poule) ou à l'issue d'un processus plus long et pénible de détérioration (par exemple, l'usure de vos freins), mais dans tous les cas, il faudra faire un petit tour chez des professionnels pour obtenir de l'aide.

J'ai parlé du coût des réparations de ma voiture chez un mécanicien professionnel. Parfois, je peux appeler mon père ou un ami pour qu'il vienne m'aider : régler quelque chose, remplir un réservoir, changer un fusible, etc. Mais parfois, le seul moyen de remettre ma voiture en état de

fonctionnement, c’est de l’apporter chez le mécanicien. C’est un peu effrayant et pas toujours accessible; parfois, je n’en ai ni le temps ni les moyens. Obtenir de l’aide pour ma maladie mentale, c’est aussi comme ça. Il faut du temps et, dans le cas d’une psychothérapie privée et de médicaments sur ordonnance, il faut de l’argent. Et ce n’est pas à la portée de tout le monde.

Aucune métaphore n’est parfaite, et celle-ci non plus ne doit pas être prise trop au sérieux ou trop littéralement, mais elle peut être utile pour réfléchir aux différences entre la santé mentale et la maladie mentale et au lien entre les deux.

J’ai raté mon film, mais à la place, mon ami est venu me chercher au garage, nous avons acheté un plat à emporter et nous avons regardé la télévision ensemble. J’ai ensuite dépoussiéré mon vélo et, le lendemain, je me suis rendue au travail en pédalant. Mes jambes me faisaient mal, mais je l’ai fait. Ma panne de voiture n’était pas la fin du monde, et avec un peu de temps, d’argent et d’efforts (que j’ai le privilège de pouvoir investir), j’ai pu remettre mon véhicule sur la route. Il en va de même de ma vie avec une maladie mentale : avec l’aide de mes amis et de ma famille, je continue à vivre ma vie (non sans heurts et déceptions, mais je la vis quand même!) et je finis par retrouver le chemin du rétablissement.

Auteure: Jessica Ward-King

(B. Sc., Ph. D.), alias StigmaCrusher (ou pourfendeuse de préjugés), est une militante de la santé mentale et une conférencière qui possède un rare bagage d’expertise académique et d’expérience vécue. Détentrice d’un doctorat en psychologie expérimentale et dotée d’une connaissance de première main du trouble bipolaire, elle est à la fois très instruite et, comme elle aime à le dire, très médicamentée. D’une intelligence redoutable, elle s’attaque à la stigmatisation liée à la santé mentale depuis 2010.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca