

FAITES APPEL À VOTRE ENTOURAGE !

Je vais vous parler de mon cheminement avec ma conjointe Julie. Nous sommes en couple depuis près de 21 ans. Lorsque que j'ai connu Julie j'avais très peu de connaissance sur la maladie mentale. J'ai toujours trouvé que Julie est une personne vraiment spéciale qui a un grand cœur, une merveilleuse générosité et une écoute attentive. Au fond de moi, j'ai toujours su que Julie avait une énergie et une extravagance hors du commun, mais c'est ce qui la rend si unique.

La maladie est apparue dans notre vie graduellement, un an après notre mariage sous forme de dépression majeure. Je me suis vite rendu compte que j'étais incapable d'aider adéquatement et de soutenir de façon appropriée ma conjointe lors de cette période difficile. Vous savez, lorsqu'on a un fort lien affectif, l'émotion prend parfois le dessus sur la relation d'aide. Donc, après avoir essayé jusqu'à la dernière limite de mon énergie, j'ai dû me résigner à demander de l'aide de notre entourage (famille, amis). Bien sûr au début il y avait de l'incompréhension par moment, mais en les impliquant tous dès le départ, ça nous a permis de cheminer avec Julie et de mieux comprendre la maladie. Je crois que pour un homme c'est très difficile de demander de l'aide. C'est un peu un constat d'échec, pour moi c'était d'admettre mon incapacité de prendre bien soin de la personne que j'aime. Mais avec le recul et ce que je sais aujourd'hui, j'aurais dû demander de l'aide beaucoup plus tôt.

Quelques mois plus tard après une période plus stable, il y a eu une récurrence de la maladie sous forme d'hyperactivité et le diagnostic final est tombé : la maladie affective bipolaire. Quel choc ce fût pour moi (imaginez pour Julie!), mais aussi enfin une réponse à tous ces troubles de l'humeur qui affectaient notre vie depuis des mois. Il y a eu pendant cette période deux hospitalisations et beaucoup d'aide, d'écoute, de réconfort de la famille de Julie et de la mienne, ainsi que de nos amis. Il faut dire aussi que l'équipe de HDA (Hôtel-Dieu d'Arthabaska) nous a donné tous les outils pour comprendre, apprivoiser et contrôler le plus possible cette maladie.

Maintenant avec le recul, je m'aperçois qu'il est très important que les gens significatifs autour de nous soient vus comme des alliés au lieu de tout cacher et d'avoir peur de se faire juger. Car lorsqu'ils sont au courant, ils sont d'une grande aide lors de période difficile. Même nos voisins immédiats peuvent nous apporter de l'aide en cas de besoin. C'est important pour nous, car avec trois magnifiques enfants, il est essentiel de bien s'entourer.

Donc n'hésitez pas, faites appel à votre entourage !

Pierre A.