

Richard Langlois

Un phare sur ma route

Vivre avec un problème de santé mentale, oser et s'épanouir

Préface de Guy Jodoin


MARCEL BROQUET
La nouvelle édition

**Un phare
sur ma route**

Richard Langlois

Un phare sur ma route

Vivre avec un problème de santé mentale, oser et s'épanouir

Préface de Guy Jodoin



MARCEL BROQUET
La nouvelle édition

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Langlois, Richard, 1959-

Un phare sur ma route : témoignage d'espoir : vivre avec un problème de santé mentale, oser et s'épanouir
(Collection Santé bien-être)

ISBN 978-2-89726-182-5 (papier)

978-2-89726-183-2 (pdf)

978-2-89726-184-9 (EPUB)

1. Langlois, Richard, 1959- . 2. Psychose maniacodépressive. 3. Santé mentale. 4. Maniacodépressifs - Québec (Province) - Biographies. I. Titre. II. Collection : Collection Santé bien-être.

RC516.L352 2015 616.89'50092 C2014-942650-X

Pour l'aide à la réalisation de son programme éditorial, l'éditeur remercie la Société de Développement des Entreprises Culturelles (SODEC), le Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - gestion SODEC.

L'éditeur remercie également le Gouvernement du Canada pour son aide en regard du programme du Fonds du livre du Canada.

SODEC
Québec 

Marcel Broquet Éditeur
351 Chemin Lac Millette, Saint-Sauveur (Québec) Canada J0R 1R6
Téléphone: 450 744-1236
marcel@marcelbroquet.com
www.marcelbroquet.com

Création de la couverture et mise en page : Alejandro Natan

Photo de la couverture : www.shutterstock.com

Distribution :
Messageries ADP* 2315, rue de la Province, Longueuil (Québec), Canada J4G 1G4
Tél. : 450 640-1237 - Téléc. : 450 674-6237
www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.

Distribution pour la France et le Benelux :
DNM Distribution du Nouveau Monde
30, rue Gay-Lussac, 75005, Paris
Tél. : 01 42 54 50 24 Fax : 01 43 54 39 15
Librairie du Québec
30, rue Gay-Lussac, 75005, Paris
Tél. : 01 43 54 49 02
www.librairieduquebec.fr

Distribution pour la Suisse :
Diffusion Transat SA
Case postale 3625
CH-1211 Genève 3
Tél. : 41 22 342 77 40
Fax : 41 22 343 46 46
transat@transatdiffusion.ch

Pour tous les autres pays:
Marcel Broquet Éditeur
351 Chemin Lac Millette, Saint-Sauveur
(Québec) Canada J0R 1R6
Téléphone: 450 744-1236
marcel@marcelbroquet.com
www.marcelbroquet.com

Diffusion - Promotion :
r.pipar@phoenix3alliance.com

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2015
Bibliothèque et Archives du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale de France

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction interdits sans l'accord de l'auteur et de l'éditeur.

Table des matières

Préface	9
Avant-propos	11
Remerciements	13
Introduction	15
Événements marquants et brise légère	19
L'inattendu	39
Mémoire vive	71
Vivre pleinement l'expérience	79
Que de questionnement !	97
Sur la route, guidé par les phares	127
Conclusion	161
Boîte à outils	163
BIBLIOGRAPHIE	170
Sites Web	171

Préface

Lorsque Richard m'a pressenti pour la préface de son livre, j'ai paniqué. Qu'est-ce qu'une préface ? Qu'est-ce que je dois-je écrire ? Qu'est-ce qu'il veut y lire ? Je me suis souvenu des bons conseils de ma mère lorsque jeune, je devais faire un exposé oral devant la classe : « Parle avec ton cœur... »

*J'ai rencontré Richard à l'été 1989 au Centre de plein air le Saisonnier du Lac-Beauport. Nous étions animateurs. C'est au cours de ces quelques mois de pur bonheur qu'est née une amitié comme il s'en fait peu avec cinq garçons : Jean, Martin, Claude, Jean-François et Richard. Un lien qui dure depuis ce temps. Chaque année, aux quatre coins du Québec, place aux retrouvailles des « enfants de cœur, cuvée 1989 ». Le maître pour dénicher les plus beaux endroits de la province, c'est Richard. Qui aurait pensé un jour que mon ami vivrait en eaux troubles ? Personne... car ça peut arriver à... tout le monde. Personne n'est à l'abri. Ce qui se passe entre nos deux oreilles, c'est fragile. Qui m'a souvent dit « Travaille pas trop Guy, pense à toi, prends soin de toi » ? Richard. J'ai dévoré son livre **Un phare sur ma route**. J'ai la chance de partager des moments incroyables chaque année avec cet homme qui a navigué dans le mystérieux monde parallèle du désordre psychique et qui, chaque fois, en est revenu grandi. Fascinant de constater que le mystère reste entier. La solution ? En nous, et autour de nous.*

Imaginez... Le brouillard cérébral s'installe et vous recevez une carte dans laquelle est écrit « Ne t'en fais pas, ta force intérieure est immense, prends le temps de vivre ce que tu as à vivre et reviens-nous transformé pour le mieux. Prends le temps de te rétablir. On t'aime. Signé : Tes amis. »

Imaginez... Votre patron est le premier à vous rendre visite à l'hôpital, et cadeau en main, il vous dit : « Prends le temps qu'il faut, le rétablissement, c'est ça qui est important. Tes collègues de travail et moi on a déjà hâte à ton retour. »

Imaginez... Après une période trouble, vous revenez en mettant à profit ce que vous avez vécu et le transformez de façon positive et à votre avantage, comme l'a si habilement fait Richard.

Imaginez... Une société qui s'unit telle une famille pour accompagner la personne qui vit des moments douloureux mais passagers.

Richard, c'est un gars inspirant, un bon vivant, à l'écoute des autres, généreux, moqueur, mais avant tout un ami.

Guy Jodoin
Comédien et animateur

Avant-propos

Par une heureuse coïncidence, le jour même où Richard m'a invité à écrire l'avant-propos de son troisième livre, j'arrivais d'un symposium sur le DSM-5, qui est en quelque sorte le répertoire des maladies mentales de l'American Psychiatric Association (APA). La journée avait été fascinante, les contributeurs sollicitaient les critiques et, avec une grande ouverture d'esprit, reconnaissaient que leur tâche était loin d'être terminée.

Pour les scientifiques et les cliniciens, dont je suis, une juste représentation de la maladie mentale est une tâche nécessaire, rigoureuse et souvent difficile.

Nous configurons notre compréhension autour de symptômes, de neurotransmetteurs, de zones cérébrales, de comportements, d'environnements et d'historiques personnels. Cette construction est peut-être sécurisante pour le soignant, mais est-elle signifiante pour le soigné ?

Comme je me suppose sain d'esprit, ou presque, le privilège d'avoir un ami comme Richard me procure un éclairage fort pertinent sur cette question. On ne peut pas deviner toutes les inquiétudes et préoccupations qui accompagnent la maladie, il faut les entendre et ne pas se surprendre que les choses importantes soient simples.

Richard partagera donc avec nous quelques tours de montagnes russes et nous expliquera ensuite la notion du rétablissement, relativement récente en santé mentale. Cette notion est réaliste si l'on en découvre les ancrages; Richard en est la preuve vivante.

Denis Audet
Médecin de famille

Remerciements

Un troisième volume se trouve maintenant sur ma route. Un nouvel épisode psychotique et une expérience de travail significative dans le milieu de la santé mentale dans la région de la ville de Québec n'y sont pas étrangers.

Entouré de personnes positives et constructives, force est de constater qu'il est beaucoup plus inspirant de se prêter au jeu de l'écriture. Inlassablement, ma conjointe Fabienne continue toujours de me soutenir. Elle a même participé à la rédaction du deuxième chapitre du présent ouvrage. Ses enfants, Évelyne et Pascal, ainsi que mon fils Louis, y ont aussi ajouté leur grain de sel. Sachez que j'apprécie beaucoup votre indéfectible soutien et votre empathie profonde.

Je ne saurais passer sous silence la bonne humeur et l'inspiration que m'ont procurées mes collègues Lise et Charles de l'Alliance des groupes d'intervention pour le rétablissement en santé mentale de la région de la Capitale-Nationale (AGIR). Aussi, que dire du soutien d'Esther Samson, éditrice de la revue *le partenaire* de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP), qui a passé beaucoup du temps à revoir mes textes et à apporter des critiques constructives ?

En outre, il y a bien sûr toutes ces personnes qui interviennent de près ou de loin dans le milieu de la santé mentale avec qui je partage mon quotidien. Je veux également remercier mes amis qui

UN PHARE SUR MA ROUTE

vivent un rétablissement, les pairs aidants, les proches et parents que je côtoie. Vous êtes une source d'énergie inépuisable.

Je désire aussi remercier chaleureusement mes amis Guy Jodoin, pour sa touchante préface, Denis Audet, pour son avant-propos lumineux, ainsi que mon éditeur, Marcel Broquet, qui a cru en ce projet du début à la fin, malgré un sujet sur lequel pèsent toujours de nombreux tabous et préjugés, mais aussi marqué par l'espoir et le rétablissement.

Enfin, je prie Erika et Guy de m'accompagner sur la route que me fera parcourir ce nouveau volume et de m'aider à bien reconnaître ces phares sur ma route...

Richard Langlois

Introduction

Partout sur la planète, la santé mentale n'a jamais suscité autant de questions. Lors des conférences que j'ai le plaisir de présenter, les gens sont de plus en plus nombreux à exprimer leur recherche de lumière. Ils veulent en savoir davantage, ils désirent surtout dénouer certaines situations qui posent de sérieux problèmes et qui entraînent généralement une souffrance qui peut prendre plusieurs visages. En plus des personnes vivant avec un problème de santé mentale qui désirent améliorer leur qualité de vie et s'accomplir, nos proches et parents souhaitent tout autant sentir cette lumière qui les rendra plus heureux. Qu'à cela ne tienne, les besoins dans nos communautés sont très importants. Nos employeurs vivent toutes sortes de situations pour lesquelles ils ont peu de réponses. Nos milieux de travail soulèvent beaucoup de questions en regard de la santé psychologique des employés. Qui plus est, chacune des personnes œuvrant au sein d'une organisation est d'abord et avant tout un être humain avec une vie affective, une vie familiale et des loisirs. Elle a, dans bien des cas, une vie spirituelle et agit comme proche aidant auprès d'une personne vivant avec un handicap ou une maladie quelconque. Comme ma conjointe et moi, de nombreuses personnes accompagnent leurs parents dans toutes sortes de situations liées au vieillissement.

Et ça ne s'arrête pas là. Dans une région, une communauté ou une localité, d'autres personnes prennent le temps de s'arrêter. Ainsi, des représentants du Service de police de la Ville de Québec

UN PHARE SUR MA ROUTE

(SPVQ) assistaient à l'une de mes dernières conférences, afin d'améliorer l'attitude, les connaissances et la façon d'intervenir des agents en situation de crise. Des employés du ministère de la Défense nationale y étaient aussi, débordés qu'ils étaient par des interventions dans toutes sortes de situations difficiles. Un employeur s'est aussi levé lors de la période de questions pour exprimer son désarroi. Il a été applaudi par d'autres participants heureux de constater qu'un représentant du milieu des affaires avait pris au-delà de deux heures de son temps pour participer à l'événement. Et, à la toute fin de ce propos, une autre personne a soulevé la question de la prévention dans l'enfance et l'adolescence. Elle prétendait que ce qui se vivait pendant ces périodes pouvait jouer un rôle déterminant dans la vie adulte. Qu'en pensez-vous ?

Dans les semaines qui ont suivi, j'ai aussi été invité à prendre la parole lors d'un déjeuner d'affaires avec un groupe d'employeurs intéressés par le sujet de l'embauche de personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. J'ai d'ailleurs partagé le repas avec un employeur qui avait lui-même vécu un important épisode de dépression. Il savait donc de quoi nous parlions. Tous avaient besoin d'en savoir plus pour comprendre qu'un grand nombre de personnes ayant vécu l'« expérience » pouvait constituer un actif important dans nos organisations. Quand une personne se prend en mains et qu'elle règle ses problèmes, elle devient généralement plus stable en tant qu'employé, sans compter qu'elle a toujours ses forces et ses compétences, et qu'elle est souvent très créative.

Oui, il y a beaucoup à faire pour démystifier, informer, éduquer. Le défi est tout aussi important en regard de la déstigmatisation des problèmes de santé mentale. Il existe depuis peu, au Québec, un cadre de référence provincial touchant la lutte contre la stigmatisation – introduit par l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP). Défaire les mythes et les

UN PHARE SUR MA ROUTE

préjugés, voilà une lourde tâche à laquelle de plus en plus de personnes de tous les milieux liés à la santé mentale tentent de s'appliquer. Un pied devant l'autre ! Mon expérience des 10 dernières années m'amène à penser qu'il y a suffisamment de gens qui y croient pour que l'on puisse faire avancer la cause, y compris les médias et, surtout, là où l'on forme les futurs intervenants dans nos institutions d'enseignement.

Pour moi, l'espoir est présent chaque jour malgré la souffrance de trop nombreuses personnes. Plus encore, il est permis de croire que, pour une majorité de ces personnes vivant un problème de santé mentale, le rétablissement est possible. Je peux me permettre de penser qu'il est possible de m'épanouir et d'être un citoyen à part entière, une personne qui prend des décisions dans sa quête du mieux-être. Dans le présent ouvrage, je ferai d'abord un court rappel de mon épisode de trouble bipolaire qui remonte à 1996-1997 et que j'ai décrit dans *Le Fragile Équilibre*¹. J'aborderai ensuite cet autre épisode vécu en 2008, un événement totalement inattendu pour Fabienne, ma conjointe, et moi. Elle partagera d'ailleurs avec vous sa version de ce moment qui a soulevé un grand questionnement. Je vous emmènerai aussi brièvement à Moncton, où j'ai vécu ma première psychose, en réempruntant cette route en apparence toute stable que je parcoure depuis ce temps. Vous et moi prendrons le temps, par la suite, d'explorer certains sujets qui me tiennent à cœur en lien avec la santé mentale et le rétablissement.

Rien n'arrive pour rien dans cette vie. Si j'ai parcouru tout ce chemin parfois tortueux, c'est que j'avais certainement beaucoup à apprendre. Aujourd'hui, plus que jamais, j'ose et je m'épanouis... et j'estime avoir toujours à apprendre !

1. Édition Le Dauphin Blanc, 2004

Événements marquants et brise légère

Vivre avec un problème de santé mentale ou accompagner une personne qui le vit est une expérience souvent douloureuse. Cette situation fait peur et comporte beaucoup d'inconnues; les expériences sont tellement nombreuses. Imaginez toutes les interrogations qu'a suscitées et que suscitent encore la mort d'un Robin Williams, par exemple. Regardez autour de vous un seul instant. Vous rencontrerez des personnes vivant avec un problème de santé mentale partout sur la planète. Jamais je n'aurais cru faire partie de ce groupe. Comme je l'ai raconté dans *Le Fragile Équilibre*, ma vie, jusqu'au milieu des années 1990, a été empreinte de hauts et de bas comme la majorité d'entre nous. Mon enfance a été plutôt ensoleillée en compagnie de mes deux sœurs, de mon jeune frère arrivé sur le tard, mais que j'aimais tellement, de ma mère qui était très attentionnée et de mon père qui travaillait énormément. Je me rappelle ces heures où je partageais sa passion, la philatélie, et qui m'ont permis d'apprendre à peu près tous les noms de pays ainsi que de reconnaître les drapeaux de nombreuses nations. Mon père avait toutefois un caractère qui m'intimidait beaucoup. Il n'était pas différent de ses frères et sœurs sur ce plan mais je sais, aujourd'hui, qu'il a tenté de faire mieux que son propre père à cet égard, dans son enfance. J'ai donc grandi dans un contexte familial relativement positif. À l'école primaire, tout allait bien malgré les nombreux déménagements qui m'obligeaient presque chaque année à quitter des amis pour m'en faire de nouveaux ailleurs, comme à Charlesbourg, Matane, Rimouski et Sainte-Foy. Je réussissais très

UN PHARE SUR MA ROUTE

bien à l'école, en plus d'être parmi les meilleurs sportifs. Mes parents nous emmenaient à la messe tous les dimanches. C'était leur façon bien personnelle de nous initier à la vie spirituelle afin que nous puissions donner un sens à notre vie au sein de la communauté. J'ai même fait partie d'un petit groupe de jeunes qui se réunissait chaque semaine pour approfondir sa compréhension des textes bibliques sur lesquels méditer.

Entre 10 et 20 ans, j'ai entretenu des liens étroits avec le scoutisme, ce qui m'a fait grand bien. En effet, c'est dans ce mouvement que j'ai pu côtoyer des chefs scouts qui sont devenus des modèles de vie pour moi. Ils m'ont permis de développer ma confiance et mon estime de soi. Une véritable grâce. Ce tremplin vers mon adolescence m'a aussi amené à vivre de beaux moments en dépit d'une relation parfois bien difficile avec mon père. Malgré son désir d'aimer du mieux possible, ses compétences parentales faisaient visiblement défaut et ébranlaient ma confiance. Sans doute n'étais-je pas parfait non plus mais... Parallèlement au scoutisme, je pratiquais plusieurs sports, dont mon préféré, le baseball. Je me souviens de ces longues heures où je m'amusais avec mon ami Claude sur le terrain de la paroisse. Vous le rencontrerez aujourd'hui à Dolbeau, où il pratique la médecine.

Le scoutisme m'a permis de vivre de nombreux projets. Celui qui m'a marqué le plus a été celui du Jamboree de 1975, à Lillehammer, en Norvège. J'ai été en effet sélectionné pour faire partie d'un groupe de 10 jeunes délégués et participer à cet événement réunissant 17 500 scouts venant de partout sur la planète. Une fois sur place, tout juste avant la tenue du Jamboree, notre groupe a eu le plaisir de se joindre à un camp scout dans le sud de ce magnifique pays qu'est la Suède, et de découvrir le scoutisme mixte. Les membres de notre petit groupe de garçons étaient évidemment très fébriles. Que de beaux moments vécus à côtoyer les membres d'une autre

CET OUVRAGE, COMPOSÉ EN ADOBE GARAMOND PRO ET MYRIAD PRO,
A ÉTÉ ACHÉVÉ D'IMPRIMER AU CANADA
EN JANVIER DEUX MILLE QUINZE
POUR LE COMPTE
DE MARCEL BROQUET ÉDITEUR

Un phare sur ma route

Vivre avec un problème de santé mentale, oser et s'épanouir
Témoignage d'espoir

Les prévisions de l'Organisation Mondiale pour la Santé s'avèrent fort pessimistes en ce qui concerne les problèmes de santé mentale pour les prochaines décennies.

Dépansions, troubles bipolaires, troubles d'anxiété, schizophrénie, troubles de la personnalité font partie d'un langage qui fait, hélas, désormais partie de notre quotidien.

Il y a bien des façons de réagir devant cette situation. Vivant lui-même avec un diagnostic de trouble bipolaire depuis plusieurs années, Richard Langlois préfère insister sur l'espoir et le rétablissement. Il croit à la prévention et s'implique dans la lutte contre la stigmatisation.

Photo: André Gagnon



Richard Langlois est diplômé en récréologie, en enseignement au primaire et en théologie. Après un parcours empreint de nombreux rebondissements, dont un épisode majeur de trouble bipolaire, il prend la route de l'écriture qui l'amènera à publier *Le fragile équilibre* et *Ces maux qui dérangent*. En plus de travailler quotidiennement avec des intervenants des organismes communautaires en santé mentale et du réseau public, il présente des conférences-témoignages et des formations agrémentées de réflexions pertinentes et pimentées d'humour.

Collection SANTÉ BIEN-ÊTRE


MARCEL BROQUET
La nouvelle édition

