

# J'ai trouvé la pilule magique !

Témoignage

Par Réjean

Tout a commencé alors que je travaillais comme contremaître dans une usine. Avec l'équipe, nous étions en train de terminer l'installation des machines et procéder à leur démarrage. J'ai travaillé environ dix mois avec beaucoup de pression. Un beau jour, je me suis senti très mal, je ne dormais presque plus et quand je dormais, je le faisais avec un calepin, pour noter tout ce que je pensais, de peur de l'oublier.

Je me suis décidé à aller voir un médecin, pour avoir des somnifères. Je les ai obtenus. Je dormais très nerveusement avec ça. Je me réveillais très fatigué. Ça a duré un bon huit mois. Les jours avançaient et me sentais de pire en pire. J'ai démissionné de mon poste de contremaître, pensant que c'était la seule cause de mon stress.

Comme je ne me sentais pas mieux, j'ai suivi le conseil de mon médecin et je suis allé voir un psychiatre. Celui-ci me donna des antidépresseurs. Ça sembla me faire du bien pour quelques semaines, mais je me suis vite senti encore pire qu'avant. Il augmenta la dose. Ça sembla encore faire du bien, mais pour une période très courte. Mon psychiatre décida donc de changer de sorte et il ajouta le lithium. Encore un répit pour quelques semaines seulement.

Comme je me sentais pire que jamais, je retourne voir mon psychiatre, je lui explique ma situation. J'étais rendu à un point où mon taux de frustration était si élevé que ça m'était impossible de fonctionner, je frappais des choses, j'avais peur, je n'étais tout simplement plus capable de contrôler mes humeurs.

Mon psychiatre m'arrêta de travailler et me dit de prendre une vacance de quelques mois pour me changer les idées. Après quelques mois, ça n'allait toujours pas mieux, pas du tout. Je me suis mis à dépenser de manière ridicule et personne ne pouvait me dire quoi faire. Mes enfants n'osaient plus me parler par peur de mes réactions.

Ne me sentant toujours pas mieux et réalisant ce que je faisais subir à ma famille, je retourne voir mon psychiatre. Je n'en pouvais plus. Il m'a envoyé voir des spécialistes à Montréal. Là, j'ai été diagnostiqué de toutes sortes de façons. Un docteur m'a dit : "Tu fais tout simplement un burn-out." Un autre m'a dit : "Tu es maniaco-dépressif." Un autre m'a dit que je faisais une dépression qui résistait à la médication. Tous avaient un remède différent à me prescrire. À plusieurs reprises, pour des courtes périodes, on aurait dit que ces médicaments me faisaient du bien. Mais ça ne durait pas.

Des gens dans la famille ont essayé de m'aider de différentes manières, par exemple en me donnant un peu d'ouvrage (*des sidelines*). Je n'étais pas capable de me concentrer et mon humeur était insupportable.

Mon psychiatre, ne sachant plus trop quoi faire, me donnait des médicaments avec de plus grosses doses et toujours le même "pattern" se répétait. J'étais rendu à un stade où j'étais prêt à mourir. Je le souhaitais vivement. Ne pouvant plus me contrôler, j'ai accepté de me faire hospitaliser. On m'a alors fait essayer un médicament expérimental et j'ai eu des maux de tête terribles puis je me suis mis à perdre du poids.

Je me suis rendu compte d'une chose : entre chaque traitement, j'avais une période de sevrage où je me sentais frustré et plus nerveux. Par contre, mes facultés étaient de beaucoup supérieures à ce moment-là. J'ai donc demandé au psychiatre de passer une grande période sans rien prendre. J'étais encore hospitalisé et ce fut l'enfer. Après une semaine sans aucune médication, j'étais prêt à démissionner et j'avais envie de prendre toutes les pilules que j'avais accumulées et bien cachées.

Entre-temps, j'avais joint un groupe de "Émotifs anonymes" et mes amis anonymes ont su me convaincre de persévérer. Suite à ça, mon psychiatre me dit que si je n'ai plus besoin de médicaments, je dois tout simplement rentrer chez moi, et que je n'ai plus besoin de lui. J'étais au désespoir.

Il y avait une personne du RAIDDAT, qui venait régulièrement en psychiatrie pour accompagner des personnes, en défense des droits. J'ai alors été informé que j'avais le droit de participer à mon traitement. Ne pas prendre de médicaments, si c'était mon choix, pouvait être pour moi un aussi bon traitement que n'importe quel autre traitement. J'ai pu ainsi rester hospitalisé, sous surveillance, pendant environ un mois et compléter mon sevrage.

Aujourd'hui, je suis de retour à mon emploi. Je n'ai pas pris de médicament depuis un peu plus de deux ans et je me sens très bien. Non, je ne vous dis pas que ce fut facile, sans médicament : J'ai pensé au suicide. Un jour, je n'en pouvais vraiment plus de vivre, je me suis assis avec un crayon et un papier. J'ai fait deux colonnes : Mes raisons de vivre contre mes raisons de mourir. À partir de ce jour-là, je me suis donné six mois pour vérifier si ça s'améliore. Je me suis donné trois mois pour voir une autre amélioration.

Je vous le dis, pour moi ça aurait été beaucoup plus facile de mourir ou de me bourrer de médicaments.

Aujourd'hui, j'ai des nouveaux problèmes de finances, j'ai encore des vieux problèmes émotifs. Par contre, je suis chanceux d'avoir une femme et des enfants qui m'aiment. J'ai dû revoir mes valeurs fondamentales.

Je peux maintenant vivre une vie normale et regarder mon expérience psychiatrique comme un mauvais souvenir.

\*\*\*\*\*