

Conscientisation à la santé mentale des résidents de la Nouvelle-Écosse s'expriment pour conscientiser les élèves

Jen Jensen

John Roswell ne garde pas un souvenir agréable de son passage à l'école secondaire. De premier de classe qu'il était, ce résident de Digby, en Nouvelle-Écosse, s'est transformé en voyou, pour finalement abandonner ses études en 10^e année.

Sa mère, se doutant que quelque chose n'allait pas, a amené son fils chez le médecin. Diagnostic : adolescent en révolte.

Les troubles de M. Roswell, ponctués de tentatives de suicide et de psychoses ainsi que d'un épisode où il a fermement cru apercevoir un ovni, ont persisté à l'âge adulte.

M. Roswell raconte que ce n'est qu'au moment où il est devenu « complètement fou », à 40 ans, que l'on a diagnostiqué son trouble bipolaire qui, selon lui, a contribué au changement de sa personnalité à l'adolescence. Cela a pris plusieurs années ensuite pour que l'on trouve le médicament qui lui a permis de soulager efficacement ses symptômes.

Aujourd'hui âgé de 58 ans, M. Roswell est coordonnateur de programme pour une association de bénévoles en santé mentale à Digby et Clare. Il estime qu'il a fallu beaucoup trop de temps pour établir son diagnostic et trouver un traitement approprié.

« Il faut éliminer les préjugés liés aux maladies mentales pour que, d'abord et avant tout, les gens se sentent à l'aise de demander et de recevoir l'aide dont ils ont besoin », explique M. Roswell.

Convaincu que la lutte contre les préjugés doit prendre racine dans les écoles, M. Roswell a récemment coordonné quatre rencontres avec des élèves du secondaire du comté de Digby et de la municipalité de Clare.

Pour sensibiliser les jeunes, il a invité des personnes déjà confrontées à la maladie mentale à raconter leur expérience.

Jim Malone, résident d'Halifax âgé de 56 ans, était l'un d'eux. Même si sa dépression a été diagnostiquée en 1989, M. Malone n'a découvert que tout récemment qu'il souffrait de cette maladie depuis l'enfance.

« Je n'avais aucune confiance en moi. Je pensais que je ne valais rien dans un univers auquel je ne me raccrochais pas. Tout cela rendait l'école très pénible pour moi », raconte-t-il aux élèves.

La dépression sous-jacente de M. Malone n'a pas non plus été traitée avant l'âge adulte. Avant que la dépression ne commence à le miner, il a réussi à se marier, à élever ses enfants et à poursuivre une fructueuse carrière de vendeur.

« C'était comme remplir une brouette avec des pommes, précise-t-il. La brouette devenait de plus en plus lourde mais j'arrivais toujours à la pousser, jusqu'à ce que la dernière pomme y soit ajoutée et que tout chavire. »

Un appel du service des ressources humaines de son employeur a fait sauter la marmite. Il a éclaté en sanglots incontrôlables quand on lui a demandé si tout allait bien. Les six mois suivants, il les a passés seul dans son sous-sol à se faire des reproches, hanté de phobies qui l'empêchaient de répondre au téléphone et de consulter ses courriels, de peur de déclencher un événement terrible.

M. Malone a trouvé pénible de raconter son combat contre la dépression, mais il l'a fait parce qu'il sait qu'une histoire vécue a des répercussions beaucoup plus profondes. Par les questions que les élèves lui ont posées, par exemple « Comment se vit la dépression au quotidien? » et « Est-il possible d'obtenir de l'aide en toute confidentialité? », il a compris qu'il avait fait mouche.

Simon Dugas, élève de 12^e année à l'École secondaire de Clare, était dans l'auditoire ce jour-là. Ce sont des personnes comme M. Malone qui ont véritablement changé sa façon de percevoir les maladies mentales. « J'ai compris que ces maladies sont bel et bien présentes dans la société qui m'entoure et j'ai appris qu'il ne faut pas en avoir honte. »

L'élève ajoute que peu de gens parlent ouvertement de la maladie mentale et qu'il est problématique qu'autant de jeunes cachent leur maladie de nos jours. « Les conférenciers ont changé ma façon de penser. D'une certaine façon, ils ont également brisé la glace en rendant les jeunes plus à l'aise de parler des maladies mentales. »



M. John Roswell s'entretenant avec un étudiant, Simon Dugas, au sujet d'une conférence sur la santé mentale organisée récemment à l'école secondaire de Clare.

Aujourd'hui, l'élève de 18 ans affirme qu'il serait plus à l'aise de demander l'aide d'un ami ou d'un membre de sa famille s'il croyait être atteint d'une maladie mentale.

Lynne Theriault, conseillère d'orientation à l'École secondaire de Clare, reconnaît que les présentations ont permis de faire tomber certains préjugés associés à la maladie mentale et espère que les adolescents poursuivront chez eux les discussions qui ont commencé dans l'auditorium. « Le risque de suicide chez les ados est un problème grave qui ne doit pas être étouffé par les préjugés. Nous devons inciter les jeunes à aborder ces sujets avec leur famille. »

M. Malone a été particulièrement bouleversé quand, au moment où il se préparait à quitter la salle, une jeune fille est revenue en courant et lui a demandé : « Si je pleure constamment, est-ce que ça signifie que je fais une dépression? ». Puis, elle a éclaté en sanglots. Le directeur adjoint et lui-même sont demeurés auprès d'elle à lui parler pendant un bon moment. Ils espèrent qu'ils ont su l'inciter à chercher l'aide dont elle a besoin.

Jim Malone combat toujours une profonde dépression mais il est traité et il prend tout un « cocktail de médicaments ». Même s'il est extrêmement douloureux pour lui de parler de ses difficultés en public, il le fait souvent et anime également un groupe de soutien par les pairs. Son travail lui a valu une nomination pour le prix *Inspiring Lives* remis à un individu atteint d'une maladie mentale qui s'efforce d'améliorer la vie des autres.

L'efficacité des présentations où des élèves entendent le récit de personnes qui ont vécu avec la maladie mentale est en cours d'évaluation par la Commission de la santé mentale du Canada. L'initiative *Changer les mentalités* de la Commission est une campagne de lutte contre la stigmatisation et la discrimination échelonnée sur dix ans qui cible entre autres les jeunes de 12 à 18 ans. Plus de 50 programmes mis en œuvre dans différentes régions du pays en vue de réduire la stigmatisation seront évalués dans le cadre de cette initiative. Les plus efficaces d'entre eux seront reproduits ailleurs au Canada.

John Roswell pense que si une telle conférence avait été présentée à son école jadis, sa maladie mentale aurait pu être décelée beaucoup plus tôt.

« Je suis convaincu que nous pouvons changer le cours de la vie des jeunes en leur apprenant à reconnaître la maladie mentale chez eux, chez leurs amis et chez les membres de leur famille. Je me donne pour mission personnelle d'établir un dialogue sur la maladie mentale dans les collectivités afin que les gens comprennent qu'il n'y a pas de mal à en parler. »