

Chemins de vie : 25 septembre au 1^{er} octobre 2019

La maladie mentale et la foi : une expérience personnelle

Par Marcel DeGagné, laïque

Membre du comité du Ministère des Soins de l'Archidiocèse de Saint-Boniface, Marcel DeGagné est présentement en formation à la Mood Disorders Association of Manitoba, pour devenir un animateur bénévole de groupes de soutien pour les personnes atteintes d'une maladie mentale.

Pourquoi parler de la maladie mentale dans une chronique religieuse? Pour répondre à cette question, je voudrais partager mon histoire personnelle.

Je suis né en octobre 1967, dans une famille catholique pratiquante. Mes parents s'efforçaient de nous donner tout le nécessaire pour qu'on puisse vivre aisément. J'avais tout ce qui me fallait sur le plan matériel. Et j'étais aimé. Mais il me manquait quelque chose que je ne pouvais pas identifier.

Durant ma jeunesse, un temps où normalement un enfant devrait être plein de vie, plein d'enthousiasme et de bonheur, je vivais sous un nuage noir. La vie n'était pas une expérience joyeuse, mais plutôt une existence enveloppée de peur, d'anxiété et d'isolement. Je n'arrivais pas à surmonter un sentiment d'appréhension et de découragement. Je m'efforçais à faire semblant d'être joyeux. Le temps des Fêtes servait à me rappeler combien misérable je me sentais. Une partie de moi voulait tout simplement disparaître, mourir.

Ce nuage omniprésent m'a suivi au cours de mon adolescence et s'est intensifié à l'âge adulte. J'ai longtemps souffert dans ma solitude. Ce n'est qu'à l'âge de 40 ans, après avoir décidé que je ne pouvais plus tenir le coup, que j'ai consulté un psychiatre. Enfin! Je pouvais finalement nommer le nuage qui planait sur moi. Il s'appelait « dépression majeure ». Ce diagnostic était le début d'un long voyage de guérison, aussi bien physique que spirituelle.

Ce que je vous ai partagé, si brièvement, est le début de mon cheminement personnel avec la maladie mentale. Un récit parmi les milliers d'expériences vécues par plus de 20

pour cent de nos concitoyens et concitoyennes au Canada. L'expérience de chaque personne est différente, mais nous partageons tous les mêmes sentiments d'isolement et de désespoir. Certains en viennent même à croire que c'est seulement par le suicide qu'ils peuvent se libérer de cette douleur.

Ça n'a pas été le cas pour moi. Fort heureusement. Maintenant, je reviens à la question posée au début. Quelle est la place de la foi dans l'expérience de la maladie mentale? Pour moi, elle est d'une importance majeure. En fait, ma foi est devenue pour moi un soutien précieux. S'il m'a fallu m'éduquer sur la dépression et repenser ma façon de vivre avec cette maladie, il m'a aussi fallu repenser ma foi, ma vie de prière et la pratique religieuse. Un moyen défi.

*La suite du témoignage de Marcel DeGagné sera publiée dans la prochaine édition de **Chemins de vie**.*