

Chemins de vie : 2 au 9 octobre 2019

La maladie mentale et la foi : une expérience personnelle

Par Marcel DeGagné, laïque

Ce n'est qu'à 40 ans que Marcel DeGagné a consulté un psychiatre pour composer avec la dépression majeure. Une rencontre clé qui a permis au futur animateur de groupes de soutien à la Mood Disorders Association of Manitoba d'entamer une guérison physique et spirituelle.

Dès le début de ma récupération, j'ai appris que la maladie mentale est avant tout une maladie physique. Les connexions entre les neurones du cerveau ne se font pas comme elles se doivent. Ce qui entraîne des bouleversements émotionnels et des perturbations de caractère.

En dépression, on ne décide pas d'être triste ou fatigué. On n'est pas un paresseux. N'empêche qu'il reste un sentiment de gêne et de honte. Surtout que j'ai entretenu des fausses croyances sur la maladie. Je croyais que le problème était ma faute. Que j'étais responsable de ma maladie. Et que si je priais plus fort, si j'allais plus souvent à la messe, si j'étais parfait, je serais délivré de ce nuage ténébreux.

Je me blâmais pour quelque chose sur laquelle je n'avais en fait aucun contrôle. Pour aller de l'avant, il m'a fallu changer de perspective.

Selon la foi chrétienne, l'être humain est composé d'un corps et d'une âme. Quand le corps souffre, l'âme a besoin d'un soutien solide pour favoriser la guérison du corps. Ma foi joue un rôle essentiel dans ma guérison continue. Je ne suis pas responsable du fait d'avoir une maladie mentale, mais je suis responsable de faire mon tout possible pour me soigner, de prendre soin du corps que Dieu m'a donné.

Sans vouloir limiter la toute-puissance de Dieu, je ne crois pas que la prière me guérira instantanément. Mais ma maladie peut servir à faire grandir ma foi. Je bénis le Seigneur chaque jour, car cette souffrance m'attache à Lui et je deviens de plus en plus sensible et compatissant envers mes frères et sœurs qui vivent avec une maladie mentale.

Mon expérience avec la dépression m'a permis à accepter ma maladie et à découvrir la personne que je suis. Je suis un enfant aimé de Dieu, et ma foi me permet de naviguer les eaux de la guérison. Ma foi en un Dieu de miséricorde qui, à travers les souffrances du Christ, connaît ma douleur et m'accompagne sur mon chemin de vie.

Aujourd'hui, je suis animé d'un désir profond d'être présent pour ceux et celles qui cherchent une oreille attentive et un cœur ouvert. Si parfois j'ai peur de dévoiler que je vis avec la dépression, j'avance néanmoins avec confiance. Dieu m'appelle à le servir à travers les souffrants de la maladie mentale.