LA MALADIE MENTALE

BRISER LES TABOUS QUI PERSISTENT

Par
Élia-Kim Parent

Comme si la voix du mal m'interpelle.
Comme si je suis incapable de la rejeter de ma conscience affaiblie.
Comme si une force malsaine veut me faire perdre l'équilibre alors que je me trouve déjà sur le bord de la falaise.
Comme si je perds le contrôle lorsque je me retrouve toute seule, en la seule compagnie qu'est moi-même.
Comme si la pensée de mourir est la reine de mon esprit et que je ne suis qu'un pion qu'on élimine du jeu, de la vie.
Comme si je supplie ma conscience de mourir et de déserter mon âme, me laissant dans l'inertie de moi-même.
Comme si je survis à mon existence et non pas que je vis le fait d'exister.

Quelques fois dans l'année, on entend parler de moments spécifiques pour soutenir la cause des troubles de santé mentale, tels que la Semaine de la prévention du suicide ou la Journée mondiale de la prévention du suicide. Certaines compagnies amassent des dons pour des organismes comme Bell avec « Bell cause pour la cause», cette campagne qui se fait chaque début d'année. Pendant ces périodes, plusieurs partagent des témoignages les reliant directement ou indirectement à la cause. Certains ont perdus des proches, d'autres auraient pu eux-mêmes manquer à

leurs proches s'ils avaient laissé la voix de leur souffrance intérieure prendre le dessus. C'est beau de voir la société s'unir pour la cause pendant ces périodes. Ce qui est encore plus humain, c'est ne pas oublier qu'après une journée quelconque de sensibilisation pour la cause, les personnes malades sont encore malades et que, souvent inconsciemment, ils ont toujours besoin du support de la société. Ils ont besoin qu'elle continue à ne pas les juger sur ce qu'ils vivent au quotidien, qu'ils soient en psychiatrie ou sur le trottoir en train de répondre tout haut à la voix dans leur tête pourtant bien réelle pour eux.

La difficulté avec les maladies mentales, c'est qu'elles sont invisibles, les malades ne saignent pas et ils n'ont pas de plâtre. La maladie arrive souvent sans prévenir et nous impose de s'occuper d'elle sans nous demander si on a l'énergie suffisante pour supporter ce poids. Le champ des maladies mentales est très vaste et chacun de ces troubles, bien qu'ils soient tous complexes, sont valides et ne définissent pas l'identité de qui que ce soit. Une personne ayant une maladie mentale n'est pas elle-même une maladie et ne devrait jamais se sentir comme telle. Tous les éléments qu'une personne malade peut croire justifiables pour se supprimer de la vie sont en quelque sorte une distorsion cognitive de leur cerveau et de la perception négativement déformée qu'ils ont de leur existence. C'est très complexe et personnel à chacun, car un trouble de santé mentale peut être long et difficile à cerner et même à diagnostiquer pour les professionnels de la santé. Entre-temps, la personne souffre énormément. Le défi avec ce type de maladie, c'est qu'on ne peut pas savoir à première vue si une personne est en détresse. Parfois, elle ne tient qu'à un fil la balance vers la rechute, la longue pente ténébreuse que l'on ne voit pas, mais qui absorbe l'entière partie de nos capacités psychologiques. L'incompréhension de qui nous sommes et de la raison pour laquelle nous sommes en vie, ici, maintenant sur cette terre, peut être lourde à supporter.

À toi qui te vois constamment comme une personne qui ne mérite pas d'éprouver du bonheur et encore moins de vivre, un jour tu te rendras compte que tu n'es nullement moindre qu'une autre personne et que tu as une réelle valeur. À toi qui te vois comme un fardeau pour les autres, tu prendras conscience que peu importe ce qui se passera, tu seras toujours quelqu'un de grande importance pour les gens qui t'entourent, et avec beaucoup d'introspection, tu réussiras à te donner de l'importance. Un jour, tu accepteras d'être aimé et tu aimeras à ton tour. À toi qui ne vois pas toujours une lumière d'espoir à travers l'obscurité dont tu te sens prisonnier, un jour tu te feras confiance et tu fonceras dans la vie avec toutes les forces, les convictions et l'imagination que tu possèdes déjà. À toi qui as grandement besoin de pleurer en ce moment, laisse-toi vivre tes émotions et accepte-les toutes car elles font partie de toi, de la belle personne que tu es. À toi qui vis trop souvent dans le passé, prends toute cette énergie gaspillée et sers-t'en pour vivre ton moment présent au mieux que tu le peux en ne gardant que la beauté de ce qui se trouve dans ton coeur. Exister est un cadeau, survivre est courageux, mais vivre est complètement merveilleux.