

# Cheminement assumé d'une schizophrène.

Anne-Marie Benoit

Souvent on s'imagine qu'on est invincible et que la maladie mentale n'est pas pour nous. Le réveil a été brutal et déstabilisant. Je me suis sentie glisser vers la folie trois ans après mon baccalauréat en psychologie terminé en 1996. Moi qui voulais aider tout le monde, voilà que j'étais devenue la personne à aider. Je me débattais pour ne pas sombrer mais mes forces s'amenuisaient peu à peu et j'ai dû lâcher prise. J'avais la schizophrénie! Ma famille a assisté, aux premières loges, à tous mes comportements destructeurs. Elle me voyait essayer toutes sortes d'expériences et comprenait que je voulais trouver un soulagement à ma détresse. J'avais décidé de me convertir à l'islam pour me purifier de mon passé. J'appliquais à la lettre les principes et fondements de cette religion. J'apprenais rapidement et avec excès tous les petits détails qui m'amenaient vers la perfection. Une perfection impossible à atteindre, bien entendu. En plus d'avoir une maladie mentale qui me stigmatisait, je portais le voile musulman.

Cet épisode a duré plusieurs années et le délire mystique s'est installé profondément et douloureusement. Moi qui n'étais pas née dans cette religion, je devais faire un effort surhumain pour m'adapter à toutes ses exigences. Après un certain temps, mes pensées étant constamment occupées à cette quête de perfection, je devenais épuisée et la maladie se confondait avec la réalité. Mon imagination était tellement sollicitée que les délires mystiques m'enfonçaient de plus en plus dans une destruction psychologique de ma personnalité. Je n'étais plus moi, j'étais devenue un être désincarné. Ma quête me demandait désormais de me sacrifier et d'accepter de devenir la mère de Jésus revenant sur Terre pour combattre l'incarnation du non croyant. Si vous aimez mieux, le diable et ses acolytes. Dans chaque Mosquée que je visitais, il y avait des réponses à mes questions. Si je n'avais pas eu la schizophrénie à

l'époque, j'aurais sûrement continué mes apprentissages avec plus de sagesse. Actuellement, j'évite d'y penser pour ne pas avoir de choc post traumatique dans l'ensemble de mes croyances religieuses. La souffrance qu'a générée cet épisode de ma vie m'a amené à me questionner et je cher-



chais tout de même une porte de sortie pour cesser la souffrance de la purification excessive. Malgré mon désespoir, j'étais assez lucide pour m'apercevoir que mes parents

voulaient mon bien et c'est à ce moment que j'ai consulté mon psychiatre.

Parfois les gens vivant avec la maladie mentale refusent de voir un psychiatre ou de prendre une médication. Pour ma part, je me suis rendue à l'évidence que cette dernière m'était indispensable pour avoir une vie plus stable. Bien sûr, j'ai déjà essayé de les arrêter pour me convaincre que je n'en avais pas vraiment besoin. Après un certain temps, j'ai compris que c'était un outil pour me permettre d'être fonctionnelle, car sans les médicaments, mon existence était trop douloureuse et je me retrouvais dans un

éternel recommencement. Psychose après psychose, je revenais constamment à l'hôpital.

À un certain moment, je ne savais plus quoi faire de ma vie et croyais ne plus être en mesure de travailler, étant sur l'aide sociale « contrainte sévère à l'emploi ». Cet état de fait en disait long sur la catégorisation avec laquelle je devrais vivre désormais. Je demeurais stable mais mélancolique et immobile, j'avais perdu ma faculté de développer mes projets d'avenir. Mes rêves étaient disparus. C'est à ce moment que mon psychiatre m'a suggéré d'assister aux ateliers de l'hôpital de jour de l'Hôtel-Dieu de Lévis. Mon but n'était pas d'apprendre de la théorie mais bien de partager avec des êtres humains. Qu'ils soient utilisateurs de services comme moi ou spécialistes, les échanges étaient chaleureux et bienfaisants. Je me sentais mieux et plus vivante et recommandais à avoir des buts. Ensuite, j'ai habité dans un appartement supervisé et je voulais travailler. Mon travailleur social m'a trouvé un boulot dans un centre de travail adapté à Duberger. J'allais donc travailler deux jours semaine et ma santé mentale allait mieux.

Peu à peu ma vie a changé. J'avais plus d'énergie et après trois ans de travail comme secrétaire-réceptionniste, j'ai cherché un

« Je demeurais stable mais mélancolique et immobile, j'avais perdu ma faculté de développer mes projets d'avenir. »

autre endroit pour travailler. Je cherchais une opportunité qui me permettrait d'utiliser mes compétences en intervention que j'avais acquises durant mon Baccalauréat en psychologie. Mais le doute d'avoir un tel emploi un jour me limitait dans mes démarches et ma confiance en souffrait beaucoup.

En janvier 2008, j'ai été engagée à l'AQRP (Association Québécoise pour la Réadaptation Psychosociale). J'aidais à l'organisation du XIV<sup>e</sup> Colloque qui a eu lieu à l'automne 2008. De plus, j'ai eu la chance de participer à la première formation des Pairs Aidants au

Québec.

Durant la formation, j'ai appris à me servir de mon cheminement de rétablissement pour faire émerger une étincelle d'espoir dans l'esprit de ceux vivant comme moi la maladie mentale. Donc j'étais devenue paire aidante. Suite à cela toutes mes actions pour m'en sortir menaient à des succès. J'ai appris à vivre avec la maladie.

Depuis maintenant un an je travaille au Café Le Globe, du Pavois de Québec, comme animatrice-responsable et également, avec fierté, comme paire aidante. Le temps passe vite mais jamais je ne vais oublier toutes les personnes qui m'ont donné du

courage. Parfois grâce à un sourire, d'autres fois grâce à une parole chaleureuse et humaine. Malgré l'enfer des psychoses, il y a de l'espoir et c'est très précieux.

qu'à nous de refuser la stigmatisation tout en se donnant les moyens de se rétablir.

Je me permets de faire un petit clin d'œil; je

« J'ai appris à me servir de mon cheminement de rétablissement pour faire émerger une étincelle d'espoir dans l'esprit de ceux vivant comme moi la maladie mentale. Donc j'étais devenue paire aidante. »

Je souhaite que ce court texte saura vous faire réfléchir, car c'est possible d'avoir une qualité de vie même avec un vécu parsemé d'embûches et surtout un diagnostique qui peut être mal interprété par des gens qui ignorent la maladie mentale. Il n'en tient

vais avoir ma première carte d'affaire bientôt grâce au Pavois! Humblement je n'aurais jamais cru un jour en avoir une et cela m'encourage à me dévoiler pour mieux aider.

Il sera écrit :  
*Anne-Marie Benoit,*  
paire aidante.