



# De l'ombre à la lumière

*Souffrant d'une dépression majeure, Myreille Bédard a dû être hospitalisée pendant un an en psychiatrie. Maintenant guérie, elle s'implique activement pour faire tomber les tabous qui entourent la maladie mentale.*

PAR CATHERINE GIRARD PHOTOS: MICHEL VERREAULT

En tant que comédienne, Myreille Bédard a joué plusieurs rôles. Elle a notamment incarné une journaliste dans la série *La Galère*, prêté ses traits à une huissière dans *Toute la vérité* et campé une mère un brin névrosée dans le téléroman *Urgence*. Bien qu'elle ait éprouvé beaucoup de plaisir à interpréter tous ces personnages, son rôle le plus important à ce jour n'a rien à voir avec la fiction. Depuis quelques années, en effet, l'énergique brunette monte sur scène pour offrir des conférences sur la dépression, un mal dont elle a elle-même souffert en 2001.

«Il y a tellement d'idées préconçues sur ce sujet! Par exemple, bien des gens pensent que la dépression est déclenchée par des événements tristes ou difficiles», indique Myreille. Dans son cas, c'est tout à fait l'inverse qui s'est produit, puisqu'elle vivait alors l'une des périodes les plus heureuses de sa vie. Elle venait de se marier, travaillait à la réalisation de son premier court métrage et s'était vu confier la direction d'un plateau de doublage. «Tout ça était positif, mais aussi très intense sur le plan émotif. Et comme les fondations de mon être présentaient des fissures, j'ai fini par craquer.»

Ces «fissures» dont parle Myreille concernaient essentiellement sa confiance en elle. «Même toute petite, j'avais constamment besoin de l'approbation des autres. Il faut aussi dire que dans le domaine artistique, l'estime personnelle en prend souvent un coup», souligne-t-elle. Vers la fin de l'été, son sommeil a donc commencé à être perturbé, puis elle a perdu l'appétit. «Au début de l'automne, plus rien n'allait. Je n'avais plus envie de voir personne ni de faire quoi que ce soit, et la moindre petite décision, comme le choix de mes vêtements le matin, me rendait anxieuse», poursuit l'artiste.

Pour retrouver sa joie de vivre, Myreille a exploré toutes les avenues possibles: médicaments, psychothérapie, acupuncture, massages, et bien d'autres. Mais rien, pas même les antidépresseurs, n'a donné les résultats escomptés. À bout de ressources, elle a finalement accepté d'être internée à l'hôpital, en psychiatrie. «Je pensais que je ne sortais plus de là. Malgré toute ma bonne volonté, je ne voyais aucune amélioration. Ma souffrance était telle que j'ai même tenté de mettre fin à mes jours en me lançant devant une voiture», confie-t-elle.



# « On dit qu'une personne sur cinq éprouvera des problèmes de santé mentale au cours de sa vie. C'est énorme! »



Six mois après son entrée à l'hôpital, devant l'échec de tous les autres traitements, les médecins lui ont proposé une thérapie par électrochocs. Elle a refusé net. « Les premières images qui me sont venues en tête sont celles du film *Vol au-dessus d'un nid de coucou*, où le personnage incarné par Jack Nicholson est attaché à une table, les yeux révoltés de douleur et le corps agité de convulsions. Pour moi, ça s'apparentait plus à de la barbarie qu'à de la médecine. » L'électroconvulsiothérapie, ou ECT, n'a pourtant plus rien à voir avec ce qui est présenté dans cette fameuse scène. Réalisé sous anesthésie générale, le traitement est complètement indolore. Bien que les médecins ne comprennent pas encore exactement comment l'ECT agit sur le cerveau, de nombreuses études ont démontré son efficacité à soigner les dépressions résistantes aux médicaments.

Trois mois plus tard, comme l'état de Myreille ne s'était toujours pas amélioré, les médecins lui ont à nouveau proposé des électrochocs. « Rendue là, je n'avais plus rien à perdre. J'ai donc accepté, non sans une certaine appréhension », dit-elle. Les progrès se sont finalement fait sentir rapidement. « J'avais de nouveau envie d'entendre de la musique, je redécouvrais le plaisir de manger... En fait, c'est comme si, depuis le début de ma dépression, ma vie était en

et blanc, et que la couleur y revenait par petites touches », illustre-t-elle. Après neuf séances, et plus d'un an d'hospitalisation, Myreille a obtenu son congé. « Je me rappelle être rentrée à la maison aux alentours de Pâques. Je trouvais que c'était une drôle de coïncidence, puisque j'avais moi-même l'impression de ressusciter! »

Bien qu'elle se considère comme guérie, la comédienne sait qu'elle n'est pas à l'abri d'une rechute. Aussi a-t-elle adopté de nouvelles habitudes de vie pour s'assurer que son corps et son esprit demeurent les plus sains possible. « Je fais du yoga, de la méditation, et j'ai une alimentation équilibrée », énumère-t-elle. Avec le soutien d'un thérapeute, elle a aussi amélioré son estime personnelle. Celle qui n'osait jamais rien refuser par peur de déplaire a compris qu'il faut parfois dire non aux autres pour se dire oui à soi.

En 2008, Myreille a décidé qu'il était temps de donner un sens à son histoire. En collaboration avec la Fondation des maladies mentales, elle a donc organisé une première conférence. « On dit qu'une personne sur cinq éprouvera des problèmes de santé mentale au cours de sa vie. C'est énorme! Malgré tout, j'avais peur de parler publiquement de mon expérience. Je me disais que ça pouvait peut-être nuire à ma carrière. Après réflexion, j'ai réalisé qu'en

me taisant, je participais au tabou qui entoure la dépression », note-t-elle.

Ses prestations ont rapidement connu un vif succès. Au-delà de son aisance à parler en public – en plus d'être une artiste accomplie, elle est titulaire d'un diplôme en communication –, c'est son point de vue personnel que semblent apprécier particulièrement les participants. « Auparavant, la Fondation des maladies mentales n'offrait que des conférences d'experts. Grâce à mon expérience, j'apporte un nouvel éclairage... et de l'espoir. Avoir devant soi une personne qui s'en est sortie, ça aide la personne malade et son entourage à s'accrocher à la vie. Et croyez-moi, je sais de quoi je parle! »

Si cela fait plus de deux semaines qu'on se sent triste, fatiguée et accablée par des pensées macabres ou suicidaires, on doit consulter un médecin sans tarder. Si le diagnostic de dépression se confirme, voici quelques ressources qui nous aideront à mieux comprendre et mieux vivre la maladie :

- [ladepressionfaitmal.ca](http://ladepressionfaitmal.ca)
- [troubleshumeur.ca](http://troubleshumeur.ca)
- [revivre.org](http://revivre.org)