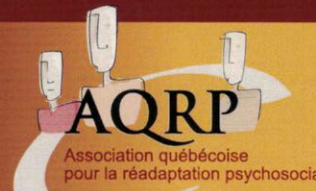


le partenaire

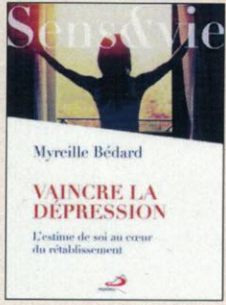
La seule revue de langue française spécialisée en réadaptation psychosociale et en rétablissement en santé mentale



25 ANS

Savoir expérientiel en santé mentale : un apport significatif aux multiples facettes





VAINCRE LA DÉPRESSION L'estime de soi au cœur du rétablissement

Myreille Bédard. (2015). Médiaspaul Canada.

Nul n'est à l'abri de la dépression

Line Vaillancourt, agente d'intégration, Pavois de Québec

Que vous soyez riche, pauvre, talentueux, connu ou inconnu, cela – la dépression! – peut surgir à tout moment. C'est pourquoi il est important d'en parler et c'est ce que fait Myreille Bédard dans son délicat et pertinent écrit *Vaincre la dépression. L'estime de soi au cœur du rétablissement*.

Je croyais avoir entre les mains une biographie, mais à la lecture, j'ai trouvé un vibrant témoignage et surtout une sensibilité à ce qu'est la dépression et à comment mieux la surmonter. Un message d'espoir aussi pour tous ceux qui souffrent de ce mal, les personnes atteintes directement comme leur entourage.

Le livre comporte onze brefs chapitres et un plus élaboré – le cœur de l'ouvrage – qui s'attarde sur les failles et les fissures que la dépression fait apparaître dans notre construction. C'est, en fait, un chapitre sur la « rénovation de notre moi » ou sur les huit assises de la reconstruction de l'estime de soi telles qu'elles sont nommées par l'auteure : le jugement, les limites, l'affirmation de soi, les priorités, le perfectionnisme, la comparaison, la confiance, le stress. Définir ces assises permet de prendre conscience des pressions et des exigences qui nous entourent, qu'elles soient sociales, médiatiques, familiales, temporelles ou personnelles, pour en alléger le poids et nous soustraire à ces injonctions de réussite, de beauté, de consommation, de bonheur et plus encore. D'arriver aussi à faire nos propres choix et à les honorer, à nous accueillir dans toutes nos imperfections et nos incomplétudes.

Chaque chapitre est comme une vignette explicative et bien vulgarisée des diverses facettes du cancer de l'âme qu'est la dépression : stigmatisation, suicide, science, conséquences sur les proches, hygiène de vie, rétablissement, thérapies, méditation.

J'ai beaucoup apprécié la partie ayant trait au traitement par électrochocs qui semble avoir été salutaire au rétablissement de l'auteure. J'aurais voulu en apprendre davantage sur cette approche encore à démystifier, qui reste toujours un aspect craint et méconnu chez la plupart des gens.

Je retiens également toute la pertinence de l'apport que la psychothérapie a pu jouer dans le mieux-être de Mme Bédard.

Malheureusement, tous n'ont pas la possibilité d'y avoir accès, souvent pour des raisons financières ou d'accessibilité dans les services de santé publique.

De plus, pour surmonter un épisode dépressif, le soutien, l'accompagnement, les liens sociaux et communautaires sont essentiels. L'auteure émet le souhait que « tous ceux qui souffrent en silence, seuls dans leur coin, aient la chance, mais aussi le courage, d'aller vers l'autre pour se relier au monde ». L'isolement est un ennemi du rétablissement...

Enfin, cette lecture m'a amenée à relire *S'aimer* de la chercheuse Kristin Neff qui a travaillé à définir le concept d'autocompassion. L'autocompassion est l'acte de s'aimer assez pour ne plus se dénigrer, se saboter, se comparer, se laisser conduire par ses émotions, par le temps, par ses propres exigences et celles des autres, etc. C'est se « brancher » à ses souffrances et en prendre soin, tout en reconnaissant son humanité partagée avec tous les hommes, afin de se sentir en lien avec eux dans l'aventure de la vie. C'est aussi pratiquer la pleine conscience en envisageant chaque expérience avec une attention mesurée, sans exagérer sa souffrance ni l'ignorer. Pour moi, ce livre fait grandement écho à celui de Myreille Bédard par son approfondissement des notions d'estime de soi et de méditation. De plus, son côté pragmatique donné par les exercices suggérés dans la plupart des chapitres n'apparaît pas dans *Vaincre la dépression*.

Comme le mentionne si bien Myreille Bédard, on ne vainc pas la dépression par la volonté, mais bien par l'écoute et le respect de soi, la patience, le courage, le lâcher-prise, pour ne nommer que ces éléments. Je vous invite à prendre le temps de lire son livre. Il a l'avantage d'être court, de s'adresser à tous types de lecteurs et d'être rempli d'une expérience de sagesse et d'ouverture de soi, bref une expérience tout simplement humaine.



Line Vaillancourt