



Faire face à la toxicomanie: Un problème de santé mentale

Par D'Arcy Gauthier

Mon nom est D'Arcy et je suis un alcoolique et un toxicomane. C'est comme ça que je me présente lors des réunions des AA pour discuter des sujets mentionnés.

Mon histoire est semblable à celle d'un grand nombre de personnes — bien des gens sont aux prises avec la toxicomanie sans que vous ne vous en rendiez compte. Enfant, j'étais très anxieux et j'essayais toujours de faire plaisir aux gens qui m'entouraient afin qu'ils m'aiment et me respectent. J'ai vécu les angoisses que connaissent la plupart des adolescents : je voulais être beau et je voulais que tout le monde m'aime, plus particulièrement les filles. J'aspirais également à avoir une carrière que j'aimerais, à marier la femme dont je serais amoureux et à être le meilleur père possible.

À l'âge de 14 ans, j'ai pris mon premier verre et je me suis soudainement senti en paix. Toutes mes craintes se sont évanouies (après que la brûlure dans ma gorge se soit estompée). Je ne savais pas que ce moment allait définir le reste de mon adolescence et de ma vie adulte. À l'âge de 19 ans, j'ai rencontré une femme. Nous sommes sortis ensemble, avons emménagé ensemble et nous sommes parlé de notre avenir. Toutefois, j'étais très malheureux et je croyais que ne je réussirais jamais à faire mieux. Bref, je me suis contenté de ce que j'avais. Ma consommation d'alcool n'avait jamais été aussi importante. J'ai pris plus de 70 livres. J'ai commencé à consommer de la drogue. J'ai fait des choses dont je ne suis pas fier et dont je ne serai probablement jamais capable de parler. Mais les drogues et l'alcool me permettaient d'oublier que j'allais marier quelqu'un que je n'aimerais jamais réellement.

À 27 ans, j'ai enfin eu le courage de quitter cette personne. Les choses ont empiré. Ce que je faisais avant pour me faire plaisir me rendait malheureux et m'isolait. J'ai pensé au suicide. Afin de faire taire ces voix inquiétantes, je consommais plus d'alcool et de drogues. Je ne pouvais plus fonctionner sans avoir consommé d'alcool ou de drogues.

Plusieurs mois après avoir bouleversé ma vie, j'ai été embauché dans la fonction publique, plus précisément au Centre d'appels de l'assurance-emploi. J'ai rencontré ma meilleure amie que j'ai éventuellement mariée. Notre avenir était rempli d'espoir et de possibilités. Mais j'étais incapable de me débarrasser de ma dépendance. J'avais toujours cru que je serais capable d'arrêter n'importe quand — j'avais tort. Lorsque j'ai rencontré ma femme, je ne pouvais pas admettre que j'étais un alcoolique ou un toxicomane. Je me disais que je n'étais qu'un homme qui aimait faire la fête et boire la maison — seul, s'il le fallait.

J'avais tout ce que j'avais désiré quand j'étais adolescent — la carrière et le mariage —, mais cela ne m'a pas sauvé. J'ai continué à nier ma dépendance. J'ai pris des médicaments pour traiter une dépression. Puis un trouble bipolaire. J'ai été interné trois fois en l'espace de 15 mois parce que j'avais des pensées suicidaires et pour traiter ma toxicomanie. J'avais pris des congés de maladie sans solde à plusieurs reprises, je consultais un conseiller nommé du Programme d'aide aux employés (PAE) et j'étais suivi par un psychiatre. Je prenais six différents antidépresseurs et antipsychotiques, on m'a enlevé un rein, je souffrais d'hypertension, je fumais, je buvais et je consommais des drogues. J'étais une bombe à retardement.

J'en avais fini avec la vie. J'avais pensé au suicide à plusieurs reprises, mais j'étais incapable de passer à l'acte. Je me tuais à petit feu en consommant des drogues et de l'alcool. Je savais qu'en continuant, je finirais simplement par ne pas me réveiller un jour.

Enfin, en août 2015, j'en ai eu assez. En fait, ma femme en avait eu assez. Je devais arrêter ou demander de l'aide pour soigner ma dépendance. Je me suis inscrit à un programme de traitement et, 35 jours plus tard, j'étais un homme différent, plein d'espoir. Le 26 août dernier, j'ai célébré un an de sobriété continue. Cela m'a demandé beaucoup de travail; j'ai assisté régulièrement à des réunions des AA et j'ai reçu le soutien de mes proches, qui m'ont beaucoup aidé, en particulier mon épouse aimante et dévouée. Je n'ai pas peur de parler de ma lutte contre la dépendance aux autres, parce que je sais que les liens que je noue avec d'autres toxicomanes m'aident à me rétablir. Cela me fait du bien d'échanger avec les autres.

Je suis très encouragé par le fait que mon employeur et le syndicat font des progrès pour créer un milieu de travail qui valorise la santé mentale. Je ne serais pas ici aujourd'hui à vous raconter mon histoire, n'eût été l'aide de mon chef d'équipe à l'époque, mon gestionnaire du centre d'appels, le Programme d'aide aux employés et l'atelier du programme d'apprentissage mixte.

