



Le continuum de la santé mentale et de la vie

Par Lea Werthman

Je suis devenue une ardente défenseure de la santé mentale en 2008, lorsque ma meilleure amie s'est enlevé la vie. J'ai canalisé toute ma douleur et mon chagrin dans une croisade personnelle pour détruire les préjugés qui l'ont poussée à garder le silence. Je suis devenue une championne pour les personnes atteintes de maladies mentales.

À l'époque, je ne me suis pas rendue compte que je vivais mon propre combat contre des problèmes de santé mentale. Je voyais, comme le reste du monde, la maladie mentale comme un phénomène binaire : on est atteint, ou on ne l'est pas. Je n'étais pas malade. Mon amie, si. Et elle l'avait payé de sa vie.

Ma passion pour la défense de la santé mentale a formé un heureux ménage avec la nouvelle Stratégie pour la fonction publique fédérale sur la santé mentale en milieu de travail. Cette Stratégie aide à redéfinir les discussions au sujet de la santé mentale, de la culture hiérarchique, de la gestion du rendement et des ressources humaines. J'ai été honorée d'assumer le rôle de championne de la santé mentale pour la Direction générale des services aux citoyens.

Le continuum de la santé mentale : un concept transformateur

L'ancienne mentalité consistait à penser que la santé mentale est un phénomène binaire : on est « en santé » ou « malade ». Grâce au continuum de la santé mentale, j'ai eu une prise de conscience à propos de la santé mentale en général, et de la mienne en particulier. Il est évident que nous évoluons constamment entre deux extrêmes : « en santé » et « malade ».

La plupart d'entre nous, du moins on l'espère, vivent du côté « en santé » du spectre. Mais la vie est dure. Parfois, elle est même brutale. Notre nouvelle compréhension nous intime d'aider les gens à traverser les stades « réactif » et « blessé » pour qu'ils reviennent au stade « en santé ». C'est une responsabilité semblable à celle que nous avons envers les personnes physiquement malades ou blessées.

Mon histoire

À la dernière fête de l'Action de grâce, mon mari m'a dit qu'il voulait qu'on se sépare, après 13 années de mariage. Un mariage que je croyais parfait. Mon monde a alors basculé et je suis tombée dans un abîme de chagrin. J'ai immédiatement parlé à mon directeur. J'ai communiqué avec le Programme d'aide aux employés. J'ai consulté un psychologue. J'ai pleuré, hurlé contre le trafic, passé de mauvaises nuits. Puis j'ai craint que malgré tous mes efforts, je devienne peu à peu « malade ».

Le continuum m'a permis de me voir sous un autre jour. Plutôt que de me penser « brisée » ou « malade », je sais maintenant que je réagissais à un bouleversement. Parfois, je redeviens « blessée ». Ce n'est pas grave. Parfois, j'ai un rhume. Parfois, l'arthrite dans mon genou me fait mal. Ce n'est qu'un autre moment dans le continuum du mieux-être.

J'éprouve une immense gratitude pour mon incroyable directeur, qui a su m'accorder l'espace dont j'avais besoin pour prendre soin de moi. Le cadre d'EDSC en matière de santé mentale en milieu de travail me donne les moyens de demander de l'aide. Au lieu de prendre des mois de congé d'invalidité, je travaille, soutenue par ma famille du bureau, et je traverse cette épreuve.

Je ne serai pas définie par la tristesse que je ressens. J'utiliserai plutôt cette expérience pour vous raconter mon histoire sur le continuum de la vie.

