



En parler ou ne pas en parler : Demander de l'aide nécessite du courage!

Par Megan Pilatzke

Je m'appelle Megan et je suis agente de services de paiement au centre d'appels de l'assurance-emploi de Sudbury, en Ontario. J'ai commencé ma carrière à Service Canada le 9 novembre 2015.

À l'âge de 15 ans, j'ai commencé à remarquer des changements dans mon humeur. Je n'étais pas heureuse, mais j'ignorais pourquoi. Je me sentais souvent inutile et j'avais l'impression de n'avoir aucun but dans la vie. Lorsque j'essayais d'en parler à des amis, j'avais le sentiment que personne ne comprenait et que j'étais juste « bizarre », ce qui a aggravé mon impression de n'être bonne à rien et mon isolement.

Après mes études secondaires, j'ai commencé l'université. À ma deuxième année, je réussissais tout juste mes cours et j'allais rarement en classe. Ce n'est qu'à ce moment qu'une de mes professeures a demandé à me rencontrer. Elle m'a dit qu'en raison de mes absences, elle allait devoir me mettre en situation d'échec. Je me souviens de m'être mise à trembler de façon incontrôlable et de lui avoir parlé de mes changements d'humeur. Elle m'a alors suggéré de consulter un médecin.

Lorsque j'ai consulté mon médecin de famille, il m'a affirmé que rien ne clochait chez moi et qu'il ne pouvait rien faire. Heureusement, il a pris sa retraite, et mon dossier a été transféré à un autre médecin. Ce nouveau médecin a pris mes inquiétudes au sérieux et en 2010, j'ai commencé à prendre des antidépresseurs. Ça a aidé, mais seulement pendant un temps. Après quelques mois, j'ai dû augmenter la dose des médicaments une première fois... puis une deuxième...

En 2013, j'ai constaté des changements encore plus importants. Je passais d'un emploi à un autre et je dépensais sans compter. Certains jours, je me sentais bien au réveil, mais mon esprit s'emballait tout au long de la journée. Tout et tout le monde semblaient m'énerver. D'autres jours, j'étais incapable de quitter mon lit. Mes symptômes de dépression étaient pires qu'avant que je ne prenne des médicaments. Quand j'en ai parlé à mon médecin, il n'en a pas tenu compte, prétendant que c'était « mon état normal ».

Telle était ma situation lorsque j'ai commencé ma carrière à Service Canada. Les jours de congé de maladie ont commencé à s'additionner. Chaque jour, je craignais qu'on ne me renvoie en raison de mes absences ou de mes problèmes de rendement. J'ai décidé d'être honnête avec la direction et d'expliquer ce qui se passait. C'était difficile pour moi : je l'avais déjà fait par le passé avec un employeur précédent, qui avait soudainement trouvé une raison de me congédier.

J'ai été surprise par la réaction et l'attitude de notre direction à l'égard de la santé mentale et de ce que je vivais. Peu importait que je n'aie été en poste que de novembre 2015 à mai 2016; la direction m'a tout de même encouragée à prendre un congé de maladie afin de m'occuper de mes problèmes de santé. J'ai donc commencé mon congé le 4 mai 2016.

J'ai tenté d'obtenir de l'aide de plusieurs façons, mais je ne me rétablissais pas. En juin 2016, je suis allée dans une clinique sans rendez-vous qui offrait des services de télémédecine. C'était mon dernier espoir. Le médecin m'a recommandé de subir une évaluation médicale complète et m'a adressée à deux professionnels de la santé. Le même mois, j'ai finalement consulté un psychiatre pour la première fois de ma vie. Il a écouté toute mon histoire avant de conclure que je ne souffrais pas seulement de dépression, comme soutenait mon médecin, et que mon état n'était pas normal. Je souffrais d'un trouble bipolaire (type II), et les médicaments que je prenais me rendaient plus sensible aux sautes d'humeur. Le psychiatre m'en a immédiatement prescrit de nouveaux.

Après deux semaines à prendre les nouveaux médicaments, j'étais devenue une tout autre personne. Je suis retournée au travail le 11 juillet 2016 selon un horaire réduit, puis à temps plein le 2 août 2016.

La leçon à retenir ici, c'est de ne pas avoir peur de se confier à la direction. Ne renoncez pas non plus à chercher de l'aide, même si la situation semble désespérée. J'espère qu'en racontant mon histoire, je peux apporter des changements positifs dans notre ministère et pour les personnes qui lisent cet article.

