



---

## Pour en finir avec la honte

Par Sara Filbee

---

J'ai souvent affirmé que nous sommes tous touchés de près ou de loin par les problèmes de santé mentale; soit personnellement, soit des proches ou des amis. J'ai eu moi-même des problèmes de cet ordre et j'aimerais vous en faire part. Il n'a pas été facile pour moi de prendre une telle décision. J'ai hésité en raison des attitudes négatives qu'un tel aveu pourrait susciter. Cependant, après mûre réflexion (une longue réflexion), je savais que je ne pouvais pas encourager les autres à parler de leurs problèmes de santé, si je n'étais pas moi-même prête à le faire.

L'objectif qu'EDSC tente ardemment d'atteindre est de créer une atmosphère où il est normal de discuter de santé mentale sans contrainte. Après tout, il s'agit là d'une étape primordiale pour un ministère dont la mission inclut la mobilisation de l'effectif et l'établissement d'un environnement de travail sain. Qui plus est, je crois que le leadership exige du courage, et si je ne peux pas joindre le geste à la parole, je ne suis pas vraiment un leader!

J'ai eu des problèmes de dépression. Je ne sais pas trop quand tout cela a commencé, mais c'est vers la fin de la trentaine que j'ai reçu le diagnostic et je gère cette situation depuis. Je crois fermement que chacun doit assumer la responsabilité de sa santé au mieux de ses capacités, y compris le bien-être mental. À l'instar des maladies physiques, les problèmes de santé mentale peuvent aussi être traités de manière efficace. Au fil des années, j'ai pris des médicaments et j'ai appris les bienfaits de la thérapie cognitivo-comportementale, une approche qui m'a permis de contrôler avec succès mes peurs, mes anxiétés et mes tendances négatives.

Je me compte parmi les chanceuses. Ma maladie est mineure et elle peut facilement être gérée, si je reste à l'affût. Cependant, je me rappelle encore très bien cette noirceur qui m'habitait et qui a mené au diagnostic de dépression.

Soyons clairs, la dépression ne relève pas de la logique. Je sais que je suis extrêmement chanceuse. D'abord, je vis au Canada, un des meilleurs pays au monde! Je travaille avec des personnes pour lesquelles j'ai beaucoup de respect et d'admiration. J'ai une merveilleuse carrière et mon emploi est vraiment très intéressant. J'ai une magnifique famille et je m'en rapproche de plus en plus au fil des ans. Je vis maintenant dans la maison de mes rêves et je suis entourée d'amis très chers, tant dans la région de l'Atlantique qu'à Ottawa. Pourtant, malgré les nombreux aspects positifs de ma vie, j'ai dû composer avec les craintes et les pensées négatives liées à la dépression.

Un autre élément s'ajoute à mon histoire. Je crois que ce qui nous arrive – que ce soit positif ou négatif – contribue à faire de nous les belles personnes que nous sommes. Mon expérience me permet d'être plus sensible aux répercussions des défis personnels que nous vivons de temps à autre, et je crois que cela fait de moi un meilleur leader. Par exemple, je fais l'effort d'être sensible au mieux-être global de nos collègues et employés, et je demande aux membres de mon équipe d'en faire autant, puisqu'il s'agit d'une étape importante pour devenir une organisation à plus haut rendement.

En racontant mon histoire, j'espère nous aider à réaliser à quel point le travail visant à favoriser un environnement de travail propice à une bonne santé mentale est important et sérieux. Personne ne peut le faire seul. Le bien-être mental est un sport d'équipe. J'encourage les personnes qui ont des problèmes de santé mentale à demander le soutien de leurs familles, de leurs amis, de leur gestionnaire ou de leurs collègues, ou à solliciter l'aide du Programme d'aide aux employés (PAE).

Je vous remercie d'avoir pris le temps de me lire et, comme toujours, je vous remercie pour tout ce que vous faites

