Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Se rétablir d'une maladie mentale : des récits touchants

On ne se remet pas d'une maladie mentale comme d'un bras cassé. Dans son livre The Third Sunrise, A Memoir of Madness (Le troisième lever de soleil, ou mémoires de la folie), l'auteur Natalie Jeanne Champagne écrit :



Le rétablissement, dans sa plus simple expression, est synonyme de rémission ou de traitement grâce à un remède. Mais il n'y a pas de remède pour enrayer la maladie mentale. Pour se rétablir, on n'a pas d'autre choix que de prendre son temps. Il est important de comprendre ce que signifie le rétablissement lorsqu'on parle de maladie mentale. Il s'agit du processus par lequel on retrouve le mieux-être et la stabilité. On parle de mois et d'années d'efforts pour trouver le médicament qui convient et ainsi rétablir l'équilibre dans sa vie. (Traduction libre)

Donna et son rétablissement du trouble bipolaire, du trouble dissociatif et du stress post-traumatique

Malheureusement, il n'est pas rare pour une personne d'être atteinte de plusieurs maladies mentales à la fois. Donna souffre du trouble bipolaire, du trouble dissociatif et de stress post-traumatique. Pour Donna, un seul mot suffit pour décrire sa vie avant son rétablissement : l'enfer. C'est l'époque où elle ne sortait de l'hôpital que pour y revenir, l'époque de sa tentative de suicide. Parfois, même les médecins perdaient espoir qu'elle s'en sorte.

J'ai commencé à me sentir de plus en plus mal rapidement. J'ai perdu le contrôle de ma vie. Pour moi, tout était insurmontable. Mon comportement a commencé à changer radicalement. Je me fichais de tout et de tout le monde, raconte Donna, aujourd'hui âgée de 24 ans.

Donna a pu atteindre un certain niveau de rétablissement grâce à des médicaments, une thérapie, la foi religieuse et un centre de traitement dont elle parle avec beaucoup d'estime.
Chaque jour est une lutte pour garder le contrôle sur mes symptômes. Le centre de traitement a joué un rôle important à la fois dans ma vie et dans mon rétablissement. Sans les soins de son personnel, je ne serais pas ici aujourd'hui. Je sais que personne n'a fait les pas à ma place, mais ces gens m'ont guidée et appuyée tout au long du parcours… et pendant les périodes les plus difficiles, c'était moi qui m'appuyais sur eux.

Aujourd'hui Donna s'épanouit tant sur le plan professionnel que personnel.
Mes symptômes sont maîtrisés et mon état est stable. Il a fallu des efforts considérables pour en arriver là. J'ai eu besoin qu'on croie en moi. J'ai dû travailler très fort pour apprendre à me rétablir, et encore plus fort pour mettre le tout en application. Personne n'a dit que mon chemin serait sans obstacles, on m'a convaincue que tous mes efforts en valaient la peine et qu'ils seraient récompensés.

Katherine et son rétablissement de la dépression

Katherine avait décroché deux baccalauréats ainsi qu'une maîtrise en santé publique. Elle se sentait parfaitement en contrôle de sa vie. Même si elle avait déjà ressenti de la détresse et de l'insécurité

auparavant, elle était loin de croire que cela la mènerait à une véritable dépression. À 28 ans, la dépression avait déjà eu de grandes répercussions dans sa vie. Elle avait été hospitalisée de nombreuses fois, s'était retrouvée sans logis et sans emploi. Elle avait finalement dû déclarer faillite et retourner vivre chez ses parents.
Je n'avais plus aucun espoir de retrouver un semblant de vie d'adulte normale. Je me voyais rester une enfant adulte pour le reste de mes jours, en m'imaginant ce que ma vie aurait pu être.

Katherine a alors entamé un programme de thérapie comportementale dialectique; cela fut le premier pas d'un long rétablissement. Grâce à la thérapie individuelle et de groupe (très utile pour les gens qui ont peine à gérer leurs émotions), Katherine a appris de nouveaux moyens pour gérer ses émotions et sa détresse émotionnelle. Huit ans après avoir totalement perdu la maîtrise de sa vie, Katherine a pu revenir sur le marché du travail, ce qui était un pas de géant pour elle.

Le rétablissement est possible pour la plupart des gens, car ils le définissent eux-mêmes. Il n'y a pas de bon ou de mauvais chemin vers le rétablissement. Il s'agit plutôt de vivre avec des hauts et des bas, avec l'adversité et la réussite, avec des rêves et de l'espoir; bref, une vie enrichissante. Il faut bâtir ou rebâtir sa vie en dépit du diagnostic de maladie mentale. Je n'ai jamais cru que je pourrais retirer une telle force de l'événement le plus dévastateur de ma vie, c'est-à-dire lorsque j'ai appris que j'étais atteinte d'une maladie mentale grave, raconte Katherine.

Ces histoires proviennent d'un comité de direction sur le rétablissement (Recovery Steering Committee) du Département de la santé mentale de la Caroline du Sud. Partagez-les avec les membres de votre entourage afin de les sensibiliser, les inspirer et pour susciter leur compréhension.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.