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.

Une journée dans la vie d'une personne atteinte de dépression

La maladie mentale est une notion complexe. Il n'y a pas de mot unique, de phrase, ni même de paragraphe pouvant la décrire avec justesse, et pour cause. Une maladie mentale change fondamentalement les pensées, les émotions et les actes d'une personne. Les effets de la maladie mentale sont nombreux et ceux-ci peuvent radicalement changer votre vie de tous les jours.



Je m'éveille, aujourd'hui encore, avec un sentiment d'épuisement. La dépression m'assaille, et à cela s'ajoutent les effets secondaires des médicaments que je dois prendre au coucher.

En luttant contre une envie irrépressible de retourner me coucher, j'extirpe mon corps du lit et me rends à salle de bain. Dans le miroir, il y a encore cette image que je redoute chaque matin : celle de la fille la plus laide au monde. Elle est grosse, elle a le visage bouffi et de grands cernes sous les yeux. Son cou est trop court et ses bras sont trop longs par rapport à son corps. Qui donc pourrait vouloir d'elle?

Je me rends compte que ces sentiments sont les effets directs de la dépression. C'est la maladie qui me dégoûte de moi-même, qui me fait sentir stupide et comme une moins que rien. Je lutte contre ces pensées qui résonnent constamment dans ma tête.

La dépression et certaines autres maladies mentales changent votre opinion de vous-même et votre perception du monde qui vous entoure. Les maladies mentales provoquent des pensées irrationnelles ou fausses, et elles ne s'estompent pas du simple fait de savoir qu'elles découlent de la maladie.

En chemin vers le travail, j'essaie d'ignorer la nausée provoquée par les médicaments que j'ai pris ce matin, avec quelques bouchées de déjeuner avalées de force. À ma droite, une ambulance passe en trombe dans la rue, dans un bruit assourdissant de sirènes. J'ai les larmes aux yeux et je plains la personne qui doit être transportée en ambulance si tôt dans la journée. Je repense alors à ma sœur. Lorsqu'elle a été frappée par une voiture, il y a 20 ans, a-t-elle entendu la sirène de sa propre ambulance, avant de mourir? Je tente de retenir mes larmes. Il ne faut pas que j'arrive au bureau avec les yeux rouges.

La dépression nous fait remuer des pensées négatives et amplifie les émotions douloureuses. Les événements banals de tous les jours sont oppressants et paralysants. La personne est totalement subjuguée par ces émotions.

Je regarde l'écran de mon poste de travail; une quantité incroyable de courriels s'est accumulée depuis que j'ai quitté le bureau hier soir. Je dois me concentrer longtemps sur chaque mot pour en comprendre le contenu. Tous mes collègues travaillent si rapidement. Ils tapent à une vitesse qui me dépasse. Les acronymes et les abréviations déferlent à profusion dans leurs écrits, et c'est moi qui dois transformer

leurs amas de lettres inintelligibles en des phrases sensées. Ces courriels sont du charabia! On pourrait m'envoyer ces lettres pêle-mêle ou sous forme d'anagramme que cela n'y changerait rien.

Les maladies mentales ont parfois pour effet de ralentir le cours des choses et donnent l'impression que tout est dépourvu de sens. Les tâches quotidiennes paraissent insurmontables et chaque raisonnement demande un effort surhumain.

Cela fait deux heures que je suis revenue du travail et je n'ai pas bougé du divan. Aujourd'hui, j'ai dû passer à travers deux réunions et une téléconférence. Je suis épuisée d'avoir fait semblant que tout va bien pendant toute la journée. Dire que je n'ai ni la force ni l'envie de préparer un repas et de souper devant le téléviseur est un euphémisme. Je sais qu'il faut manger et qu'il est important de maintenir un bon régime alimentaire pour vaincre la dépression, mais les muscles de mon corps ne me porteront pas jusqu'à la cuisine.

Il peut être accablant de faire l'effort de s'intégrer aux gens qui nous entourent. Les gens atteints de maladie mentale ont souvent l'air normal aux yeux des autres, mais n'arrivent pas à fonctionner une fois seuls.

C'est enfin l'heure du coucher, et me revoilà devant le miroir. Je semble encore plus exténuée et j'ai encore plus mauvaise mine que ce matin. À ma droite, je regarde mes flacons de comprimés; ils sont tous bien alignés en rangée. Il est temps de plonger à nouveau.

Même en prenant les médicaments selon les directives du médecin, les symptômes de maladie mentale peuvent être dérangeants. Même si tous les jours ne sont pas si noirs, une personne atteinte de dépression doit passer à travers une journée comme celle-là pour reconnaître celles qui sont porteuses d'espoir. Si vous souffrez de dépression, tentez de reconnaître ces mauvais jours et concentrez-vous sur les meilleurs jours à venir, car après la tempête, le soleil revient toujours.

© 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.