

# T O U T E S T P O S S I B L E Q U A N D N O U S A L L O N S C H E R C H E R L ' A I D E

Bonjour, je me présente, Yves Lévesque, 54 ans, directeur général d'un magasin à grande surface depuis 22 ans.

Le 3 novembre 2011, mon médecin m'a mis en arrêt de travail. À ce moment-là, j'étais complètement démoli, car pour moi cela équivalait à un énorme échec personnel et professionnel. Pourtant, j'avais mis tant d'effort à me maintenir la tête hors de l'eau, malgré les drames et les difficultés que j'avais vécus durant les cinq dernières années. Mon monde s'écroulait. Je me suis donc mis en tête d'être de retour au travail, au plus tard le 1<sup>er</sup> avril 2012.

Durant cette période, j'étais sous antidépresseurs et suivi par un psychologue. Mais malgré tout, les jours passaient, mon état se dégradait et je réalisais que mon objectif du 1<sup>er</sup> avril était irréaliste. J'avais l'impression de ne pas avoir l'énergie nécessaire pour pouvoir continuer à traverser cette période difficile. Je n'avais plus le goût de vivre. Pour moi, la mort était la seule solution envisageable pour mettre fin à mes souffrances et pour délivrer ma famille du fardeau que je croyais être devenu pour eux. Le 29 mars, je décidai donc de poser un geste suicidaire et de mettre fin à mes jours. Je tiens à remercier mon épouse de m'avoir retrouvé à temps, car il s'en est fallu de peu.

À la suite de mon geste, je fus diagnostiqué bipolaire de type 2 et hospitalisé deux semaines. À ma sortie, j'avais toujours des idées suicidaires mais je n'étais pas en danger dans l'immédiat. Des services et des stratégies avaient été mis en place mais les problèmes demeuraient. Ma perception des événements et mon regard sur les difficultés n'avaient pas changé.

Se rendant compte de la situation, mon épouse m'a fortement conseillé d'entrer en contact avec JEVI, ce que j'ai fait. Malheureusement, lors des rencontres avec mon intervenant, je ne démontrais pas l'ensemble de la détresse que je vivais. Je me cachais derrière un masque. Je dédramatisais ou minimisais les difficultés rencontrées. Personne ne pouvait voir la détresse réelle que je vivais à l'intérieur. Peu de temps après, j'ai refait deux autres tentatives de suicide et je fus hospitalisé de nouveau, mais pour une durée plus longue, soit 1 mois et demi.

À ma sortie, j'ai poursuivi mon suivi avec JEVI mais ma perception des choses avait changé. Je reconnaissais davantage ma vulnérabilité, les émotions que je vivais et mon besoin d'être soutenu. J'étais content d'être en vie. Graduellement, je me suis mis à jeter un regard différent sur les événements et les difficultés que je vivais. J'ai recommencé à avoir des projets, à avoir confiance en moi, à me respecter et à tenir compte de mon rythme.

Je serai toujours reconnaissant envers les intervenants de JEVI pour leur écoute exceptionnelle et leurs judicieux conseils qui m'ont permis de retrouver ma dignité.

Aujourd'hui, avec les soins que j'ai reçus, j'ai repris goût à la vie et je redécouvre ce qu'est le bonheur. Désormais, je garde en tête que je ne peux changer le passé, que je ne connais pas l'avenir et que le moment présent est la seule chose qui importe.

En terminant, j'ai un conseil à vous donner : demander de l'aide si vous en ressentez le besoin et n'attendez jamais à plus tard pour le faire. Aujourd'hui, il y a plusieurs organismes qui sont là pour aider à nous remettre sur la bonne voie. JEVI est l'un d'entre eux et a prouvé son efficacité, au fil

des ans, en aidant des milliers de personnes comme mon épouse et moi.

Pour continuer leur travail d'aide remarquable auprès des gens en détresse comme vous et moi, ils ont besoin de nous tous, ils ont besoin de nos dons.

Merci JEVI pour tout le bien que vous faites et pour l'amour que vous donnez. Je vous aime. Merci!

Yves Lévesque, survivant, conjoint de France



Si j'ai accepté de faire ce témoignage et de me mettre à nu devant vous, c'est pour aider les proches d'une personne qui s'est suicidée ou les proches d'une personne suicidaire.

Je fais partie de ces gens. Mon frère s'est suicidé le 23 novembre 2011. À la suite de sa mort, j'ai éprouvé une peine profonde et au-delà de ça, il y a eu le déni, l'incompréhension, la rage, la colère, la culpabilité et tous les sentiments possibles.

Je n'arrivais pas à faire mon deuil et voilà que 4 mois plus tard, soit le 29 mars 2012, mon mari faisait sa première tentative de suicide d'une série de trois. Ce jour-là, c'est moi qui l'ai trouvé. Quelques minutes de plus et c'en était fini. Il était alors en arrêt de travail depuis le 3 novembre 2011, suivi aux deux semaines par son médecin de famille et était en thérapie avec une psychologue, une fois par semaine. Malgré tout cela, il n'allait pas mieux. La veille de sa tentative, je lui avais dit que j'avais l'impression qu'il régressait. Par contre, ni le médecin, ni la psychologue, ni moi n'avions décelé qu'il attenterait à sa vie.

Ce jour-là, dès mon arrivée à l'hôpital, il y avait une intervenante de JEVI pour m'accueillir et pour m'accompagner dans cette épreuve. À ce moment, je ne connaissais pas cet organisme. J'étais en panique profonde, je me sentais dévastée, dans le néant total. Je ne savais quoi faire, ni où aller. L'intervenante m'a prise en charge, m'a aidée, m'a soutenue, m'a guidée et surtout, elle a su dire les bons mots. À partir de ce moment-là, JEVI ne m'a pas laissée

tomber. Les intervenantes ont été là, semaine après semaine.

Je ne peux exprimer à quel point je suis reconnaissante de l'aide que j'ai eue des trois intervenantes qui ont été sur ma route. Ces personnes qui font partie de ce merveilleux organisme m'ont sauvé la vie.

Peu à peu, elles ont réussi à faire en sorte que la vie réintègre mon corps et mon âme, car j'étais détruite, anéantie et morte, en quelque sorte. Grâce à elles, j'ai su trouver la force et la détermination de continuer. Et j'ai surtout appris d'elles que je devais d'abord et avant tout me respecter et prendre soin de moi, car la personne la plus importante dans notre vie, c'est nous-même.

Après deux ans de suivi à JEVI et de travail acharné sur moi, me voici aujourd'hui devant vous à faire ce témoignage d'espoir.

Après 31 ans de métier de coiffeuse et 22 ans comme propriétaire d'un salon de coiffure, me voici, à 50 ans, à recommencer à neuf en étudiant pour obtenir ma licence d'entrepreneur en construction.

Tout est donc possible quand nous allons chercher l'aide et les outils disponibles.

Ne pensez surtout pas que vous êtes faible si vous demandez de l'aide. Au contraire, cela fait de vous un battant. JEVI est venu à moi, mais vous, qui avez peut-être besoin d'aide, allez vers eux. Votre vie sera changée à tout jamais.

Mille fois merci à mes intervenantes.

France Delorme, conjointe d'Yves

**Elles m'ont guidée à retrouver un sens à ma vie, à retrouver ce que j'aimais avant que ne surviennent tous ces drames.**

**Elles ont su m'aider à réintégrer le bonheur dans ma vie. Elles m'ont également aidée à reprendre confiance en moi.**

**VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?  
1 866-APPELLE  
(277-3553)**