

Les secrets de
L'INSTITUT

Tome 2

Nouvelles littéraires

Janick Laberge

Copyright © 2021 Dendrit Éditions
© Janick Laberge, 2021, pour le texte
© Janick Laberge, 2021, pour la création de la couverture
(Certaines images, Pixabay Licence. Livres pour usage commercial)

Tous droits réservés.
ISBN : 9798796457115

« Ce dont la santé mentale a besoin est plus de lumière du soleil, plus de franchise, plus de conversations ouvertes. »

Glenn Close

TABLE DES MATIÈRES

	Introduction	p. 1
1.	Mikaël	p. 7
2.	Charles	p. 25
3.	Sonia	p. 39
4.	Frédéric	p. 49
5.	Marc-André	p. 67
6.	Christian	p. 79
7.	Imani	p. 107
8.	Brigitte	p. 127
9.	Annie	p. 145
10.	Edmond	p. 167
	Annexe	p. 199
	Bibliographie	p. 219
	Remerciements	p. 221
	À propos de l'auteur	p. 223

« Ce qui importe ce n'est pas de voir une image parfaite dans le miroir, mais le reflet d'une personne que l'on aime du plus profond de son être, malgré les imperfections. »

JL.

Introduction

L'Institut universitaire en santé mentale de Québec, l'IUSMQ, fut désigné institut universitaire en 2009. Il fait partie du Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux¹ de la Capitale-Nationale. L'Institut a donc beaucoup changé au cours des années. L'IUSMQ fut connu jadis, notamment sous le nom de Centre hospitalier Robert-Giffard de 1976 à 2006, et avant cela comme l'Hôpital Saint-Michel Archange de 1914 à 1976. Je ne referai pas l'historique complet de ce vénérable établissement puisque vous le retrouvez dans l'introduction du tome 1 de mon recueil de nouvelles « *Les secrets de l'Institut* ».

Les champs d'expertise de l'IUSMQ sont le dépistage et l'intervention précoce en neurosciences et en santé mentale, de même que la recherche dans ces domaines. Le centre de recherche de l'IUSMQ vise l'avancement des connaissances sur les causes et les traitements des maladies neuropsychiatriques infantiles, adultes et gériatriques, au moyen d'un centre de haute technologie sur le neurone et le cerveau. L'Institut offre des services spécialisés en psychiatrie, soit une gamme complète de soins et services axés sur le rétablissement, l'intégration et l'autonomie des personnes souffrant de troubles de santé mentale. Les soins sont regroupés en fonction des différents types de problèmes de santé mentale afin d'offrir les traitements les plus adaptés à l'état de santé de la personne : que ce soit des troubles psychotiques, des troubles anxieux et de l'humeur, des troubles sévères de la personnalité, de la déficience intellectuelle avec psychopathologie, de la psychiatrie

¹ Communément appelé le CIUSS

périnatale, de la gérontopsychiatrie, de la psychiatrie légale ou en lien avec de la toxicomanie et autres dépendances, ainsi que des troubles des conduites alimentaires et du comportement sexuel. Plusieurs autres services spécialisés sont également dispensés tels que la Clinique pour traumatismes liés au stress opérationnel, un service d'aide psychologique spécialisée aux immigrants et réfugiés, le soutien aux proches d'une personne atteinte d'un trouble de la santé mentale ; et finalement deux programmes que j'affectionne tout particulièrement. D'abord, le Programme santé globale, (PSG), implanté en 2015 par la Direction des programmes Santé mentale et Dépendances du CIUSSS de la Capitale-Nationale. Ce modèle d'organisation de soins et de services intégrés en santé physique et mentale s'inspire des données probantes issues de la recherche, de l'expérience des professionnels du programme, des usagers, de leurs proches et des partenaires du réseau public et communautaire. La mission du PSG est de contribuer au mieux-être des personnes adultes ayant un trouble de santé mentale en leur offrant des services préventifs et curatifs, intégrés et spécialisés en santé physique. Je crois fermement en l'importance de prendre soin autant de la santé physique que psychologique, puisque l'une influence forcément l'autre, dans les deux sens. D'ailleurs, j'ai élaboré au fil des années, une série de conférences en promotion et prévention de la santé physique et psychologique.

Le dernier volet, et non le moindre, qui attire mon attention et mon intérêt pour l'Institut universitaire en santé mentale de Québec est le programme « Vincent et moi ». Acteur important des domaines de la santé et des arts visuels depuis sa fondation en 2001, « Vincent et moi » soutient les artistes, vivant ou ayant vécu, avec un trouble de santé mentale, et contribue à diffuser leurs œuvres. Le programme propose un accompagnement personnalisé et organise des activités artistiques et culturelles visant à faire

connaître leur travail et à les aider à s'intégrer au milieu des arts et de la culture. Il a constitué au fil des ans une collection d'œuvres et veille à sa mise en valeur, sa conservation et sa diffusion par le biais notamment d'expositions et d'un système de prêt d'œuvres. En plus d'offrir ce cheminement à des personnes investies dans une démarche artistique, « Vincent et moi » déploie différentes initiatives visant la rencontre, la participation et les échanges avec le public, de même que la valorisation de la place de l'art dans les soins. Convaincu de sa portée et de ses bienfaits pour contribuer au mieux-être et au rétablissement des personnes, le programme développe également un volet clinique d'art-thérapie. L'importance de la créativité pour la santé ne fait aucun doute pour moi. Les arts, sous toutes leurs formes, et plus largement la création, m'ont permis de garder l'équilibre dans ma vie personnelle et professionnelle. Ayant obtenu mon diplôme de médecine et débuté ma pratique médicale à l'âge de 24 ans, confrontée à la souffrance quotidiennement et très souvent à la mort, je pense que c'est par la création que j'ai pu évacuer le stress et canaliser mes émotions. Trois ans après le début de ma carrière médicale, j'ai débuté un baccalauréat puis une maîtrise en arts visuels à l'Université Laval de Québec. Ceci tout en continuant à pratiquer la médecine. De plus, une de mes conférences s'intitule : Créativité et santé. Elle permet de mettre en lumière les bénéfices, pour la santé physique et psychologique, d'intégrer des activités créatrices dans sa vie. Je suis persuadée que le programme « Vincent et moi » est une initiative qui permet à des dizaines de personnes atteintes de problèmes de la santé mentale de s'exprimer, de retrouver l'importance et le plaisir de partager leurs émotions avec les autres, de diminuer le stress et d'augmenter ou de retrouver la confiance en eux-mêmes.

Les dix nouvelles de ce recueil, constituant le tome 2 des *Secrets de l'Institut*, me permettront de vous présenter encore dix personnages différents ayant chacun un problème de la santé mentale particulier. Comment Sonia, Mikaël, Charles, Edmond et les autres, pourront-ils reconnaître leurs difficultés, les comprendre et trouver, si possible, le chemin de la guérison pour en ressortir transformés et grandis ? Il s'agit d'histoires de fiction, mais inspirées, pour la plupart, d'histoires vraies, et aussi de véritables anecdotes vécues dans mon cabinet de médecin généraliste.

La fondation CERVO :

C'est grâce à un groupe d'employés dévoués du Centre hospitalier Robert-Giffard que la Fondation CERVO voit le jour, en 1977. À cette époque, plus de 5 000 patients sont hébergés dans cet hôpital psychiatrique, et les employés souhaitent ramasser des fonds pour améliorer leur quotidien et leur offrir diverses activités. La fondation s'appelle alors *Fondation Robert-Giffard*.

En 2009, le Centre hospitalier devient l'Institut universitaire en santé mentale de Québec. La Fondation emboîte le pas et change de nom pour *Fondation IUSMQ*. Sa mission s'ajuste à la nouvelle vocation universitaire de l'établissement et soutient désormais l'innovation, tant au niveau de la recherche qu'au niveau des soins pour les personnes hospitalisées. Les patients hospitalisés sont beaucoup moins nombreux puisque nous sommes à l'ère de la désinstitutionnalisation.

Depuis 2015, l'établissement est fusionné au Centre intégré de santé et services sociaux de la Capitale-

Nationale. On parle désormais d'une véritable organisation régionale des services en santé mentale.

L'image et le nom de la fondation se sont rajeunis en 2017 pour devenir la Fondation CERVO. C'est dans le but de démystifier les maladies mentales que le mot CERVO est choisi, afin de faire référence à l'organe et non plus uniquement à la personne malade. Ce qui représente plus directement la réalité. La fondation vise à changer les perceptions face aux troubles de la santé psychologique qui sont essentiellement des problèmes de santé au même titre que tous les autres. Elle se veut une tribune pour parler avec franchise et aborder sereinement et objectivement les troubles de santé mentale et du cerveau. La Fondation CERVO fait la promesse d'utiliser adéquatement les dons afin de soutenir les meilleures initiatives de soins, d'enseignement et de recherche en santé mentale. Dans les 10 dernières années, la fondation a amassé plus de 20 millions en dons afin d'accomplir ses différentes missions.

Je suis donc fier de m'associer à la Fondation CERVO afin de soutenir la recherche et les soins en santé mentale. Ainsi, une partie des montants récoltés de la vente de mes deux tomes des *Secrets de l'Institut* seront remis à la fondation afin de soutenir ses initiatives porteuses de sens pour l'avenir des personnes souffrant de problèmes en santé mentale.

1. MIKAËL

Mikaël s'était réveillé encore trempé de sueur. Deux heures du matin. Il venait de la voir de nouveau. Cette lumière vive qui lui brûlait les yeux. Puis ce bruit assourdissant qui le réveillait systématiquement, en sursaut. Et le visage d'Étienne. Le regard devenu vide. Sa tête sur le côté. Son visage blanc comme un glacier. Et cette blessure sanglante à la jambe droite de son ami. Sa jambe. Du moins ce qui en restait. Et le grand trou rouge à son thorax. Son corps inerte comme un pantin désarticulé dans les bras de Mikaël. Souvent, il se levait d'un seul bond dans son lit. Il se prenait la tête à deux mains.

Il ne pleurait presque plus. Pleurer. Lui ? Cela avait été longtemps inconcevable. La première fois qu'il avait eu une effusion de larmes, Mikaël n'en croyait pas ses yeux... Son père lui avait appris qu'il ne fallait jamais, au grand jamais, laisser aller ses émotions. Des gens de leur rang n'en avaient pas le droit. Ils devaient montrer l'exemple.



Né à Shannon, près de la base militaire de Valcartier, Mikaël n'avait jamais envisagé d'autre carrière que celle dont il avait toujours rêvé, devenir fantassin dans l'armée canadienne comme son père. Il n'avait même pas terminé son secondaire lorsqu'il s'était enrôlé, à l'âge minimal requis de 17 ans. Eugène, son père, un haut gradé du Royal 22e régiment (le R22eR), ne s'y était pas opposé. Mais sa mère, Évelyne, n'était pas d'accord. Elle l'avait bien manifesté à son mari sur un ton de défiance :

— Tu ne vas pas me priver de mon fils comme tu m'as privé de toi ! Il vient à peine de terminer son

secondaire IV. Mikaël n'a même pas encore son diplôme en poche !

— Il finira ses études dans l'armée, avait rétorqué Eugène à sa femme. Et celles-ci seront payées en plus. Aussi longtemps qu'il le voudra. Jusqu'à l'université s'il le faut.

— Belle affaire ! s'exclama-t-elle, en faisant demi-tour sur un dix cents² pour retourner dans la cuisine.

Évelyne savait très bien que chaque année d'étude payée par l'armée augmentait le nombre d'années de service obligatoires, établies déjà à trois ans au minimum. Évelyne en avait passé du temps, seule, à élever Mikaël et ses trois sœurs, Margot, Lilianne, et Louise. Né à la fin de la Deuxième Guerre mondiale, en 1945, son mari avait servi pendant des années dans des conflits, plus ou moins dangereux et éloignés : Chypre en 1964, alors qu'il n'avait que 19 ans, la Crise d'octobre au Québec, en 1970, la Crise d'Oka, vingt ans plus tard, puis le Koweït, en 1990, lors de la première guerre du Golfe, et par la suite en 1992, la Bosnie-Herzégovine. Évelyne craignait bien que, dans peu de temps, elle perde aussi son seul fils, pour de longues périodes, où elle ne dormirait que d'une oreille et se ferait encore du sang de cochon³. Elle avait bien essayé de raisonner son Mikaël pour lui faire comprendre qu'il s'apprêtait à faire vivre, éventuellement, le même sort à sa femme et à ses propres enfants, que l'existence de privation affective et de peur que lui-même avait vécue avec son père. Rien n'y faisait. Mikaël voulait impressionner Eugène. Il aurait tout fait pour être aimé de lui. Il ne voyait qu'une seule façon d'y parvenir, suivre ses traces.

² Expression québécoise qui veut dire: changer de direction rapidement.

³ Expression québécoise qui veut dire: s'inquiéter beaucoup, se tourmenter, broyer du noir.

Et franchement, il faut dire que cela avait bien marché. Au pas de drill⁴ en fait. Mikaël avait gravi les échelons à vitesse grand V. Arrivé simple soldat confirmé en 1992, il avait été formé puis promu au grade de caporal et de caporal-chef dans le troisième Bataillon d'infanterie du Royal 22e régiment. Dans cette unité, Mikaël avait rapidement démontré ses habiletés à l'artillerie légère, ce matériel de guerre d'un calibre généralement compris entre 25 et 90 mm et destiné à lancer des projectiles sur une grande distance. Il excellait avec les mitrailleuses et armes antichars, entre autres. Mais il s'intéressait aussi à l'entretien et à l'utilisation des canons de campagnes et aux systèmes d'armes de défense aérienne. De cette façon, Mikaël se sentait apte à opérer en milieu complexe afin d'accomplir les différents mandats qui lui seraient confiés. Ce moment approchait à grands pas.

Cette année-là, en 1995, son père, devenu le lieutenant-colonel Eugène Buissière, commandait le 3e bataillon pour une mission en Ex-Yougoslavie. Responsable de maintenir des capacités aéroportées, le 3e bataillon du R22eR développe également des compétences amphibies et il utilise également toutes plateformes mises à sa disposition pour s'insérer dans sa zone d'opérations. Le 3e Bataillon est une unité combative qui peut opérer en zone urbaine, le long d'un littoral, en région montagneuse, au milieu de la jungle ou en conditions arctiques.

Au moment de l'annonce, Mikaël, âgé d'à peine 20 ans, écoutait attentivement son père, avec un mélange d'excitation et d'inquiétude.

⁴ À l'origine, méthode d'entraînement de l'armée prussienne de Frédéric II, encore utilisée de nos jours dans plusieurs corps d'armée.

— Sur le plan opérationnel et stratégique, les membres de notre bataillon doivent être en mesure de se déployer rapidement, et tu es un de nos meilleurs éléments, Mikaël, lui avait dit son père.

Mikaël ne se souvenait pas d'avoir déjà entendu des compliments de la part d'Eugène. Finalement, il ne s'était pas enrôlé dans l'armée pour rien. Ce sera sa première mission. Son entraînement avait été difficile, mais ça en avait voulu la peine. Et Dieu sait si son paternel ne lui avait pas fait de cadeaux. Il avait eu droit à la même formation que tout le monde et aux mêmes exigences. Sinon pire... En ce sens, le lieutenant-colonel Buissière n'avait pas la réputation d'être un des supérieurs les plus faciles. Exigeant, intransigeant, froid et suspicieux, Eugène Buissière inspirait la crainte et le respect. Tout ce que l'on demandait aux officiers supérieurs. Mikaël avait donc pris son temps avant de répondre, en pesant chacun de ses mots :

— Merci, lieutenant-colonel ! J'essaierai d'être à la hauteur.

— Tu le seras, Mikaël. Tu le seras. Et ta mère sera fière de toi.

Mikaël constata qu'il n'y avait personne à proximité. Alors pourquoi autant de décorum ? Il ajouta en plongeant ses yeux pairs dans ceux de son père et en prenant une grande respiration :

— Merci papa !

Ce dernier n'avait pas mordu à l'hameçon. Il avait baissé la tête pour se concentrer sur un petit registre dans lequel étaient probablement inscrits tous les noms de ceux qui partaient en mission avec eux.

Cette fois, Évelyne ne perdrait pas uniquement son homme, mais les deux hommes de la famille. En effet, c'est bien sous le commandement de son père que Mikaël partait en mission.

∞

D'avril à octobre 1995, le groupement tactique du 3^e Bataillon s'était donc vu confier une mission importante au sein de la Force des Nations-Unies en ex-Yougoslavie. Ils furent cantonnés dans la région de Visoko et Kiseljak, en Bosnie-Herzégovine. Cette mission n'avait pas été des plus faciles. Mais grâce à leur haut niveau d'entraînement, Mikaël et ses compagnons de mission ainsi que le lieutenant-colonel Eugène Buissière étaient revenus au pays avec quelques écorchures, mais sains et saufs. Par contre, certains militaires canadiens avaient eu moins de chance. En effet, trois membres des Forces armées canadiennes avaient déjà trouvé la mort en mission dans les Balkans. Mais aucun, sous le commandement du lieutenant-colonel Eugène Buissière.

∞

Quelques années après le début de la mission en Ex-Yougoslavie, en 1999, le lieutenant-colonel Eugène Buissière avait pris sa retraite, après 35 ans de loyaux services dans l'armée canadienne. Il avait 54 ans.

Un an après avoir été libéré de son poste. Le lieutenant-colonel Buissière fut terrassé par un accident vasculaire cérébral. Mort presque sur le coup. Laissant dans le deuil, sa femme Évelyne et ses quatre enfants. Mikaël n'avait alors que 25 ans. Il s'était toujours consolé en se disant qu'au moins son père n'était pas resté paralysé suite à un accident au combat. Ce qu'il aurait détesté.

C'est en 2007, que le lieutenant Mikaël Buissière ainsi que des éléments de diverses unités ayant comme base le 3^e bataillon du R22eR, avaient été déployés en Afghanistan, dans le cadre de la Force internationale d'assistance de sécurité de l'OTAN dans la région de Kandahar. Mikaël était accompagné notamment de son

grand ami, le sous-lieutenant Étienne Belleville et de l'adjudante-chef Francine Colin, sous le commandement du colonel Régis L'Allier. Mikaël ne pourrait jamais oublier ce 23 août 2007.

∞

Ce jour-là, ils circulaient à bord d'un véhicule blindé léger de type VBLIII, à une cinquantaine de kilomètres de la base militaire de Kandahar. Étienne assurait la reconnaissance directe, Mikaël, l'appui-feu⁵. Dans une section sinueuse et étroite de la route, le véhicule blindé dans lequel ils prenaient place avançait lentement. Même avec les équipements les plus sophistiqués, la visibilité était moyenne. Mikaël se souvenait du flash incroyable de lumière blanche. Du bruit assourdissant. Suivi d'un long silence. Mais surtout, du visage livide de son ami Étienne, dans ses bras. Une seconde auparavant, ils échangeaient un dernier sourire...

Puis, il se rappelait du chaos. Le sang partout. Le lambeau de jambe ensanglantée d'Étienne. Son thorax avec un grand trou béant sur le devant. Le dos totalement explosé. Lui-même n'avait pratiquement pas ressenti la blessure à son bras droit et sur sa joue gauche, juste en dessous de l'orbite. Quelques centimètres plus haut, il aurait complètement perdu son œil. Non, Mikaël n'avait rien senti du tout. Du moins, aucune douleur physique. C'était son âme qui s'était déchirée. Il tenait dans ses bras le corps inanimé de son ami Étienne, sans saisir sur le coup

⁵ L'appui feu est une technique militaire qui consiste à délivrer des feux d'artillerie, la plupart du temps de manière indirecte (sans que les armes ne soient en vue directe de la cible) pour appuyer les troupes au sol, que ce soit pour des missions offensives ou défensives.

toute la portée de ce qui venait de se passer. Le temps venait de se figer. Comme un film que l'on met sur pause et qu'on oublierait de redémarrer. Mais il avait été bien entraîné par son père, Mikaël. Même à ce moment-là, ses yeux étaient demeurés secs, comme le désert aride qui l'entourait.

Un interprète afghan avait également trouvé la mort dans l'explosion. L'adjudante-chef Francine Colin avait été blessée superficiellement au niveau des jambes. Par contre, elle s'était frappé la tête solidement contre une des parois du blindé sous l'impact. Elle avait perdu conscience plusieurs minutes.

∞

Ils avaient été évacués en hélicoptère vers la base militaire de Kandahar. Mikaël était en état de choc. Malgré la chaleur torride à l'extérieur, il ressentait comme un grand froid en dedans. Une véritable bombe Alaska, pensait-il, sans même vouloir faire de l'autodérision. Il en était incapable. Aussi, peut-être à cause du bruit de l'explosion, il avait l'impression d'entendre les sons autour de lui et les voix humaines comme s'il était sous l'eau. D'ailleurs, il se sentait flotter au-dessus de son lit telle une carpe dans un aquarium. Prisonnier d'un fluide transparent semblable à du liquide amniotique.

Évelyne, sa mère, avait été avisée de l'accident. Dévastée. Son fils aurait pu mourir. Il était blessé, mais vivant. Elle voulait lui parler dès que possible. Pas maintenant, avait signifié Mikaël, en secouant la tête de gauche à droite, et en ajoutant un geste de la main, comme un brigadier qui interdit le passage à un élève. Puis, il s'était mis à pleurer. De longs sanglots entrecoupés de reniflements. Son père n'aurait pas été fier de lui.

∞

À la réception après les funérailles d'Étienne, Mikaël avait fait la connaissance de Julie. Elle était la meilleure amie de la sœur d'Étienne. Il avait craqué devant son beau sourire, frais comme une fleur printanière. Ses beaux yeux bleus, véritable mer des Caraïbes, et son visage doux, semblable à ce qu'il s'était toujours imaginé des anges. Il avait 32 ans. Elle, 27. Elle était infirmière dans le civil. Ouf ! Il s'était toujours interdit toute relation intime avec des collègues féminines de l'armée. Il n'aurait pas supporté que sa compagne s'éloigne dans le cadre d'une mission. Maintenant qu'il avait perdu Étienne, il était convaincu, plus que jamais, que cela lui aurait été intolérable. La peur de perdre un autre être cher le hantait.

∞

Mikaël et Julie s'étaient fréquentés durant six mois avant leur mariage. Un beau mariage que le lieutenant-colonel Buisnière aurait adoré. Avec tout le protocole et les bonnes manières.

Ils emménagèrent dans une charmante maison du quartier Montchâtel, pas très loin de la base militaire. Mikaël avait repris le travail au 3^e Bataillon du R22eR. Il avait alors appris que l'adjudante-chef Francine Colin avait souffert d'une hémorragie intracrânienne à la suite de l'accident. Elle avait survécu à l'intervention chirurgicale, mais elle en gardait de graves séquelles neurologiques.

∞

Les premiers symptômes de Mikaël débutèrent moins d'un an après leur union. Sans raison apparente, il ressentait, le plus souvent au coucher, une peur intense accompagné de palpitations cardiaques. Son souffle était court, avec un rythme respiratoire rapide. Un peu comme la respiration que l'on enseigne aux mamans avant qu'elles

accouchent. La respiration « du petit chien ». Parfois, il tremblait de partout. Il se sentait frileux, pourtant il transpirait à grosses gouttes. Plus il essayait de comprendre et de contrôler ses symptômes, ou de les ignorer, plus ils étaient intenses. À l'occasion, cela se transformait carrément en une terreur profonde. Une peur de mourir ou de devenir fou. De plus en plus, il se sentait impuissant face à ce phénomène qui survenait sans prévenir. Ses nuits étaient cauchemardesques dans tous les sens du terme.

— Ça va passer ! disait-il à Julie. Il n'y a pas de raison de t'inquiéter.

— Ce n'est pas normal, lui répondait-elle, tu devrais consulter.

— Je te dis que ça va passer. D'ailleurs, ça n'arrive pas tout le temps.

Puis sont apparus les « *flashbacks* »⁶. De plus en plus fréquents. De plus en plus clairs. Il revoyait le désert afghan. La lumière aveuglante du soleil. Les enfants qui jouent dans les rues à travers les éclats d'obus. Le blindé qui avance. Le sourire d'Étienne. Puis l'explosion, accompagnée dans son corps d'une sensation puissante d'aspiration, suivie d'un vide creux. Et le visage incolore de son ami.



Julie avait fini par le convaincre d'aller consulter. Il éprouvait des symptômes depuis au moins deux ans. Il

⁶ Images mentales qui font revivre la situation traumatisante à la personne. La personne peut aussi revivre ces réactions lorsqu'elle est exposée à une situation semblable à celle qui a causé le traumatisme.