



COMMENT SORTIR DE L'OBSCURITÉ L'HISTOIRE DE MELANIE

Après avoir passé vingt ans à la recherche d'un traitement qui pourrait lui être efficace pour une maladie mentale, Melanie trouva une solution de collaboration de soins qui lui donna un second souffle.



Pour Melanie, la vie ne pouvait pas être à son plus bas. Sa dépression l'affaiblissait. À certains moments, elle pensait ne plus pouvoir continuer.

Aujourd'hui, âgée de 50 ans, Melanie est heureuse et réussit comme rédactrice technique, elle aime passer du temps avec ses amis – aller à l'opéra, visiter les galeries d'art et les musées – et qui aime jouer avec Toby, son Bedlington Terrier. Malgré le fait qu'elle souffre de psychose maniaco-dépressive, Melanie n'est pas seulement une survivante, mais elle est épanouie.

Comment a-t-elle réussi à y arriver ? Elle était déterminée et courageuse et ce qui est aussi important, elle a reçue une aide efficace de la part d'une équipe de collaboration de soins en santé mentale.

Melanie commença à voir Dre Patricia Rockman en 2002 et commença à profiter des bénéfices de la collaboration de soins en santé mentale. Ce type de soins implique les fournisseurs de soins en santé mentale et les fournisseurs de soins primaires, les consommateurs et les familles collaborant ensemble – chacun avec des connaissances différentes, une expertise et une

expérience pour fournir des services de soins en santé mentale homogènes et intégrés.

Dans le cas de Melanie, Dre Rockman offrit la collaboration des soins en ayant un contact continu avec un psychiatre tout en soignant Melanie. Plutôt que de passer à travers une série de visites dirigées, Melanie a été capable d'avoir accès aux services directement de son médecin de famille. Ce fut un changement agréable pour Melanie qui tout en cherchant une solution, a passée les 20 dernières années à entrer et à sortir de traitements.

« En 1982, j'ai réalisé pour la première fois que j'étais malade », dit Melanie. « Je savais que quelque chose n'allait vraiment pas bien. J'étais très déprimée et suicidaire et cela n'était relié en rien avec ce qui se passait dans ma vie. »

Son médecin de famille l'a recommandée à un centre de psychiatrie du centre-ville de Toronto, où elle fut évaluée et renvoyée chez elle. Quelques mois plus tard, à la suite d'une crise reliée à la dépression, elle alla voir un psychiatre qui éventuellement trouva une combinaison de médicaments qui agissent pour elle. « Le psychiatre m'a dit que j'étais probablement légèrement maniaco-dépressive et que je devrais peut-être rester médicamentée pour le restant de ma vie, ou je pourrais prendre une chance et ne plus les prendre. Il m'a dit que je n'avais pas à le revoir, et me sevrer des médicaments. » Environ dix ans plus tard les symptômes de Melanie refirent surface plus fort qu'avant.

« J'ai ressenti de la colère et de l'anxiété et de la dépression, tout en même temps », se rappelle Melanie. « C'était pire que tout ce que j'avais expérimenté auparavant. »



La famille et les amis de Melanie ont été très inquiets. Elle a commencée à voir un nouveau médecin/thérapeute, qui l'a soignée pendant six ans. « Je ne pouvais pas me rappeler quels médicaments avaient bien fonctionnés auparavant, mais je savais que je souffrait d'une psychose maniacodépressive. Son médecin l'a référée au même centre psychiatrique de façon périodique pour une évaluation et pour des recommandations médicamenteuses. Elle a vu un spécialiste différent chaque fois et chacun recommandait un médicament différent.

« Je ne me sentais pas mieux. »

Il y avait très peu de communication entre le médecin de Melanie et le centre, et ses séances étaient limitées en temps et en fréquence. Les médicaments qui lui avaient été prescrits ont également eût un effet néfaste – elle perdit tout ses cheveux et avait des problèmes d'équilibre et de coordination.

Elle fût victime de plusieurs accidents résultants en un bras cassé, une jambe cassée et des blessures au dos. Elle quittait rarement son domicile et demeura à la maison avec des prestations d'invalidité de longue durée. Elle avait envie d'abandonner mais croyait qu'elle devait poursuivre.

Lorsque les prestations d'invalidité furent terminées, Melanie décida de retourner aux études. Dans un programme d'écriture technique, Melanie brilla, mais ce fût une épreuve difficile. Le travail quotidien la laissait épuisée. « Je ne pouvais absolument pas supporter le stress, mais je ne pouvais pas abandonner. »

Après avoir terminé ses études, Melanie commença à voir Dre Pat Rockman. Pat lui a parlé d'un « programme de collaboration de soins » appelé le Réseau pour la collaboration de soins en santé mentale parrainé par le Collège des médecins de famille du Canada. Dre Rockman rencontrait Melanie régulièrement, travaillant avec des techniques de traitement cognitif tout en consultant un psychiatre qui offrait son avis par téléphone et courrier électronique, quelques fois

lorsque Melanie était dans le bureau de la Dre Rockman. Dre Rockman semblait comprendre ses besoins et était sincèrement intéressée à travailler avec elle.

Avec l'aide du psychiatre, non seulement Dre Rockman était-elle capable de corriger les médicaments de Melanie, mais aussi d'encourager Melanie à identifier certains des objectifs de guérison et d'avoir de l'espoir pour le futur. Les effets de la bonne combinaison de médicaments furent immédiats.

« C'était comme mettre l'interrupteur en position 'marche'. C'était incroyable, » dit Melanie en souriant. « Au lieu de m'envoyer dans un centre psychiatrique, mon médecin était capable de consulter le même psychiatre sur une base continue et était capable d'avoir une réponse immédiate. »

Le succès du programme de collaboration des soins a fait de Melanie une adepte.

« Je recommanderai l'approche de la collaboration de soins en santé mentale. Ce n'est pas comme réparer une jambe cassée, » dit-elle. « Chaque cas est différent. Vous avez besoin d'une évaluation suivie et d'un traitement unique et, qui plus est, de la constance. De plus, il y a moins de honte que lorsque vous devez vous rendre dans un centre psychiatrique. Ce n'est pas aussi épouvantable pour les individus d'admettre leur maladie mentale à leur propre médecin de famille. »

Le changement est quelque chose de spécial pour Melanie. Sa famille et ses amis proches sont excités. Elle aussi. Melanie sait qu'elle aurait bien pût abandonner, mais avec l'aide et l'encouragement de la Dre Rockman, elle a persévéré. Maintenant, Melanie a des projets pour le futur. Elle a hâte de s'acheter une maison et de poursuivre sa carrière.

« Je n'ai jamais pensé que je serais en aussi bonne santé. Je suis plus heureuse que je ne l'ai jamais été avant, » dit-elle. Me sentir bien était ce que je pouvais espérer le plus. Maintenant je me sens comme une personne normale utile. J'ai été libérée. »