

«loadés comme un gun»



Dépressifs et suicidaires, ils cherchent de l'aide en tout dernier recours

«Je voulais m'accrocher à ma relation à tout prix. À un moment donné, je ne dormais pas. Je ne digérais plus. Je n'avais plus de motivation pour rien. Le médecin m'avait dit d'arrêter de travailler et je ne voulais pas.»

Agé de 48 ans, Jacques Bourque a bien voulu nous raconter sa descente aux enfers après sa rupture de couple combinée avec des problèmes financiers et les sérieux problèmes de comportement de son garçon, il y a quatre ans. Il était avec sa conjointe depuis 15 ans. C'est elle qui a mis fin à la relation.

Employé de bureau à l'Université Laval, M. Bourque est passé successivement par le programme d'aide aux employés de l'Université, les services d'aide d'un psychologue d'un CLSC, le centre de crise, pour finalement aboutir chez Autonhommie.

«Au centre de crise, j'étais très dépressif. J'avais des idées suicidaires. À la maison, avec ma conjointe, le climat était très tendu. Il n'y avait pas de conversation. Cela a duré de quatre à six mois», se remémore-t-il.

Il a hésité avant de se présenter chez l'organisme communautaire de la 3^e Avenue dans Limoilou. Il avait toujours espoir de s'en sortir seul. «Je ne pouvais pas croire qu'à l'âge où j'étais rendu, tout tombait. C'est de même que je le voyais.»

«MOTIVANT»

Chez Autonhommie, M. Bourque a pris part à plusieurs rencontres de groupes de 8 à 12 hommes vivant difficilement des ruptures amoureuses. «Je n'étais pas jugé.

J'ai constaté que je n'étais pas tout seul dans ce bateau-là. Ça aide à dédramatiser et tu vois qu'il y en a qui ont des problèmes plus gros que les tiens. On voit aussi des hommes qui étaient dans le creux de la vague et qui s'en sont sortis. C'est motivant.»

Depuis, il a modifié son attitude. «Avant, je me donnais un rôle pour sauver tout le monde. Après, mon but était d'admettre que je ne pouvais sauver tout le monde. Aujourd'hui, mes problèmes ne sont pas tous réglés mais je n'attends pas qu'ils soient tous réglés pour être bien dans ma peau. Je n'ai plus d'idées noires», dit Jacques Bourque.

LA PEUR DE DIRE NON

Éric (nom fictif) est un solide gaillard de 43 ans qui a traversé une dépression majeure avant de franchir le seuil de la porte d'Autonhommie, sur l'insistance de sa conjointe. Cadre intermédiaire dans une entreprise de la région, il avait mal pris la décision des nouveaux propriétaires de réduire son service et d'annihiler son rêve d'offrir un nouveau produit sur lequel son équipe travaillait depuis des mois.

Il était un bourreau de travail, un passionné. Des semaines de 70 heures ne le rebutaient pas, au risque même de mettre en péril sa relation de couple. «En venant chez Autonhommie, j'ai compris après quelques rencontres individuelles que j'étais incapable de dire non de peur de déplaire, de sorte que cela a amené des abus dans le travail», raconte-t-il.

«Le plus difficile a été de dire que c'est ce matin que je vais chez Autonhommie. Quand je suis entré et je me suis mis à parler avec un intervenant, j'ai braillé parce que j'étais brûlé. Ça n'allait pas bien du tout»

— Éric

On lui a donné des façons de composer avec cette propension à ne pas dire non. «Avant de dire oui, je prends un peu de temps maintenant», dit Éric.

«Le plus difficile a été de dire que c'est ce matin que je vais chez Autonhommie. Quand je suis entré et je me suis mis à parler avec un intervenant, j'ai braillé parce que j'étais brûlé. Ça n'allait pas bien du tout. Le plus difficile a été d'admettre que j'avais besoin d'aide.»

Pierre Pelchat

5000 hommes ont profité des services d'Autonhommie depuis huit ans

40 à 45 ans Âge moyen des hommes qui entreprennent une démarche

À LIRE DEMAIN

Violence conjugale : un séjour en prison n'est pas la seule solution

SONIC LS 2012
Berline
199\$ /MOIS*



TOUCHEZ GAGNEZ

TOUT LE MONDE GAGNE JUSQU'À 10 000\$

DE RABAIS ADDITIONNEL À L'ACHAT OU À LA LOCATION OU MÊME UN DES 10 EQUINOX 2012 OU UN DES 10 GMC TERRAIN 2012

*299\$ de comptant, transport inclus. Taxes en sus, location 60 mois. 20 000 KM/année

MARLIN
CHEVROLET BUICK GMC

2145, rue Frank-Carrel (via la voie de service du boul. Charest Est)

418 688-1212 | marlinchevrolet.ca

*Modèles à titre indicatif. Pour plus de renseignements, passez voir votre concessionnaire Marlin.