

Les ravages de *la dépression*

Après avoir sombré dans les abysses de la dépression, un avocat réussit enfin à émerger des profondeurs.

KEITH ANDERSON

« *La vie n'est pas si belle que ça.* »

J'avais fait cette remarque sur un ton désinvolte, un matin de l'année 1988, alors que j'étais en voyage à Cape Smokey au cap Breton pour apprendre à skier. Le commentaire était d'autant plus incongru que tout allait bien dans ma vie. Cette phrase est pourtant devenue une boutade que je lançais, comme ça, chaque fois qu'un collègue vivait un moment difficile ou qu'on avait égaré un dossier. Des années plus tard, c'est exactement cette vision que j'avais de ma propre existence. À des journées difficiles succédèrent des mois pires encore, suivis par des années de cauchemars.

LE mois de mars 2003 fut le plus éprouvant de tous. Le 7 mars, je recevais un diagnostic de dépression. Le 11, le Barreau de la Nouvelle-Écosse suspendait mon droit de pratique et le 12, je m'effondrais. Une semaine d'enfer, c'est le moins qu'on puisse dire ! J'avais raison, pour une fois, de prétendre que la vie est une « vallée de larmes ».

À 42 ans, j'étais l'associé principal d'un cabinet juridique en pleine croissance de Sydney, qui comptait deux autres avocats et dix employés de soutien. Après une première plainte formulée par le Barreau, j'ai suivi mes propres conseils : j'ai engagé un avocat, Maître Guy LaFosse, conseiller de la reine. Après avoir évalué ma plainte et écouté mon histoire — en 18 ans de pratique, j'avais fait l'objet de trois plaintes, toutes rejetées en première instance —, Maître LaFosse reconnut que les types d'incidents à l'origine de la plainte actuelle ne pouvaient s'être produits sans de bonnes raisons. « Que s'est-il passé dans ta vie, dis-moi ? Qu'est-ce qui ne va pas ? », me demanda-t-il. Je n'ai pas su quoi lui répondre. La confusion, déjà, égarait mon esprit.

Maintenant que tout est terminé, que je peux jeter sur cette période de ma vie le regard d'un homme sain d'esprit, je reconnais avoir eu, pendant des années, des symptômes de dépression. Mais la progression s'est faite lentement et de façon si insidieuse que je ne l'ai pas remarquée.



L'insomnie était devenue ma complice. Du dimanche au jeudi, je ne cédaï au sommeil que quelques heures par nuit, pour ensuite tomber de fatigue le week-end venu. Les raisons qui motivaient mes nuits blanches prouvent à quel point la dépression peut fausser le jugement : je m'étais imaginé qu'en restant éveillé j'éviterais d'avoir à commencer une nouvelle journée. Il est vrai qu'à mon réveil, j'étais envahi par une foule de pensées qui s'entrechoquaient et tourbillonnaient à une vitesse folle dans ma tête. Ces pensées m'affolaient; j'étais paniqué à l'idée de les affronter.

Les larmes sont venues s'ajouter à mes insomnies. Je pleurais de plus en plus souvent, sans raisons apparentes, surtout quand j'étais au volant de ma voiture entre la maison et le bureau. Arrivé à destination, je me garaï, retrouvais mon aplomb, et rentraï au bureau, mine de rien,



En y repensant, je constate que je manifestais les symptômes d'une dépression depuis des années. Mais la dépression est sournoise : elle s'incruste lentement, sans que l'on ne s'en rende compte.

comme si j'avais été le plus heureux des hommes ! Mais faire semblant d'être heureux est épuisant. À la fin de ma journée, dès que je regagnais ma voiture, je me remettaï à pleurer. Il en était ainsi jusqu'à ce que je rentre à la maison, où m'attendait une autre nuit blanche.

J'ai cessé, aussi, de fréquenter mes collègues et amis. Les repas en solitaire étaient devenus mon pain quotidien. Je m'achetaï un bagel et une bouteille d'eau, m'installais au volant de ma voiture, puis je roulais dans les rues, pendant une vingtaine de minutes. Quand j'avais suffisamment d'énergie, je partais à la recherche d'un terrain de stationnement plein à craquer, où j'allais me terrer en espérant ne rencontrer qui que ce soit. J'avais besoin de ces

moments de solitude et je les recherchais désespérément.

Aucun aspect de ma vie ne me satisfaisait. Je ne prenais aucun plaisir dans la vie; je n'aimais plus rien. La pratique du droit avait toujours été ma passion. Plus il y avait de mandats à exécuter, et plus j'étais heureux. Mais ma charge de travail, aujourd'hui, m'épuisais parce que je n'en tirais plus aucune satisfaction.

Ma dernière relation amoureuse avec une femme s'est terminée presque avant même qu'elle ait commencée. Je n'arrivais même pas à m'engager à un repas au restaurant avec elle, encore moins à partir en voyage avec elle. Je pensais que je ne méritais pas d'être heureux : de profiter de sa présence. Ce sentiment était causé par mon profond état dépressif.

À mesure que je m'enfonçais dans le désespoir, je m'isolais de plus en plus du monde extérieur. C'est justement à cette époque que les problèmes avec le Barreau de la Nouvelle-Écosse sont survenus.

Dans mes efforts désespérés pour soulager ma souffrance, j'ai acheté une maison éloignée de tout, agissant comme si j'avais été mon propre agent immobilier. Il n'y avait aucun voisin à proximité de la propriété et le chemin qui menait à la maison faisait plus d'un kilomètre de long. « Si je pouvais l'acheter, me suis-je dit, au moment de la visite, je pourrais m'isoler complètement et tous mes soucis s'envoleraient. » Je me suis assuré que cette transaction reste secrète. J'étais si confus à ce moment-là que j'ai fini par me con-



vaincre que cette maison était ma seule chance de survie. Il me fallait absolument ce havre de paix !

Ce besoin maladif que j'avais d'acquiescer cette propriété m'a incité à prendre de mauvaises décisions pour assurer son financement. À ma décharge, je dois dire qu'aucun client n'a été mêlé à cette transaction, sauf que j'ai contracté un emprunt douteux auprès d'un ami et que j'ai utilisé l'argent de la vente

d'une autre propriété au lieu d'en payer l'hypothèque.

Je suis conscient aujourd'hui que ces décisions étaient des plus douteuses sur le plan de l'éthique. Mais les parties en cause ont reconnu elles-mêmes que ces décisions avaient été inspirées, pour ne pas dire dictées, par des erreurs de jugement et des pensées confuses causées par la dépression.

Après avoir compris qu'une maison située au fin fond des bois n'aurait sur moi aucun pouvoir de guérison, j'ai cherché une autre solution. La propriété était construite au bord d'un lac et comme je possédais un canot, il m'aurait été facile de m'élancer sur les eaux bleues et de ne plus jamais revenir. Mais je me suis raisonné et j'ai renoncé à mon projet, conscient de la peine que

j'aurais infligée à ma famille dont j'étais très proche.

Au terme de l'audition qui a conduit à ma suspension, le président du comité du Barreau a dit : « Va te reposer, Keith. Je te souhaite de te rétablir. » Tous les membres du comité reconnurent les circonstances qui avaient entraîné ces excès, et le directeur exécutif du Barreau m'a serré la main et m'a souhaité bonne chance.

Avant que l'audition ait pris fin, le printemps est revenu avec ses fleurs et sa chaleur, mais mon état lamentable m'empêchait d'en goûter les bienfaits. Je n'avais plus confiance en mes capacités et j'avais perdu mon estime de soi. L'énergie me faisait totalement défaut et je ne nourrissais plus d'intérêt pour rien. Je présentais, sans en avoir conscience, tous les symptômes classiques de la dépression. Et comme si cela ne suffisait pas, je faisais quotidiennement des crises d'anxiété.

Un aspect de ma vie, pourtant, mettait un peu de baume sur mes plaies. J'avais la chance d'être entouré d'une famille merveilleuse : ma mère, ma sœur, mon beau-frère, ma nièce et mon neveu... Grâce à leur présence et à leur compassion, je me sentais rassuré, protégé. Ma nièce eut la délicatesse de me prêter sa chambre. Pendant trois mois, j'y ai vécu en ermite, alors que mes proches se relayaient à mon chevet. Cet isolement, ce repliement sur moi-même s'est prolongé, à un degré moindre, pendant plusieurs années.

Et pourtant, au cœur de ce tumulte, il y avait en moi un désir profond de guérison. Avec l'aide précieuse de ma famille, j'ai réussi, avec le temps, à sortir de la maison, à faire une balade en voiture et accomplir, de nouveau, les petits gestes de

Comme je possédais un canot, il m'aurait été facile de m'élancer sur les eaux bleues et de ne plus jamais revenir.



Le diagnostic de dépression a été, d'une certaine manière, un soulagement. J'ai su alors que ma vie avait un sens et que je souffrais d'une maladie mentale dont je sortirais grandi, à condition d'y mettre les efforts.



la vie quotidienne. Mais pour franchir chacune de ces étapes, j'ai dû y mettre du temps; beaucoup de temps. Ma première visite dans la salle de séjour m'a demandé un effort considérable et sortir de la maison fut, pour moi, un véritable exploit.

Le temps a passé et un jour, j'ai éprouvé le besoin d'aller manger à l'extérieur. Je me suis rendu dans un établissement qui servait des mets à emporter et j'ai mangé dans ma voiture, dans l'aire de stationnement qui donnait à l'arrière du restaurant. Après un certain temps, j'ai pu m'installer dans le parking avant pour manger mon repas. Et enfin, un beau jour, j'ai réussi à m'installer confortablement à l'intérieur du restaurant pour prendre mon repas. J'ai mis environ six mois à réaliser ces progrès.

Le citalopram, un médicament prescrit dans les cas de dépression grave, a été efficace dans mon cas. Cet antidépresseur, qui appartient à la catégorie des inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine, a réussi à ralentir le rythme effréné de mes pensées qui rendait mes réveils si atroces et pénibles. J'avais retrouvé mon appétit et je dormais bien la nuit. Compte tenu des habitudes déplorable que j'avais prises, ce

nouveau mode de vie a eu sur moi des effets extrêmement bénéfiques.

Le Barreau m'a fourni une liste de psychologues et s'est engagé à payer les honoraires de dix consultations. Fort des encouragements de ma famille, j'ai pris rendez-vous avec une femme psychologue. N'ayant jamais suivi de thérapie auparavant, je ne savais pas du tout à quoi m'attendre. Mais très vite, les vannes se sont ouvertes et j'ai débarrassé mon sac. J'ai confié à ma thérapeute tout ce qu'il y avait de bon et de mauvais dans ma vie. Elle m'a aidé à découvrir petit à petit tout ce que camouflait ma dépression. J'ai appris en quoi consistait cette maladie, de quelle manière certains événements m'avaient affecté et comment, au fil des ans, mon estime de soi s'était émoussée. Grâce à l'aide de cette professionnelle j'ai pu, le moment venu, mettre un terme à ma médication.

Pendant cette thérapie, j'ai compris quel avait été l'élément déclencheur de ma dépression : la mort prématurée de mon père, en février 1992, à l'âge de 59 ans. J'étais très proche de lui — comme de tous les membres de ma famille d'ailleurs — et comme il était agent immobilier et que j'étais moi-même spécialisé en droit immobilier, nous

avons pris l'habitude de discuter quotidiennement de nos affaires.

Mon cheminement personnel a duré trois ans. J'ai vu la psychologue une fois par semaine pendant les deux premières années de la thérapie, puis une fois par mois durant la troisième année.

Certains de mes amis m'ont également été d'un grand secours. Ils m'ont aidé à vendre ma maison et à entreposer mes biens personnels. Ils ont eu aussi la gentillesse de m'amener faire un tour en ville, les jours où j'avais besoin de me distraire. Un couple de mes amis, des gens qui avaient dû surmonter des moments difficiles dans leur vie personnelle, m'ont accompagné quelques fois au cinéma et m'ont également encouragé à suivre des séances d'entraînement Pilates pendant une certaine période.

Tout le monde n'est pas sensible au malheur des autres. J'ai trouvé aussi quelques écueils sur ma route. Par exemple, j'ai été sans nouvelles de mon collègue et associé pendant six ans et j'ai dû subir le mépris de certaines personnes, dont une qui, autrefois, était toujours chaleureuse avec moi, et une autre, un juge de la région, qui m'avait autrefois confié des mandats. Une ancienne

connaissance est revenue dans ma vie pour profiter de mon état vulnérable, ce qui a eu pour effet de retarder d'un an mon rétablissement. Mais cela m'a servi de leçon : aujourd'hui, je ne laisse plus ce genre de personne envahir ma vie.

Mon rétablissement a nécessité l'aide de ma famille, de mes amis, de mon médecin et de ma psychologue. J'ai parcouru le chemin de la guérison à petits pas, un jour à la fois. Mais que cette route m'a paru interminable au début ! C'est un désir sincère de guérir qui m'a permis de continuer.

Grâce à mes économies, j'ai pu défrayer les coûts d'une thérapie hebdomadaire et de mes médicaments après que le cabinet d'avocats pour lequel je travaillais ait annulé ma police d'assurance-maladie. C'est ainsi que pendant quelques années, j'ai pu continuer à assumer les dépenses de la vie courante.

appris que c'est dans les choses les plus simples que résident les valeurs les plus précieuses.

C'est une belle histoire que celle que je viens de raconter. Ne vous y trompez pas. La dépression dont j'ai souffert et ma suspension du Barreau m'ont littéralement anéanti. Je savais cependant, même à l'époque où je croupissais au fond d'un lit, que cette pénible expérience était pour moi une seconde chance pour reprendre ma vie en main. Le diagnostic de dépression a été, d'une certaine manière, un soulagement. J'ai su alors que ma vie avait un sens et que je souffrais d'une maladie mentale dont je sortirais grandi, à condition d'y mettre les efforts. De plus, le fait d'avoir été suspendu m'a obligé à me retirer d'un environnement de travail malsain pour moi. Je pouvais dès lors me consacrer exclusivement à me refaire une santé, sans avoir à subir les pressions et les soucis inhérents à ma profession. En un mot, j'avais la vie sauve !

Mais le message le plus émouvant m'est venu d'Alan Stern, c.r., l'avocat qui avait travaillé contre moi à l'époque de ma suspension. Dans son message, Maître Stern écrivait : « Je vous remercie d'avoir eu le courage et la générosité de nous raconter votre histoire. Il y a un détail lié à votre pratique qui m'avait échappé à l'époque, et c'est l'état impeccable dans lequel nous avons découvert vos dossiers. J'en ai tiré la conclusion évidente que vous êtes un avocat en droit immobilier extrêmement compétent. Au fil des ans, il m'est arrivé de conseiller des avocats qui souhaitaient réintégrer leurs fonctions après une suspension. Si un jour vous avez besoin de mes services pour effectuer cette démarche, c'est avec grand plaisir que je vous les offrirai... gratuitement, cela va de soi ! »

Quand le moment sera venu, j'entreprendrai les démarches pour réintégrer ma place au sein du

J'ai retrouvé le goût de la lecture et le plaisir d'aller au cinéma. J'en ai terminé avec les insomnies. À preuve : je n'ai pas regardé *David Letterman* depuis des mois !

Aujourd'hui, mes ressources financières sont plus limitées, puisque je n'ai plus ni maison ni voiture. Malgré tout, j'ai une vision positive de la vie, car j'accorde de l'importance à ce que j'ai plutôt qu'à ce qui me manque. Ma santé est bonne, j'ai l'esprit aussi clair qu'il y a 25 ans, et j'ai à mes côtés une famille qui m'aime et qui m'appuie. J'ai retrouvé le goût de la lecture et le plaisir d'aller au cinéma. J'en ai terminé avec les insomnies. À preuve : je n'ai pas regardé *David Letterman* depuis des mois ! Et j'arrive même à rire de bon cœur comme autrefois. Cela pourrait sembler banal pour ceux qui n'ont pas connu la dépression, mais les épreuves que j'ai traversées m'ont

Plusieurs années se sont écoulées et j'ai appris à être heureux à nouveau. Aujourd'hui, j'ai une vie fascinante. L'année dernière, par exemple, j'ai eu l'occasion de rédiger des articles et de donner des conférences sur la dépression, sur les ravages de cette maladie et sur les moyens qui m'ont permis de me rétablir. J'ai d'ailleurs quelques conférences à mon agenda pour 2009.

En janvier 2009, on m'a offert la chance de publier un article dans *The Society Record*, le bulletin mensuel du Barreau de la Nouvelle-Écosse. Après la parution de mon témoignage, j'ai reçu de nombreux courriels d'avocats, certains que je connaissais et d'autres qui m'étaient inconnus, mais qui tous m'assuraient de leur appui.

Barreau, dans l'espoir de pouvoir à nouveau pratiquer ma profession. Mais je ne veux pas revenir à la pratique conventionnelle, avec un bureau, du personnel et tout le reste. Ce que je souhaite, c'est de pouvoir continuer de me porter à la défense des gens qui ont eu l'infortune de souffrir d'un problème de santé mentale. Ce sera ma nouvelle carrière, en quelque sorte. « Carrière »... je trouve intéressant et même amusant d'utiliser un mot que je n'ai pas prononcé depuis des années !

La vie est belle et le sera davantage chaque jour dans l'avenir. Ce qui est sûr, c'est qu'elle vaut la peine d'être vécue et qu'elle n'est surtout pas une vallée de larmes. ☘