

## Chantale Labrecque démystifie la maladie mentale

Elle écrit un livre sur la vie avec son frère atteint de schizophrénie



Le livre de Chantale Labrecque sortira dans toutes les librairies du Québec en novembre. Le lancement valdorien se tiendra le 10 novembre lors d'un 5 à 7 à la bibliothèque municipale.

©Photo gracieuseté – Christian St-Onge

**Apprendre un diagnostic de maladie mentale amène son lot d'émotions à la personne touchée, mais aussi à ses proches et amis. Chantale Labrecque parle dans un livre de son cheminement depuis la mort de son frère Alain, atteint de schizophrénie.**

La Valdorienne était âgée de 9 ans lorsqu'elle a appris la maladie de son frère. «Il avait autour de 16 ans. Moi, je n'étais pas en mesure d'assimiler tout cela. Comme son meilleur ami venait de s'enlever la vie, je croyais qu'il s'agissait de sa réaction face à ce deuil, souligne Mme Labrecque.

«Avant, mon frère était patient avec moi. Un moment donné, il s'est mis à ne plus vouloir me parler, il s'est isolé et il est devenu impatient. Mes parents ont fait tout ce qu'ils ont pu, mais si on recule plus de 20 ans, la schizophrénie était très taboue. On n'en parlait pas, se souvient l'auteure.

«Le moment le plus marquant s'est déroulé à mon retour de l'école un jour. Mon frère regardait la télévision et il riait. Il semblait bien aller. Jusqu'à ce que je réalise que la télévision était fermée. Je ne comprenais pas», confie Mme Labrecque.

### **Écrire pour se libérer**

Chantale Labrecque a senti le besoin d'écrire pour se libérer des émotions reliées au deuil de son frère, du diagnostic jusqu'à son suicide, le 3 avril 2008.

«Le livre représente mon récit de vie, mon parcours émotionnel durant toutes ces années. On vit de la tristesse, de la culpabilité et de la colère parce que mon frère n'a jamais voulu accepter sa maladie. Cela lui appartenait. Il faut donc aussi apprendre à lâcher prise, fait valoir la Valdorienne.

«L'écriture m'a permis de ventiler, de me libérer et de faire mon deuil. Je ne pensais pas sortir un livre, mais je ne voulais pas laisser cela dans les tiroirs, car il pourra aider des proches à se sentir moins seuls et à aller chercher du soutien, estime Mme Labrecque.

### **Briser les préjugés**

«Le but de mon livre est de briser les préjugés face à la maladie mentale et d'expliquer en quoi consiste vivre avec une personne atteinte. Cela devient complexe au quotidien et il faut s'adapter. On ne retrouve jamais la personne d'avant, fait-elle valoir.

«Je souhaite aussi rendre hommage à mon frère. Avant sa maladie, il était très aimable et aurait donné sa chemise aux autres. À travers moi et le livre, c'est comme s'il aidait les autres», conclut l'auteure.

À lire aussi: chercher de l'aide (<http://www.lechoabitibien.ca/actualites/societe/2016/10/20/il-faut-demander-de-laide--estime-chantale-labrecque.html>)

## Il faut demander de l'aide, estime Chantale Labrecque



EC-20102016-chantal-labrecque-livre.jpg

©Photo gracieuseté - Marianne Larouche

**Pour surmonter les épreuves de la vie, Chantale Labrecque est allée chercher de l'aide auprès d'organismes.**

«L'organisme aide les parents et amis d'une personne qui souffre de maladie mentale, dont la dépression, la bipolarité, la schizophrénie, les troubles de personnalité, l'anxiété ou les psychoses, énumère Mme Labrecque.

«L'implication a été tellement humaine que des gens de Valpabem sont venus aux funérailles de mon frère. J'ai voulu aider d'autres familles et j'agis maintenant à titre de directrice de l'organisme», mentionne-t-elle.

**Des services importants**

L'organisation propose de l'écoute téléphonique, du répit, des rencontres individuelles, des conférences, des ateliers, des activités de sensibilisation et des programmes d'aide.

«On explique la maladie mentale et comment agir avec son proche atteint. Les rencontres permettent de briser l'isolement et de jaser avec des gens qui vivent la même situation. Parfois des amitiés se créent entre les membres. On en compte environ 100 par année pour toute la MRC de la Vallée-de-l'Or», précise Chantale Labrecque.

#### Parler du suicide

La Valdorienne a aussi eu besoin de parler du suicide de son frère Alain Labrecque pour s'en sortir. «Après son geste, je suis allée demander de l'aide au CLSC. On m'a référée au Centre de prévention du suicide. J'ai toujours cru qu'il accueillait les gens qui souhaitent s'enlever la vie. Il offre aussi un programme d'aide aux gens endeuillés», rappelle Chantale Labrecque.

En plus de son livre, celle-ci souhaite raconter son histoire dans les écoles. «J'aimerais réaliser des conférences pour démystifier la maladie mentale», conclut Mme Labrecque.

À lire aussi: Démystifier la maladie mentale

(<http://www.lechoabitibien.ca/actualites/societe/2016/10/20/chantale-labrecque-demystifie-la-maladie-mentale.html>)