

## POUR EN FINIR AVEC la tristesse chronique



« VOUS SAVEZ, J'AI ÉTÉ TRISTE TOUTE MA VIE. » CETTE PHRASE, PRONONCÉE PAR SERGE CHOINIÈRE, A MIS LA PUCE À L'OREILLE DE SON MÉDECIN, D<sup>R</sup> JEAN-PIERRE GOUIN, QUI A FINALEMENT MIS UN NOM SUR CETTE MÉLANCOLIE CHRONIQUE : TROUBLE DÉPRESSIF PERSISTANT. CE DIAGNOSTIC A RADICALEMENT CHANGÉ LA VIE DE M. CHOINIÈRE.

Par Sophie Gagnon

Méconnu du public, le trouble dépressif persistant, aussi appelé « dysthymie », passe facilement sous le radar, parce que ses manifestations sont moins évidentes que celles d'autres troubles de l'humeur. C'est ainsi que bien des gens seront diagnostiqués après des années sinon des décennies d'une souffrance qui aura miné toutes les facettes de leur existence.

« Lorsqu'on souffre du TDP, on réagit mal aux difficultés de la vie, on est plus facilement découragé, on ressent du désespoir et on a une piètre estime de soi, ce qui affecte nos relations interpersonnelles. On croit à tort qu'on est né comme ça et qu'il n'y a rien à faire », confie Serge Choinière.

### UN DIAGNOSTIC QUI CHANGE TOUT

S'il semble y avoir une prédisposition familiale au TDP, la cause exacte de cette maladie comportant plusieurs niveaux d'intensité n'est pas connue. Ses

symptômes ressemblent à ceux de la dépression. D'ailleurs, la plupart des gens atteints de TDP vivront un épisode de dépression majeure au cours de leur vie.

« Le trouble dépressif persistant comporte moins de symptômes différents que la dépression. Ils sont moins prononcés, mais de plus longue durée. Il s'agit d'une humeur dépressive ou maussade, la plupart du temps, pendant au moins deux ans », explique D<sup>r</sup> Gouin.

Après l'annonce du diagnostic, Serge Choinière a pris courageusement les trois mains qui lui étaient tendues : des antidépresseurs, une psychothérapie et l'adoption de saines habitudes de vie. Aujourd'hui, il demeure fragile, mais est nettement plus heureux.

### RENSEIGNEZ-VOUS ET CONSULTEZ !

Serge Choinière encourage les

gens qui se reconnaissent dans le profil du TDP à parler de leur état à leur médecin, pour qu'enfin puisse se dissiper ce nuage de tristesse au-dessus de leur tête. Par ailleurs, une première campagne de sensibilisation au trouble dépressif persistant se tiendra du 29 mai au 3 juin, sous le thème : « Le TDP : le re-connaissez-vous ? »

La Fondation Compagnom, dont M. Choinière est le président-fondateur, est derrière cette semaine thématique. Cette fondation caritative, dont le financement provient principalement des revenus issus de la gestion et de l'exploitation d'établissements d'hôtellerie, subventionne des moments de répit pour des personnes souffrant de problèmes de santé mentale et leurs proches aidants, de concert avec des organismes communautaires. Jusqu'à présent, plus de 1500 personnes ont pu mettre leurs tracas sur pause grâce à de tels séjours. 