Avant-propos

Le sujet de ce livre est la santé mentale. Il part du principe que tout un chacun fait l'expérience d'une certaine souffrance psychique à un moment ou à un autre de sa vie. J'inclus dans cette souffrance les maladies et troubles mentaux diagnostiqués, ainsi que les angoisses, anxiétés, états dépressifs et autres fardeaux de la vie non diagnostiqués, voire impossibles à diagnostiquer. Cela comprend aussi bien les troubles dont les causes biologiques sont claires, que ceux dont les causes ne sont pas connues. Cela inclut la souffrance de ceux qui disent avoir de « graves problèmes » comme de ceux qui nient avec véhémence avoir le moindre problème. Le livre prend en compte des cas de troubles mentaux précis, tout comme des expériences générales de détresse psychique. Le sujet est donc vaste, même

s'il ne prétend pas tout englober. Je ne vais pas tenter de décrire l'expérience de chaque trouble mental. Mais je crois que ce qui suit trouvera un écho chez la plupart de ceux et celles qui ont enduré ou qui endurent encore des afflictions mentales. La vie est difficile. Nous faisons l'expérience de cette difficulté de différentes manières, à des degrés divers, mais nous l'éprouvons toujours dans notre cœur et dans notre esprit. C'est cette expérience qui est l'objet de ce livre.

À bien des égards, mon approche correspond à ce que décrit l'historienne des sciences Anne Harrington dans son livre *Mind Fixers*. Après avoir retracé les réussites et les échecs de la psychiatrie moderne, Harrington plaide pour une autre approche :

> La psychiatrie dispose d'au moins une autre voie possible […]. Elle pourrait décider de revenir à une compréhension moins hiérarchique de sa place dans les systèmes médicaux et de santé mentale ; une compréhension qui […] reconnaîtrait que la souffrance psychique est une catégorie plus englobante que la maladie mentale, et que même les troubles qui ont probablement une base biologique ne relèvent pas *seulement* de la médecine, parce que l'expérience de tous les êtres humains, malades ou non, est

façonnée par leur contexte culturel, social et familial[1].

Cette réflexion d'Anne Harrington concernant l'avenir de la psychiatrie s'appuie sur une compréhension globale de l'expérience humaine que je partage et qui constitue la base de ce livre :

> Il nous faut garder à l'esprit un fait très élémentaire. Parmi les très nombreuses personnes qui se présentent avec une affliction mentale, certaines souffrent très probablement d'une maladie, qu'on peut interpréter, en principe, comme n'importe quel autre trouble mental. Mais d'autres, très probablement, ne sont pas dans ce cas. La souffrance psychique prend de multiples formes, qui ne sont pas toutes médicales. La souffrance de ceux qui ne sont pas réellement touchés par une maladie au sens médical du terme peut néanmoins être aiguë[2].

Ce livre parle de ceux et celles qui luttent avec ce que Harrington appelle une « affliction mentale ». Il s'adresse à eux, à leurs amis, aux membres de leur famille. Il s'adresse aux pasteurs, aux enseignants et aux parents, afin de les aider à comprendre la

1. Anne Harrington, *Mind Fixers. Psychiatry's Troubled Search for the Biology of Mental Illness*, New York, W.W. Norton and Company, 2019, p. 273-274.
2. *Ibid.*, p. 272-273.

souffrance de ceux qu'ils aiment. Il s'adresse à quiconque peine à se lever le matin pour commencer sa journée.

N'y cherchez pas des conseils strictement médicaux ; je ne suis pas un professionnel de santé. Ce ne sera pas non plus une biographie, ni un livre de développement personnel. Dans l'esprit de l'approche globale d'Anne Harrington, je voudrais vous dire ce que j'ai appris sur la santé mentale. Gardez ce que vous trouvez judicieux et utile. Analysez, priez, discutez-en avec vos amis et vos proches. Peut-être telle ou telle partie du livre ne sonnera-t-elle pas juste à votre oreille, mais cela pourrait correspondre à l'expérience de votre prochain.

Si vous ne deviez retenir qu'un seul élément, d'ailleurs le seul de ce livre que je sais avec certitude, que ce soit celui-ci : votre vie est le don précieux d'un Dieu qui vous aime, même lorsque vous ne la ressentez pas comme un don, même lorsque vous doutez de l'amour de Dieu. Je vous le demande : appuyez-vous sur cette assurance pour tenter de vous lever le matin et de faire face à la journée qui commence.