

La souffrance des hommes et le médecin de famille

by Roger Ladouceur MD FCMC



Au Canada, 6% des hommes ont une mauvaise perception ou une perception passable de leur santé mentale¹ ; près d'un million ont des troubles de l'humeur et souffrent de dépression² ; et bon nombre ont des pensées suicidaires et 3,000 passent à l'acte en s'enlevant la vie^{3,4} (soit trois fois plus que les femmes).

Voilà des données qui font réfléchir et qui questionnent ce que font les hommes de leur mal de vivre ? Voici une anecdote qui en témoigne.

Récemment, je suis allé à l'hôtel du village rencontrer un ami qui m'y avait donné rendez-vous. Comme je suis arrivé à l'avance, je me suis assis au comptoir pour l'attendre.

Il y avait, derrière moi, deux gars qui étaient attablés devant un pichet de bière. Visiblement, ils n'en étaient pas à leur première consommation puisqu'ils paraissaient passablement éméchés. Comme je n'avais rien d'autre à faire, je me suis mis à écouter ce qu'ils racontaient.

- Toi, Grégoire, dors-tu bien la nuit ?

- Bof !

- Moi, c'est épouvantable. Je n'arrête pas de me réveiller à tout bout de champ en train de penser à toutes sortes de choses. On dirait que j'ai un moteur dans la tête. Ca bourdonne sans arrêt.

- Ah ! oui ?...

- Je pense à ma vie. Je revois plein de moments. Je trouve que j'ai eu une bien drôle de vie. A n'y rien comprendre.

- Ben voyons donc...

- Tiens, la nuit dernière, je me suis réveillé complètement déboussolé, en réalisant que nous étions en avril. Je me suis alors rappelé que début avril, c'était la fête de Marie. Tu te rappelles de Marie, n'est-ce pas ? Marie que je ne vois plus et que je ne reverrai plus jamais.

- Ouais ! Je pense que tu l'as bien aimé cette Marie-là.

- Je ne sais pas...peut-être...je ne sais plus !

Puis, sans raison particulière, je me suis mis à penser à toutes les personnes que j'ai chéries dans ma vie, particulièrement les femmes dont j'ai été amoureux.

- Chanceux va... Moi, ça fait 30 ans que je suis avec la même.

- Ben non, Grégoire, tu comprends rien...c'est bien le contraire. Au cas où tu ne le saurais pas, penser aux personnes que l'on a aimées en réalisant qu'on ne peut plus les revoir est extrêmement souffrant.

- Hum ! Hum !

- Me voilà donc à penser à toutes les "Marie" de ma vie. Sais-tu ce que ces femmes représentaient pour moi ? Elles furent pour moi comme des îles dans une mer tourmentée... comme des baumes sur ma tristesse...comme des mirages dans ma recherche perpétuelle du bonheur. Je sais : c'est fou et ça n'a pas de bon sens!

Tu imagines... j'étais là les yeux ouverts, à songer à toutes les "Marie" de ma vie, en me disant que je ne les reverrai plus jamais - pensée troublante ; en sachant bien que je ne pourrais pas arriver comme ça, tout bonnement, en ce début d'avril, à la porte de Marie -ni celle-ci, ni les autres- un bouquet de pensées à la main, en leur disant: « Bonne fête Marie » !

- Jos, arrête donc de penser à tout cela. Tu sais bien ce que l' on dit : Une de perdue, dix de retrouvées !

J'eus alors le goût de me retourner pour dire à « Grégoire » qu'il serait préférable qu'il se la ferme, qu'il ne dise plus un mot ; lui dire que s'il voulait vraiment aider son ami, il lui suffisait de l'é couter.

J'eus le goût de me retourner pour dire à « Jos » qu'il n'était pas le seul à avoir de la peine ; qu'il y avait sur terre plein de « Marie » et de « Joseph » qui se réveillaient la nuit en ressassant leur passé ; lui rappeler que l'amour fait souvent mal, c'est inévitable ; mais aussi que l'absence d'amour est encore bien pire.

Et surtout lui rappeler qu'avec le temps, tout finit par passer ; et que même les traces s'effacent.

Mais je ne dis rien.

Je me suis plutôt fait la réflexion que, de toute évidence, la souffrance des hommes s'exprimait bien mieux ailleurs que dans les cabinets de médecins.

1. <http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/l02/cst01/health110c-fra.htm>

2. <http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/l02/cst01/health113a-fra.htm>

<http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/l02/cst01/health114a-fra.htm>

3. <http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/l02/cst01/hlth66b-fra.htm>

4. <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-624-x/2012001/article/11696-eng.htm>