

Les parlementaires et la santé mentale : une conversation franche

Un Canadien sur cinq aura, à un moment donné dans sa vie, un problème de santé mentale. Pourtant, malgré les importantes mesures prises pour éliminer la stigmatisation des problèmes de santé mentale, les gens qui éprouvent des symptômes aigus ou vivent des épisodes sévères ont souvent l'impression de devoir se battre seuls et en silence. Les emplois liés à un stress élevé, par exemple en politique ou au Parlement, sont souvent associés à une première manifestation ou à la réapparition de ces problèmes en raison de certains facteurs déclencheurs. La nature très publique de cet emploi et le besoin constant d'être réélus rendent les politiciens hésitants à divulguer leurs problèmes de santé mentale. Ces dernières années, toutefois, ils semblent davantage disposés à le faire, même lorsqu'ils sont en poste, et à dire ouvertement qu'ils doivent en même temps gérer un problème de santé mentale. Trois parlementaires qui ont dévoilé publiquement leur problème de santé mentale participent à la table ronde pour parler de leur expérience du travail de parlementaire malgré ce problème. Avec une franchise désarmante, ces personnes racontent leur histoire et en profitent pour dire à tous ceux qui se trouvent dans cette situation de persévérer, même dans les moments les plus difficiles. Les participantes, tout en reconnaissant que ce défi est un écueil dans leur travail, affirment néanmoins que cette épreuve a eu des répercussions positives en les rendant capables de compassion et de réalisme, et en leur permettant d'acquérir une perspective unique qui les font exceller dans certains aspects de leur emploi. Cette table ronde a eu lieu en novembre 2017.

Participant(e)s : Sharon Blady, ancienne députée provinciale, Celina Caesar Chavannes, députée, et Lisa MacLeod, députée provinciale

CPR : Ces dernières années, vous avez toutes vécu des périodes de dépression avant d'entrer au parlement ou pendant que vous étiez en poste. Pourriez-vous décrire brièvement les circonstances dans lesquelles vos symptômes de dépression sont apparus?

SB : J'étais en poste à l'époque, mais j'étais députée d'arrière-ban. La session n'en finissait plus de finir, même si l'été était déjà arrivé. Les membres de l'opposition étaient absolument déterminés à s'enfermer ici avec nous, et on était en juillet. Je devais faire face à deux ou trois autres problèmes : je suis mère célibataire et j'avais souffert de dépression postpartum. Cette expérience m'a appris par la suite à déceler les indices d'un autre épisode de dépression. J'ai acquis toutes sortes de compétences et d'outils qui m'ont permis d'y faire face, et je m'en suis toujours bien tirée.

Un matin, pendant une réunion du caucus, j'ai reçu un message sur mon téléphone : quelque chose venait de se

produire dans mon quartier. On m'envoyait un article accompagné de la photo d'une maison. Deux bambins avaient été retrouvés sans vie. Il était aussi question de la mère. Dès que j'ai vu la photo, j'ai reconnu la maison. Je savais qui y habitait. J'ai aussi eu un frisson, j'avais l'impression de savoir ce qui c'était passé. Cette dame habitait dans ma circonscription; la dernière fois que je l'avais vue, elle tenait son premier enfant dans les bras et était enceinte de son deuxième. De nouvelles informations ont été diffusées pendant la journée : la dame souffrait d'une psychose postpartum. En état de crise, elle avait décidé de donner un bain à ses enfants. Ils ne sont pas sortis vivants de la baignoire. Elle-même s'est par la suite jetée dans la rivière.

Cet événement a déclenché le sentiment de culpabilité lié à ma propre expérience de dépression postpartum. Ça s'est passé en juillet 2013, et j'ai peu à peu glissé dans un état dépressif. Je m'en tirais, jusque là, en raison de toutes les obligations liées à mes fonctions à la Chambre; en plus, on nous avait dit dès le début de l'été qu'aucun congé ne serait possible parce que nous devions être présents en nombre suffisant à la Chambre. Mais après quelques jours, j'ai bien été obligée de prier le whip de venir à mon bureau et je lui ai expliqué pourquoi j'avais besoin de ce congé. Je lui ai dit à quel point les événements m'avaient touchée.

Sharon Blady a été députée provinciale de Kirkfield Park (Manitoba) de 2007 à 2016. Celina Caesar Chavannes a été élue pour la première fois en 2015 et est députée fédérale de Whitby (Ontario). Lisa MacLeod a été élue pour la première fois en 2006 et est députée provinciale de Nepean (Ontario).



Sharon Blady

Étant donné que la famille décimée habitait dans ma circonscription, certaines personnes savaient que je les connaissais et que j'avais participé à des vigiles et à d'autres événements de soutien communautaires. J'ai eu droit à une journée de congé. Je suis revenue chez moi, je me suis roulée en boule sous les couvertures et j'ai immédiatement repris le fil des idées suicidaires que j'avais déjà eues une seule autre fois dans ma vie, pendant ma dépression postpartum.

Mais j'ai eu de la chance. Nous avons un programme d'aide aux employés, le PAE, et j'ai communiqué avec les responsables. J'ai aussi un fils adulte, au début de la vingtaine, et il a été pour moi mon deuxième grand soutien. Je dois par contre avouer que j'ai un autre problème de santé, et que c'est lui qui m'a sauvé la vie. J'ai un trouble compulsif obsessionnel. Si je voulais dire adieu au monde et fuir mon problème, je devais d'abord élaborer un plan parfait qui ne laissait rien au hasard. Une partie de mon cerveau s'y est donc consacrée... au bout du compte, tout ça s'est résumé à une procrastination, et j'ai laissé tomber l'idée. Je suis bien sûr allée chercher l'aide dont j'avais besoin, mais cette partie de mon cerveau a repoussé dans l'ombre le problème de l'autre partie.

J'ai réussi à me remettre sur pied et à fonctionner correctement. La plupart des gens avec qui je travaille n'avaient aucune idée de ce que je venais de vivre; ils

pensaient seulement que j'avais été secouée par les événements qui s'étaient produits dans ma circonscription. Quelques mois plus tard, en octobre, il s'est passé quelque chose d'intéressant. On m'a nommée ministre de la Vie saine et on m'a confié le portefeuille de la santé mentale; treize mois plus tard, j'étais nommée ministre de la Santé. J'ai mis mon expérience à contribution dans ces portefeuilles. J'aurais assumé ces portefeuilles avec tout le sérieux voulu, peu importe la situation, mais mon expérience me donnait un point de vue supplémentaire. J'ai fini par parler publiquement de mon défi, et je remercie les médias qui l'ont couvert de manière positive.

LM: Quelle histoire émouvante, Sharon, merci beaucoup de nous l'avoir racontée. J'ai aussi vécu des problèmes au travail. Je faisais partie d'une équipe qui avait travaillé très dur pour former un gouvernement. Quand nous avons perdu les élections, en 2014, j'ai commencé à avoir beaucoup de difficulté à me nourrir. Je n'ingérais peut-être que 400 calories par jour, et encore. Ça a duré environ deux mois, puis j'ai réussi à me secouer. Je suis allée passer une petite semaine en Israël et j'ai recommencé à manger et à me sentir bien. Mais, quand je suis revenue à la maison, j'ai constaté toute la mesure de la pression que je subissais. Les gens s'attendaient tellement de moi, alors que tout ce que je voulais, c'était de passer du temps avec ma famille et souffler un peu.

À Noël, je me sentais pour ainsi dire paralysée. En fait, j'étais anxieuse. J'allais vraiment mal. Je n'arrivais plus à dormir, la vie n'avait plus de saveur. En février, mon député fédéral, John Baird, a annoncé son départ. On me disait de laisser tomber la politique provinciale et de me lancer plutôt dans une campagne au fédéral pour briguer son siège. Je voyais cela en quelque sorte comme une occasion pour moi et ma famille de reprendre un rythme normal, mais je subissais quand même des pressions de tous bords, tous côtés. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à me fermer aux autres et à me replier sur moi-même. En fait, si j'avais pu, je serais restée à dormir dans mon lit jusqu'à la fin de l'été.

À Ottawa, je me suis présentée à l'hôpital le plus proche, le Queensway-Carleton, pensant que je venais de subir un infarctus. Je souffrais tout simplement d'anxiété. À Toronto, j'ai eu des problèmes pulmonaires et je pensais que c'était peut-être en raison d'un anévrisme. Je me suis présentée à l'Hôpital général de Toronto et j'y suis restée toute la journée. Les deux fois, on m'a rassurée sur ma bonne santé physique. Ensuite, c'était je crois en mai 2015, je me suis fracturé une cheville, et c'est là que la situation a commencé à dégénérer. Je restais à ne rien faire à la maison, je ne pouvais pas bouger. Je me suis vraiment éloignée de mes collègues et j'ai refusé tout engagement public. Je pense à tout ce ma fille a dû éprouver à me voir comme ça.

Au début de l'été, j'ai commencé petit à petit à parler aux gens de ce qui m'arrivait. J'en ai parlé à mon médecin de famille, et elle m'a indiqué la voie à suivre. J'ai pu me confier aux intervenants en santé mentale et je me suis mise à apprendre des techniques de maîtrise de la respiration. J'ai dû apprendre à rester concentrée sur les aspects positifs des choses plutôt que sur ceux qui me paraissaient négatifs.

Je suis une personne productive, comme tous les politiciens, et quand je me lève, à 6 heures, je dresse une liste des 10 choses que je dois faire cette journée-là en commençant par celles que je dois faire en premier. À cette époque, je n'arrivais même pas à terminer ma liste tellement j'étais convaincue que je n'arriverais pas à la respecter. Il y avait un autre élément déclencheur, et j'ignore vraiment pourquoi, puisque tous ces gens sont mes amis : je parle du caucus. J'angoissais à la perspective de participer au caucus pendant deux jours. Notre caucus se réunissait les mardis; donc, à partir du dimanche, je perdais ma concentration et je commençais à m'inquiéter. Pourtant, ces gens-là comptent parmi ceux qui m'ont le plus aidée dans la vie. Je n'ai aucune idée de la raison pour laquelle je réagissais ainsi.

Il y a une autre chose : les gens de ma collectivité ont commencé à se poser des questions. J'ai toujours eu le souci de participer au plus grand nombre d'événements possible dans ma circonscription. J'allais même assister à l'ouverture d'une enveloppe... littéralement. Les gens ont commencé à me demander la raison de mes absences. Je ne savais plus où j'en étais. Je n'avais plus confiance en moi, mon estime de soi était à zéro. Je restais assise là, les yeux fixés sur le mur, et je me disais que je n'étais rien d'autre qu'une loque.

J'ai commencé à en parler, mais c'était difficile. J'appelais mon médecin pour la moindre raison, et j'ai fini par lui dire : « Je crois que c'est dans ma tête. J'ai un problème, mais ce n'est pas un problème de santé physique. » Ça m'a soulagée de le dire tout haut. Ça m'a même aidée peu à peu, parce que je n'avais plus à me cacher.

J'ai fait une déclaration publique à ce sujet, et je dois avouer que je l'ai peut-être faite un peu trop tôt. Mais je tenais à le faire. Les réactions m'ont tout de suite dépassée. Je crois que je n'étais pas prête. Je devais accorder une entrevue le lendemain à une personne très engagée sur les questions de santé mentale à Ottawa. Et je me suis effondrée en plein milieu de l'entrevue. J'ai dû appeler une connaissance à l'Hôpital Royal Ottawa pour m'aider à mettre en place quelque mécanisme d'adaptation. J'ai vécu deux autres épisodes où mon anxiété m'a littéralement empêchée de fonctionner. Dans les deux cas, mes problèmes émotifs et anxieux se sont traduits par des problèmes physiques.

Laissez-moi vous dire une chose : quand vous déclarez publiquement que vous avez un problème, vous aurez bien sûr quelques détracteurs. Mais j'ai été inondée de réactions positives. Les gens me disaient : « Merci, je suis passé par là moi aussi. » ou « J'ai vécu exactement les mêmes choses. » C'est bizarre, mais cela nous reconforte parce qu'on se rend compte que nous ne sommes pas seuls.

CCC : Je vous remercie toutes les deux; j'ai vécu des choses en bonne partie semblables. Vous parliez du caucus... je déteste les caucus du mercredi. C'est une obsession constante, j'ai toujours l'impression que je ne suis pas à la hauteur. Tous les autres font état des choses merveilleuses qu'ils ont pu faire dans leur collectivité, et j'ai l'impression, moi, de n'avoir rien fait. Ce n'est pas vrai, mais, en mon for intérieur, c'est ce que je ressens.

Vouloir rester au lit, manquer de confiance, se sentir constamment vulnérable : j'éprouve tout cela aujourd'hui encore. Je me rends tout le temps à l'urgence; ça fait au

Je suis une personne productive, comme tous les politiciens, et quand je me lève, à 6 heures, je dresse une liste des 10 choses que je dois faire cette journée-là en commençant par celles que je dois faire en premier. À cette époque, je n'arrivais même pas à terminer ma liste tellement j'étais convaincue que je n'arriverais pas à la respecter.

~Lisa MacLeod

moins 10 fois que je jure à mes médecins que je suis en train de mourir et qu'il faut absolument préparer le défibrillateur et dire Dégagez! parce que mon cœur va cesser de battre. Bien sûr, ça n'a jamais été le cas.

En outre, parler ouvertement de mon problème était très thérapeutique, mais le fait d'en parler publiquement a été extraordinaire. J'ai apprécié écouter les autres personnes en parler, parce que je ressentais exactement la même chose.

Cela faisait un bout de temps que je savais que j'étais quelque peu dépressive, mais je crois l'avoir vraiment compris quand j'ai perdu une élection partielle. Pour une raison que j'ignore, j'avais l'impression que la terre entière attendait les résultats de cette élection partielle et

que rien ne pouvait m'arriver de pire que de la perdre. Je suis une personnalité de type A, je rafle tous les prix, mon curriculum vitae est exceptionnel, et voilà que je perds une élection partielle et que tout le monde assiste à ma défaite en se disant que je suis tout sauf une gagnante.

Cette élection partielle avait lieu en novembre 2014. Je suis restée dans mon lit jusqu'au mois de février suivant. Je n'avais le goût de rien faire. Je n'arrêtais pas de me dire : « Quel genre de loque reste au lit toute la journée et ne se lève pas pour faire tout ce qu'un adulte doit faire? » Mon état dépressif empirait constamment; évidemment, j'étais à ce moment-là au cœur de la course aux élections générales. Je ne voulais pas m'arrêter ne serait-ce qu'une seconde pour aller chercher l'aide dont j'avais besoin, de crainte que quelqu'un d'un autre parti découvre mon problème et s'en serve contre moi.

LM : Ou quelqu'un de votre propre parti, n'est-ce pas?

SB : Exactement!

CCC : Honnêtement, je n'aurais jamais cru que quelqu'un de mon propre parti puisse faire une telle chose. Mais les gens qui étaient au courant, dont mon époux, me disaient que je ne pouvais pas le faire à ce moment-là. Donc, la pression n'a cessé d'augmenter. Mon époux a dû au bout du compte quitter son emploi pour me venir en aide, à moi, qui n'avait pas travaillé depuis les élections précédentes.

Je gagne les élections et en principe, tout va pour le mieux. Je gagne les élections, je suis secrétaire parlementaire du premier ministre... je devrais être emballée. Au mois de mars, je me rappelle, c'était en plein milieu d'une réunion,

*Lorsque je me regarde,
maintenant, et que je me compare à qui
j'étais à l'époque, la seule chose qui m'a
sauvée dans l'arène politique, c'est qu'on
n'est pas toujours au centre des choses. Il
faut donner préséance aux gens qu'on sert.
Par conséquent, je crois que ma santé
mentale m'a peut-être donné une bonne dose
d'humilité et m'a probablement rendue plus
modeste. Ça m'a permis de vraiment
ressentir de l'empathie envers les gens qui
vivent des moments difficiles.*

~Celina Caesar-Chavannes

je me suis dit que j'étais incapable d'assumer ce rôle. Toute le monde savait que je n'aimais pas le rôle de secrétaire parlementaire du premier ministre, par ce que je sentais qu'il n'était pas suffisamment structuré pour moi. Mais plutôt que de dire : « Ce poste n'est pas suffisamment structuré », je l'assumais sans rien dire et je pensais : « Bien sûr que tu peux le faire. Tu as déjà été entrepreneure de l'année. Tu as l'habitude de faire un million de choses en même temps. Tu as trois enfants, quand même! »

Au bout du compte, j'ai dû abandonner; j'ai laissé tomber le caucus, j'ai quitté la Colline du Parlement, je suis revenue à la maison en pleurnichant et sans rien comprendre à ce qui se passait. J'en étais arrivée à un point de rupture.

Mais je n'avais pas prévu en parler. Le *Huffington Post* m'a demandé d'écrire un blogue sur le sujet, et les réactions ont été si impressionnantes qu'en fait, j'étais presque plus déprimée qu'avant. Il m'est arrivé la même chose à peu près qu'à Lisa : j'étais en pleine entrevue quand je me suis effondrée. J'ai fini par ne plus vouloir en parler du tout, et j'ai même dit à mon personnel que plus jamais je ne ferais d'entrevue au sujet de mon problème de santé mentale.

Peu à peu, grâce aux médicaments, à la méditation, à la prière et à tout ce que j'ai fait pour me rétablir, je me suis mise à aller un peu mieux. Mais ce qui m'a le plus aidée, c'est d'en parler. En parler, cela veut dire que je pouvais au moins dire à mon époux que, ce jour-là, je n'étais pas en grande forme. Plutôt que de me taire et de me battre, j'en parlais à mon mari, qui pouvait alors se dire : « Bon! Je ne vais pas l'embêter parce qu'elle ne s'est pas brossé les dents ce matin. Je vais la laisser dormir, je ne la dérangerai pas. » C'est une stratégie qui me sied mieux. Puisqu'il était au courant, je n'avais plus à pester contre lui et à lui dire de me laisser tranquille.

Mais ça m'a aussi aidée d'entendre les autres femmes raconter leur expérience.

SB : Rester en boule dans son lit? Je connais ça : bienvenue au club.

CCC : Je n'ai pas gardé beaucoup de souvenirs de ce que je faisais, ces jours-là, mais je me souviens quand même que, pour moi, être déprimée ne signifiait pas nécessairement passer son temps à pleurer. Ça voulait plutôt dire que je n'avais le goût de rien faire. Ma motivation à accomplir des choses a changé du tout au tout. J'espère que les personnes qui vont entendre mon histoire retiendront que la dépression, ça ne se traduit pas toujours par des pleurs.

CPR : Avez-vous eu l'impression d'avoir eu facilement accès à des ressources adéquates (dans votre assemblée législative, votre parti, votre cercle social, auprès de votre professionnel de la santé) et que ces ressources vous ont



Celina Caesar-Chavannes

aidée à obtenir un traitement et à vous rétablir?

CCC : Au sein du caucus, oui, absolument. Le premier ministre m'a dit de prendre tout le temps dont j'avais besoin. J'étais évidemment déterminée à retourner au travail. Mais ma principale ressource, c'était ma famille. C'est mon époux qui m'a dit : « Fais ce que tu dois faire. Je vais t'aider de toutes les manières possibles, peu importe ce qu'il faudra faire. » C'était très important. Quand mes collègues du caucus ont appris ce qui se passait, ils ont tous offert leur soutien. J'ai donc pu bâtir mon réseau de soutien, qui me permet de confirmer que tout va bien.

Je crois que certaines choses pourraient être améliorées. Il pourrait y avoir dans l'infrastructure fédérale des processus plus officiels faisant en sorte de concrétiser le soutien. Si je n'avais pas pu compter sur mon époux et sur son soutien indéfectible, j'aurais eu beaucoup plus de difficulté à traverser cette épreuve. Comme je le disais plus tôt, quand le whip vous dit qu'il n'est pas possible de prendre congé, vous ne pouvez pas prendre congé. C'est très important d'avoir auprès de soi quelqu'un, par exemple un époux, qui vous comprend et qui peut vous dire : « Écoute, chérie, prend congé. Ne reste pas là jusqu'à ce que mort s'ensuive simplement parce que le whip t'interdit de prendre congé. »

LM : Je suis d'accord avec Celina. Les gens sont informés, maintenant, et ils sont prêts à vous aider. Quant aux ressources en santé mentale, Celina et moi sommes dans la même situation, mais nous faisons le chemin inverse. Je quitte Ottawa pour aller travailler à l'Assemblée de Toronto, elle quitte la banlieue de Toronto pour aller travailler à Ottawa. Les pires journées sont celles que je passe loin de ma famille. C'est ma famille qui me soutient. J'ai proposé à notre Assemblée qu'il y ait une ressource sur place, même si c'est seulement pendant deux ou trois heures par jour, et même si une seule personne a recours à ses services. Cette ressource devrait peut-être même être obligatoire. J'aurais vraiment aimé pouvoir me confier à quelqu'un, étant donné que toutes les personnes sur qui je peux m'appuyer étaient à la maison, à Ottawa.

J'avais confié à mon leader et à mon whip en chef que j'avais eu des problèmes quelques semaines plus tôt et que j'avais abouti à l'hôpital. Il m'a immédiatement demandé s'il pouvait faire quelque chose pour moi. Non, malheureusement. C'est déjà du passé; je dois me rappeler les mécanismes à utiliser pour composer avec le problème, mais j'oublie de le faire. C'est en grande partie ma responsabilité personnelle, mais il y a des choses qui échappent à mon contrôle. Mon parti m'a donc beaucoup aidée, mais une ressource sur place serait utile.

Au début, les gens me demandaient pourquoi j'étais si souvent absente du travail. Tout ce que je voulais, c'était monter dans un avion pour rejoindre mon époux et ma fille, me retrouver à la maison en compagnie de mes deux chiens et de mon chat. Au début les gens étaient mécontents, ils me disaient : « Tu penses que tu peux t'absenter sans rien dire? Mais tu devrais être là! » Ce n'est pas aussi simple que ça.

Je crois que, lorsque j'ai parlé publiquement de mon problème, les gens ont éprouvé beaucoup plus de compassion. Mais je crois que le contraire est aussi vrai. J'avais demandé davantage de soutien en santé mentale, et un membre de longue date de mon assemblée m'a dit sans détour que nous en avions déjà suffisamment. Tant mieux pour vous : vous vivez près de Queen's Park, vous avez accès à du soutien. Mais ce n'est pas mon cas, et pourtant j'en aurais besoin. J'étais bouleversée, ça c'était fait sous les yeux du public. Je me suis sentie humiliée. J'avais l'impression de reculer. J'ai aussi eu l'impression que l'on empiétait sur ma vie privée; pourtant, c'est moi qui en avait parlé.

Tout comme Celina, j'avais arrêté de donner des entrevues sur la question de la santé mentale; ça me drainait trop d'énergie. La seule exception à cette règle, c'est quand un de mes collègues, Michael Gravelle, avait déclaré qu'il souffrait de dépression. J'ai eu l'impression que je devais lui donner mon appui. J'avais dit très

clairement aux journalistes de la CBC que, si je me sentais dépassée, à quelque moment que ce soit, j'allais mettre fin à la conversation. Ils se sont donc montrés très gentils. Je peux répondre à des questions difficiles, sauf quand il s'agit de ma santé mentale.

Tout ça me ramène à ce député de longue date de notre assemblée législative, qui avait déclaré que, selon lui, il y avait déjà suffisamment de soutien en santé mentale. Si c'est vrai, s'il y a suffisamment de soutien, comment se fait-il qu'un ministre important et un membre de longue date de l'opposition aient déclaré, durant la même séance, qu'ils avaient des problèmes de santé mentale? Et combien d'autres souffraient en silence? Je ne dirais pas que l'on fait preuve de courage en parlant de ce problème; si on en parle, c'est parfois tout simplement parce qu'on en a assez. Mais certaines personnes ont réellement peur d'en parler publiquement. Je ne sais pas si c'est le cas des autres participantes, mais, quand je l'ai fait, certains ministres et certains de mes collègues de l'assemblée législative se sont approchés de moi et m'ont pris la main. Ils m'ont regardée dans les yeux et... j'ai tout de suite compris qu'ils avaient vécu quelque chose de semblable.

CCC : Absolument. Absolument.

SB : Il est intéressant de constater que, dans votre cas à toutes les deux, lorsque vous en avez parlé, c'était au moment où vous étiez au beau milieu de tout, en convalescence et en voie de vous remettre à flot. Lorsque ma dépression a frappé, j'étais députée d'arrière-ban. Les gens étaient très préoccupés par ce qui leur arrivait et ce qu'ils manquaient parce que nous étions en session estivale : le fait qu'ils ne pouvaient pas être dans leur circonscription, les événements qu'ils manquaient et ainsi de suite. J'interagissais avec des collègues qui sont des personnes merveilleuses, mais, de façon générale, l'ambiance n'était pas saine.

L'autre différence, je m'en rends compte, c'est que je vis à Winnipeg et que l'Assemblée législative est à Winnipeg. Je roule pendant 20 minutes sur l'avenue Portage chaque jour, puis me voilà au travail. Pour moi, lorsque tout ça s'est produit, je ne veux pas parler ici d'une zone tampon... mais, puisque nous nous retrouvions dans une situation où, en raison de la façon dont la session se passait, ma collectivité savait que je n'allais pas être présente. Je n'allais pas pouvoir participer à tel barbecue ou tel autre événement parce que la session m'en empêchait. J'avais donc une certaine zone tampon, tout comme j'en avais aussi une du côté du caucus.

Cependant, je n'étais pas pressée d'en parler aux membres de mon caucus. Je ne m'attendais pas à de la sympathie. J'avais déjà fait face à une autre situation publiquement. Mon « cadeau » de mon époux d'alors, qui est maintenant mon ex-époux, depuis mon élection, c'était une agression.

Et il m'a agressé encore une fois environ six mois plus tard. Puis, quelques jours après la deuxième agression, j'ai reçu un diagnostic de cancer. Lorsque j'en ai parlé au caucus, au personnel et à mes électeurs, je leur ai dit : « Vous savez quoi, je m'acquitte d'une partie de mon mandat en faisant l'objet d'une ordonnance de protection et je dois aussi composer avec le cancer », et j'ai reçu pas mal de critiques à ce sujet, on me disait que ce n'était tout simplement pas approprié. On m'a dit que nous étions censés trouver des façons de gérer tout ça afin que les gens ne sachent pas pourquoi on ratait des événements. Il fallait donc inventer des histoires afin de ne pas montrer de faiblesse.

Lorsque mon épisode dépressif s'est produit, j'avais déjà l'impression d'avoir fait face à beaucoup de honte et de blâme. Je n'en ai pas parlé. Une poignée de membres de mon caucus le savaient, et ils savaient qu'ils ne devaient pas en parler aux autres. Deux ou trois mois plus tard, le PAE a joué un rôle crucial pour m'aider à gérer ce qui se passait. J'ai aussi utilisé le PAE de façon proactive lorsque les choses se sont replacées aussi : « Oh! J'ai bien l'impression que cette situation pourrait me causer des problèmes. Je vais y aller, mais je vais aussi prendre un rendez-vous. » Encore là, la personne que je consultais dans le cadre du PAE se trouvait littéralement à deux bâtiments de l'Assemblée législative, sur Broadway. Je pouvais donc prendre des rendez-vous, les intégrer dans ma journée de travail, et personne ne pouvait savoir pourquoi j'allais me promener dans cette direction.

Par conséquent, contrairement aux autres, je n'ai pas reçu l'appui immédiat du caucus, mais j'ai bénéficié du soutien du PAE et j'utilisais ce programme de façon proactive, à l'avance. Or, cet élément déclencheur ne pouvait pas simplement être géré de manière proactive. Je crois que nous avons certaines bonnes mesures d'appui en place, mais je crois aussi qu'il en faut beaucoup plus. Lorsque j'ai été nommée ministre responsable des initiatives en matière de santé mentale, j'ai pu rencontrer tous ces gens et parler franchement de ce qui s'était passé.

Lentement, j'étais en mesure de créer d'autres mécanismes d'adaptation et j'ai pu en faire part à mon personnel. Je suis sûre que certains d'entre eux avaient déjà entendu parler de TCC, de la thérapie comportementale cognitive. À un moment donné, lorsque j'étais ministre de la Santé, on m'a dit que je ne devais plus me présenter à la période des questions avec des réponses contenant le terme neuroplasticité (*rises*), parce que les députés de l'autre côté s'enflammaient, et les deux questions complémentaires devenaient un peu bizarres.

C'est plus tard alors que j'étais encore ministre de la Santé, qu'on a été confronté à une situation où une femme qui s'appelait Bonnie Bricker s'était adressée aux médias au sujet de ce qui était arrivé à son fils, Reid. Le dossier n'avait pas encore fait son chemin au ministère. Elle a parlé

publiquement du fait que son fils avait été renvoyé à la maison par trois services d'urgence en dix jours et qu'il avait fini par se suicider. Ce qu'on voulait savoir, c'est comment une telle situation s'était produite. J'ai entendu cette femme parler à la radio en venant au travail. Je suis arrivée dans mon bureau et j'ai demandé à mes employés de me trouver son numéro de téléphone immédiatement. Je l'ai appelée et je lui ai parlé, de mère à mère. Et c'est de cette façon que tout s'est su. J'allais mieux à ce moment-là, et la réaction que j'ai obtenue était généralement positive. Cependant, en même temps, je savais que, pour chaque personne qui venait me voir, me tenait la main ou me disait que j'avais fait une bonne chose, il y en avait une autre qui chuchotait, quelque part, dans un coin, disant des choses dans mon dos. Ce qui est malheureux, c'est que certaines de ces personnes faisaient partie de mon équipe.

CCC : Je dois avouer que je suis d'accord. Je me souviens d'avoir fait des entrevues et de m'être dit à ce moment-là que certaines personnes devaient se dire que j'essayais seulement de rehausser mon profil. Je croyais que les membres de mon caucus n'allaient pas comprendre ce qui se passait et se demanderaient pourquoi j'agissais ainsi et que je faisais « tout ça pour elle ».

Je me disais toujours : « Imagine si j'étais à mon meilleur. » Mais je n'étais pas à 100 pour cent, je dirais que j'étais environ à 70 pour cent de la Celina que j'étais vraiment, celle qui ne lâche jamais et qui a fait toutes les choses merveilleuses que j'avais faites dans le passé.

Des gens de tous les partis, autant les libéraux, les conservateurs que le NPD, des gens que je n'aurais jamais imaginé, sont venus me remercier de ce que je faisais. Pour ce qui est de la réaction de la collectivité à tout ça, je reste incertaine. Je ne suis pas tout à fait convaincue que la collectivité a compris, parce qu'il faut se présenter à tous les événements.

Et récemment, j'ai dit non. Non, je ne vais pas rendre à chaque vente de charité dans chaque église et je ne vais pas être là pour l'ouverture de chaque entreprise. Je ne peux pas. Je n'ai tout simplement pas la capacité de le faire avec trois enfants, mon travail, les déplacements. Je ne peux tout simplement pas tout faire. J'ai dû faire de mon mieux pour évacuer de mon esprit les détracteurs et les dénigreur qui disaient : « Eh bien, Celina, c'est ce à quoi on s'attend de toi. Si tu ne le fais pas, tu ne gagneras pas la prochaine fois. » Et en fait, je m'en fous éperdument si je perds les prochaines élections. Je dois survivre. Je suis en mode de survie actuellement, et c'est difficile, mais c'est ce que je dois faire.

J'adorais ça avant, d'être toujours occupée. C'est là où j'étais à mon meilleur. Et maintenant, j'ai l'impression de passer à l'arrière-scène. Tout ça a donc vraiment changé ma façon de me conduire et d'interagir avec les gens. C'est



Lisa MacLeod

un sentiment bizarre que j'ai de la difficulté à décrire.

Lorsque je me regarde, maintenant, et que je me compare à qui j'étais à l'époque, la seule chose qui m'a sauvée dans l'arène politique, c'est qu'on n'est pas toujours au centre des choses. Il faut donner préséance aux gens qu'on sert. Par conséquent, je crois que ma santé mentale m'a peut-être donné une bonne dose d'humilité et m'a probablement rendue plus modeste. Ça m'a permis de vraiment ressentir de l'empathie envers les gens qui vivent des moments difficiles.

Il y a vraiment un côté positif. Un ami m'a dit : « Lorsque tu commences à apprécier ta maladie mentale et à la voir comme un cadeau, tu t'en sortiras mieux. » De temps en temps, je dois me le rappeler. Mais c'est un cadeau. J'essaie de voir le bon côté des choses et de l'utiliser pour aider les autres.

LM : Celina, j'aurais pu prendre ton histoire, et changer ton nom pour le mien. En ce qui concerne l'épuisement, le fait de ne plus avoir d'énergie... Tu sais, j'arrive à mes cinquièmes élections et je me suis dit : « Je suis allée en enfer et j'en suis ressortie de l'autre côté, alors perdre des élections ne me tuera pas. » Peut-être que ça aurait été le cas avant. J'aurais peut-être été détruite, mais, vous comprenez, j'ai vécu pire.

Moi aussi, tout à fait, je vois ça comme un cadeau. Je ne le percevais pas ainsi au début, mais je peux maintenant regarder les gens qui doivent composer avec un TSPT et je peux les aider. Je peux les serrer dans mes bras avec compassion lorsqu'il le faut.

Je sais bien qu'il y a des détracteurs, et je vais vous donner un exemple. J'étais assez jeune lorsque j'ai été élue. Après dix ans, je venais d'avoir un enfant, mon père est décédé la même année... Je crois que tout a culminé cette année-là et j'ai eu ce que j'appellerais un effondrement. J'utilise le mot « vidée » parce que j'avais l'impression que les gens m'avaient sucé toute mon énergie et que personne n'était là pour m'en redonner ou recharger mes batteries. Et la principale coupable, bien sûr, c'était moi. J'ai tout simplement continué à travailler et je ne prenais pas soin de moi.

Cependant, je me rappelle avoir parlé aux gens [à la fête d'anniversaire]; il y avait environ 500 personnes là, et tous pleuraient. Je leur ai dit de ne pas pleurer, parce que je ne leur disais pas tout ça pour qu'ils pleurent et qu'ils s'apitoient sur mon sort. « Je ne veux pas votre sympathie ». Et je ne suis pas désolée, parce que je ne le serais pas si j'avais un cancer. Je vous l'ai dit pour vous aider à comprendre pourquoi je suis différente maintenant.

J'ai fait une entrevue avec une personne qui n'est plus dans le domaine journalistique. C'était la chose la plus horrible que j'ai entendue. Elle m'a regardée en disant : « Qu'en est-il des gens qui disent que vous faites cela tout simplement pour faire les manchettes? »

Les autres : (*soupirs*)

LM : Et je l'ai regardée en pensant : « Merde, si je voulais faire les manchettes, j'aurais organisé une conférence de

Lorsque je réfléchis au fait d'utiliser ces super pouvoirs au travail, je pense aussi à la période des questions. Vu mes problèmes d'anxiété, j'en suis arrivée au point où je me disais : « Qu'est-ce que le porte-parole de l'opposition ou n'importe quel autre membre de l'opposition ou encore un journaliste durant une entrevue peut me dire que mon cerveau ne s'est pas déjà dit à la puissance dix? »

~Sharon Blady

presse ». Mais c'était la pire chose. Je me souviens de m'être dit : « Quel manque de sensibilité! Vous savez, personne ne parle de ses problèmes de santé mentale parce qu'il pense que ce sera bénéfique pour sa carrière. En fait, lorsque j'en ai parlé à mon époux – et il a fait une longue carrière de conseiller principal et de chef de cabinet adjoint pour Peter McKay en plus d'être allé en Afghanistan – je me rappelle lui en avoir touché un mot en janvier de l'année où je l'ai annoncé. J'ai dit : « Je vais le dire aux gens » et il a dit : « Chérie, ne le fais pas. Ça va probablement avoir une incidence sur ta carrière » et j'ai dit : « Mon chéri, je m'en fous. Je dois enlever ce poids de mes épaules et je ne peux pas le faire tant que je ne reconnais pas que c'est ce qui m'est arrivé. »

Je suis heureuse de l'avoir fait. Mes électeurs ont fait preuve de beaucoup de compréhension et de soutien. J'ai eu deux ou trois collègues, un en particulier, qui croient que j'ai l'air de bien aller et que je devrais me taire, et il y a eu cette journaliste, mais, de façon générale, la plupart des gens ont été assez bons. Et encore une fois, comme Celina, j'arrivais à un moment où tout avait fonctionné pour moi dans l'arène politique, mais j'avais l'impression que j'avais une vie et que je devais prendre soin de moi. Comme vous, j'ai l'impression de fonctionner à 70 pour cent de la Lisa que j'ai déjà été, la personne déterminée, motivée... je suis encore motivée, mais les choses ont changé.

Et je dois être honnête avec vous. Lorsque je suis heureuse, c'est de la joie pure. Et je ne sais pas si j'avais déjà vécu ça.

CCC : Très juste.

LM : C'est une chose très bizarre.

SB : C'est intéressant que vous ayez toutes les deux parlé de « cadeau ». Will et moi nous sommes rencontrés à la conférence régionale de l'Association parlementaire canadienne de Winnipeg. J'avais été invitée par le président de l'association, qui, en fait, avait déjà été mon porte-parole en matière de santé et qui est infirmier psychiatrique de formation. On m'a demandé de prendre la parole dans le cadre d'un groupe de discussion sur la santé mentale et sur les politiques en tant qu'exemple de « personne ayant vécu l'expérience pendant qu'elle était en fonction ».

Durant cette réunion, j'ai parlé de la façon dont j'avais recadré les choses pour mes enfants, parce que ce problème est en partie génétique et mes deux fils ont déjà eu certaines expériences. Mon fils aîné a eu son premier épisode dépressif durant une année sabbatique entre l'école secondaire et l'université. De son côté, mon plus jeune devait composer avec de l'anxiété. Je me suis retrouvée à devoir lui expliquer tout ça, et je ne voulais pas en faire une pathologie, alors je lui ai parlé de ses super

pouvoirs. Spontanément, j'ai expliqué à mon enfant qu'il était un peu comme un XMan et qu'il avait un pouvoir mutant. J'ai utilisé l'exemple de Cyclops. J'ai dit : « Regarde comment Cyclops peut utiliser sa vision laser pour faire sauter les méchants. Mais s'il ne porte pas sa visière, il peut brûler ses sous-vêtements lorsqu'il se prépare pour aller à l'école, le matin. »

Alors lorsque vous parlez de cadeaux, eh bien je fais monter tout ça d'un cran et je décris les problèmes de santé mentale comme des super pouvoirs. J'ai effectué des recherches en vue de créer des personnages de bande dessinée pour aider les enfants à composer avec tout ça. Au bout du compte, il s'agit de croire que ceux d'entre nous ayant vécu ce genre d'expérience et bien outillés – que ce soit sous forme de TCC ou de médication, ou peu importe ce dont on a besoin dans le coffre d'outils –, eh bien je crois qu'en présence de ces outils, nous en ressortissons grandis. Nous possédons en fait le profil que les gens espèrent de la part de ceux qui exercent des charges publiques. Il faut des gens qui ont de la compassion, de l'empathie et qui sont créatifs. Du point de vue de la dépression, beaucoup de recherches donnent à penser que nous avons un sens du réalisme, une perspective terre-à-terre et ouverte d'esprit.

Pour ce qui est de l'anxiété, j'ai déjà dit que, si je brûle une lasagne pendant que mon cerveau est en mode anxieux, je peux passer de cette situation à l'apocalypse en quinze étapes. Je peux creuser ma tombe plus rapidement que quiconque sur la planète. Par conséquent, grâce au travail de reformulation et de rétablissement que j'ai fait, je me suis demandé de quelle façon je pouvais utiliser tout ça de façon productive. J'ai décidé de m'en servir. Au bureau, je m'en sers à des fins de planification et de réflexion stratégique. Si j'épuise mon cerveau avec ce genre d'exercice productif, je ne pourrai pas creuser ma propre tombe si quelque chose tourne mal avec le souper!

Ce que j'ai trouvé intéressant, c'est que, à certains moments, mes employés arrivaient avec une note d'information sur une crise et une proposition de solution. Et j'en ris, maintenant, lorsque j'y pense, mais à ce moment-là, je disais à mes employés : « D'accord, vous n'avez pas à me suivre jusqu'au bout dans ma folie, 12 étapes plus loin, mais votre solution fonctionne seulement jusqu'à la troisième étape. Suivez-moi tandis qu'on réfléchit aux étapes quatre, cinq et six, et vous verrez comment tout dérape. Dans deux ou trois ans, on se retrouvera avec deux ou trois problèmes pires que celui qu'on tente de régler. »

Il ne faut donc pas laisser notre anxiété nous mener à l'apocalypse, mais je crois que nous avons de super pouvoirs, et il faut tout simplement apprendre à les maîtriser.

Puis, il y a la question de la stigmatisation. Je n'en ai pas parlé pendant que ça se produisait. J'étais une députée d'arrièreban et je voulais un jour être membre du Cabinet. Je ne savais que trop bien que, si j'en parlais à mes collègues et si je le disais au personnel politique, cette information, et le préjugé qui vient avec, aideraient au moment de prendre la décision durant un remaniement ministériel, et je me tirerais dans le pied.

J'ai été chanceuse. J'en ai parlé graduellement à certaines personnes dans certains cercles, et, lorsqu'est venu le temps d'en parler, quand Bonnie Bricker s'est tournée vers les médias et que les médias se sont ensuite tournés vers moi, j'étais beaucoup plus en contrôle. J'étais mieux et j'ai pu recadrer les choses et parler de mon expérience d'une façon précise. J'ai pu prendre le contrôle du récit et du message. Cependant, je ne crois toujours pas que la personne moyenne qui vit ce genre de chose et qui veut se présenter aux élections peut le faire... Ce n'est pas le genre de chose qu'on peut écrire dans ses documents de campagne.

Les autres : (*rires*)

SB : Mais, dans mon cas, à ce moment-là, je me disais : « Vous voulez dire que la ministre de la Santé est folle? Allez-y! »

Lorsque je réfléchis au fait d'utiliser ces super pouvoirs au travail, je pense aussi à la période des questions. Vu mes problèmes d'anxiété, j'en suis arrivée au point où je me disais : « Qu'est-ce que le porte-parole de l'opposition ou n'importe quel autre membre de l'opposition ou encore un journaliste durant une entrevue peut me dire que mon cerveau ne s'est pas déjà dit à la puissance dix? »

Cependant, au départ, ça m'a surpris. Je regardais mes collègues qui étaient là depuis plus longtemps que moi, je voyais leur langage corporel et je me disais : « Mon Dieu, cette personne devient nerveuse durant la période des questions? » Pour moi, en tant que députée comptant moins d'expérience, je me demandais ce qu'il y avait là d'effrayant. J'ai mes notes devant moi, je suis assise d'une façon précise et je me concentre sur ma respiration... Et, encore une fois, qu'est-ce que les gens pourraient bien dire que mon cerveau ne s'est pas déjà dit à la puissance 10? Je considère donc mon trouble anxieux comme un super pouvoir, et je suis heureuse d'avoir ce trouble, parce que la période des questions a été un jeu d'enfant.

CCC : J'apprécie les commentaires au sujet du Cabinet parce que je suis dans cette position actuellement. Il y a probablement environ un mois, je me suis rasé les cheveux. Je passais vraiment une mauvaise fin de semaine. Mon mari s'est rendu à la fête du Patrimoine pour aménager une tente; lorsqu'il est revenu, j'avais le crâne rasé. Il m'a

demandé ce que j'avais fait là, et j'ai répondu : « Je n'arrivais tout simplement pas à me coiffer comme je le voulais. » J'ai appelé le whip et je lui ai dit que ne pouvais pas venir. Vous auriez dû voir l'expression de mon mari, c'est quasiment comme si je lui faisais pitié. Et j'ai dit : « Chéri, ne me regarde pas comme ça. Je m'en fous de faire partie du Cabinet. » Je sais qu'il voulait se mettre à pleurer, parce que vous savez, nous le voulons tous les deux...

LM : Tu y arriveras. Ta force est incontournable, tu le sais!

SB : Oui, c'est vrai!

CCC : Mais, j'en suis à un point dans ma vie où ce n'est pas ça qui peut dicter ma conduite. Je ne peux pas vivre ma vie en me disant : « Eh bien, peut-être que je ne peux pas le faire, ou peut-être que je n'aurai pas l'occasion de le faire. » Nous avons eu une très belle vie avant tout ça, et elle sera encore très belle après.

C'est tout simplement une situation avec laquelle nous devons composer. Il y a des hauts et des bas. Je ne peux plus faire de listes. Si je ne peux plus le faire maintenant, ça ne se fera pas. Je ne peux pas lire un discours. Si vous voulez me donner un discours, eh bien, il faut me donner les cinq points principaux et me laisser faire mes recherches et rédiger moi-même mon discours, parce que je ne peux pas lire ce que quelqu'un d'autre me donne.

SB : Mais arrête-toi et pense à ce que tu viens de dire. Tu as dit que tu ne peux plus lire les discours écrits par les autres. Et comprends-moi bien, c'est beaucoup plus de travail d'écrire tous tes discours, mais ce que tu dis vient du fond du cœur.

LM : Absolument.

SB : Selon moi, pour le grand public, l'une des choses les plus décourageantes, c'est de regarder quelqu'un lire un discours écrit par quelqu'un d'autre. En fait, tu es beaucoup plus authentique. Ce n'est peut-être pas facile, mais tu agis comme le genre de personne que je veux voir au pouvoir. Je veux quelqu'un qui est passionné, qui prend les choses à cœur, qui parle avec son cœur plutôt qu'une personne qui dit : « Oui oui, donne-moi le discours, je vais aller faire le perroquet. » Tu dois voir ça comme un super pouvoir!

CCC : Je pense qu'il faudra un certain temps avant que je voie tout ça comme un super pouvoir plutôt que quelque chose de négatif. Mais, encore une fois, on a le cerveau qu'on a. Lorsque je reçois un appel du cabinet du premier ministre, je me dis : « Ah non, tu es congédiée! » Puis je me rappelle que non, ce n'est pas possible. Ou je me dis que je me retrouve dans une mauvaise situation pour

je ne sais trop quoi. Eh bien non, tu es une adulte, et tu ne peux pas avoir des problèmes de la sorte. Ce qu'il faut, c'est vraiment prendre ça un jour à la fois.

Il m'arrive encore de revenir en arrière et de réfléchir au fait que la Celina d'il y a 10 ans regarderait tout ce qui se produit et dirait : « Non, je n'ai jamais pleuré pour ce genre de chose ni géré une situation de cette façon. » Cependant, je ne peux pas oublier que la Celina actuelle doit tout simplement gérer la situation comme elle peut.

LM : Tu dois te souvenir que tu n'as jamais été parfaite, mais que ton imperfection est tout simplement différente maintenant. Je crois que, parfois, notre plus grand défaut, c'est de regarder en arrière et de se dire que tout était parfait. Non, ça ne l'était pas.

CCC : J'aimerais poser une question au sujet du syndrome de l'apocalypse. J'ai constaté que j'avais souvent ce genre de sentiment avant que je commence à en parler. Ça restait habituellement entre mon mari et moi. À certains moments, j'étais sûre que notre mariage allait être un échec. Je constate que, maintenant que j'en parle, je suis moins susceptible d'avoir ce genre de réflexion.

LM : Je suis d'accord avec toi. J'ai l'impression que le mariage avec mon époux est probablement plus solide maintenant qu'il ne l'a jamais été. Nous avons toujours eu une bonne relation, mais je constate que, maintenant, lorsqu'il a de mauvaises journées, j'ai plus de compassion, parce qu'il m'a littéralement regardée être évachée dans un LaZBoy pendant un an. J'ai dit à ma famille que j'allais devenir une joueuse professionnelle de Solitaire, mais il est resté avec moi durant tout ce temps.

Et pour ce qui est de l'autre chose que tu as dite, Celina... Tu as dit que la Celina d'il y a 10 ans n'aurait pas pleuré durant cette réunion. Avant, j'étais un pitbull dans l'arène politique. J'ai été au centre de certaines des attaques les plus mordantes et des luttes les plus folles à l'Assemblée législative sur les scandales et ce genre de choses. Je n'ai jamais versé de larmes. Et me voilà, samedi dernier, assise, durant le congrès de notre parti où nous avons présenté notre programme. Mon chef a dit qu'il y avait cinq priorités, dont la santé mentale. J'étais assise au beau milieu de cette salle de réception avec 1 500 personnes et, je ne vous mens pas, j'ai commencé à pleurer de façon incontrôlée. Dieu merci, Sam Ooseterhoff, le plus jeune élu dans l'histoire du Canada (il a 20 ans)... Pauvre lui, il était assis là et il me flattait la main. Puis, Todd Smith, notre porte-parole en matière d'énergie était là. Il ne savait pas quoi faire, alors il a tout simplement mis son bras autour de moi et m'a embrassée sur la tête et m'a tenue dans ses bras. (*Rires*)

En même temps, je me demande... si nous nous retrouvions au pouvoir, ces gens me feraient-ils confiance et croiraient en ma capacité de rester en contrôle? C'est quelque chose qui m'inquiète, mais je n'en fais plus une fixation comme avant. Lorsque j'ai commencé en politique, je voulais vraiment me joindre au Cabinet. Et quand nous avons perdu les dernières élections et que ça ne s'est pas produit, j'ai été dévastée. Maintenant, si on y arrive et que je suis nommée au Cabinet, je sais que je pourrai le faire. Je crois en être capable. Mais si ça ne se produit pas, est-ce que ça me détruira? Est-ce que je perdrai mon sentiment d'identité? Non, je ne crois pas.

CCC : Je suis d'accord. Si je ne me joins pas au Cabinet, si je perds mes prochaines élections... pour commencer, je ne peux pas penser aussi loin à l'avenir. Je sais que, si je fais très bien les petites choses au quotidien, c'est tout ce sur quoi j'ai le contrôle et c'est tout ce que j'ai la capacité de contrôler.

LM : Constatez-vous que, lorsque vous voyagez, vous êtes anxieuse, maintenant?

SB : J'ai vécu certaines phases, mais pas maintenant, et pas lorsque j'étais en fonction. Cependant, il m'arrive d'avoir des crises de panique, et l'idée de monter dans un avion me terrifierait.

LM : Dans mon cas, dès que je monte dans un train ou un avion, je m'inquiète de chaque petite étape. Le fait que ma famille va me manquer, ce qui se produira si je ne peux pas communiquer avec elle. Est-ce que j'ai apporté tout ce dont j'avais besoin?

CCC : Je ne défais jamais ma valise alors je ne m'en fais pas trop pour ça. J'ai juste pensé à ce qui m'obsède, et je pense que la seule chose, ce sont les caucus du mercredi. Je veux faire du bon travail, et je n'ai jamais l'impression d'en faire.

LM : Je suis très heureuse de mieux m'en sortir à ce sujet, mais, dans mon cas, ça a été un réel défi pendant plus d'un an.

CCC : Chaque mercredi, lorsque c'est fini, je trouve une pièce où je peux être seule et je pleure. Et je dois appeler mon époux, et il doit me calmer en me disant : « Chérie, tu fais du bon travail. Pense à tout ce que tu fais. » Et je dis : « Non, non. Tu aurais dû entendre untel. Ils détruisent tout! Je ne fais rien! » Et il m'aide à me calmer et, au bout du compte, j'en reviens. Mais je sais que, chaque mercredi, c'est un merdier.

LM : Et donc, avant la réunion du caucus, es-tu paralysée pendant deux jours?

CCC : Non, j'essaie de ne pas laisser tout ça me paralyser pendant aussi longtemps. C'est juste tout de suite avant. Du mardi soir jusqu'au mercredi vers midi ou 13 h, ce n'est tout simplement pas un bon moment pour moi. Deux ou trois de mes amis m'écrivent des messages textes pour me dire : « Je sais que c'est mercredi. N'oublie pas que tu es bonne. Tu es fantastique. » Et j'ai tout simplement le goût de leur écrire que je les emmerde!

Toutes : (*rires*)

CCC : Mais c'est mon talon d'Achille. J'ai l'impression de vouloir démissionner chaque mercredi.

CPR : Je voulais tout simplement dire...

LM : Oh! Salut Will! Tu es encore là!

Toutes : (*rires*)

CPR : (*Rires*). J'avais d'autres questions, mais je me rends compte que vous écouter parler et vous écouter interagir était le but principal de l'appel. Et, pour terminer sur cette note, vous êtes vraiment incroyables d'avoir accepté de participer. Surtout sachant, comme certaines d'entre vous l'ont dit, que parler en public de ce sujet ou faire des entrevues peut avoir d'énormes répercussions.

Cependant, le fait d'avoir parlé de tout ça, et peut-être avoir aidé un peu d'autres personnes (dont les parlementaires) qui composent peut-être avec des problèmes de santé mentale qu'elles gardent pour elles... lorsqu'elles liront tout ça... c'est un service énorme. Merci.

LM : Je veux tout simplement vous remercier de faire ça. Je pense que vous avez vu que c'est un peu comme une séance de thérapie pour nous. Parce que nous ne sommes pas seules dans tout ça, et parfois, c'est bon de se le rappeler. Je crois que c'est merveilleux d'avoir réuni des représentantes de trois partis politiques différents. Merci d'y avoir pensé et d'avoir maintenu le cap, parce que je sais que ce n'a pas dû être facile de trouver un moment où nous étions toutes disponibles. Je suis vraiment reconnaissante d'avoir eu l'occasion de participer, et j'étais très nerveuse au départ.

CCC : Merci mesdames de nous avoir parlé et d'avoir été aussi franches.

SB : Je pense que la seule chose que j'ajouterais, en tant que personne qui n'est plus en fonction, c'est que je suis heureuse d'aider ceux et celles qui sont encore en fonction de toutes les façons possibles. Ma nouvelle mission dans la vie, c'est d'utiliser mon expérience de charge publique et mon expérience personnelle liée à la santé mentale au service des autres.