

MARC-ANDRÉ DUFOUR **M.Ps.**

**Se donner
le droit
d'être
malheureux**



*À toutes les personnes qui font leur possible
pour traverser les inévitables épreuves de la vie
et plus particulièrement à celles forcées de vivre
un douloureux deuil par suicide.*

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	11
INTRODUCTION	15
LE CONTE DU VILLAGE ET DE LA FALAISE	21
1. QUELQUES SOURCES DE DÉSESPÉRANCE	25
Les inégalités et les injustices	25
La violence	29
La maltraitance	31
Les deuils et les désillusions	32
L'avenir du monde	33
Le manque de savoir-vivre	35
Le côté obscur des médias sociaux	36
Le pire du pire sous une loupe	38
2. BONHEUR, SUCRE À LA CRÈME ET VIE DE VEDETTE ..	41
Le bonheur obligatoire	41
Le bonheur est-il comme le sucre à la crème?	43
La génération spontanée du bonheur	46
La vie des gens riches et célèbres	47
Médias sociaux : être ou avoir l'air heureux?	49

3. SENS, SOUFFRANCE ET ÉVITEMENTS	53
Chacun son sens	53
Le mal d'avoir mal	55
La honte: une métaémotion sournoise	56
L'évitement ou comment ne pas être malheureux	58
Les avantages de faire semblant	60
L'évitement jusqu'à l'épuisement	60
4. QUELQUES EXEMPLES DE FUITES	63
Travailler	63
Se divertir	65
Se réfugier dans les objets	69
Fonctionner sur le pilote automatique	72
Se réfugier dans la colère	75
S'oublier pour les autres	77
Se donner de l'importance	78
Chercher la perfection	80
Se méfier des autres	80
Chercher de l'attention et de l'affection	81
Se réfugier dans le positif	81
Se réfugier dans le pessimisme	82
Rationaliser	82
S'engourdir avec des substances	83
Surinvestir son corps	84
Se réfugier dans des problèmes physiques	84
Se réfugier dans le passé	85
Se victimiser	86
Éviter d'être malheureux de n'importe quelle autre manière	86
5. LE SUICIDE	89
Une problématique complexe	90
L'idée du suicide	92
Un geste	93
La multiplication de la souffrance et du suicide	98

La mort	100
Des séquelles permanentes	108
Un rendez-vous manqué avec l'avenir	108
Le thermomètre de la souffrance psychique	109
Prévenir le suicide des personnes qui ne pensent pas au suicide	115
Dissonance cognitive et changement de comportement	116
 6. PRENDRE CONTACT AVEC SOI	 121
Mises à jour et charges explosives	121
Les émotions « négatives » n'existent pas	125
 7. LE BESOIN DES AUTRES	 131
Humilité et authenticité	131
Le soutien social	135
Les humains sont des diagrammes de Venn	137
L'engagement social: les autres ont besoin de vous	139
Les confidents	141
Les animaux	144
 8. LE BESOIN DES AUTRES :	
L'AIDE PROFESSIONNELLE	145
Quelques préjugés	146
Quand demander de l'aide?	148
L'intervention de crise	150
Le besoin d'écoute ou d'informations sur les ressources	152
La psychothérapie	153
Briser l'isolement	156
Bienveillance et empathie	157
Les mots qui donnent du sens	158
Rejoindre l'autre	160
Deux têtes valent mieux qu'une	162
La confidentialité	165
Médecins, psychiatres et médication	165
Comment se débarrasser de son psychothérapeute?	166

9. S'AIDER SOI-MÊME	169
Le silence	170
Le sommeil	170
La respiration profonde	171
L'activité physique	171
L'alimentation	172
La lecture	172
La nature	174
La musique	174
Utilisez vos mains	174
N'importe quel moyen personnel qui vous fait du bien	175
10. LES LEÇONS LUMINEUSES DE VIKTOR E. FRANKL ...	177
Se fabriquer de beaux souvenirs	177
Accepter de vivre une existence provisoire indéterminée ...	178
Le bonheur négatif	179
L'humour	180
Cultiver l'optimisme tragique	181
Des pistes dans la quête du sens de votre vie	181
11. LE TRÉSOR AU CŒUR DE LA DÉSESPÉRANCE	183
Le prix de la conscience	184
Dépasser ses limites	188
La redécouverte de soi	189
La conscience de la mort: revoir vos priorités	191
Le meilleur après le pire	192
Vous n'êtes pas un extraterrestre	194
Des sources d'espoir et d'inspiration	195
CONCLUSION	201
REMERCIEMENTS	205

AVANT-PROPOS

« Tout ce que je sais,
c'est que je ne sais rien. »
Socrate

Ce livre n'est pas un relevé de littérature scientifique, un guide d'intervention, un essai philosophique ou un manuel théorique sur la santé mentale ou le suicide. Si c'est ce que vous cherchez, ce n'est pas ici que vous le trouverez. Il existe une multitude d'ouvrages rigoureux sur ces sujets intéressants. Si vous êtes un professionnel de la santé mentale, vous n'apprendrez probablement rien de nouveau dans ce livre, mais vous pourriez le proposer à certaines personnes que vous aidez. Les thèmes abordés ici concernent tout le monde.

Si vous cherchez un énième bouquin contenant LA recette du bonheur « clés en main » ou celle de la « zénitude » en quelques étapes faciles, vous ne trouverez rien de tel dans cet écrit. Au contraire. Je révèle à l'avance une idée gravée au cœur des prochaines pages : nous souffrirons tous et, ensuite, nous mourrons tous, sans exception.

C'est lourd, n'est-ce pas ? Vous pourriez croire que je cherche à vous décourager. Mais non. En fait, je veux seulement que vous sachiez vraiment à quoi vous attendre.

Voyez cette remarque comme une façon de m'assurer de votre consentement éclairé.

Maintenant, voici le moment de la dernière mise en garde (roulement de tambour): si votre vie est parfaite et que vous nagez dans le bonheur depuis toujours, je vous suggère de replacer ce livre sur la tablette et de fuir loin, très loin de ce bouquin s'adressant à un public averti qui en arrache beaucoup plus que vous dans la vie! Évidemment, je plaisante. Cette personne toujours heureuse à la vie parfaite n'existe tout simplement pas. Désolé pour ceux qui y croyaient ou qui tentaient de vous le faire croire.

Mais alors, c'est quoi, ce livre? Le mot «partage» me vient d'abord à l'esprit. Après un quart de siècle au front de la détresse psychologique, je partage sans prétention mes observations réalisées en accompagnant des humains dans la traversée des pires malheurs de leur existence. Leur confiance à mon égard est un immense privilège. Ils seront heureux de savoir que leur ouverture et leur courage pourront en aider d'autres. D'ailleurs, je me référerai à des situations survenues dans ma pratique en prenant soin de modifier les faits pour préserver la confidentialité. Si vous vous reconnaissez dans certains exemples, sachez que c'est simplement le fruit du hasard.

Dans mon habitat naturel de psychologue, communément appelé «bureau», je me retrouve devant des humains et non pas face à une liste de symptômes ou de maladies à traiter. Je parle du sens de la vie, de la souffrance et de la mort comme d'autres jasant de la pluie et du beau temps. Je réalise des chroniques occasionnelles à la télévision depuis 2012. J'y aborde des questions existentielles et psychologiques entre les sujets des autres collaborateurs, comme l'alimentation, l'exercice ou la rénovation. Selon moi, ce ton naturel loin d'un jargon diagnostique axé sur les pathologies contribue à diminuer les préjugés à l'égard de la santé mentale et de la demande d'aide. C'est exactement la perspective de ce livre.

Dans un désir d'accessibilité et de diffusion, j'emprunte un ton similaire à celui de la psychologie « populaire ». En revanche, mon contenu s'enracine dans la réalité difficile et parfois cruelle de nos vies. Je suis loin de la pensée positive et je propose l'étiquette « pop-anti-psycho-pop » pour décrire mon propos. Dans l'esprit « psycho-pop », j'utiliserai le « vous » en m'adressant au lecteur, mais sachez que je m'inclus dans ce « vous ».

Parmi les thèmes essentiels que j'explore dans mon bureau se trouvent la recherche du bonheur et les efforts parfois contre-productifs pour fuir la souffrance psychologique. Parmi ces moyens de fuite, j'aborde particulièrement le geste irréversible qu'est le suicide ainsi que ses conséquences sur l'entourage.

Cette exploration provoque généralement des prises de conscience modifiant significativement la vie des personnes qui demandent de l'aide. Que se passerait-il si je parvenais à extraire et à partager une partie de cette introspection avec l'ensemble de la population ? Seriez-vous plus réceptif en explorant ces thèmes dans un langage accessible dès maintenant, loin en amont d'une éventuelle crise personnelle ? Je pense que oui.

À la fin de mes conférences, certains participants me livrent des commentaires émouvants. Parmi ceux-ci, il y en a un qui revient régulièrement de la part de gens endeuillés à la suite d'un suicide : « Monsieur Dufour, faut que je vous dise quelque chose... J'ai tellement l'impression que X¹ serait encore en vie s'il avait eu la chance d'entendre votre message comme j'ai eu la chance de l'entendre aujourd'hui. » Chaque fois, je suis touché et je me dis que je dois absolument trouver un moyen de diffuser plus largement ce contenu. Mais comment ?

1. X = mon père, ma mère, mon frère, ma sœur, mon mari, ma fille, mon fils, mon meilleur ami, etc.

La réponse à cette question m'a exposé à mes propres angoisses et m'a obligé à sortir de ma zone de confort, mais il paraît que les humains grandissent à travers la souffrance... Je considère l'engagement social comme une valeur primordiale, alors j'ai agi en ce sens : j'ai trouvé le temps et l'énergie pour écrire ce livre malgré ma pratique à temps plein. Si ces efforts permettent de faire du bien à quelques personnes ou même à une seule, ils auront valu la peine. Bonne lecture !

INTRODUCTION

« Tout l'monde est malheureux
Tam ti delé dilam
Tout l'monde est malheureux tout l'temps
Tout l'temps. »
Gilles Vigneault

Du plus loin que je me souviens, je me suis toujours intéressé aux questions existentielles. Je souhaitais travailler dans un domaine en lien avec la philosophie, mais je voulais que mes actions aient une portée concrète dans la vie des gens. Cet intérêt prenait naissance dans mille et une raisons personnelles et, en bon psychologue, je considère qu'elles doivent le demeurer. À l'adolescence, alors que je me promenais rue Saint-Jean, à Québec, j'ai vu sur une vieille bâtisse une enseigne où il était inscrit « Centre de prévention du suicide de Québec ». Ces mots allaient changer le cours de mon existence.

Voilà qui m'est apparu l'endroit idéal pour consacrer ma vie professionnelle à la philosophie appliquée. Dès que j'ai eu l'âge requis, j'ai suivi la formation de base et je suis devenu bénévole. Mon arrivée dans cette organisation m'a confirmé que j'étais au bon endroit. La raison d'être de l'organisme ainsi qu'une équipe exceptionnelle me confirmaient que c'était le lieu idéal pour faire mes premières armes en relation d'aide. Bien que très connue, cette citation exprimait

à la perfection mon point de vue : « Il n'y a qu'un problème philosophique vraiment sérieux : le suicide. Juger que la vie vaut ou ne vaut pas la peine d'être vécue, c'est répondre à la question fondamentale de la philosophie². »

De fil en aiguille, je suis devenu intervenant de crise professionnel, puis clinicien et ensuite coordonnateur clinique.

Mes nombreuses interventions réalisées après des suicides sont demeurées gravées dans ma mémoire. Souvent, les policiers établissaient un premier contact avec le centre. Ils expliquaient la situation et demandaient le soutien d'une « équipe » d'intervenants. Le mot « équipe » se trouve entre guillemets, car à cette époque on se déplaçait souvent seul dans ces circonstances. Le manque de ressources et de budget des organismes communautaires ne date pas d'hier.

En arrivant sur les lieux, je découvrais des scènes déchirantes : cris, agitation, désorganisation, etc. Je vous épargne les détails morbides. Si vous êtes endeuillé à la suite d'un suicide, vous savez à quel point ce geste irréversible produit une souffrance indescriptible dans son sillage. Bref, je me retrouvais au cœur du pire cauchemar vécu par des gens que je ne connaissais pas encore. La douleur explosait de partout.

Des proches apprenaient le drame avec une violence semblable à un coup de pelle au visage. Parfois, en revenant de l'école ou de chez des amis, des enfants tombaient dans cet enfer en franchissant le seuil de leur domicile. Le regard à la fois perplexe et paniqué, ils demandaient : « Qu'est-ce qui se passe ? Pourquoi les policiers sont ici ? Qu'est-ce que les voisins font là ? » Puis, lorsqu'ils remarquaient ma présence, ils se tournaient vers leur famille pour savoir qui j'étais. La réponse offrait un début d'explication au chaos qui bouleversait leur quotidien : « Lui, c'est un monsieur du Centre de prévention du suicide de Québec. »

2. Albert Camus, *Le Mythe de Sisyphe*, Gallimard, 1942, p. 17.

Chaque fois que je quittais ces lieux, souvent après de nombreuses heures, je réfléchissais à la vie et à la mort violente de cette personne. Qu'avait-elle tenté pour apaiser sa détresse ? Quels étaient ses valeurs, ses rêves et ses buts avant que la noirceur voile complètement son regard sur elle-même et sur le monde ? À quel moment l'idée du suicide lui avait-elle effleuré l'esprit ? Comment avait-elle réagi ? Qu'est-ce qui l'avait amenée à commettre ce geste irréversible et traumatisant ? J'aurais aimé entendre les réponses à ces questions, mais il était trop tard. Je me sentais impuissant devant la personne suicidée et ses proches, qui, par ce choix, se voyaient arracher une partie de leur vie. Je ne pouvais qu'espérer que ma présence apporte une parcelle d'humanité à l'entourage emporté dans cet immense tourment du deuil par suicide.

Heureusement, j'interviens habituellement avant qu'il soit trop tard. J'accueille inconditionnellement la personne avec sa souffrance et son désir d'en finir. Après toutes ces années, je m'étonne encore de voir à quel point l'accueil de cette souffrance apaise les gens en détresse : « Ça fait trop mal depuis trop longtemps, tu n'en peux plus et tu as raison de souhaiter que cette souffrance se termine. » Attention, je ne dis pas qu'ils font bien de vouloir se suicider, mais seulement qu'il est parfaitement légitime de chercher un soulagement à leur affliction.

À elle seule, cette empathie génère de l'espoir pour la personne en crise, qui se dit : « Enfin, quelqu'un me voit et m'entend dans mon malheur sans chercher à me remonter le moral, à me faire la morale ou à me changer les idées. » Bien sûr, l'accueil inconditionnel de la souffrance est l'ingrédient clé en intervention de crise, mais il reconforte également n'importe quelle personne traversant une période difficile.

Lorsque quelqu'un consulte un professionnel de la santé mentale, il se présente souvent épuisé par les mécanismes mis en place depuis plusieurs années pour se protéger contre

la détresse. Certains se sentent étouffés par ces moyens sans nécessairement savoir pour quelles raisons ces mécanismes sont présents et depuis combien de temps. J'y reviendrai plus en détail ultérieurement, mais je peux déjà vous affirmer qu'à mes yeux le suicide est sans contredit l'une des manifestations les plus radicales et les plus violentes de cet évitement de la souffrance psychologique.

Dans le cheminement faisant suite aux prises de conscience essentielles sur elles-mêmes et sur la vie, les personnes se rendent compte des conséquences du geste irréparable qu'elles s'apprêtaient à commettre. J'entends souvent ce commentaire : « Pourquoi j'ai vécu toute cette souffrance et attendu si longtemps pour réfléchir sur l'existence, la douleur, la mort et le suicide ? »

Quel dommage de se rendre jusqu'à un tel état de crise ! Mais tant qu'il y a de la vie, il n'est jamais trop tard pour

Il n'est jamais trop
tôt pour mieux
se connaître,
se respecter et
demander de l'aide.
Il n'est jamais trop
tôt pour prévenir
le suicide.

entreprendre ces réflexions. Il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide. Toutefois, je ne crois pas que vous deviez nécessairement vivre un drame pour approfondir ces questions. Il n'est jamais trop tôt pour mieux se connaître, se respecter et demander de l'aide. Il n'est jamais trop tôt pour prévenir le suicide.

Dans une société axée sur la recherche du bonheur, l'image, la performance et le divertissement, il peut être laborieux de se donner le droit d'entrer en contact avec son monde

intérieur. C'est d'autant plus difficile si l'on vit un malheur, car alors la douleur s'empare de notre intériorité. De plus, il est difficile d'être attentif et disponible pour accueillir la détresse de certaines personnes autour de nous. Puisque la souffrance et les épreuves sont inévitables, mieux vaut s'y

préparer avant que la détresse nous submerge et neutralise nos capacités.

Des idées sombres qui paraissent logiques et rationnelles jaillissent parfois d'un cerveau sous l'emprise du désespoir. Une personne envahie par la douleur psychologique utilise souvent son intelligence pour se convaincre, et convaincre les autres, du caractère désespéré de sa situation. Raviver l'espoir se complexifie lorsque l'intelligence devient l'esclave de la souffrance.

Il vaut mieux accueillir les petites et les grandes vagues d'émotions douloureuses dès qu'elles sont ressenties. Leur déni et leur évitement jusqu'à l'épuisement nous privent sinon de précieux apprentissages qui peuvent nous aider à naviguer dans les moments houleux de la vie et nous amener à savourer davantage les instants agréables. C'est plus facile à dire qu'à faire, mais se donner enfin le droit d'être malheureux lorsqu'on vit des moments difficiles constitue un pas vers l'émergence d'un sens profond à la vie.

Il serait simple de dire à une personne envahie par la douleur psychologique: « Tu vas voir, tu vas grandir à travers ta souffrance. » Pourquoi? Cette personne n'est-elle pas déjà assez grande intérieurement? Elle recherche un soulagement et il n'y a rien d'apaisant à se faire dire que la douleur va la faire « grandir ». Toutefois, bien que ce cliché n'apaise pas la détresse, il demeure vrai que l'être humain peut grandir dans les épreuves. Le contact avec les limites force parfois à les dépasser. S'il est

Raviver l'espoir se complexifie lorsque l'intelligence devient l'esclave de la souffrance.

S'il est possible d'apprendre de cette souffrance, encore faut-il se donner le droit de la ressentir. Encore faut-il se donner le droit d'être malheureux.

SE DONNER LE DROIT D'ÊTRE MALHEUREUX

possible d'apprendre de cette souffrance, encore faut-il se donner le droit de la ressentir. Encore faut-il se donner le droit d'être malheureux.

LE CONTE DU VILLAGE ET DE LA FALAISE

« Puis je courrai comme autrefois je courais,
À travers prés, champs et forêts ;
Puis tu t'arrêteras comme un jour tu t'es arrêté,
Le plus tendre salut de la terre. »
Hannah Arendt, *Heureux celui qui n'a pas de patrie*

Il était une fois, il y a très longtemps, un village à quelques kilomètres d'une falaise. Depuis des années, un phénomène inquiétant était observé dans ce paisible endroit : des habitants se dirigeaient vers la falaise en s'imaginant qu'ils seraient libérés de tous leurs problèmes et d'un mauvais sort en se jetant dans le vide. Ils croyaient également que ce geste délivrerait leurs proches de cette infortune. Accablés par ces tragiques événements, les sages du village se réunirent pour trouver des solutions. Ils demandèrent à certains habitants de s'installer près du précipice afin de s'adresser aux personnes qui s'apprêtaient à se lancer dans le vide.

Lorsque les observateurs voyaient quelqu'un s'approcher du bord, ils l'écoutaient pour entendre son point de vue. Ensuite, ils lui expliquaient la grave erreur qu'il s'apprêtait à commettre : les problèmes faisaient partie de la vie et ils n'étaient pas le fruit d'un sortilège. De plus, ce geste fatal n'apporterait aucun soulagement à ses proches, bien au

contraire. Il les priverait de sa présence pour traverser les inévitables épreuves de l'existence.

Quelle chance pour les malheureux d'avoir cette conversation cruciale juste avant le pas de trop vers une mort violente! Alors que ces villageois recommençaient à avoir les idées claires, les vigiles leur disaient de ne pas hésiter à leur parler à nouveau si un jour ils pensaient retourner à la falaise avec ces idées noires. Les sages décidèrent même de laisser les observateurs en place. Afin de sauver plus de vies, des citoyens furent sensibilisés à ce funeste phénomène et devinrent plus vigilants aux abords du gouffre.

Les savants contribuèrent à lutter contre ce fléau. Pour le prévenir, il fallait d'abord l'observer et mieux le comprendre. Ils repérèrent les villageois les plus susceptibles d'être attirés par la falaise afin de concentrer sur eux des efforts de prévention. Ils découvrirent à quel point le phénomène dépendait de nombreux facteurs et comment les manières de le combattre devaient également être diversifiées. Ces initiatives permirent de sauver plusieurs vies, mais malheureusement il demeurait impossible d'avoir des yeux partout, et encore chaque semaine des villageois mouraient violemment et entraînaient leurs proches dans une souffrance atroce.

Les vigiles étaient épuisés de voir tant de personnes passer entre les mailles du filet. La fatigue s'emparait des bons samaritains qui couraient sur le bord du gouffre en espérant intervenir à temps. L'un d'eux souhaita faire part d'une idée aux savants et aux sages du village. Il proposa de réunir tout le monde, même les citoyens qui ne songeaient pas à se jeter dans le vide, pour partager ce qu'il expliquait à ceux qui se rendaient à la falaise. Ceux qui n'étaient jamais intervenus près du précipice eurent de la difficulté à saisir cette proposition. Malgré tout, le vigile décida d'aller à la rencontre des villageois. Avec le temps, plusieurs sages et savants comprirent la stratégie et emboîtèrent le pas.

La majorité des habitants ne se sentaient peut-être pas actuellement concernés par cette idée sombre de se jeter en bas du précipice. Toutefois, ils apprécèrent la leçon sur les fausses croyances du mauvais sort et sur les impacts destructeurs d'un saut dans le vide. Le vigile en profita pour transmettre des outils aux citoyens afin de les aider à traverser les épreuves et de renforcer l'entraide entre les villageois. Bien sûr, cette démonstration ne convenait pas à tous, mais l'observateur croyait qu'elle en rejoindrait certains.

Pourquoi priver la population de ces informations ? Pourquoi attendre d'être à proximité du vide pour offrir des explications convaincantes ? Pourquoi courir le risque que des personnes n'aient pas la chance d'être interceptées par un vigile ? Bien sûr, les savants devaient toujours observer l'évolution du phénomène. Bien sûr, il fallait maintenir la surveillance et même l'augmenter, mais les villageois avaient le droit de savoir que les épreuves faisaient partie de la vie et qu'il n'y avait aucun mauvais sort.

Ils avaient le droit de savoir qu'ils n'étaient pas seuls à vivre des difficultés. Ils avaient le droit de savoir qu'il est contre-productif de faire semblant que tout va bien alors que, parfois, tout va mal. Ils avaient le droit d'être mieux outillés devant les aléas de l'existence. Ils avaient le droit d'être au courant de l'impact dévastateur de ce geste irréversible. Enfin, ils devaient absolument connaître l'importance de ne pas rester seuls avec de fausses croyances même si elles semblent convaincantes.

Un jour, pour toucher plus de monde, pour éviter des morts violentes et trop de vies brisées, mais aussi pour simplement faciliter la traversée des malheurs de l'existence, le vigile fit l'effort d'écrire certaines de ces informations dans un livre.

Un livre peut-il sauver des vies ?

Voilà une des questions que Marc-André Dufour se posait en écrivant cet ouvrage... Un livre à lui seul n'a pas cette capacité. Par contre, changer notre regard sur les émotions douloureuses, la vulnérabilité et la demande d'aide influencerait peut-être favorablement la suite de notre existence et celle de nos proches.

«Le bonheur, c'est comme le sucre à la crème, quand on en veut, on s'en fait!» Mais si c'était aussi simple, comment expliquer ce haut niveau de détresse et ce millier de suicides dans la population québécoise chaque année? Marc-André Dufour n'offre pas la recette du bonheur. Il aborde plutôt les lourdes conséquences que peut avoir l'évitement perpétuel de la souffrance intérieure. Cet ouvrage à la fois profond et accessible est le fruit de ses expériences auprès de personnes désespérées qui ont repris goût à la vie. Ainsi, loin en amont de la crise suicidaire, il nous outille pour mieux traverser les incontournables malheurs de l'existence.



MARC-ANDRÉ DUFOUR est psychologue clinicien. Engagé en prévention du suicide depuis plus de vingt-cinq ans, il a reçu le prix méritas Réjean-Marier de l'Association québécoise de prévention du suicide en 2017. Il a travaillé une douzaine d'années au Centre de prévention du suicide de Québec et, depuis 2005, il poursuit sa pratique dans un programme de soutien pour trauma et stress opérationnels. Il s'implique également en promotion de la santé mentale par des conférences et des chroniques à la télévision.