



DOSSIER SANTÉ MENTALE



« SI T'AS PAS LE BONHEUR, T'ES PAS HEUREUX! » – ENTREVUE AVEC YVON DESCHAMPS

Par **Catherine Chouinard** | Chargée de dossier Périnatalité, ASPQ
En collaboration avec **Marie-Claude Perreault** | Responsable des communications, ASPQ

Le présent Bulletin de santé publique traite des passages de la vie sous l'angle de la santé mentale et, pour faire le pont entre chacun des thèmes qu'il aborde, il nous a semblé intéressant de le débiter par un récit de vie afin d'en illustrer le propos. Ainsi, nous sommes allés à la rencontre de ce grand homme qu'est Yvon Deschamps. Pourquoi lui? Avec son grand rire si caractéristique, le principal intéressé a d'emblée posé la question : « Vous vous êtes dit « On va aller voir le plus fou de la gang? ».

→ suite page 3

SOMMAIRE

DANS CE NUMÉRO DU BULLETIN DE SANTÉ PUBLIQUE

Dossier : Santé mentale

« Si t'as pas le bonheur, t'es pas heureux! » – Entrevue avec Yvon Deschamps.....	p.1	Les enjeux psychologiques et sociaux de la transition à la parentalité chez l'homme.....	p.20
Pourquoi aborder la question du bien-être psychologique?.....	p.2	Cancer, fin de vie anticipée et santé mentale de la personne malade et de ses proches.....	p.23
La santé mentale, une richesse à cultiver.....	p.8	Stigmatisation liée au poids corporel: quoi? pourquoi? comment?.....	p.27
La promotion de la santé mentale et la prévention.....	p.11	Les dépendances : à tout âge, à tout moment.....	p.31
Le stress durant la grossesse: conséquences pour l'enfant et pour la mère.....	p.16		



→ Suite « Si t'as pas le bonheur, t'es pas heureux! » – Entrevue avec Yvon Deschamps



CRÉDIT PHOTO : LAURENCE LABAT

La réponse est pourtant simple. Observateur sensible et impitoyable, Yvon Deschamps traque depuis quatre décennies nos travers sociaux, nos failles, nos grandeurs et nos faiblesses. À travers son œuvre et tout au cours de sa vie, il a osé plonger au cœur de la beauté, tout comme de l'adversité. Il dit de lui qu'il est « un gars peureux », qu'il a eu « de grandes peurs, de très grandes peurs ». Pourtant, pas un thème ne lui échappe : l'injustice, l'exploitation, l'amour, l'intolérance, le suicide, la parentalité, l'enfance, l'adolescence, les relations hommes-femmes, le deuil, la vieillesse. Cet éternel anxieux a le courage de faire face aux sujets qui l'angoissent.

L'ENFANCE

Né dans les années trente dans le quartier St-Henri à Montréal, Yvon Deschamps vient d'une famille modeste mais très

unie. Il éprouve une grande affection pour son père, un dessinateur industriel né avec un handicap au bras. À ce sujet, il dit en riant : « Ils le payaient moins cher, il n'avait rien qu'un bras ! ». La vie n'est pas facile pour les habitants de ce quartier durant la Deuxième Guerre mondiale. Pauvreté, exploitation et problème d'affirmation sont des réalités quotidiennes. Toutefois, l'enfant qu'il est alors n'en souffre pas outre mesure : « Du moment qu'on mange, qu'on est bien, qu'il y a du monde qui nous aime ». Son père offre une présence rassurante malgré la situation financière difficile qui l'amène à travailler de longues heures : « On ne le voyait pas beaucoup mais, quand il était là, il était très présent ». Le samedi, par exemple, les trois garçons Deschamps cuisinent avec lui en portant des chapeaux de chef et des tabliers confectionnés par leur mère.

Si la vie familiale se déroule sans trop d'embûches, la vie dans le quartier est parfois éprouvante : « Le problème, pour moi, c'était la religion, le fait qu'ils nous faisaient tout le temps peur avec n'importe quoi », explique M. Deschamps. Il dit d'ailleurs en avoir gardé des traces pour la vie. Il raconte également un épisode où il a été victime de menaces à caractère sexuel de la part d'un voisin, ce qui l'a incité à vouloir sortir de ce milieu difficile.

Comment un enfant qui a peur de « toute », qui a grandi dans une famille où l'on s'intéresse peu à l'art et où avoir une *bonne job steady* est LE critère de réussite a-t-il pu devenir l'un des artistes les plus marquants de notre époque ?

EXTRAIT DU MONOLOGUE LES UNIONS QUOSSA DONNE ? (1969) :

« Quand j'ai lâché l'école à treize ans mon vieux père était sur son lit de mort. Y m'dit : mon petit garçon j'peux pas te laisser d'héritage (j'm'en doutais un peu à vitesse qui buvait!), seulement avant de partir, j'veux t'dire que dans vie y'a deux choses qui comptent : une job steady pis un bon boss (...) Facque moi j'me sus t'en allé pour m'engager à shop. J'ai dit : c'que vous annoncez, c'tu une job steady ça? Y'ont dit oui. Ah ben j'ai dit vous, vous d'vez être un bon boss! »



LA VIE PROFESSIONNELLE

À seize ans, Yvon Deschamps quitte l'école : « Je n'avais aucune ambition, je prenais la vie comme elle venait ». Il travaille ensuite dans une banque mais juge rapidement que ce poste est trop ennuyeux pour poursuivre. Oisif pendant quelques mois, il décide finalement de suivre le conseil de son père et se met à la recherche d'un nouvel emploi. C'est au bureau de chômage qu'il aperçoit un poste de messenger à la discothèque de Radio-Canada. C'est le tout début de la télévision. « Là, c'est devenu intéressant ! Premièrement, ma patronne me vouvoyait. Tu sais, tu as 18 ans, tu te fais crier des noms tout le temps. Elle, elle m'appelait monsieur Deschamps ». Un jour sa patronne, dont la personnalité est à l'opposé du boss, le personnage de ses premiers monologues, lui donne des billets pour le théâtre. Ce spectacle sera ni plus ni moins une révélation : « Je n'avais aucune ambition mais, à l'entracte, j'ai dit à la personne avec qui j'étais : Je sais pourquoi j'avais le goût de rien faire, c'est parce que je ne savais pas que c'était ça que je voulais faire ! ».

Toujours avec l'aide de sa patronne, il commence une formation en art dramatique qui se donne tout près du quartier populaire où il habite, c'est-à-dire dans le chic Westmount. Son premier professeur de théâtre jouera un rôle déterminant dans sa vie qui, à partir de ce jour, changera rapidement. Tout un monde s'ouvre à lui. Bien qu'il ne possède pas le mode d'emploi pour y accéder, il se sent « comme aux vues ». Tranquillement, son réseau change. À Radio-Canada, il rencontre Gilles Latulippe à qui il propose de suivre des cours de théâtre avec lui.

Sur cet épisode de sa vie, il dit : « Il y a des gens qui n'ont pas beaucoup d'aptitudes et qui finissent par avoir d'immenses talents parce que c'est des travailleurs acharnés. Je l'ai pas moi, ça. Si c'est trop *tough*, je vais faire autre chose (grand éclat de rire) ». Le changement s'opère donc presque malgré lui, par un simple concours de circonstances. « Moi j'ai du plaisir à faire ce que je fais. On doit apprécier ce qu'on fait maintenant. Pas où ça va nous mener, parce qu'on ne sait pas où ça va nous mener. Où est-ce qu'on va ? On ne le sait pas ! » Cette capacité à vivre l'instant et à prendre les choses telles qu'elles se présentent semble être la grande force d'Yvon Deschamps. Pourtant, dit-il, ce n'était pas gagné d'avance. « Mettons que ça a pris du

temps ! Je pense que c'est avec les enfants (il a trois filles), parce qu'avec les enfants c'est là-là ! Y'ont besoin de toi, là : j'ai faim, j'ai soif, pis pas demain, pas dans une heure, là ! »

EXTRAIT DU MONOLOGUE QUOI, UN BÉBÉ ! (1979)

À moment donné l'docteur y dit à moé :

- Avez-vous l'aide à maison ? (...) Si vous avez pas d'aide, vous donnerez les boires de nuit.
- Ça boit la nuit, ça ?
- Ben oui, deux fois à peu près.
- Mais je travaille de jour !
- Justement, vous êtes pas là le jour, vous le ferez la nuit.
- Quand est-ce qu'on dort ?

Lorsqu'il débute sa carrière d'acteur, il cumule les petits rôles au théâtre et à la télévision sans obtenir de reconnaissance. Il lui arrive d'être découragé et de croire qu'il n'a pas le talent. « Moi j'avais un autre talent, mais je ne le savais pas. » Ainsi, pour lui, les choses se produisent au moment opportun, au gré des occasions et des rencontres. Ce fut le cas avec sa patronne de Radio-Canada qui lui a présenté son premier professeur de théâtre ou encore avec Paul Buissonneau¹, qui a été son maître pendant dix ans et qui, comme nous le verrons, lui a offert l'une des plus belles opportunités de sa vie.

Puisque sa carrière ne fonctionne pas aussi bien qu'il le souhaite, il se lance en affaires. Il ouvre un premier restaurant, puis un second quelques temps plus tard, mais fait rapidement faillite. Il se retrouve sans le sou. C'est alors que son ami Buissonneau lui offre de travailler avec lui au théâtre de Quat'sous. Il l'invite peu après à créer un spectacle, avec son groupe d'amis composé de Louise Forestier, Mouffe et Robert Charlebois : *l'Osstidcho!*. À partir de ce moment, tout change. Rappelons que le Québec de l'époque émerge alors d'une longue période de noirceur entretenue par l'Église catholique. Tout à coup arrivent ces jeunes, plutôt impertinents, qui proposent un spectacle éclaté et révolutionnaire aux accents surréalistes.

¹ Paul Buissonneau est acteur et metteur en scène. Fondateur et directeur artistique du théâtre de Quat'sous à Montréal de 1955 à 1989, le grand public l'a mieux connu grâce à son rôle de Piccolo à la télévision.



Un immense succès, un tournant pour le monde du spectacle et un véritable pied de nez à la peur et à la religion.

Yvon Deschamps, on s'en doute, ne prend pas la mesure de ce succès. « En fait, moi je ne m'en suis pas aperçu, moi je ne vois rien. Le phénomène, c'était Charlebois. » Cette difficulté à reconnaître ce qu'il vaut vraiment, il l'associe à sa mère : « Le fait que ma mère n'ait jamais aimé ce que je faisais, ça m'a toujours fait de la peine. Encore aujourd'hui. Jamais ma mère ne m'a dit que j'étais bon, jamais ma mère ne m'a dit qu'elle était fière ». Pourtant, un soir où il regarde la télévision avec elle, le déjà grand Gilles Vigneault parle de lui en affirmant qu'il faut voir *l'Osstidcho* et, surtout, entendre les monologues d'Yvon Deschamps.

LES MONOLOGUES

Ses premiers monologues s'inspirent directement de son enfance à St-Henri. St-Henri qui, à la fin des années quarante, est la zone la plus industrialisée du Canada et où les unions² sont plutôt mal vues par les employeurs. Sans le savoir, l'enfant observateur qu'il était avait tout enregistré, tout retenu de l'injustice et de l'absurdité de cette vie difficile.

Comme artiste, il n'a jamais peur de repousser les limites de l'acceptable, ni de mettre à l'épreuve la tolérance de ses spectateurs : « Moi, j'en ai fait des spectacles comparé à ce qui se fait en moyenne. Je me disais « Pourquoi j'en ferais un autre ? » Il faut qu'il y ait une raison. Faut aller plus loin, ou dans la forme, ou dans le fond. J'essayais, je me disais « Jusqu'où je peux les écœurer, jusqu'où je peux aller avant qu'ils se fâchent ? ». Mais pour un anxieux comme lui, la pression qu'il s'inflige est effrayante et chaque représentation lui fait peur. « Pourtant, se dit-il, c'est ça que j'ai écrit... faut vivre avec ce qu'on est. »

VIVRE EN COUPLE, FONDER UNE FAMILLE

Yvon Deschamps et sa femme, la chanteuse Judi Richards — de qui il parle avec énormément d'affection et de respect —, sont mariés depuis 44 ans. Ils ont cependant vécu une longue période de séparation, très douloureuse : « Épouvantable ! On n'est pas tellement bons, les hommes, avec le rejet. Il y en

a qui tuent leurs femmes ou qui tuent leurs enfants. On ne prend pas ça facilement. Moi je me suis contenté d'avoir de la peine, je n'ai pas fait mal à personne ». Malgré tout, il regrette, encore aujourd'hui, d'avoir été difficile à vivre pour son entourage durant cette période.

Selon Yvon Deschamps, cette situation était prévisible. Judi et lui se rencontrent alors qu'elle a 17 ans et que lui est au début de la trentaine. Native de Toronto, elle vient d'une famille d'artistes et, malgré son jeune âge, a une carrière de danseuse déjà bien installée avec le Ballet national. Après deux années à faire la navette entre deux villes, elle prend le risque de venir s'installer à Montréal, bien qu'elle n'y ait aucun contact. Pire, le couple n'a même pas d'appartement puisque lui vient de faire faillite : « Elle n'est pas venue pour mon argent, ni pour ma célébrité, elle est venue pour mon *body!* ». Lorsqu'ils rencontrent des amis (dont Robert Charlebois, Clémence Desrochers ou Gilles Vigneault), la conversation se déroule en français, une langue qu'elle ne parle pas encore. Toutefois, il y a bien deux mots qu'elle arrive à saisir et qui reviennent régulièrement dans les échanges : *maudits anglais*. « Ça, a comprenait ça ! ». Un jour, celle qui deviendra chanteuse rencontre un arrangeur de son qui peut lui décrocher la lune. « Lui, il lui offre tout ce qu'elle veut dans vie : une job, chanter, de l'argent. Moi, j'ai rien. Juste l'amour... pis le *body* », confie-t-il en éclatant de rire. Cette rencontre survient à la veille de leur mariage et, bien que la cérémonie ait bien eu lieu, rien ne va plus. Elle le quitte quelques temps plus tard. Pour expliquer cette rupture, M. Deschamps nous précise dans ses mots qu'« Elle voulait être quelqu'un, faire sa vie. Elle avait besoin d'être toute seule. C'est une femme ben autonome ». Il se retrouve dévasté : « Mettons que mon spectacle de 1973, y'était pas drôle. C'est là que j'ai écrit *La Mort du boss*. Le personnage tuait son petit et se suicidait à la fin ». S'ensuivent quatre années de relation en dents de scie, où ils tous deux se retrouvent parfois : « Elle m'avait dit « Quand tu ne te sens pas bien, tu m'appelles. » Disons que j'en ai abusé ! Mais jamais je n'ai senti une hésitation de sa part ». Bien qu'un attachement profond les lie, ils ne sont capables ni d'être ensemble, ni de ne pas l'être. Fonder une famille se révèle alors la façon de se sortir de l'impasse : sans ce lien décisif, définitif, vivre ensemble ne leur paraît plus nécessaire.

² Syndicats



Pour Yvon Deschamps, il s'agit d'une paternité tardive puisqu'il a ses enfants dans la quarantaine et la cinquantaine. Cette nouvelle situation est déterminante puisque ces naissances lui permettent de calmer son anxiété et ses angoisses. Alors qu'il s'est toujours senti en manque de reconnaissance de la part de sa mère, il juge les enfants d'aujourd'hui plus chanceux : «Elles sont toutes petites, on commence à leur dire qu'elles sont belles, pis fines, pis intelligentes (...). Judy me dit tout le temps que ça n'a pas de bon sens. Nous autres on est parti de chez nous à 17-18 ans, pis eux autres, ils veulent juste être à maison».

LA VIEILLESSE

Être «vieux» (il a maintenant 76 ans) n'est pas un problème pour lui. Il s'étonne d'ailleurs de cette tendance sociale à refuser, ou même à nier la vieillesse. Il affirme tout de même qu'il s'agit du segment de la vie qui fait le plus peur : «Est-ce qu'on va être autonome jusqu'au bout?». Il raconte les dernières années de son père, devenu sénile en vieillissant. Celui-ci ne reconnaissait plus ses enfants, allant jusqu'à affirmer en souriant que jamais il n'en avait eu. Cette situation a peu peiné Yvon Deschamps, il la trouvait même rassurante : «Je dis toujours à mes enfants, si je pars par morceaux, je veux que la tête parte en premier. Je ne veux pas être conscient du reste». Il ajoute : «Mon père, moi j'étais heureux pour lui parce qu'il était content, il n'avait plus peur. Mourir, on n'aime pas ça, on ne s'habitue pas à ça».

« (...) Si on n'est pas vieux à 74 ans, quand est-ce qu'on va l'être? Moi je suis vieux, pis je suis de bonne humeur, pis tout fonctionne encore, pis j'aime ça! »

Un jour, une femme l'apostrophe dans la rue pour le semoncer de s'être lui-même traité de vieux, le soir précédent, à la télévision. Elle avait le même âge que lui et niait féroce cette affirmation. Il lui dit : «Oui, madame, vous êtes vieille!» et poursuit en disant «Faut accepter ça. Si on n'est pas vieux à 74 ans, quand est-ce qu'on va l'être? Moi je suis vieux, pis je suis de bonne humeur, pis tout fonctionne encore, pis j'aime ça!» Ceux qui refusent de vieillir se privent d'une belle part de leur vie, croit-il.

LE TRAVAIL SOCIAL

Pour conclure, nous abordons la question de ses engagements sociaux. Yvon Deschamps est un homme de causes. Il nous raconte d'ailleurs une anecdote savoureuse à ce sujet. Il y a plusieurs années, il a mis sur pied une fondation vouée aux personnes handicapées, sans vraiment savoir ce qui a motivé son choix. Ce n'est que plusieurs années plus tard, vers l'âge de cinquante ans, qu'il s'est aperçu que son père avait un handicap au bras, ce qui est probablement la source de cet engagement. Ainsi, durant plus de la moitié de sa vie, il n'a jamais remarqué la particularité de son père, bien qu'il ait été capable de concevoir les difficultés de sa condition.

Au cours de sa vie, Yvon Deschamps a soutenu plusieurs autres causes, dont notamment la pauvreté, les femmes en difficulté, les pays en voie de développement et, plus récemment, la maltraitance chez les aînés. Qu'est-ce qui motive ses actions? Quand il a commencé à écrire des monologues, il ne l'a pas fait pour faire rire les gens. Il se voyait plutôt comme un travailleur social : «Je me disais, si le monde est prêt à m'écouter, je vais leur parler de choses qui me touchent, que je trouve importantes socialement, politiquement, humainement». Pour lui, l'engagement social n'est qu'une suite logique à son parcours. Il se considère par ailleurs très chanceux que la célébrité lui ait permis d'avoir le choix car, comme il le dit si bien dit, «Y'en as-tu des causes?».

Enfin, Yvon Deschamps termine de nous livrer son histoire en citant ce qu'il considère avoir écrit de plus beau dans sa vie, une toute petite phrase qui résume à elle seule l'ensemble de cette entrevue : «*Sans le bonheur, t'es pas heureux.* «Faut être épais pour écrire ça, mais ça, c'est la base de *toutte!*».

EXTRAIT DU MONOLOGUE LE BONHEUR (1969)

Le p'tit, y'approche quatre ans. J'me dis que ce serait juste le bon âge pour qui connaisse le bonheur. Parce que j'ai peur que si y'attend trop vieux, y va avoir plusse de misère à s'habituer.



UN GRAND MERCI À MONSIEUR DESCHAMPS QUI, EN PLUS DE NOUS AVOIR ACCORDÉ DE SON PRÉCIEUX TEMPS, NOUS A INVITÉES À CASSER LA CROÛTE AVEC LUI À SON RESTAURANT DE LA PLACE DES ARTS, LE SEINGALT.

Le Seingalt

175 rue Ste-Catherine Ouest
Montréal, Québec H2X 1Y9
514 849-2119
<http://www.restaurantseingalt.com/>

CONFÉRENCE ANNUELLE 2011 DE L'ASPQ

REGARD SUR LA DISCRIMINATION ET LES PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DU POIDS

Quand? Le 30 novembre 2011 | **Où?** À l'hôtel Fairmont le Reine Elizabeth de Montréal
[Consultez le programme détaillé de la conférence](#)

Inscrivez-vous rapidement à l'adresse :
<http://jasp.inspq.qc.ca/formulaire-dinscription.aspx>

Les personnes ayant un **surplus de poids** font face à des **préjugés** tenaces et vivent des situations discriminantes ayant des conséquences sur leur **santé physique et psychologique**. Quels sont les éléments qui permettent (ou favorisent) le maintien de ces préjugés? Comment les professionnels de la santé peuvent-ils contribuer à les réduire pour favoriser le mieux-être de ces personnes? Comment l'industrie de la mode et le milieu des médias peuvent-ils contribuer à la réduction de ces préjugés et de ces situations discriminantes?

À qui s'adresse cette conférence?

- Aux acteurs de la santé publique et communautaire
- Aux professionnels œuvrant dans les secteurs de la mode, de la publicité et des médias

Objectifs pour le participant :

- Décrire des situations et des comportements discriminatoires
- Reconnaître ses propres préjugés à l'égard du poids
- Comprendre l'influence des médias dans la construction et le maintien d'une norme sociale qui contribue aux préjugés à l'égard du poids
- Contribuer à la modification de la norme sociale à l'égard du poids

N'hésitez pas à communiquer avec nous à l'adresse suivante : cbayard@aspq.org
En espérant vous voir en grand nombre en novembre!

<http://www.aspq.org>