

## Préface du Docteur LEVASSEUR



**Docteur LEVASSEUR**  
*est membre de l'Association  
d'entraide pour la santé  
mentale - La Passerelle*

Gratien Bergeron nous présente, dans son livre autobiographique, son tumultueux parcours de vie. Il tente d'y trouver un sens, un état d'équilibre, alors qu'il ignore qu'il compose avec une souffrance invisible mais bien réelle : une maladie affective bipolaire, qui ne sera

diagnostiquée qu'à l'aube de sa retraite. Il nous livre ici, de manière très personnelle, sa réflexion sur ce combat, ses trop nombreuses années de lutte et d'incompréhension ainsi que sa recherche de liens affectifs pour retrouver l'harmonie.

Ce long chemin de lutte ne sera cependant pas vain. Monsieur Bergeron nous démontre qu'il est possible de retrouver l'équilibre et l'harmonie intérieure. D'abord, en consultant de véritables professionnels pour recevoir le traitement approprié. Puis, en se libérant du fardeau du passé par l'acceptation et le pardon, qui donnent accès au pouvoir du moment présent, à la possibilité de faire des choix de vie éclairés et avisés. Enfin, en cessant le combat avec soi-même pour enfin devenir son meilleur ami.

Le titre de cette autobiographie, *Il n'y a pas pire prison que soi-même*, représente bien la perplexité de celui qui n'arrive pas à se délivrer de ce mal-être. La lecture de cet

ouvrage permettra aux personnes souffrant de ce mal invisible qu'est la maladie mentale d'en reconnaître les manifestations parfois subtiles et de sortir de cet enfermement. Enfin, l'auteur nous livre un vibrant message d'espoir qui s'adresse à tous : peu importe l'âge ou sa condition, l'humain peut retrouver sa liberté.

Bonne lecture,

**Dr Louis Levasseur**

Association d'entraide pour la santé mentale La Passerelle