



PHOTO: ALEXANDRE DESLAURIERS

CHRISTINE MICHAUD, CHRONIQUEUSE LITTÉRAIRE  
À SALUT, BONJOUR! WEEK-END

## De la dépression au bonheur!

QUI N'A JAMAIS RÊVÉ DE GAGNER SA VIE SANS AVOIR L'IMPRESSION DE TRAVAILLER? PRESQUE INCONCEVABLE, ME DIREZ-VOUS? EH BIEN, CROYEZ-LE OU NON, C'EST POSSIBLE. C'EST CE QUE FAIT LA CHRONIQUEUSE LITTÉRAIRE DE SALUT, BONJOUR! WEEK-END, CHRISTINE MICHAUD.

Il est 6 h 50 du matin. Il fait noir, et la ville de Québec est endormie. On gèle dehors. Je me présente à la station Rythme FM de Québec. En sortant de l'ascenseur menant au quatrième étage, j'aperçois mon premier rayon de soleil de la journée. C'est Christine Michaud, qui m'accueille avec un grand sourire. Elle coanime *Les matins de Québec* avec Jean Sasseville.

Nous nous rendons au studio, et je l'observe. L'émission se termine dans deux heures. Il est évident qu'elle s'y sent comme un poisson dans l'eau, même si elle n'y participe que depuis quelques mois. Mettant le site Internet à jour tout en répondant aux appels des auditeurs, elle butine fort, cette Christine, et toujours avec le sourire.

Le bonheur, c'est sa marotte. Il est présent partout dans sa vie. Elle dit qu'elle l'a cherché longtemps, et qu'elle l'a enfin trouvé. Il était pourtant tout près d'elle, dans sa passion pour la lecture. Depuis, elle en parle constamment dans son émission, ses conférences, ses chroniques littéraires et ses «Week-end du bonheur», qu'elle organise avec son partenaire, Yves Groleau.

### LE FOND DU BARIL

Qui pourrait se douter que derrière ce bonheur et cette joie de vivre se cache une fille qui, il y a quelques années, a souffert d'une longue et profonde dépression. Elle ne s'en cache pas, elle en parle même dans ses conférences: «Si, par mon histoire, je peux aider quelques personnes à mettre du bonheur dans leur vie, ça aura valu la peine.»

Native de Québec et ex-duchesse du bonhomme Carnaval, Christine a grandi dans une famille typique de la Vieille Capitale. Ses parents, comme tous les

parents, souhaitaient qu'elle fasse des études supérieures. Elle a donc étudié le droit pour leur faire plaisir. D'ailleurs, ce bout de phrase: «faire plaisir aux autres» revient souvent dans son discours lorsqu'on aborde sa période de détresse. Elle dit qu'elle a passé les premières années de sa vie adulte à ne faire que cela, faire plaisir à tout le monde sauf à elle.

C'est aussi pour ça qu'elle devient représentante publicitaire au journal *Le Soleil*, de Québec, une des meilleures, dit-elle. «Pourtant, je n'ai jamais aimé la

**«J'aime tellement ce que je fais que je me pince chaque matin tellement c'est incroyable.»**

— CHRISTINE MICHAUD

vente, mais j'ai travaillé dans ce domaine parce que quelqu'un, un jour, m'a dit que je devrais devenir représentante.» Elle dit n'y avoir jamais vraiment retiré une grande satisfaction. Durant les sept années où elle vend de la publicité aux commerçants de Québec, elle creuse son désespoir. Jour après jour, elle se questionne sur ce qu'elle aime, sur ce qu'elle n'aime pas, sur son rôle dans la vie, sur ses véritables motivations, etc. À cette époque, elle pleure souvent et elle est toujours triste. Bref,

petit à petit, la déprime fait place à la dépression.

Elle devient si épuisée qu'un bon matin, au volant de sa voiture, elle fige sur un coin de rue achalandé. Pout! Pout! Pout! Les autres automobilistes klaxonnent, mais elle ne bouge pas. Elle est comme paralysée. Ça dure quelques secondes, mais ça lui paraît une éternité. «Ç'a été la goutte qui a fait déborder le vase. La journée même, j'ai consulté.» Diagnostic: dépression grave, besoin de repos immédiat. Cette période noire a duré deux ans et demi. Par moments, elle pensait ne jamais s'en sortir.

### VIVRE DE SA PASSION

Un jour, une amie lui prête un bouquin de l'auteur Marc Fisher. «J'aimais la lecture, mais je lisais surtout

## À bien y réfléchir

Chaque année, des dizaines de milliers de Québécois traversent un épisode dépressif plus ou moins sévère. Les médecins prétendent que, au Québec, une personne sur trois fera une dépression nerveuse dans sa vie. Certains en vivront même plusieurs au courant de leur vie.

Dans cette période sombre, les pires pensées peuvent leur venir à l'esprit. Dévalorisation de soi, impression de rejet, impossibilité de se sortir d'une situation sont les sentiments qui meublent l'imaginaire des personnes dépressives. Elles sont comme dans un tunnel sans fin et sans issue. Pourtant, avec le temps, la médication, les consultations et le long travail sur soi, la lumière finit par réapparaître.

Les proches ont un rôle crucial à jouer dans le rétablissement de la personne dépressive. Ils doivent être présents, l'écouter, allumer la petite flamme de l'espoir qui va l'éclairer et tendre la corde afin de la tirer hors du tunnel.

Dans le cas de Christine, c'est son amie qui lui a tenu la flamme de l'espoir, et Marc Fisher, par ses livres, qui lui a tendu la corde. Comme le prouve son histoire, peu importe la longueur du tunnel, il est possible d'en ressortir heureux et de nager dans le bonheur.



Christine Michaud est coanimatrice des *Matins de Québec* avec Jean Sasseville à l'antenne de Rythme FM, à Québec.



Notre motivateur, Guy Bourgeois, en compagnie de Christine Michaud

des romans. Je n'avais jamais choisi ce genre de livres. J'ai trouvé ça intéressant, mais sans plus. Je me disais que ces affaires-là, c'était des histoires de rêves en couleurs et de sectes.» Mais son amie ne lâche pas prise et, lorsqu'elle apprend que M. Fisher vient donner une conférence à Québec, elle y invite Christine. Celle-ci y va un peu à reculons, en se disant que si tout le monde commence à se tenir par la main, elle quittera la salle rapidement.

C'est exactement ce qui se passe. À un moment donné durant la soirée, les gens se prennent par la main, mais Christine ne part pas,

trop intriguée par l'atmosphère qui se crée dans la salle de 700 à 800 personnes. Dans sa conférence, M. Fisher déclare que le comble du bonheur, c'est de gagner sa vie en faisant ce qu'on aime parce que, ainsi, on n'a jamais l'impression de travailler. «C'a été un choc pour moi. Au début, je me suis dit qu'étant donné que ma passion était la lecture ça ne se pouvait pas qu'il y ait quelqu'un d'assez fou pour me payer pour lire.»

Elle se met quand même en tête d'y arriver, et le temps lui a donné raison. Un concours de circonstances l'amène à devenir chercheuse pour l'émission de Louise Deschâtelets à VOX. C'est là qu'elle commence à faire des petites chroniques de lecture. De fil en aiguille, elle se retrouve à *Salut, bonjour! week-end* tous les dimanches pour transmettre sa passion aux téléspectateurs. Elle y est depuis cinq ans. L'excellence de son travail l'amène par la suite à obtenir une chronique littéraire aux *Midis de Véro*, à Rythme FM, et à devenir porte-parole du Club de lecture Archambault. Elle a aussi collaboré au succès de librairie du livre *Le secret*, qui s'est vendu à plus de 330 000 exemplaires, seulement au Québec. «J'aime tellement ce que je fais que je me pince, chaque matin, tant c'est incroyable.»

Elle suggère donc, à ceux qui sont déprimés, «de se reconnecter à soi et d'écouter sa petite voix». Elle croit beaucoup à la synchronicité des événements et est convaincue que ce qui nous arrive ne se produit jamais pour rien. «La vie prend souvent des détours inattendus mais, avec intelligence, elle nous amène toujours à l'endroit où l'on veut aller.» Elle se décrit maintenant comme une «contemplative émerveillée» et aime se laisser porter par la vague. Elle vit dans le moment présent. D'ailleurs, sa phrase fétiche est: «Je suis ici!»

Elle ajoute qu'elle a appris de sa période noire. «Aujourd'hui, je suis moins pressée. J'aime prendre le temps de vivre.» C'est pourquoi les promenades dans la nature, le golf, la raquette et la lecture sont ses loisirs préférés.

### LES CONSEILS DE SA GRAND-MÈRE

«Pour 2009, je souhaite être plus calme», me confie Christine. Pour y arriver, elle veut suivre les conseils de sa grand-mère de 102 ans: «Se dire que la vie est belle, être rempli de gratitude, aimer ce que l'on fait, s'attendre au meilleur, ne jamais se plaindre et manger de la graine de lin.»

En ce qui me concerne, je crois qu'elle va vivre jusqu'à 102 ans, et plus encore, parce qu'elle applique déjà les conseils de sa grand-mère. Merci, Christine! ■

PHOTOS: ALEXANDRE DESJARDINS