



Titre : Le fragile équilibre
Témoignage et réflexions sur la maniaque-dépression et la santé mentale

Auteur : Richard Langlois

Éditeur : Le dauphin blanc

Pages : 229

ISBN : 2-89436-123-8

Année : 2004

Résumé/verso

Au milieu des années 90, Richard Langlois traverse un épisode de maniaque-dépression jumelé à une psychose. Le bouleversement est complet. Toute sa vie change. Après des traitements appropriés, il reprend une vie normale, mais il demeure interpellé par tout ce qui touche à la santé mentale.

Dans la première partie de son livre, Richard Langlois dévoile, avec courage et simplicité, son parcours en tant que personne atteinte de la maniaque-dépression. L'épisode majeur de la maladie, les traitements et la réhabilitation y sont abordés. Dans la seconde partie, il nous offre des réflexions sur la maniaque-dépression, la dépression et la santé mentale en général. Son expérience personnelle, ses recherches et ses rencontres avec plusieurs spécialistes lui ont permis de réunir des informations pertinentes, non seulement pour comprendre ce phénomène, mais surtout pour aider les gens atteints d'une maladie mentale et leurs familles. Il en résulte un livre complet qui rejoindra assurément tous ceux et celles touchés de près ou de loin par un problème de santé mentale.

«Richard Langlois nous décrit, de manière saisissante, son expérience du trouble bipolaire... Il faut remercier l'auteur de son courage de nous livrer son expérience de sa maladie psychiatrique et de sa contribution à une trop rare littérature en français sur le sujet.»

Dr André Villeneuve, MD, psychiatre

«Loin de se vouloir un traité scientifique sur le sujet, *Le fragile équilibre* me semble être une ode à l'espoir de s'en sortir, pour qui le désire.»

Louise DesChâtelets, animatrice, chroniqueuse et comédienne

«Son histoire est dérangeante. Elle pourrait être la nôtre. Son livre fait réfléchir, et je suis certain qu'il saura vous toucher, comme il a su le faire pour moi.»

Guy Jodoin, animateur et comédien

Richard Langlois est originaire du Saguenay, mais il passe sa jeunesse dans le Bas-du-Fleuve puis dans la banlieue de Beauport à l'est de Québec, où il réside encore aujourd'hui. Diplômé en récréologie, il travaille en aménagement et en gestion d'infrastructures touristiques, principalement à l'Isle-aux-Grues et à Saint-Férréol. Il donne de nombreuses conférences et causeries sur le sujet de la santé mentale, cause qui lui tient à cœur depuis son épisode de maniaque-dépression.