

SANTÉ

Vivre avec... le stress post-traumatique

De la honte à la fierté



PHOTO PATRICK SANFAÇON, LA PRESSE

Julie Brown

Une fois par mois, nos journalistes vous invitent dans le quotidien extraordinaire de gens ordinaires. Aujourd'hui, l'histoire de Julie Brown, qui a surmonté le trouble du stress post-traumatique.

Publié le 26 juillet



CATHERINE HANDFIELD

La Presse

À peine attablée au café montréalais où nous nous donnons rendez-vous, Julie Brown nous fait une confidence. L'accident dont nous sommes sur le point de discuter a beau s'être déroulé il y a près de 15 ans, ce n'est que récemment qu'elle a choisi d'en parler librement.

« Pendant presque 15 ans, pas plus de 10 personnes étaient au courant, dit-elle. J'ai été mariée de 2017 à 2023 – je n'en ai même pas parlé. » Pourquoi ? « Parce que ce n'est pas vrai que la société est ouverte à ça », répond avec aplomb Julie Brown, infirmière aujourd'hui formatrice à la faculté de médecine de l'Université de Montréal. C'est pour contribuer à lever les tabous qu'elle a décidé de raconter ce pan de sa vie dans un livre, *Les aurores cérébrales*, publié au printemps.

Tout se joue en quelques secondes, une soirée du mois d'août, alors que Julie Brown prend une bouchée dans un McDonald's de la Montérégie avec sa fille de 14 ans, Sophie. Julie fait face à la fenêtre du restaurant, et Sophie y fait dos. Sans avertissement, une voiture percute de plein fouet la vitrine du restaurant, heurtant des tables, des chaises et une famille à côté.

Julie et Sophie s'en sortent indemnes... physiquement. Julie l'apprendra dans les mois qui suivent : son cerveau, lui, ne s'en tirera pas indemne. Cet accident est l'élément déclencheur d'une spirale qui l'entraînera plus bas qu'elle ne l'a jamais été.

Julie Brown, 54 ans, garde un souvenir segmenté des événements. Elle se souvient de la voiture (« une charge incroyable »), de la bouchée de hamburger qu'elle recrache. De cette jeune fille qu'elle accompagne à la salle de bains pour soigner des coupures au visage. « Je suis allée reconduire ma fille chez son amie, qui habitait vraiment pas loin, mais ça, je ne m'en souviens pas », relate-t-elle. Elle se rappelle ses mains qui tremblent lorsqu'elle compose le numéro de téléphone de sa mère. Julie – en état de choc – passe la nuit aux urgences, en observation.

Puis, la vie reprend son cours. Julie – alors formatrice en vaccination – se remet à travailler, mais son corps est fatigué, ses nuits sont agitées et son appétit est absent. Pourtant, en temps normal, Julie Brown se définit comme une *foodie* pleine de joie de vivre. « Ça se détériore tranquillement », relate Julie. Elle devient si faible qu'elle perd connaissance. Les médecins soupçonnent un cancer, mais tous les tests sont normaux.

En janvier, cinq mois après cette soirée au McDonald's, Julie souhaite mourir.

À l'hôpital, une psychiatre la questionne sur l'accident dont elle a été victime. Julie se referme comme une huître. Mais elle le sait trop bien que la psychiatre vient de mettre le doigt sur le bobo.

Julie le comprend aujourd'hui : si elle a perdu l'appétit, c'est que son cerveau avait associé le fait de manger à un danger. Il lui a fallu aussi réapprendre à conduire, à aller au restaurant, à manger près d'une fenêtre (« ça, ça m'a pris cinq ans »). « Plus un événement est improbable, plus le traumatisme peut être grand », explique-t-elle.

À l'hôpital, les psychiatres essaient différentes molécules pour l'apaiser (et lui redonner le goût de s'alimenter !), en vain. Julie pèse à peine 44 kilogrammes. C'est là que l'équipe soignante décide de passer à une autre étape pour la sortir de cette spirale : la thérapie électroconvulsive, mieux connue sous le nom d'électrochocs. « Ce n'est vraiment pas un traitement qu'ils font souvent pour le

stress post-traumatique, mais ils voulaient faire un reset de mon cerveau. »

Les traitements d'électrochocs sont « durs, très, très durs », mais « ça m'a vraiment sauvé la vie », résume Julie. Après sept traitements, Julie déguste spontanément le spaghetti qu'on lui sert. De semaine en semaine, de mois en mois, l'appétit revient tout doucement, et la joie de vivre aussi. « Maintenant, je suis super fière de toutes mes rondeurs, lance la souriante infirmière. J'aime la vie, j'aime manger ! »

Longtemps, Julie est habitée par la honte. Pourquoi son cerveau n'a-t-il pas été capable de composer avec l'accident ? Pourquoi s'être rendue aux électrochocs ? Grâce aux soignants, qui lui ont expliqué les mécanismes du stress post-traumatique, Julie comprend que tout cela était plus fort que la simple volonté.

Aujourd'hui, Julie Brown prend grand soin de sa santé mentale, tout aussi importante que la santé physique, souligne-t-elle. Elle déplore d'ailleurs le manque de ressources. « Ce n'est pas normal qu'en 2026, la seule façon de voir un psychiatre, ce soit d'avoir des idées suicidaires », dit-elle, en faisant le parallèle avec la santé physique. « C'est comme s'il fallait être en train de mourir physiquement pour réussir à se faire soigner, à l'urgence ! »

Julie Brown travaille aujourd'hui auprès des futurs médecins, à l'Université de Montréal. Elle fait des simulations médicales, pour les préparer au terrain, et enseigne la communication, la gestion des émotions et la présence auprès des patients. Elle veut transmettre aux étudiants une valeur qui lui est chère, et qu'elle porte aujourd'hui envers elle-même, enfin : la compassion. « Je le dis aujourd'hui les yeux pleins d'eau : je suis passée de la honte à la fierté. Je suis vraiment fière de moi », conclut-elle.

 [Consultez le site de Julie Brown](https://www.lapresse.ca/societe/sante/2026-07-26/vivre-avec-le-stress-post-traumatique/de-la-honte-a-la-fierté.php)

