

## Dépressifs anonymes.

# Un congrès régional ce week-end à Trégueux

Chaque jeudi soir, une dizaine de dépressifs anonymes se réunissent dans un local à Trégueux pour échanger sur leur souffrance. Samedi 10 et dimanche 11 novembre, se déroule un congrès régional ouvert à tous. Plusieurs séances d'échanges sont prévues.

*Le groupe de parole des dépressifs anonymes qui réunit chaque jeudi soir, à Trégueux, organise un congrès samedi 10 et dimanche 11 novembre.*

### > En quoi consiste ce congrès des dépressifs anonymes ?

**Bernard, membre du groupe de parole qui organise le congrès :** « Il s'agit d'un rendez-vous sur deux jours qu'on organise chaque année à l'automne. Ouvert à tous, il s'articule autour de trois séances d'échanges libres qui auront lieu samedi 11 novembre, à 14 h 30 et 16 h 30, et le lendemain dimanche, à 10 h 30. Un modérateur sera là pour que chacun puisse prendre



la parole comme il le veut et dans le respect de tous. L'idée est de permettre la rencontre et l'échange. Certaines personnes viennent de tout le grand Ouest et de la région parisienne ».

### Votre groupe de parole est-il le seul du genre dans les Côtes-d'Armor ?

« À ma connaissance, oui. Personnellement, je l'ai intégré il y a cinq ans. Chaque jeudi soir, on se réunit au centre

d'accueil La Ville-Junguenay, à Trégueux. En général, on est entre cinq et dix personnes, de tous âges et de tous horizons. Les participants ont entre 18 et 80 ans. Dans le fonctionnement, on s'inspire des Alcooliques anonymes. Chacun est libre de venir quand il le souhaite et de s'exprimer ou pas. La règle de base, c'est l'anonymat absolu ».

### > Est-ce que des accompagnants ou des proches participent à ces groupes de parole ?

« C'est très rare. L'objectif, c'est que la personne qui souffre puisse se sentir suffisamment à l'aise pour s'exprimer. Parfois, le modérateur propose un thème de discussion, comme organiser un planning dans sa journée. Vous savez, certaines personnes qui sont véritablement au 36<sup>e</sup> dessous n'arrivent même pas quitter leur lit. Au cours de ces discussions, chacun parle de ses difficultés et donne aussi des clés pour aller mieux. Depuis peu, on met également en place des réunions virtuelles par téléphone ».

### ▼ Pratique

*Congrès des dépressifs anonymes, samedi 10 novembre (à partir de 14 h 30) et dimanche 11 novembre (à 10 h 30), au centre d'accueil La Ville-Junguenay, rue de La Ville-Junguenay, à Trégueux.*

*Ouvert à tous. Gratuit.*

*Repas le samedi soir*

*sur réservation au 06 21 55 81 02.*