

« Je suis devenue une dépressive heureuse »

Trégueux — La dépression est une maladie qui se soigne. Dans le cadre du congrès de l'association les Dépressifs anonymes, qui se déroulait ce week-end, Émilie et Marie témoignent.

Entretien

Qu'est-ce qui vous a poussé à frapper à la porte des Dépressifs anonymes ?

Émilie (1) : Je suis arrivée chez les Dépressifs anonymes il y a six ans. J'avais un mal-être dépressif que je traînais depuis mon enfance. Prendre conscience de ce mal-être et l'accepter a été très important pour moi. J'ai toujours été trop exigeante envers les autres mais aussi envers moi. Une exigence que j'imposais.

Marie (1) : De mon côté, cela fait un an que je viens aux réunions, grâce à un article dans la presse qui parlait du congrès. Je me suis rendu compte que mon addiction pour les jeux sur Internet cachait un mal-être dépressif. Je ne me sentais pas bien, jamais contente de moi, envie de réussir plus que les autres mais sans être envieuse.

Comment se déroulent vos réunions ?

Émilie et Marie : On se retrouve tous les jeudis soir. Il suffit de pousser la porte. Ce n'est toujours simple mais il faut oser. Nos rencontres sont ouvertes aux personnes qui ont besoin de parler. On échange, on témoigne, si on le souhaite, de ce que l'on a vécu, de ce que l'on ressent. On échange aussi au téléphone.

Avez-vous senti des progrès rapidement ?

Émilie : On a le sentiment de n'être plus seule. Maintenant je gère ma vie,



La dépression peut toucher tout le monde. Des groupes de parole comme les Dépressifs anonymes existent. L'association tenait son congrès ce week-end, à Trégueux. (Photo d'illustration)

PHOTO : FOTOLIA

mes enfants que j'élève seule, mon travail. Je me suis aussi investie dans du bénévolat. Je reste hyperémotive et sensible mais je ne suis plus dans le négatif. J'assume mes émotions. Je peux même dire que je suis une dépressive heureuse.

Marie : Je ne suis jamais contente de ce que je fais mais maintenant j'arrive à me dire que je dois faire attention à moi. Il faut que je pense à moi et que

je me fasse plaisir. En seulement un an, j'ai déjà trouvé le changement.

Quel conseil pourriez-vous donner à ceux qui n'ose pas venir aux réunions ?

Émilie et Marie : Nous voulons transmettre un message d'espoir. On libère la parole, sans sujet tabou et toujours dans l'anonymat. Certes, la maladie est toujours là, on doit rester

vigilant, d'où l'importance de venir aux réunions. Nous sommes heureuses d'apporter notre témoignage, en espérant qu'il puisse servir à d'autres.

Tous les jeudis, réunion des Dépressifs anonymes, à 20 h, à la Ville-Junguenay. Tél. 06 21 55 81 02.

(1) Les prénoms ont été modifiés.