

« Aujourd'hui, je suis une dépressive heureuse »

- La dépression se soigne. Si les consultations et traitements aident certains à aller mieux, d'autres croient à l'entraide entre pairs. Le groupe de parole des Dépressifs anonymes se crée à Nantes.

Pourquoi ? Comment ?

Comment fonctionne le groupe de parole des Dépressifs anonymes ?

Il suit le modèle des Alcooliques anonymes, un mouvement d'entraide né en 1935 aux États-Unis, dont le but est d'aider les personnes ayant un problème avec l'alcool. La méthode repose sur un programme de rétablissement en plusieurs étapes et l'échange d'expériences.

D'autres groupes ont découlé de ce premier : les Émotifs anonymes, les Anorexiques boulimiques anonymes. Et les Dépressifs anonymes. Le groupe de Nantes est le deuxième créé en France, début septembre, après celui de Saint-Brieuc. Il se réunit le mercredi, à l'ancienne manufacture des tabacs.

Lors des réunions hebdomadaires, l'évocation d'un dieu peut dérouter. « Au début, cela m'a gêné, concède Romain, 25 ans. Mais cette référence à une puissance supérieure nous déconnecte de notre propre ego ».

Comment se déroulent les réunions ?

« Bonsoir, je m'appelle Linda, je suis dépressive. » Chaque prise de parole s'engage ainsi, l'anonymat étant une condition préalable. Autour de la table et d'une tasse d'infusion, ceux qui le souhaitent s'expriment librement.

Un thème est ensuite soumis au groupe. Ce soir-là : sortir de la prison qu'est la dépression. Romain, 25 ans, de Nantes, se lance. « La maladie m'enferme comme un tunnel sans fin, qui me fait perdre espoir. C'est un ressenti qui est là, insidieux... J'ai des pensées négatives, pessimistes, l'impression que je ne vais pas y arriver, que je ne suis pas à la hauteur. Cette tristesse permanente, j'ai découvert à quel point elle prenait plusieurs visages. »

Pourquoi viennent-ils aux Dépressifs anonymes ?

« J'étais au bout du rouleau, j'ai vécu une expérience professionnelle difficile, où on m'a écrasée. Ça m'a cassée, confie Linda, Nantaise de 29 ans. Je me suis réfugiée dans la nourriture pour trouver une peu de douceur. J'avais beaucoup de colère, de ressentiment, de culpabilité... Des pensées suicidaires : à quoi bon vivre ? J'ai vu des psys, même des thérapeutes bizarres, mais très vite je rechutais. Je ressentais une lourdeur permanente. Tout était un effort : sortir du lit, me doucher... »

Linda a pris des antidépresseurs, consulté des spécialistes. Puis, il y a un an, la jeune femme a intégré un groupe de Dépressifs anonymes : « Je me sens acceptée. Concrètement, j'ai appris à organiser mon plan de journée en y incluant une activité plaisir. Regarder une série,



Les participants au groupe de parole des Dépressifs anonymes tiennent à l'anonymat.

PHOTO : QUEST-FRANCE

sortir me promener. Aujourd'hui, je suis une dépressive heureuse. »

Romain explique qu'il a eu du mal à rejoindre le groupe, créé il y a un mois. « Je ne vais pas guérir des souffrances qui sont dans ma tête mais, en venant ici, je pose des actes, j'apprends à retrouver la raison, analyse le jeune homme. Cette solidarité me touche. Je m'isolais beaucoup, je ne donnais plus de nouvelles. Je suis devenu moins

centré sur moi et je retrouve le plaisir de la rencontre avec les autres. »

Magali GRANDET.

Tous les mercredis, à 20 h, salle de la Cigarière, 3, cour Jules-Durand, à Nantes (entrée par la rue Maryland), tram 1, arrêt Manufacture, tél. 06 52 02 93 86, depressifsanonymes.org.