

10-11 / 11 / 18

« Grâce aux Dépressifs anonymes on va mieux »

Trégueux — La dépression se soigne, les traitements médicamenteux aident à aller mieux. Il est important pour les personnes en souffrance de mettre des mots sur leurs maux.

Maladie souvent méconnue, la dépression se soigne. Les médicaments sont bien souvent une aide, les réunions des Dépressifs anonymes sont aussi une aide appréciée des personnes qui les fréquentent. Un congrès se tient ce week-end à Trégueux. Juliette et Marc (1) nous en parlent.

Parlez-nous de votre parcours...

Juliette : « Je suis arrivée dans le programme il y a six ans. Je ne sais plus trop ce qui s'est passé ce soir-là mais je suis revenue le jeudi suivant. Je n'étais pas bien et cela datait de longtemps. Je baignais dans la dépression, j'ai connu des épisodes douloureux. Les psys et les médocs apportent un certain équilibre que j'ai vraiment trouvé ici, dans les réunions des Dépressifs anonymes. J'étais complètement perdue, je ne sais pas ce que je serai devenue si je n'étais pas venue... Le boulot, c'était compliqué, la vie aussi. Je suis hypersensible et tout me prend aux tripes. »

Marc : « J'ai rejoint les dépressifs anonymes il y a un an. J'ai mal vécu le monde du travail. La pression, le stress, j'ai mal géré et ça a fini dans la bouffe. Je compensais. J'avais tous les symptômes de la dépression, joyeux et déprimé avec des fluctuations importantes. Depuis que je viens ici, je connais moins ces hauts et ces bas. J'apprends à gérer mes émotions. Avant j'étais toujours dans le passé, sur ce qui n'allait pas, c'est angoissant. Maintenant je suis plus



Congrès des Dépressifs anonymes, ce week-end, à la Ville-Junguenay.

CRÉDIT PHOTO : OUEST-FRANCE

dans le futur. Avant je ne vivais pas mais ici j'ai appris à vivre et cela fait du bien. Mon regard sur le monde du travail a aussi changé.»

Que vous apportent ces réunions du jeudi ?

Juliette : « On partage avec des gens qui sont comme nous. On évoque ce que l'on ressent, on échange. Maintenant ça va, je ne suis plus seule,

j'apprends à me connaître, à agir différemment. »

Marc : « Ces groupes de paroles me font du bien, tout comme partager, échanger. On a tous une histoire différente mais on ne se juge pas. »

Un message à faire passer ?

Un message d'espoir. Venez voir, partager une réunion. Le premier pas coûte, il faut le faire, ça fait un bien

fou. On est des dépressifs heureux.

(1) Prénoms d'emprunt.

Samedi 10, Les Dépressifs anonymes tiennent leur 8^e congrès, à partir de 14 h 30 et **dimanche 11 novembre** à partir de 10 h 30. À la Ville-Junguenay. Ouvert à tous.