

Face à la dépression, l'espoir grâce au dialogue

Trégueux — L'association des dépressifs anonymes est née en 2008, à Saint-Brieuc, avec pour objectif principal de mieux comprendre la maladie et de rencontrer d'autres personnes qui en souffrent.

Témoignage

Maladie souvent méconnue, due à un choc émotionnel, une perte d'emploi ou à un problème familial, la dépression se soigne. Les médicaments sont bien souvent utiles mais les réunions des Dépressifs anonymes sont une aide supplémentaire. Les malades doivent déjà, dans un premier temps, accepter leur situation, accepter le fait de demander de l'aide. Et être dans un processus de changement.

Le groupe de Trégueux réunit une dizaine de personnes, chaque jeudi. **Éric** ⁽¹⁾ est l'un de ces membres. Il témoigne.

« Je pense que la dépression n'arrive pas subitement, mais qu'elle peut être due à notre histoire de vie. Pour moi, cela a commencé dès mon enfance, époque qui a été difficile et qui a enchaîné des dérives continues. Je me suis renfermé sur moi-même, consommant à la fois drogue et alcool.

Cette consommation importante

nous permet d'échapper à la réalité, d'évacuer l'angoisse permanente. Quand j'ai décidé d'arrêter, je me suis soudain retrouvé face à la réalité de mon existence et face au regard des autres ; on s'enferme dans sa bulle et il est très difficile de s'en sortir si on ne le souhaite pas.

Lors de ces réunions, on rencontre d'autres personnes souffrant de la même pathologie, chaque histoire nous parle et cela nous permet de se surmonter et de ne penser qu'au temps présent. Ces réunions nous permettent de nous reconstruire dans la confiance et avec l'aide des autres.

N'hésitez pas à venir à notre rencontre, dans lesquelles nous ne parlons ni des traitements, ni des médecins mais de notre histoire propre, comment nous arrivons à surmonter cette pathologie mais surtout pour éviter de se retrouver seul. »

Renseignements : depressifsanonymes.org ; tel. 06 21 55 81 02.

(1) Prénom d'emprunt



Briser la solitude face à la dépression et retrouver le bonheur.