

# « Sortir de la prison qu'est la dépression »

L'union des Dépressifs anonymes tient son 11<sup>e</sup> congrès aujourd'hui et demain, à Trégueux. L'occasion pour cette structure, qui propose des groupes de parole, de mieux se faire connaître.

« Le dépressif rumine sur son passé et son avenir et ne vit pas dans le temps présent », témoigne Martine (prénom d'emprunt). Pour lui permettre « de sortir de sa solitude, de sa prison qu'est la dépression », l'union des Dépressifs anonymes France propose des groupes de parole. Son 11<sup>e</sup> congrès se déroulera aujourd'hui et demain, à Trégueux.

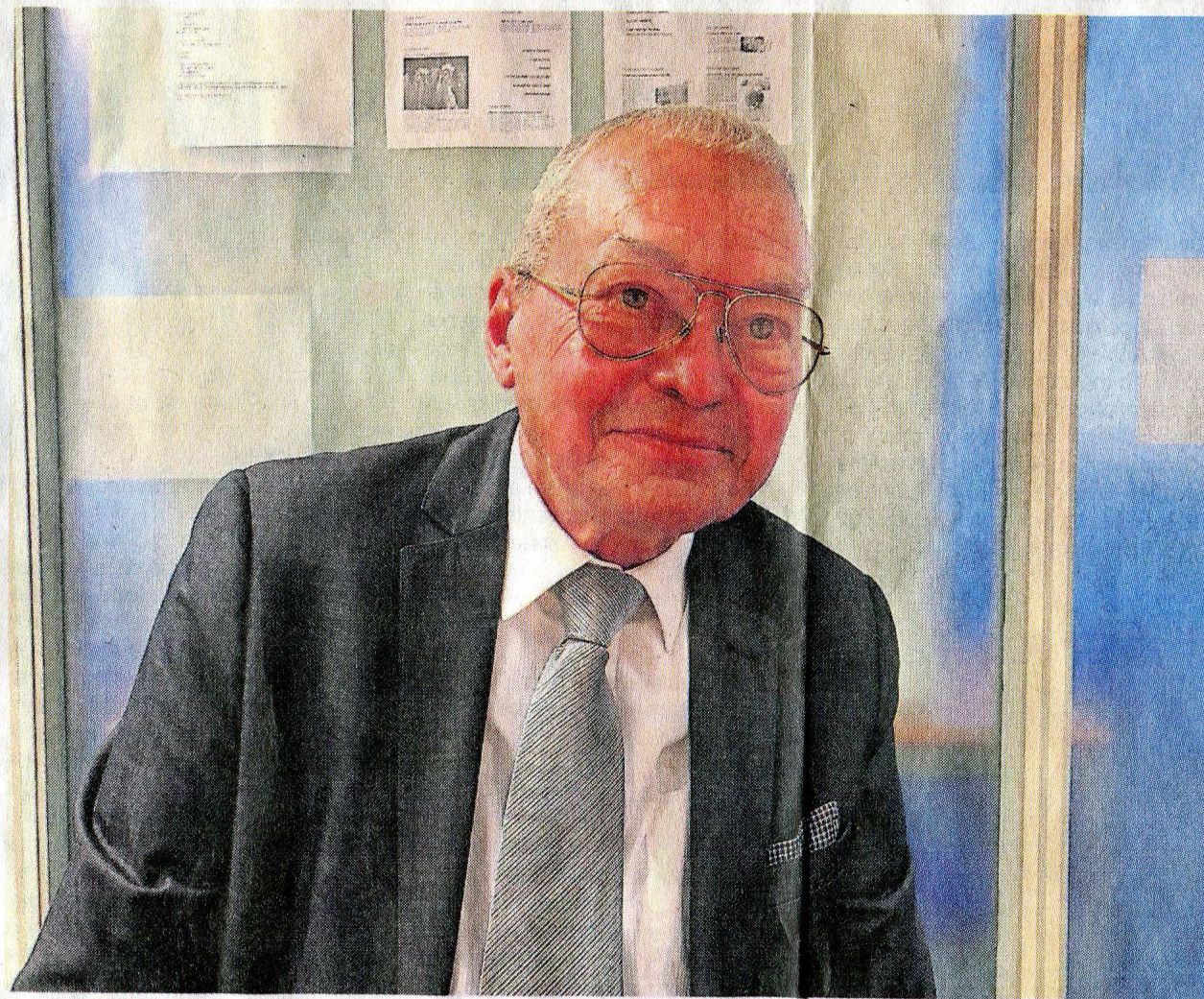
Lors de sa création, en 2008, les initiateurs de l'association ont pris modèle sur les Alcooliques anonymes. C'est-à-dire un fonctionnement sans la présence de professionnels. « Un dépressif a toujours beaucoup de difficulté à dire ce qu'il ressent », confie Martine. Ces réunions sont donc un temps où « on peut parler sans masque », résume Claude Van den Berghe, président de l'union.

## « Vivre dans la culpabilité »

La dépression est une maladie complexe, qui touche tous les âges et tous les milieux socioprofessionnels. Elle conduit la personne « à vivre dans la culpabilité, à se déprécier sans cesse, à laisser les événements décider à sa place », souligne Martine.

L'échange avec ceux qui sont dans la même souffrance permet un partage d'expériences, une identification. La parole d'autrui est aussi l'occasion de mieux se connaître, de mettre des mots sur ce qu'est la dépression. « L'objectif est de ne plus vivre sa vie en tant que « victime » et de faire des choix qui ne soient plus ceux de la maladie », note Martine.

Le chemin est long, comme peut l'être un travail sur ses émotions. C'est pourquoi, à l'image de Martine, la sortie de la dépression conduit nombre de participants à continuer à assister au groupe de parole.



Claude Van den Berghe, le président de l'union des Dépressifs anonymes, attend au 11<sup>e</sup> congrès, ce week-end, des participants des Côtes-d'Armor, mais aussi de Grenoble, Paris, Tours ou Rennes.

PHOTO : OUEST-FRANCE

Aujourd'hui, l'union des Dépressifs anonymes compte six groupes qui forment chacun une association : celui de Trégueux, l'historique, et cinq autres qui, petite originalité, se réunissent en distanciel. Les trois derniers ont été créés ces six derniers mois, pendant la crise sanitaire. De dix à

quinze personnes fréquentent chacun des groupes, dont certaines vivent hors département.

Claire BODIN.

**Ce samedi et dimanche**, 11<sup>e</sup> congrès de l'union des Dépressifs anony-

mes, au centre d'accueil de la Ville-Junguenay, à Trégueux. Il est ouvert à tous. Trois réunions sont au programme : le samedi, à 14 h 30, « Le plan de journée », et à 16 h 30, « Le partage : un outil de rétablissement » ; le dimanche, à 10 h 30, « Le rétablissement par l'action ».