

# Dépressifs anonymes : aider à sortir de l'isolement

**Tréguoux** — Les personnes souffrant de dépression ont souvent du mal à mettre un nom sur cette pathologie. Le groupe de parole créé à Tréguoux peut aider à retrouver une vie normale.

## Le rendez-vous

L'association des Dépressifs anonymes tient son congrès, samedi et dimanche, à la Ville-Junguenay. Un congrès ouvert à toute personne, dépressive ou pas.

Claude Van Den Berghne explique les difficultés rencontrées par les personnes atteintes de dépression : « Les maux principaux sont la solitude, l'enfermement dans sa prison et la difficulté à en sortir tout seul, précise le président, mais aussi à rompre avec le regard des autres, qui peut être malsain. Ils ne peuvent pas comprendre ou ne comprennent pas la situation vécue par les dépressifs. »

## Le témoignage de Chantal

À l'image de Chantal, qui a bien voulu se confier, « J'ai toujours été active au cours de ma vie professionnelle. Je me suis occupée, pendant quinze ans de mon mari, atteint d'une maladie ; je n'ai pas pris de temps pour moi. À son décès, je suis revenue à Saint-Brihauc, où j'avais de la famille, mais rapidement je me suis retrouvée seule. »

« Je pratiquais la marche mais, après un infarctus, j'ai dû arrêter et je me suis enfermée dans la solitude et dans la dépression. Mais je ne mettais pas de nom sur ma maladie. Quand j'en parlais dans ma famille, je ressentais un sentiment d'exclusion comme s'ils me disaient qu'il fallait sortir et bouger pour que tout



Claude Van Den Berghne est le président de l'association des Dépressifs anonymes.

redevienne normal mais malheureusement cela ne se passe pas comme cela. J'ai entendu parler de ces groupes de parole, dont celui de Tréguoux. Je suis allée voir et, au fil des réunions, j'ai été accompagnée par une marraine et je me suis aperçue que je n'étais pas seule, cela m'a beaucoup aidée et je me sens mieux aujourd'hui. »

Lors du congrès, annonce Claude Van Den Berghne, « il y aura aussi une présentation de l'association Valda (Vivre avec les dépressifs anonymes), dont le but est d'accompagner les aidants et les familles pour qu'ils ne soient pas derrière un mur d'incompréhension mais à côté de la personne ».

**Samedi**, congrès de l'association des Dépressifs anonymes, à la Ville-Junguenay : à 14 h 30, thématique sur « l'instant présent » ; à 16 h 30, « de bons aujourd'hui font de bons lendemains ». **Dimanche**, à 10 h 30, « les 24 heures ».

**Contact**: les Dépressifs anonymes : tél. 06 21 55 81 02 ; [depressifsanonymes.org](http://depressifsanonymes.org)