

Trégueux

Les Dépressifs anonymes fêtent leurs 15 ans

En avril, le groupe local de l'association des Dépressifs anonymes célèbre son 15^e anniversaire. « **Les maux principaux sont la solitude, l'enfermement dans sa prison et la difficulté à en sortir tout seul** », rappelait le président, Claude Van Den Berghe, lors du dernier congrès d'octobre.

Nathalie, membre du groupe depuis avril 2014, raconte comment elle en est arrivée là. « **J'ai eu un parcours de vie très compliqué, je me suis séparée de mon mari et quand mes enfants ont quitté le domicile pour vivre leur vie, je me suis retrouvée toute seule.** »

« **Je n'étais pas seul à connaître cette situation** »

Et de poursuivre : « **Je suis devenue dépressive parce que j'étais seule, fatiguée dans mon travail et je suis arrivée au bout. Quand j'ai intégré le groupe, j'ai fait un travail d'introspection et je me suis aperçue que j'avais toujours été dépressive. Quand j'étais jeune, je regardais souvent par la fenêtre avec l'envie de me jeter à l'extérieur. Une amie m'a parlé du groupe de Trégueux et depuis que je l'ai intégré, j'apprends**

à vivre avec la dépression, car on n'en sort jamais. »

Olivier, quant à lui, indique ne pas savoir pourquoi il est dépressif, mais arrive à cibler des « déclencheurs », comme le fait que sa naissance n'a pas été souhaitée : « **J'ai été élevé par ma grand-mère jusqu'à l'âge de 2 ans et lorsque mes parents ont déménagé, ils m'ont repris comme un vulgaire colis. J'ai peut-être eu des fragilités qui ont déclenché cette dépression, dans ma jeunesse, et je me suis réfugié dans la bouffe.** »

Celui qui a multiplié les médicaments et enchaîné les thérapeutes a conscientisé certaines choses en rejoignant le groupe. « **Je me suis aperçu que je n'étais pas seul à connaître cette situation. Je lis régulièrement le texte de Marc Aurèle, qui dit "Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence". J'ai compris que la seule personne que je puisse changer, c'est moi, au lieu d'essayer de changer le regard des autres.** »