

Sur le modèle des Alcooliques anonymes, l'association organise sa réunion inaugurale à Paris ce mardi soir. Les participants se verront proposer de suivre un programme de rétablissement en 12 étapes.

Les Dépressifs anonymes ont leur premier groupe de parole

Juliette Duclos

LORS de sa première dépression, Ariane* devait avoir 17 ans, « peut-être 18 ». Au fil des années, elle a rencontré beaucoup de psys, réalisés des thérapies comportementales, pris des médicaments. « J'arrêtais parce que je pensais que j'étais guéri et je replongeais », décrit cette Parisienne, contactée par téléphone. Certains jours, elle n'arrivait pas à sortir de son domicile. En regardant une série américaine, où le personnage principal se rend aux Narcotiques anonymes, elle s'interroge. « Je me suis dit : Mais quand même, cela serait étonnant qu'il n'y ait pas les Dépressifs anonymes. »

Après une rapide recherche sur Internet, cette mère de famille tombe sur l'association, créée en 2008 à Saint-Brieuc (Côtes-d'Armor) et participe, le soir même, à sa première réunion en ligne. « Heureusement, c'était pendant le Covid, une chance ! Sinon, les groupes de parole étaient en présentiel, en Bretagne, je n'aurais jamais pu y participer. » Une fois connectées, les premières minutes sont décisives. « J'entends une personne se décrire comme un dépressif heureux. Ce fut un déclic, je me suis dit : Je veux pouvoir dire ça. »

« On ne donne pas nos professions »

Six ans plus tard, Ariane et d'autres membres parisiens de l'association s'apprentent à lancer leur première réunion des Dépressifs anonymes, ce mardi à 20 heures, au centre de la Sourdière (1^{er}). « On ne sait pas du tout combien il y aura de personnes, ce sera la surprise », glisse Arnaud*, dépressif depuis son adolescence. « Mais si cela fonctionne pour les Alcooliques anonymes, pourquoi cela ne fonctionnerait pas pour nous », interroge Ariane. Car le principe est similaire à celui de l'asso-

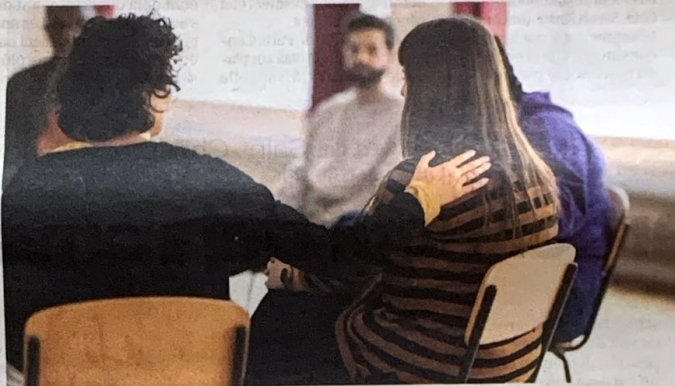
ciation fondée il y a quatre-vingt-dix ans aux États-Unis Lors de la réunion, les nouveaux se verront proposer de suivre un programme de rétablissement en douze étapes.

Et bien sûr, l'anonymat est la règle, au sein de cette « fraternité ». « Quand on arrive dans un groupe, on est un dépressif parmi d'autres, il n'y a pas de statut social qui compte, on ne donne pas nos professions. Et ça, c'est ce qui nous donne une telle liberté de parole. »

« Bouffées d'oxygène »

Pourquoi passer en présentiel ? « En ligne, il y a toujours une mise à distance. On reste chez soi. Parfois, les murs ne sont pas épais, on peut avoir peur qu'on nous écoute », estime Ariane. Depuis six mois, cette dernière a même participé à des réunions « ouvertes » des Alcooliques anonymes dans la capitale.

« Et puis, il y a la deuxième partie de réunion, qui est au moins toute aussi importante que la première, qu'on appelle la thérapie du café. Cela permet de discuter en aparté avec une personne, de se confier plus facilement. Cela



Ces réunions peuvent avoir un réel intérêt thérapeutique, selon des psychiatres. (Illustration.)

très coupables parce qu'il y a un impact sur les proches. Donc cela permet de comprendre que l'on n'est pas seul et d'échanger sur ce que l'on traverse. » La soignante rappelle néanmoins : « Évidemment, il ne faut pas que cela remplace un traitement et un suivi médical. Mais cela peut être un véritable appui. »

Depuis la toute première réunion d'Ariane, six ans ont passé. Aujourd'hui, cette femme de 42 ans va mieux, grâce au soutien des membres des DA, qu'elle appelle désormais ses amis. « J'arrive à profiter de moments de bonheur avec ma fille, ce dont j'étais incapable auparavant. À certains moments, je peux enfin me le dire : Oui, je suis une dépressive heureuse. » À partir du 10 mars, les réunions auront lieu tous les mardis de 20 heures à 21 heures, au centre de la Sourdière au 23, rue de la Sourdière. Rens. : da.groupe.paris@gmail.com

* Les prénoms ont été changés

n'arrive pas sur Zoom, ça. »

Alors, depuis quelque temps déjà, ils collent des affiches, dans les mairies ou les commerces de leurs quartiers, suscitant parfois l'incompréhension des personnes rencontrées. « À un moment, une pharmacienne nous a dit : Les Alcooliques anonymes, je comprends, mais les dépressifs... Il faut se prendre en main quand même », raconte Arnaud. Il sou-

pire au téléphone : « Il y a toujours cette idée qu'il y a une forme de laisser-aller personnel dans la dépression, de faiblesse. D'ailleurs, nous-mêmes, on le ressent comme ça, on se stigmatise. »

« Ce n'est pas possible de parler librement de notre dépression en dehors de la fraternité », reprend Ariane, qui compare les réunions à des « bouffées d'oxygène ». « Je sais que je peux débaler tout

ce que j'ai sur le cœur. Par exemple, j'ai eu des idées suicidaires pendant des années, quasi quotidiennement. Mais ça, ce sont des choses dont je n'avais jamais parlé à personne, on ne peut pas dire à ses parents qu'on veut mourir. »

Pour la psychiatre Christine Barois, ces groupes de parole peuvent avoir un réel intérêt thérapeutique. « Dans la dépression, comme dans l'alcoolisme, les gens se sentent



RENCONTRES & SAVOIRS

30 MAR. 2026 - 20^H

GUILLAUME NÉRY

*Anatomie d'une plongée.
Une exploration des profondeurs
du corps et de l'océan*

AU THÉÂTRE ÉDOUARD VII ET EN STREAMING

TheatreEdouard7.fr