

Préface

Bonjour ! Tout d'abord, merci de me faire l'honneur de lire ce livre, qui est pour moi l'objectif de toute une vie que vous m'aidez à réaliser.

Vous vous demandez sans doute qui je suis, et surtout, si je suis légitime pour vous parler de dépression. Eh bien, je ne suis ni psychologue, ni médecin, ni sociologue, ni spécialiste dans quelque domaine que ce soit, même si je fais d'assez bonnes madeleines. Non, en réalité, je suis peut-être mieux placé que tous ces spécialistes pour vous parler de dépression, car j'ai été et suis encore moi-même dépressif. J'ai toujours été plus ou moins dépressif, souvent solitaire, épris de tristesse ou de mélancolie. Mais à la suite d'un évènement traumatique, j'ai sombré dans une très profonde dépression. Cela n'a pas été soudain, plutôt un glissement que je n'ai pas vu venir, jusqu'à me retrouver au fond du trou sans possibilité de remonter.

SURMONTER UNE DÉPRESSION

Mais j'ai réussi à me relever et à avancer pour finalement aujourd'hui écrire ce livre et réaliser un rêve.

Je ne suis pas complètement guéri, je subis toujours des élancements de dépression, je ne jouerai donc pas les prophètes du bonheur. Je parlerai de mon vécu, de ce qui m'a fait du bien, et m'a aidé et m'aide aujourd'hui à sortir des phases de déprime. Ce ne sont peut-être pas des solutions miracles, celles-ci n'existent pas, de toute façon, car chacun et chacune d'entre nous trouvent seuls celles qui conviennent. Je pense que dans ce livre, je donne davantage des astuces, de petits trucs pour amorcer un premier pas. Cela ne marche pas pour tout le monde, mais même si ce n'est que pour un petit nombre d'entre vous, ce sera déjà ça.

Je me dois d'apporter une petite précision, mais qui a son importance : un terme reviendra souvent dans ce livre, c'est celui d'esprit. En effet, je parlerai régulièrement d'esprit, rien de spirituel ni de religieux là-dedans, en tout cas, pas pour moi. Si vous-même souhaitez accorder votre foi à ce terme, libre à vous. Pour ma part, quand je parle d'esprit, je veux dire psyché, tout ce qui fait que vous avez conscience de vous et du monde qui vous entoure. C'est vous-même, votre essence, votre âme, si vous préférez. Retenez donc que par ce terme, je désignerai votre conscience, votre moi, ce qui fait que vous êtes vous. Ne craignez rien : je ne suis ni gourou ni prosélyte,

PRÉFACE

j'essaie simplement d'exprimer le ressenti le plus profond que j'ai pu avoir.

J'utilise aussi allègrement le terme de dépression. Dédramatisons tout de suite ce terme qui signifie simplement une perte de pression, un creux, un passage à vide, en quelque sorte. La meilleure analogie est celle de la dépression atmosphérique, qui engendre des nuages et, surtout, de la pluie (quoi de mieux pour symboliser la déprime ?).

Donc vous pouvez voir ce livre comme un guide météorologique pour vous ne pas trop vous perdre dans votre déprime, ou pour soutenir un proche, mieux comprendre ce qu'on peut ressentir en étant déprimé. Le temps peut se stabiliser et empirer de nouveau. Il traduit donc parfaitement l'état d'esprit d'un dépressif. Mais comme la météo dans un petit village de la Creuse peut avoir été influencée par des phénomènes météorologiques survenus au beau milieu de l'océan Pacifique, l'état dépressif dépend de beaucoup de facteurs, et nombreux sont ceux qui sont extérieurs à vous, à votre volonté.

Plus simplement, j'essaierai sans prétention de vous présenter la vision que j'ai eue de la dépression et des méthodes qui m'ont permis d'être heureux parfois, moins malheureux souvent, d'un peu moins souffrir dans les pires phases, mais surtout, pourquoi la dépression peut apparaître comme inévitable pour beaucoup d'entre nous. Je vous parlerai aussi du fait que la dépression m'a finale-

SURMONTER UNE DÉPRESSION

ment aidé. Qui sait, vous avez peut-être en main la solution pour vous sentir mieux ? Et je vous le souhaite sincèrement. Ce livre n'est pas forcément à lire d'une traite, vous pouvez le garder pour les moments de détresse, ou d'incompréhension.

Je tiens à dire que je ne cherche pas à dresser un profil du dépressif, à établir une méthode de guérison, une thérapie, et à vous décrire les symptômes exacts de la dépression. Non, je vais simplement vous partager la manière dont j'ai vécu avec elle, afin de me sentir mieux, ainsi que l'analyse que j'ai pu entreprendre de cette affliction, tant individuellement qu'en tant que phénomène social.

Dans ce livre, la dépression sera tour à tour un art, une cohabitation, une thérapie, une science, une recherche de soi, une quête épique... Bref, une aventure complète qui peut redéfinir votre vie et, surtout, la perception que vous en avez. Apprenez donc à vous écouter et à vous découvrir, à comprendre pourquoi vous déprimez, et peut-être qu'un jour, vous aiderez d'autres personnes à aller mieux à leur tour.

Alors, bonne lecture et bon courage à tous.

Mathias Soria

Tous dépressifs

Tête baissée fixant le sol, m'interrogeant sur ma vie, son sens et son but : je suis dépressif. Soudain, comme pris d'une révélation, je relève les yeux, je regarde le monde qui m'entoure et je fais un terrible constat : mais nous sommes tous dépressifs !

Tous le regard baissé vers le sol ou vers notre smartphone qui nous envoie quelques petites doses d'un bonheur qui n'est pas le nôtre, entrecoupé de publicités qui nous font envier une existence utopique, irréaliste et hors de notre portée. Comme si nous maintenir dans cet état de morosité constant bénéficiait à certains, comme si c'était normal d'être malheureux.

Personne ne regarde son interlocuteur dans les yeux en parlant. Même les conjoints sont assis côte à côte, ne se regardent pas et semblent simplement attendre que le

SURMONTER UNE DÉPRESSION

temps passe. Les questions des enfants se perdent dans le vide, leurs parents étant trop occupés à guetter leurs notifications. Certains manquent de peu l'accident dans cette recherche d'une satisfaction instantanée. Nous avons pour la plupart le regard perdu dans le vide, l'air de chercher quelque chose d'inatteignable et d'imaginaire.

Dans cette ambiance, on en vient à se demander si ce n'est pas notre société, notre monde qui est dépressif, et si cet état n'est pas inévitable pour nous. Le bonheur se cacherait-il par terre, dans l'horizon ou dans cette petite brique noire tant chérie ?

Avez-vous déjà posé cette fameuse question dont, finalement, personne n'attend jamais réellement une réponse sincère : « Ça va ? » Et avez-vous déjà obtenu une réponse positive, et pas simplement celle qui nous sert de convention sociale ou d'accroche pour entamer une conversation : « Ça va bien, et toi ? », qui n'est généralement pas donnée avec grande conviction. Cette question est le plus souvent suivie d'une série de suppliques négatives : des douleurs, des soucis, des peines ou juste un « j'en ai marre » ou « je n'en peux plus » entrecoupés de nombreux soupirs. Et toujours sans se fixer dans les yeux : par honte, par tristesse ou par peur ?

Pourquoi cet épuisement général, ce ras-le-bol, cette tristesse omniprésente ? C'est simple, nous sommes tous dépressifs. Mais ça n'est ni grave ni irréparable. Pour ne pas faire peur, pour ne pas alarmer, nous avons inventé

Tous DÉPRESSIFS

de nouveaux mots pour décrire notre état, et surtout, nous avons défini de nouveaux coupables. Qui n'a jamais entendu parler ou même ne connaît pas quelqu'un qui a fait un *burn-out*, un *bore-out*, une crise existentielle, une crise de la quarantaine (ou n'importe quelle autre dizaine), une surcharge émotionnelle, etc. ?

Qui n'a jamais dit ou entendu dire « j'ai raté ma vie », « je ne sais plus où j'en suis », « je suis perdu » ? Ce sont des révélateurs de la dépression.

Bien sûr, le mot dépression est fort et a une connotation extrêmement péjorative. On l'associe souvent à un état végétatif : on ne fait plus rien à part pleurer, broyer du noir et prendre des antidépresseurs. Seulement, la dépression ce n'est pas toujours ça. C'est parfois un état chronique qui revient perpétuellement et qui vient en permanence tout bouleverser dans votre vie. Vos choix, habitudes et goûts sont tous remis en doute sans raison.

Tous dépressifs. Aucune façon d'y échapper, et en même temps, comment y échapper et pourquoi ? Tout nous pousse vers elle, et la vraie question est : est-ce qu'il faut vraiment y échapper ? Pour certains, dont je fais partie, elle participe de notre vie depuis longtemps et sera probablement toujours là. Elle va et vient avec une intensité variable, un peu comme la marée. Pour d'autres, elle ne sera qu'un bref épisode de leur vie, un ouragan venant bousculer les certitudes qu'ils ont sur leur existence. Certains devront

SURMONTER UNE DÉPRESSION

donc vivre avec, apprenant à en tirer du positif, parfois, ou en tout cas, à ne pas en tirer trop de négatif. Et d'autres devront affronter cette situation unique, ponctuelle dans leur vie, mais autant intense, dévastatrice, qui peut aussi permettre un renouveau, parfois nécessaire.

Ce qui mène à une autre question, beaucoup plus forte : la dépression n'est-elle finalement pas quelque chose de positif, un mécanisme d'urgence quand notre esprit nous dit qu'une ligne est franchie, que nous devons changer pour survivre ? Nous pouvons faire l'analogie avec la douleur. C'est un signal désagréable que nous ne souhaitons pas ressentir la plupart du temps. Pourtant, c'est un mécanisme essentiel qui nous avertit du danger ou d'un dysfonctionnement. La dépression agit de façon similaire, mais pour votre esprit. C'est un peu comme si l'on appuyait sur un gros bouton coupe-circuit pour mettre fin au flux négatif qui nous envahit. La dépression, c'est une douleur psychique. Elle nous met en garde quand notre individualité est en danger, quand il y a plus de négatif que de positif. C'est un peu le garde-fou de notre esprit. C'est un témoin révélateur de l'état de notre vie comparé à l'état de nos rêves, le comparateur entre nos décisions et notre personnalité. Une sorte de défense immunitaire de l'esprit pour se protéger et accéder à davantage de potentiel, de résilience et peut-être de bonheur.

Tout nous pousse à la dépression. Les dizaines d'objectifs qui nous sont imposés par nos parents, nos professeurs,

TOUS DÉPRESSIFS

la société, nos amis, ce que, nous-mêmes, nous nous infligeons pour plaire et être acceptés par des gens que, finalement, nous n'aimons pas, mais dont le jugement, étrangement, nous importe beaucoup. Ce jugement permanent nous contraint à nous adapter, à ne plus conserver notre profil naturel. Nous devons paraître plus féminines, plus virils, de bonne humeur, car il ne faut pas exposer nos problèmes aux autres, sinon ils seraient obligés de nous aider, sachant qu'eux-mêmes ne sont pas en état d'aider qui que ce soit. Nous devons adopter le genre qui convient, le comportement qui convient, les pratiques sexuelles qui conviennent. Tout n'est que convention, jusqu'à notre identité, qui devient un élément à contrôler.

J'aime beaucoup lire, et dans mes errements, j'ai notamment lu *La Psychologie de l'inconscient*, de Carl G. Jung. Il aborde une notion qui me paraît intéressante pour illustrer mes propos : celle de la *persona*. La *persona*, c'est un mécanisme psychique d'adaptation de l'individu aux normes sociales. Fait amusant, en latin, *persona* désigne le masque de l'acteur. Pour Jung, chaque rôle, chaque métier possède sa propre *persona*, elle est une sorte de tampon entre l'individu et la société, mais ne reste que le meilleur compromis que l'humain a su trouver. Cependant, cette *persona*, qui est votre identité, est un danger pour autrui, car vous pourriez n'être identifié que par elle, au point de perdre de vue votre individualité. Qui parmi vous n'a jamais été désigné uniquement par sa catégorie sociale, ses origines, ses croyances ou

SURMONTER UNE DÉPRESSION

ses pathologies, parfois au point que lui-même ne se soit identifié plus que par cette *persona* ?

Quand on vous demande « Et toi, tu fais quoi dans la vie », la question qui est en réalité posée, c'est « Qui es-tu ? », et répondre à cette question est horrible, car on ne veut pas avoir honte d'être au chômage, d'être malade ou d'être différent. Cette honte vient beaucoup de l'esprit de compétition qui nous est inculqué dès l'école et que l'on conserve plus tard : il faut être plus performant, plus efficace, tout en restant dans certaines conventions et en ne s'écartant surtout pas de la norme. À partir d'un certain âge, nous nous « devons » d'être mariés, ou ne serait-ce qu'en couple, d'avoir des enfants, un CDI. Nous nous devons d'avoir eu des relations sexuelles avant tel âge, d'avoir obtenu son permis à 18 ans. Bref, nous sommes assaillis d'injonctions en permanence, sans aucune considération pour notre individualité, et vivre en dehors de cette « norme » est douloureux, et l'on nous fait très vite comprendre qu'être en marge est « mal ».

Notre vie quotidienne est aussi remplie de ces injonctions : nous devons manger telle ou telle chose, ou à l'inverse, ne surtout pas en manger certaines, lire tel livre, absolument écouter cette musique, parce qu'elle est « révolutionnaire », voir tel film ou telle série. Nous sommes en permanence surchargés d'informations et n'échappons jamais aux « nouveautés », qui ne sont que des redites du passé. Les livres, films, musiques ou jeux

Tous DÉPRESSIFS

vidéo qui sortiront auront tous été déjà testés et largement diffusés et promus par une pléthore d'influenceurs. Alors, comment trouver son plaisir et ses loisirs dans tout cela ? Nos loisirs eux-mêmes deviennent des choses urgentes à faire, par peur du *spoil* ou de l'obsolescence. Ces seuls instants de bonheur parmi un océan d'obligations oppressives se muent en nouveaux instants de stress, d'impératifs sociaux.

Comment ne pas sombrer dans la dépression quand chaque option nous est « imposée » ? « Imposée » est peut-être un terme un peu fort, « orientée très fortement » serait sans doute plus juste, car en fin de compte, c'est toujours nous qui prenons une décision. Mais comment parler de décision quand tout nous pousse à agir d'une certaine manière ? Et si toutes ces décisions « normales » nous conduisent à une situation négative, on nous le reprochera, ce sera notre faute. Donc, pour résumer, nous ne pouvons pas faire autrement, car si nous n'agissons pas comme attendu, nous serons mal vus, exclus, et si nous agissons de la manière considérée comme bonne, mais que nous ne réussissons pas, cela sera quand même notre faute. Difficile de voir la liberté dans tout ça : obligés d'agir et culpabiliser d'avoir agi ainsi.

À partir de cet instant, posons-nous la question suivante : comment font ceux qui ne sont pas capables de vivre de cette manière ? Ceux que l'on qualifie d'inadaptés, de handicapés d'une manière pleine de pitié condes-

SURMONTER UNE DÉPRESSION

cependant et écœurante. Et même pour les personnes qui sont potentiellement adaptées, posons-nous la question du taux de cette adaptation : combien seront satisfaits de ces normes et à quel taux ? Peut-on réellement être satisfait de sa vie à 50 % ?

L'ESSENTIEL

- Rapprochons-nous encore plus de ceux qui nous entourent.
 - À la question « Ça va ? », répondons sincèrement, posons le masque.
 - Si l'on va mal, il ne faut pas avoir peur, notre esprit cherche simplement à nous avertir, à nous protéger.
-