

# Témoignage

Maxime

## 1. Introduction

J'ai vécu une profonde **dépression**, plus tard qualifiée de « trouble bipolaire de type 2 avec caractéristiques mélancoliques », avant que le diagnostic ne soit encore changé : à ce jour, je ne sais toujours pas ce que j'ai eu pendant quatre ans... Toutefois, je me suis relevé ! Je porte maintenant un projet entrepreneurial qui fait sens pour moi, et j'ai trouvé des structures pour m'accompagner dans cette démarche. Commençons par nous mettre d'accord sur les termes.

La dépression nous donne une autre façon de voir le monde, comme quand on est amoureux. Mais au lieu de voir les choses en rose, d'être tout chose et de se sentir fort, c'est l'inverse. Et contrairement à l'amour, c'est une maladie<sup>1</sup>. On y reviendra.

La dépression est souvent confondue avec la simple *déprime*, ce qui n'aide pas à faire la part des choses.

Si j'ai traîné quatre ans en dépression, c'est pour plusieurs raisons. Je n'ai pas su comment faire face, n'ayant pas de connaissances utiles à cette fin.

Aujourd'hui, j'aimerais transmettre un **témoignage**. Mon cas étant plutôt banal, je me dis qu'il y a peut-être un peu d'intérêt à en parler. L'idée est d'en dégager des pistes pour éventuellement vous aider à détecter des signes de dépression chez une personne proche, et pour l'accompagner ensuite.

## 2. Témoignage

J'ai grandi dans une famille plutôt aimante, où mes parents travaillaient beaucoup. De mon côté, j'ai un tempérament **introverti**, ce qui signifie que je parle peu et que les situations sociales sont trop stimulantes pour moi, voire je me sens agressé. Il est étrange de se dire que l'on peut être extraverti ET timide, c'est pourquoi il peut être intéressant de faire la différence entre les dimensions de sa personnalité (et l'on peut essayer de connaître les siennes avec l' « inventaire de personnalité HEXACO-Révisé », un long questionnaire en ligne pour tenter d'en savoir plus sur sa personnalité) et ses traits (comme la timidité). Des événements difficiles m'ont rendu **timide** et j'étais le stéréotype du bon élève : pas d'histoire, silencieux, qui laisse tout le monde indifférent.

J'ai grandi ainsi, en renforçant cette posture timide, qui a réduit peu à peu ma zone de confort. Je me suis enfermé alors dans des jeux vidéo. Ils peuvent être bénéfiques d'ailleurs quand on les utilise de façon judicieuse, mais c'est une autre histoire.

Puis, en grandissant, j'ai délaissé les jeux pour aller vers la programmation : c'est bien, l'ordinateur fait exactement ce qu'on lui demande de faire, c'est agréable. Je passais mes grandes vacances seul à programmer, une dizaine d'heures par jour. En plus, je voyais seulement le négatif dans la vie et je devenais petit à petit le rabat-joie. Un **biais** précurseur de la dépression. Mes amis s'éloignaient de moi, car je ne répondais plus à leurs invitations. Ils se lassaient et ils ne comprenaient pas. Pas plus que moi. J'avais de moins en moins de temps de qualité avec eux. Je glissais vers l'**isolement**.

Arriva la période de Facebook, je voyais mes anciens amis et leurs copains avoir des vies très intéressantes, comparées à la mienne. Je me disais que je ne valais pas grand-chose et que c'était

---

1 Encore que cela se discute avec la chanson « La Maladie d'amour » de Michel Sardou (1973).

bien que je ne m'incrute plus, pour ne pas les gêner. Pour les filles, avec l'injonction d'être belle et Instagram, je suppose que c'est encore plus difficile. Le risque des réseaux sociaux est de nous donner l'impression de manquer des choses incroyables et que notre vie est nulle, donc de provoquer de l'**anxiété** et de nous faire nous **dévaloriser**.

Mes bonnes notes scolaires faisaient que mes parents ne se doutaient pas que j'étais très triste après toutes ces années d'isolement. Un jour un divorce survint, je suis resté avec ma mère. Et puis me plaindre, c'était hors de question : le divorce de ma mère fut difficile, je ne voulais pas peser sur elle, alors il fallait être un peu stoïque. Ma mère était très aimante : elle prenait tout en charge pour moi, et elle faisait même ma lessive. Rétrospectivement, je lui suis reconnaissant, mais de façon étonnante, à partir d'une intention initiale bonne, cela diminue l'**autonomisation** de l'enfant. Je n'ai pas développé certaines compétences pour faire face, lorsque je suis parti du cocon familial.

Bref, l'isolement s'est fait progressivement, sur plusieurs années, subrepticement. Je ne m'en suis pas rendu compte non plus. Et je ne trouvais personne pour parler, le monde m'apparaissait laid et agressant. Je n'osais pas aller vers les gens. Je ne comprenais pas non plus ce qui m'arrivait, je me sentais triste, mais je ne savais pas ce qu'était la dépression. Puis j'ai découvert le mot. Je me mentais, je me disais que j'allais bien. J'ai continué à faire la sourde oreille, je jouais à des jeux en ligne, des MMORPG, avec une **dépendance** à ces jeux car ils sont devenus mes refuges. Puis après des mois, je me suis rendu à l'évidence : j'arrivais au bout de mes **stratégies d'évitement**.

Je n'arrivais plus à aller en cours, je n'avais plus d'énergie, même me brosser les dents était une montagne insurmontable. J'étais alité, je ne bougeais presque plus. Je dormais parfois beaucoup, d'autres fois je ne dormais plus. Je ne comprenais pas, la dépression ça n'arrive qu'aux autres, non ?

On me disait, « il ne faut pas se mettre dans des états comme ça » ou encore « secoue-toi ». Des phrases de soutien, mais qui ne sont pas adaptées car **culpabilisantes** pour une personne en dépression, qui fait déjà son maximum pour s'en sortir. Mais qui ne sait juste pas comment faire... Ma mère ne savait pas comment m'aider non plus, et elle a souffert de me voir aussi mal en se sentant impuissante.

Je suis allé prendre RDV avec un psychologue : deux mois d'attente pour l'un, même sept mois à Grenoble. Et quand je déménageais, il fallait tout reprendre à zéro, nouvelle attente, rebelote ! Je suis allé aux urgences psychiatriques aussi, et ils m'ont renvoyé chez moi car, même s'ils jugeaient mon état sérieux, ils n'avaient plus de lit disponible. Les professionnels de la santé sont souvent **débordés**.

Je me suis inscrit dans des groupes Facebook pour les personnes en dépression, où j'ai découvert qu'il est difficile de ne pas s'enfermer dans sa souffrance. Je me **scarifiais**, j'en ai gardé des traces sur un avant-bras. Je le faisais pour rediriger une peine mentale insupportable vers une douleur physique, mais ça n'a pas marché. Se blesser n'était pas suffisant.

Je suis allé voir des psychiatres, et j'ai été hospitalisé, c'est très dur comme expérience. Pour les soignés, comme pour les soignants. Malheureusement, les anti-dépresseurs n'ont pas marché sur moi et l'on a tenté d'autres choses, des thérapies et des traitements non médicamenteux. Ce ne fut pas de tout repos, et j'ai même été hospitalisé pendant plusieurs mois d'affilé. Cette longue période a été propice à la réflexion, quand, loin de mes proches, je n'avais que la solitude pour compagne. Je me disais que cela ne pouvait plus durer et je ne voyais que deux issues : la mort, ou la vie au prix d'efforts que je voyais comme insurmontables. Je le ressentais dans ma chair, il fallait agir, après toutes ces années d'impuissance. Je ne savais pas encore comment. Un médecin très à l'écoute m'a donné des cahiers et de quoi écrire. J'ai beaucoup réfléchi, écrit, lu, relu et projeté ce que je souhaite

laisser après mon passage. Se sentir comme faisant partie d'une idée plus grande que soi, cela m'a un peu ré-enchanté le monde ! Petit à petit, je luttai aussi pour pouvoir faire de petites actions chaque jour. Et, avec une laborieuse persévérance, j'ai recouvré progressivement des forces.

Aujourd'hui ces efforts ont payé : je vais mieux, j'ai repris mes études et je fais attention aux **rechutes**, qui sont devenues très rares. Je suis maintenant avec ma petite-amie, et nous nous ré-enchantons le monde mutuellement.

La morale de l'histoire, s'il devait y en avoir une serait que :

- Il **ne faut pas attendre trop longtemps** de s'enfoncer dans la dépression pour agir : prévenir, c'est guérir. Je me serais bien dispensé des peines de ces quatre années, mais je n'ai pu œuvrer à mon rétablissement qu'à partir du moment où j'étais à court d'excuse pour ne pas le faire. Quand la souffrance m'a mis devant un choix : le suicide, une vie de souffrance en silence ou me relever. Ce fut lent et douloureux, mais je me sentais à court d'excuse.
- **Les méthodes médicamenteuses ne sont pas adaptées pour tout le monde et il existe des alternatives** quand on s'y prend assez tôt, qui peuvent prévenir les aggravations d'état.

J'ai même découvert récemment sur Instagram des zones où l'on met en avant ses scarifications ou son avancement dans l'anorexie. Cela me semble propice à renforcer cet enfermement, à se sentir incompris, mais à n'alléger la douleur qu'à court terme.

Ce qu'il y a de difficile, c'est que **la dépression provoque des douleurs invisibles et il peut devenir difficile d'entrer en empathie avec une personne en détresse**, même si c'est un proche.

### 3. Ce qui a marché pour moi

Comme je l'ai mentionné, je me suis engagé dans un projet entrepreneurial que je porte, et qui me porte. Je suis accompagné par une structure, qui questionne la cohérence de ce projet ainsi que ma démarche.

C'est un peu un moyen d'être dans l'action. Je dirais que porter ce projet m'a forcé à prendre du temps pour me questionner sur mes **valeurs**, comme je l'avais fait spontanément lors de ma longue hospitalisation<sup>2</sup>. Toutefois, ce qui a changé c'est que je devais aussi me mettre en **action**, en diminuant mes expositions à des activités stressantes ou anxiogènes pour réussir à avancer dans ce que je faisais, et cela me plaisait bien que ce fut très prenant. J'ai ainsi pu faire de plus en plus de choses plaisantes, mais ce fut très progressif. J'ai pu rencontrer des personnes qui sont devenues des proches, et elles ont été des soutiens très importants.

Bref, le parcours vers un rétablissement durable est long et difficile, c'est pourquoi il est important de communiquer avec ses proches.

Pour les proches d'ailleurs : il me semble souhaitable de vous sensibiliser à la dépression, ou à la bipolarité. Notez toutefois que seul un professionnel de la santé peut poser le diagnostic, même s'il peut exister des autotests comme le questionnaire de Beck. La connaissance est un outil puissant d'autonomisation et de gestion des coups durs. A plusieurs, c'est mieux ! Surtout dans les débuts des démarches, quand on est seul et que l'on se dit que l'on ne vaut même pas le coup d'être « sauvé », que l'on se sent, que l'on se « sait » incurable. L'**altérité** donne du sens à une démarche qui n'en a

---

<sup>2</sup> Le temps à l'hôpital ayant été vécu comme très long et très lent à s'écouler, j'ai eu le temps de la réflexion.

plus : le rétablissement. Toutefois, la connaissance de son état et de ses réactions n'est pas toujours suffisante, il faut alors oser et agir.

Plus facile à dire qu'à faire, mais il est difficile de dire plus que des généralités face à la complexité du monde, à la diversité des situations et à la richesse des individualités !

Bon courage !