

## Trégueux

# Convention des dépressifs anonymes

L'Association des dépressifs anonymes a tenu, le week-end dernier, sa convention en visioconférence.

Les personnes qui ont intégré ces groupes de parole ont toutes connu la dépression et la souffrance qui l'accompagnent.

Les réunions organisées, notamment dans la commune, le jeudi soir, permettent de mettre des mots sur ces souffrances et d'accepter d'être accompagné pour sortir de cet état.

### « Accepter l'aide d'autres personnes pour s'en sortir »

Carole et Noémie (1) racontent l'enfer qu'elles ont subi. Il faut déjà accepter sa situation de dépression, qui passe par le désespoir, la rupture familiale, la souffrance au travail, la solitude. Elles ont connu cette maladie très jeune, mais sans s'identifier comme dépressives. Elles avaient simplement besoin d'être aimées et ne plus être considérées ou obligées d'être des personnes parfaites.

Quand une personne de leur entourage leur a dit « tu ne vas pas bien et tu es dépressive », cela fait l'effet d'un choc. « **À ce moment on est prêt à**

**accepter l'aide d'autres personnes pour réussir à s'en sortir.** »

Joseph (1), quant à lui, nous indique que le dimanche se résumait à rester au lit, en pyjama, les volets fermés et ne se lever qu'à 17 h et se dire « **la journée est finie et je vais regarder une série télé** ». Depuis qu'il a connu ces groupes, sa journée a changé du tout au tout et comme il l'indique, il « **se lève de bonne heure, prend une douche, va courir et organise un barbecue le midi, avec ma famille** ». Une vraie révolution et il remercie les personnes qui l'ont accompagné et ont cru en lui.

Lors de cette convention, 23 personnes, venant de toute la France, étaient présentes, en moyenne, sur chacune des thématiques.

L'Association des dépressifs anonymes invite toute personne souffrant de cette pathologie à prendre contact avec un de ces groupes pour réussir à se bâtir une nouvelle vie.

**Renseignements,** par tél. [06 21 55 81 02](tel:0621558102).

(1) Leurs prénoms ont été modifiés.