



Radieuse attitude

Gilles Paris¹,
écrivain, a traversé
huit épisodes
dépressifs qui
se sont tous
déclenchés après
la parution
de chacun de
ses livres. **Gilles
Devilleneuve**²,
thérapeute, vous
aide à mieux
comprendre la
dépression.
Ensemble, ils
vous proposent
des pistes pour
retrouver votre
joie de vivre en
cas de mélancolie
persistante...

Vol au-dessus de la dépression

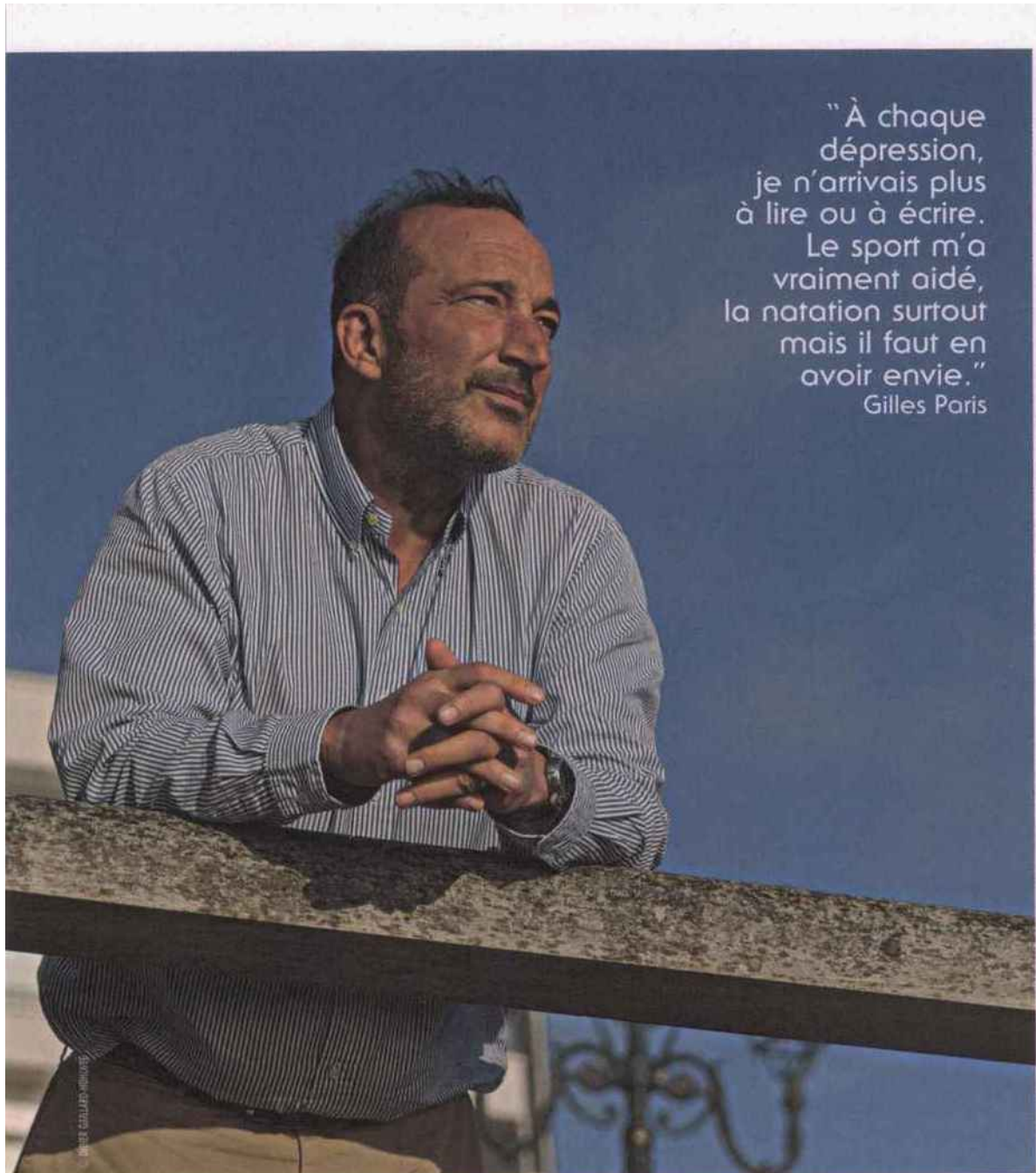
**Chacun doit trouver
sa manière à lui de s'en sortir**

Gilles Paris : Au moment de la sortie de mon roman, *Le Vertige des falaises*, après le film *Ma vie de Courgette*, j'ai donné un entretien au journaliste Pierre Vavasseur pour *Le Parisien*. J'ai abordé certains thèmes avec lui.

Deux ans plus tard, l'éditrice Véronique de Bure a relu ce papier et a été frappée par cet entretien. Elle a trouvé que je n'avais pas tout

dit, que j'étais sur la réserve et que je cachais sans doute un secret de famille. Par rapport à ce silence, elle a pensé qu'il y avait matière à écrire un livre.

Nous nous sommes rencontrés, ce n'était pas la première fois que je songeais à écrire sur le sujet mais c'est elle qui m'a réellement décidé à le faire.



“ À chaque
dépression,
je n’arrivais plus
à lire ou à écrire.
Le sport m’a
vraiment aidé,
la natation surtout
mais il faut en
avoir envie.”
Gilles Paris

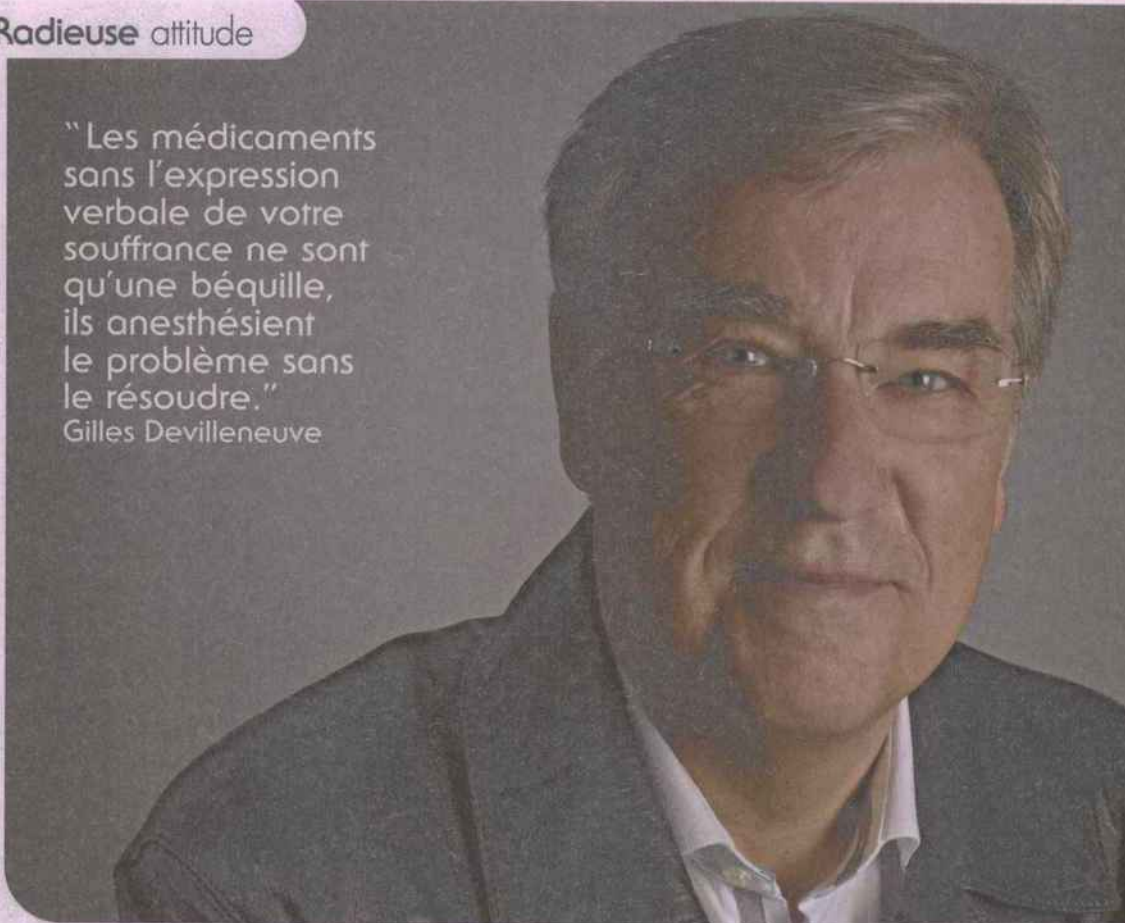
Certains cœurs lâchent pour trois fois rien est le livre d'une vie, celle d'un anonyme au milieu des autres. En racontant mes huit dépressions, je voulais dire, tout en rappelant que chaque dépression ne ressemble pas à une autre, que la dépression est inhérente à l'individu. À chaque fois, chacun doit trouver sa manière à lui de s'en sortir. Il n'y a pas de recette miracle.

Écrire m'a permis de me rappeler des choses que j'avais totalement oubliées. J'ai rédigé une première version, avant que ne se pose la question de sa sortie - qui a été reportée d'une année - ce qui m'a laissé le temps de la peaufiner avec mon éditrice. J'ai pu ajouter des éléments comme ma sœur dont je me suis rapproché, qui était en chaise roulante et qui



Radieuse attitude

“ Les médicaments sans l'expression verbale de votre souffrance ne sont qu'une béquille, ils anesthésient le problème sans le résoudre.”
Gilles Devilleneuve



peut à nouveau marcher aujourd'hui ou pour évoquer ma mère décédée de la Covid le 20 avril 2020. J'ai fait travailler ma mémoire sélective et écrire m'a permis de me rappeler des choses que j'avais totalement oubliées. J'ai fait des allers-retours dans le passé.

Les mots et le titre me sont venus naturellement,

Le décryptage de Gilles Devilleneuve :

La dépression est une maladie qui a de nombreuses causes : des facteurs biologiques, avec une perturbation du fonctionnement cérébral, une anomalie des neurotransmetteurs. Des facteurs psychologiques, avec des causes internes liées à l'éducation, l'enfance, des croyances négatives... Et toutes les causes extérieures comme les événements de vie douloureux : un deuil, un divorce, des problèmes financiers ou la perte de son

je n'ai pas eu le syndrome de la page blanche. Écrire n'est pas une thérapie mais un vrai bonheur pour moi.

Aujourd'hui nous avons la chance de pouvoir dire les choses et de les dénoncer. Pour ma part, cela m'a soulagé. Ce livre me réconcilie avec le mot famille.

emploi... les facteurs s'accumulent.

Vivre une vie d'excès signifie qu'il y a un manque à combler. Connaître sa première dépression à 33 ans est symbolique car c'est le premier retour de la planète Saturne (cycle de 28/30 ans), et donc une période de grandes remises en question. La dépression est un signal d'alarme que quelque chose ne va pas. Elle va permettre d'évoluer en conscience et devenir enfin soi, de lâcher pour porter un regard nouveau.



Mieux traverser un épisode dépressif

LES PREMIERS SIGNES

Gilles Paris : Tant que je n'avais pas vécu ma première dépression à 33 ans, je me pensais invincible, rien ne pouvait m'arriver. Je vivais de manière excessive sans penser que j'allais tomber un jour, je ne l'ai pas vu venir.

Lorsque vous laissez votre fenêtre ouverte toute la nuit et que vous attrapez un rhume vous savez pourquoi. Tandis que pour la dépression, c'est beaucoup plus complexe que cela, il n'y a pas une raison spécifique mais toute une série de raisons. Pour moi, c'étaient des excès en tout et l'épuisement. C'est ce qui explique que certains vont avoir la même vie et traverser les mêmes événements mais n'auront pas de dépression. La dépression arrive d'un coup, c'est comme une bête qui entre en vous, qui vous déforme le corps et la pensée.

J'avais tout le temps envie de dormir ou pas du tout, je pleurais, je pensais que tout allait s'effondrer, j'avais peur de lire mes mails, des angoisses...

Gilles Devilleneuve : Il ne faut pas confondre déprime et dépression. La déprime est un petit coup de blues, quelques idées noires avec une variation de l'humeur, parfois de l'agressivité. La dépression est une maladie qui a besoin de s'exprimer dans le temps et touche un mal-être existentiel. L'épisode dépressif s'inscrit dans la durée, chaque jour, toute la journée et sans espoir. Il y a une perte des centres d'intérêt, vous êtes triste sans raison, avez des symptômes physiques comme mal un peu partout, une perte d'appétit et de sommeil, un ralentissement général, vous ne pouvez rien faire. Vous êtes à plat affectivement, incapable de trouver du plaisir. Vous avez l'impression d'être inutile, tout seul, abandonné, anxieux. Intellectuellement, vous avez

des difficultés à vous concentrer, aucune mémoire. Vous avez tendance à vous dévaloriser, vous avez l'impression de ne rien valoir. Il peut y avoir des pensées autour de la mort et quand la maladie est aussi avancée, il faut une intervention rapide de l'extérieur, une prise en charge car un passage à l'acte est possible.

CEUX QUI PEUVENT AIDER

Gilles Paris : Trouver un bon thérapeute m'a aidé. Mes passages à l'hôpital d'urgence sans télévision le soir m'ont obligé à réfléchir. Les séjours en hôpital psychiatrique sans téléphone aussi. Là-bas, d'autres patients ont trouvé la force en eux de m'aider en me disant que je pouvais m'en sortir, m'ont dit des mots qui m'ont fait du bien. Heureusement aussi qu'il y a les antidépresseurs même si tout le travail c'est ensuite à vous de le faire. Les médicaments sont comme une béquille mais cela vaut la peine de se retrousser les manches.

Une dépression dure huit mois en moyenne auxquels il faut ajouter le temps de sevrage des médicaments qui peut durer un an voire plus. Cela prend du temps pour s'en sortir, il faut s'accrocher jusqu'à ce que cela aille mieux.

Gilles Devilleneuve : La parole est indispensable (avec un thérapeute choisi). Le positionnement de l'entourage peut aider. Dans un premier temps, il doit inviter à consulter le plus rapidement possible en disant : " Je me fais du souci pour toi en ce moment." Il ne faut pas minimiser la réalité de la souffrance. La tendance à vouloir secouer la personne dépressive est terrible car elle renferme encore plus dans la dépression. Lorsqu'il y a une hospitalisation, dès que la période de mise à l'écart le permet, il faut



entourer, soutenir. La difficulté est de se positionner sans jugement, avec bienveillance, sans étouffer. Il faut rassurer et ne pas oublier que pour s'en sortir cela prend du temps, il faut beaucoup de patience. Encourager les efforts par des petits signes délicats, proposer une activité, une promenade mais ne jamais imposer des choses car la personne dépressive se fatigue très vite, lutte en permanence contre la fatigue, les idées noires. L'aide doit être légère, une présence simple, aimante, à bonne distance.

Les activités physiques doivent être modérées mais régulières et plaire car le corps est fatigué. Pratiquer en groupe permet une re-socialisation, un partage et peut être un moteur. Vous venez pour l'activité, l'image est valorisante. La relaxation doit être accompagnée pour vous sentir mieux dans votre corps, relancer la machine.

LES MOMENTS LES PLUS CRITIQUES

Gilles Paris : À un moment donné, je me rends compte que la dépression tombe vraiment après la parution de mes livres. La deuxième fois je trouve cela bizarre. À partir de la troisième j'ai carrément peur. Il y a certainement une raison liée à l'écriture, au sujet choisi, à la fatigue... mais ce ne sont sans doute pas les seules explications. C'est un peu comme prendre un tire-fesses, la remontée est longue.

Gilles Devilleneuve : Il y a des périodes de vie, de l'année où vous êtes plus fragile : à la fin de l'automne ou durant les fêtes de fin d'année, durant la maternité, un deuil, l'adolescence ou le grand âge.

CE QUI APAISE

Gilles Paris : À chaque dépression, je n'arrivais plus à lire ou à écrire. Le sport m'a vraiment aidé, la natation surtout mais il faut en avoir envie. M'occuper les mains en peignant aussi. Le simple fait d'aller dans un salon de thé pour déguster un gâteau au chocolat ou écouter de

la musique... Ce sont toutes ces petites choses accumulées qui font du bien. Faire une liste exhaustive de "J'aime..." pour voir ce qui est positif dans ma vie aussi.

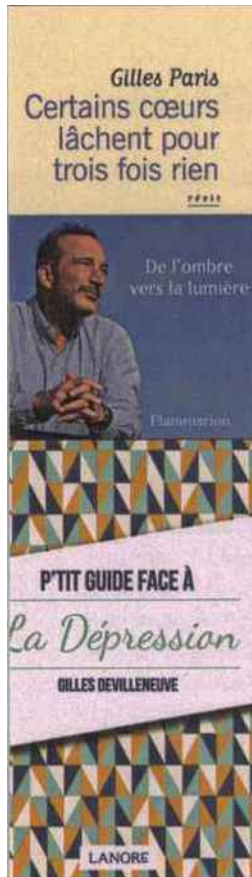
Gilles Devilleneuve : Il est important de prendre rapidement conscience qu'il y a un problème, que vous n'êtes pas bien. Comme il est difficile de trouver seul ce qui ne va pas, il est important de vous faire accompagner rapidement par un professionnel comme un psychologue car la parole va vraiment aider. Les médicaments sans l'expression verbale de votre souffrance ne sont qu'une béquille, ils anesthésient le problème sans le résoudre. Il faut trouver une oreille attentive, une écoute sans jugement pour vous redonner de la valeur et de la confiance en soi. La psychothérapie exprime la volonté d'entamer une histoire d'amour avec soi-même : vous redonner de l'importance c'est déjà être sur le chemin de la guérison.

CE QUI PERMET D'ÉVITER UNE RECHUTE

Gilles Paris : C'est très difficile de donner un conseil car deux dépressions ne se ressemblent pas. Les gens doivent trouver en eux les ressources pour la traverser. Le fait de ne rien faire vous pousse à faire quelque chose au bout d'un certain temps. La motivation vient de cela aussi. Les choses que j'ai faites pour m'en sortir, comme d'aller courir, ne persistent pas après, c'est un peu comme une lubie.

Il semble que la malédiction de la dépression après la parution de mes livres s'en soit allée après *La lumière est à moi*, un recueil de nouvelles que j'ai écrit et qui m'a fait sortir du monde de l'enfance par l'emploi de narrateurs adultes.

Gilles Devilleneuve : Il est difficile de prévenir une rechute. Quand vous sortez de la première dépression, vous avez un "radar" qui vous aide à reconnaître les signes et à mettre en place quelque chose sans attendre. Entamer une psy-



chothérapie avec un thérapeute va vous aider. La dépression est une vraie chance de renaître

à soi-même, vous renaîsez par rapport à vos propres besoins, elle permet une reconstruction en adéquation avec soi.

Les œuvres qui aident à chasser les idées noires

LECTURES Gilles Paris :

- * *Portrait d'un mariage* de Nigel Nicolson (Éditions Stock).
- * *Summer* de Monica Sabolo (Éditions Jean-Claude Lattès).
- * *Face aux ténèbres* de William Styron (Éditions Gallimard).
- * *Colorama* de Crushiform (Éditions Gallimard)
- * *De si braves garçons* de Patrick Modiano (Éditions Gallimard).

- * L'album *Thierry Disko* de Sunni Colon.

Gilles Devilleneuve : Les musiques des années 1980, qui donnent envie de bouger.

FILMS

Gilles Paris :

- * *Vol au-dessus d'un nid de coucou* de Milos Forman.
- * *All about Eve* de Joseph L. Mankiewicz.
- * *La Comtesse aux pieds nus* de Joseph L. Mankiewicz.
- * *Faute d'amour* de Andrey Zvyagintsev.
- * *Usual Suspects* de Bryan Singer.

Gilles Devilleneuve : Tout ce que vous lisez ou écoutez, vous le faites seul, or dans ces moments-là vous avez besoin de lien comme intégrer un groupe, une petite troupe de théâtre ou une chorale...

* Je relis les livres que j'ai écrits sous forme de romans : *A Dieux Lilt* (Éditions Edilivre) et *Au creux de tes bras* (Éditions Lanore), non par narcissisme mais pour y retrouver les souvenirs et les valeurs auxquels je tiens, l'amour partagé.

* J'aime aussi *Bouddhisme pour les ours* d'Howard Riddell avec les illustrations de Chris Riddell (Éditions Claire Lumière). Humour et réflexion.

MUSIQUES

Gilles Paris :

- * L'album *Purple Noon* de Washed Out.
- * L'album *Forward Club* des Belugas.
- * L'album *Lockdown* de Roque.
- * L'album *Recto Verso* de Paradis.

Gilles Devilleneuve :

* *Donne-moi des ailes*, L'École buissonnière de Nicolas Vanier. Pour l'évasion, le retour à des valeurs qui portent. Les films de Louis de Funès, simplement pour rire.

THÉÂTRE

Gilles Paris : Pas vraiment fan.

Gilles Devilleneuve :

- * *Madame Sans-Gêne* avec Jacqueline Maillan.
- * *Le noir te va si bien* avec Maria Pacôme et Jean Le Poulain.
- * *La Cage aux folles* avec Jean Poiret et Michel Serrault.
- * Les spectacles de Sylvie Joly, pour rire tout simplement, une véritable évasion.

Aurore de Lagane

1/ Auteur de *Certains cœurs lâchent pour trois fois rien*, Éditions Flammarion, 222 pages, 19 euros.

2/ Auteur du *P'tit guide face à la dépression*, Éditions Lanore, 64 pages, 6,50 euros. Site internet : www.gillesdevilleneuve.com.