



## LE TÉMOIGNAGE

Gilles Paris Écrivain

# « Une énorme fatigue une lassitude de tout »

### Comment reconnaître les symptômes de la dépression ?

Deux dépressions ne se ressemblent pas. J'en ai vécu huit, elles ont toutes été différentes. Et ma dépression est différente de celle que peut connaître un autre. Néanmoins, les symptômes sont tous à peu près les mêmes lorsque cela démarre : une énorme fatigue, une lassitude de tout, l'impression que chaque problème est une montagne absolument insurmontable, des difficultés à s'endormir, une tristesse persistante qui s'abat sur vous.

### À partir de quand demander de l'aide ?

La dépression est une maladie. Dès l'apparition des premiers symptômes - qui n'ont rien à voir avec une petite déprime, un petit blues passager -, il est très important de consulter son médecin généraliste. C'est un premier pas vers la guérison, même si on n'en a pas conscience sur le moment. Il va en discuter avec vous et vous amener vers une solution adaptée à votre histoire, votre cas.

### Comment s'en sortir ?

En moyenne, une dépression dure huit mois, après lesquels il faut encore compter une année pour remonter la pente, au cours de laquelle les médecins réduisent progressivement les médicaments qu'ils vous ont prescrits (antidépresseurs, neuroleptiques, somnifères selon les cas). Pendant cette longue période, il faut apprendre à se sevrer de ces traitements lourds. Le psychiatre surveille aussi pendant un an si vous ne faites pas de rechute. J'ai eu la chance de verrouiller de toutes parts, je me suis littéralement gagné, pour remonter la pente. Je m'entourais de mon cercle proche tout en parlant continuellement avec un psychanalyste ou un psychologue, de manière à ne pas avoir à peser trop sur mes proches.



Photo DR

### Propos recueillis par Élodie BÉCU

(\*) Gilles Paris vient de publier un livre témoignage sur ses dépressions *Certains cœurs lâchent pour trois fois rien* (Flammarion)