

très tard, ma mère n'a jamais su l'histoire de la bagarre. Il était hors de question que j'en parle à mes amis. Le fait que je me sois autant réfugié dans les sorties, la drogue, les fêtes, l'alcool, explique tout ça."

**COMME SI VOUS AVIEZ HONTE
ALORS QUE VOUS ÉTIEZ LA VICTIME !**

"Je n'avais pas envie d'en parler. Ce n'était pas de la honte. Je n'avais pas envie de délivrer ces mots-là par la parole et je pense que c'est en partie ce qui a provoqué la dépression, aussi, ce refus d'être aidé, d'aller vers l'autre. J'avais des amis, même si c'était ceux de la nuit, dont je connaissais à peine les professions. Je n'avais pas envie de raconter cette histoire, qui était verrouillée en moi."

**VOUS DITES QUE PLUSIEURS FOIS,
VOUS L'AVEZ SENTIE VENIR, LA DÉPRESSION...**

"La première, non. Ça vous tombe dessus, c'est horrible, vous vous dites que vous n'allez jamais vous en sortir. Après, vous connaissez les symptômes. Dès qu'on commence à être un peu fébrile, que chaque problème devient une montagne, que vous n'arrivez pas à dormir, plusieurs soirs de suite... C'est un ensemble de chose, l'espèce de tristesse comme une chape de plomb : c'est la dépression qui est en train de s'installer, de gagner du terrain. La dernière dépression que j'ai vécue, je l'ai sentie tout de suite, je n'ai pas hésité : j'ai su qu'elle était là."

**C'EST UNE MALADIE QUE L'ON N'ACCEPTE
TOUJOURS PAS ?**

"C'est d'autant plus étonnant à une époque où la parole se libère autant. La dépression reste un sujet hyper tabou, parce que c'est une maladie psychique, qui vient de la tête et parce que les langues font peur."

**SURTOUT, LES GENS PENSENT QUE CE N'EST PAS
UNE MALADIE !**

"Oui, on suppose qu'il faut un petit coup de

boost, que ça arrive à ceux qui se laissent aller. C'est une maladie occidentale. En France, une personne sur 7 a connu la dépression. Ça fait beaucoup. Et dans le monde, c'est 300 millions de personnes. Je vois bien la manière dont on l'aborde dans les émissions de télé, de radio, etc. On parle beaucoup des gens qui passent par la dépression, assez peu de ceux qui assistent, impuissants, à tout ça. Les proches, notamment, qui finissent par dire des choses très maladroites. J'en ai entendu des 'T'as pas le cancer', 'T'as tout pour toi.' Mais si on avait tout pour être heureux, est-ce qu'on serait passé par là ? Autant qu'on nous enfonce la tête sous l'eau parce que quand on est dépressif, on culpabilise sur tout."

**EST-CE QUE VOUS AVEZ QUAND MÊME
L'IMPRESSION DE MARCHER SUR UN FIL,
AUJOURD'HUI ENCORE ?**

"Oui, mais sans crainte. Je fais très attention à moi, j'ai appris à prendre du temps pour moi, à faire des pauses. Toutes ces choses que je m'interdisais avant parce qu'il fallait travailler, travailler encore. Je me dis qu'au fond, tant qu'on a la santé, ça va. En plus, les dépressions, on en guérit. La plupart du temps. Car la dépression chronique existe aussi : il y a des gens qui vivent avec ça en permanence. J'ai eu cette chance très forte, entre chaque dépression – même si j'en ai connu huit – de redevenir normal. En étant capable de gérer les situations une fois que j'avais remonté la fameuse pente et que j'avais arrêté les médicaments. Aujourd'hui, je prends du lithium, et je prends soin de moi. Mais je ne suis pas à l'abri d'une autre dépression."

■ **INTERVIEW**

> **ISABELLE MONNART**

Gilles Paris a, pour un temps, laissé de côté la fiction pour raconter comment la dépression l'a touché à huit reprises. Un sujet d'une brûlante actualité.

© DIDIER GAILLARD-HOHLWEG



DES CHIFFRES INQUIÉTANTS

En janvier dernier, le Bureau du plan publiait des chiffres inquiétants sur la situation de détresse psychologique des Belges de 15 ans et plus. Entre 2004 et 2018, nous sommes passés de 13 à 17,7%. Pour ce qui est des dépressions, plus précisément, les chiffres ont également explosé, passant de 5,9% de la population de plus de 15 ans à 7,4% en 2018. Le Bureau du plan précise encore que ce sont les femmes et les personnes à faibles revenus qui sont les plus touchées. Évidemment, la crise de la Covid, qui nous touche de plein fouet depuis plus d'un an, a encore accru la fragilité de nombre de nos concitoyens.

En mai 2020, après que la Belgique a atteint le pic de la première vague, le Conseil supérieur de la santé déclare que la pandémie de la Covid-19 aura des répercussions à long terme sur la santé mentale de la population. Toujours selon le Conseil, "une partie importante de la population présentera tôt ou tard des troubles liés au stress qui, dans une minorité de cas, évolueront vers un syndrome de stress post-traumatique."

En décembre 2020, lors du pic de la deuxième vague, Sciensano a publié des chiffres qui montrent que la santé mentale des Belges s'est, encore, détériorée. "Les troubles de l'anxiété et les troubles dépressifs suivent une évolution en U. En juin 2020, 22% de la population environ fait état d'un de ces troubles. Ce pourcentage baisse à 16% environ en été et à l'automne, pour ensuite repartir à la hausse et atteindre à nouveau les 22% initiaux. Au travers de la crise, une constance surprend : plus de sept personnes sur dix, soit une proportion très élevée, se plaignent de troubles du sommeil."

Le top mac de la

- KÉROZÈNE**
Adeline Dieudonné,
L'Iconoclaste
- COMBATS
ET MÉTAMORPHOSES D'UNE FEMME**
Edouard Louis,
Seuil
- INTUITIO**
Laurent Gounelle,
Calmann-Lévy
- L'ANOMALIE**
Hervé Le Tellier,
Gallimard
- LES ENFANTS SONT ROIS**
Delphine De Vigand,
Gallimard