

Épisodes dépressifs à répétition : le témoignage de Gilles



Mar 1, 2021 / par [Stéphanie LG.](#)

Gilles Paris, 62 ans, est écrivain et attaché de presse. Il a accepté de témoigner pour Santé sur le Net. Il nous raconte les 8 épisodes dépressifs qu'il a connu. Aujourd'hui, il a appris à vivre avec la maladie.



Comment est survenu votre premier épisode dépressif ?

Ma première [dépression](#) a été diagnostiquée en 1992, j'avais 33 ans. Je dirigeais alors un service de presse. Je dormais très mal, je me sentais fébrile et triste. Tout problème me semblait insurmontable. Je pleurais beaucoup, à bout de nerfs. Mon médecin m'a alors prescrit des antidépresseurs et un séjour dans une clinique privée à Meudon. La chambre ressemblait plus à celle d'un hôtel. Après un long repos dans le Gers, j'ai cru guérir et je suis retourné travailler. Quelques temps après, les mêmes crises de larmes ont repris. Je ressentais aussi la même tristesse, la peur de prendre des décisions, de perdre mon travail... Je suis retourné à Meudon, puis je suis parti deux mois rejoindre ma sœur à Montréal. Ce pays m'a sauvé. La nature a toujours un effet bénéfique sur la dépression.

Vous avez connu 8 épisodes dépressifs.
Combien de temps a duré chaque épisode ?
Comment vous en êtes-vous sorti à chaque fois ?

Le temps n'a pas la même notion quand on est dépressif. Tout semble ralentir. Une journée ressemble à deux qui n'en finissent pas. Deux dépressions ne se ressemblent nullement. Pas plus entre elles, que celle d'un inconnu, comparée à l'une des miennes. Le temps a varié de trois mois (la huitième), à deux ans (la seconde). On sait quand cela commence, mais jamais quand ça s'arrête. Progressivement, on ressent ce voile se lever et ce poids énorme prendre son envol. Les durées de mes dépressions étaient variables. Sept d'entre elles ont été suivies d'hospitalisation, seule la dernière y a échappé. Pour la huitième, j'ai souhaité m'en sortir sans passer par la case hôpital. Essayer de ne rien changer à mon quotidien. Un combat de *warrior* presque. J'étais suffisamment aguerrri pour y arriver. La durée minimale est souvent de huit mois, voire davantage. La remontée vers la lumière dure au moins un an. Je n'ai plus jamais fait de rechutes ensuite. J'ai dressé autour de moi des forteresses pour m'en sortir, comme les consultations auprès de mon psychanalyste jusqu'à trois fois par semaine, ou de longues [séances de sport](#). C'est important de FAIRE quelque chose qu'on se choisi, de ne pas rester les bras croisés. Et surtout ne pas s'écouter sans cesse. Le cheminement de pensée n'est pas toujours juste quand on traverse une dépression.

Quel est la réaction de votre entourage face à votre maladie ? Etes-vous soutenu ?

L'entourage est souvent impuissant. Il ne sait pas comment réagir et commet souvent de nombreuses maladresses verbales. Le « Tu as tout pour toi » que ne supporte aucun dépressif ou pire « T'as pas le cancer quand-même », est culpabilisant pour le patient. Mon mari a été très présent à partir de la seconde. Nous venions de nous rencontrer, cela fait vingt ans maintenant. Il a donc « traversé » avec moi les sept dépressions qui ont suivies. S'il a été décontenancé au départ, démuné même, il est resté. Dans toutes les épreuves qu'un couple peut traverser, ça passe, ou ça casse. Notre couple a résisté, il s'est consolidé même avec ses écueils. Bien sûr, il y a eu des disputes, des moments pénibles. Mais dans l'ensemble Laurent a été très présent, attentif. Au fur et à mesure des dépressions, il a su se protéger et prendre du temps pour lui, alors que nous sommes très fusionnels.

Face aux épisodes dépressifs, quels ont été les traitements non médicamenteux qui vous ont particulièrement aidé ?

En dehors des prises d'antidépresseurs et anxiolytiques, le sport m'a été extrêmement bénéfique. L'idée de se dépasser pour un dépressif est un combat de chaque instant. Mentalement, je me persuadais de ne pas pouvoir enchaîner 200 sauts à la corde, ou autant de pompes, par série de vingt... Et pourtant j'y arrivais, étonné, soulagé. C'est incroyable comme ces efforts sont payants, même sous médicaments. Grâce à l'endorphine libérée et aux encouragements de mon prof, je devenais un autre homme, un peu plus sûr de lui. Et même dans mes heures les plus sombres, je m'échappais quelques heures de la clinique psychiatrique pour aller à la piscine olympique de Montpellier. La nage sur un

kilomètre me rendait un peu de cette fierté que je pensais avoir perdu. Si tout ce qui entourait ces brasses coulées – le trajet, le vestiaire, la douche, les regards indifférents des autres – m’encourageait plutôt à repartir, une fois dans ce liquide bleuté, là aussi, j’étais un autre, glissant à la surface, concentré sur mes allers-retours. Sorti de l’eau, le cœur battant, je ressentais un tel bien être, qu’il me tardait d’y revenir dès le lendemain.

Aujourd’hui, vous avez appris à vivre avec la maladie. Quel message souhaitez-vous délivrer aux lecteurs de Santé sur le Net ?

Je ne donnerais pas de conseils, car comme je l’ai précisé plus haut, deux dépressions ne se ressemblent pas. La fréquentation des autres malades dans les établissements psychiatriques m’a été bénéfique. Ils comptaient plus que mes proches, je me reconnaissais en eux. J’ai aussi appris à séparer les plus toxiques : ceux qui déversent à vos pieds leurs problèmes comme ils feraient avec un sac poubelle. J’ai appris à passer du temps plutôt avec ceux qui m’ont hissé vers le haut, trouvant une force insoupçonnable. Certains m’ont aidé comme personne n’a pu le faire aussi bien. Je n’en ai jamais revu en dehors de ces hauts murs, contrairement à beaucoup d’autres malades. Pour remonter la pente, il faut rejoindre ses proches, et se reconstruire seul, en grande partie.

Je crois qu’il faut être patient avec un proche souffrant de dépression. Ne pas s’agacer d’un rien. Ne pas essayer d’entraîner le malade sur des voies qu’il ne veut pas prendre. C’est à chaque patient de trouver son chemin. Qu’il se mette à peindre, à dessiner, à vouloir rejoindre des groupes de parole, à pratiquer des activités sportives, peu importe. Le malade doit se reconstruire et se redonner confiance à travers ses choix, soutenu par ceux qui l’aiment. Il est aussi important de continuer à voir son psychologue ou psychanalyste régulièrement, bien au-delà de son épisode dépressif. Je suis devenu avec ces huit dépressions quelqu’un d’empathique. Plus humain je crois. J’ai aussi appris à me protéger, essentiel quand on a connu autant de dépressions en trente ans de vie, soit la moitié de mon existence. *Propos recueillis par Stéphanie LG, docteur en pharmacie, le 26 février 2021*

Informations complémentaires

– Gilles a publié 8 livres, dont « *Autobiographie d’une Courgette* », adapté en film d’animation au cinéma en 2016. Le film a remporté un gros succès (un million d’entrée en France) et a été vendu dans 53 pays. Il a été récompensé par deux César et une nomination aux Oscar. Gilles a publié récemment « *Certains Cœurs lâchent pour trois fois rien* » chez Flammarion. Le livre parle de ses années de dépression.