



LA DÉPRESSION

Compréhension et guérison

INTRODUCTION

Cela n'arrive pas qu'aux autres ! Nous pouvons tous être touchés par la maladie. La maladie qui est un cri. Un cri de notre corps qui nous indique que nous sommes en déséquilibre. Qui nous signale que quelque chose ne va pas, que quelque chose dysfonctionne.

La maladie est perçue comme catastrophique, dramatique, car elle réveille nos angoisses de mort et nous cherchons à la guérir le plus rapidement possible à coups de médicaments, opérations et autres interventions médicales. Bien sûr, la maladie est inconfortable, douloureuse parfois honteuse et nous voulons nous en débarrasser au plus vite. Mais la maladie est aussi un message que notre corps nous envoie pour nous permettre d'évoluer, d'apprendre, de grandir.

C'est une opportunité, lorsque l'on en comprend la signification, de modifier nos habitudes, nos comportements, nos pensées pour aller vers une vie plus écologique pour nous et notre organisme. Elle nous donne l'occasion d'évoluer sur les plans biologiques, émotionnels et spirituels. Et de ce point de vue, après guérison, la maladie peut apparaître comme une bénédiction.

Un mal pour un bien !

Tant que nous ne sommes pas confrontés à la crise, quelle qu'elle soit, nous ne faisons aucun effort. Nous restons dans nos zones de confort, à faire toujours la même chose pour obtenir toujours le même résultat.

Certains sont dans des routines positives et tout va bien, ils savent naturellement maintenir un bon équilibre psychosomatique, ils n'ont pas subi de grosses difficultés et ils ne rencontreront pas la maladie. Mais pour la plupart d'entre nous, des passés difficiles, des routines de vie contraignantes, une perception de soi erronée nous enferment dans des fonctionnements délétères à terme pour notre santé. Et le corps qui pousse un cri, la maladie qui survient pour nous faire sortir du cercle infernal dans lequel nous nous sommes progressivement installés.

La maladie est un CRI, car liée à des contradictions, des Conflits intérieurs faisant écho, Résonnance avec les évènements traumatisques du passé non résolu et impactant l'Image que nous avons de nous-mêmes. Pour sortir de la maladie, il est important de comprendre son message et modifier nos habitudes pour retrouver un équilibre de vie bénéfique à notre santé.

Avant d'arriver à la crise, au point de rupture, à la maladie, notre corps nous envoie régulièrement des messages d'alerte. Ça ne lâche pas d'un coup !

Seulement, nous ne les entendons pas tous ces petits messages, nous n'avons pas le temps d'y prêter attention, nous sommes trop pressés pour percevoir. Et puis nous sommes forts, rien ne peut nous arriver. Ceux qui tombent malades, en dépression, en burnout ou autre, sont faibles, ils n'ont qu'à se mettre un coup de pied aux fesses et ça ira mieux, si l'on veut on peut !

Qui n'a jamais pensé ou dit ce genre de paroles à un moment de sa vie ? Nous avons tous eu, un jour, ce genre de jugement. Pour nous rassurer, nous donner du courage ou pour conjurer le sort, pour tenir à distance la maladie méconnue et effrayante. Cependant, il ne suffit pas de se mettre un coup de pied aux fesses. Et la maladie ne s'abat pas que sur les faibles et les autres. C'est bien plus complexe que cela et surtout bien plus insidieux.

Nous sommes tous porteurs de cellules pathogènes qui se développeront, ou pas, durant notre existence. Le stress qui s'infiltre insidieusement dans nos vies va favoriser le développement de ces cellules pathogènes. Parfois, le stress est infime, mais chronique, une petite dose de poison tous les jours, qui finit au bout de plusieurs années par engendrer la maladie. D'autre fois, le stress est aigu, brutal, intense, comme lorsque nous sommes face à la perte, au changement, à la peur, à quelque chose de soudain, et là, le corps peut lâcher d'un coup. Souvent, durant notre vie, nous subissons à la fois du stress chronique et du stress aigu dont les actions se combinent ou se potentialisent. Si certains échappent parfaitement bien au stress chronique, personne n'est à l'abri d'un stress intense et donc personne ne peut prétendre qu'il ne sera jamais malade et que la maladie n'est que le fardeau des faibles. Alors, arrêtons de juger et essayons plutôt de comprendre !

Comprendre pour soutenir nos proches qui sont dans l'épreuve de la maladie, comprendre pour nous sortir nous-mêmes de la maladie et comprendre pour éviter de tomber dans la maladie. Quand nous comprenons, nous sommes plus à même d'entendre les messages du corps avant qu'ils ne deviennent des cris. Nous pouvons modifier des choses, rééquilibrer nos corps et nos esprits pour éviter la grave maladie.

Dans cet ebook, j'ai souhaité vous parler de la dépression.

Pour le faire, je me suis amusée à écrire une petite histoire de vie imaginaire montrant comment la maladie peut s'installer progressivement, sans faire de bruit. Les personnages de ces histoires sont des gens ordinaires, menant des vies ordinaires, comme vous et moi, et qui pourtant vont rencontrer la maladie. Rappelez-vous, cela n'arrive pas qu'aux autres !

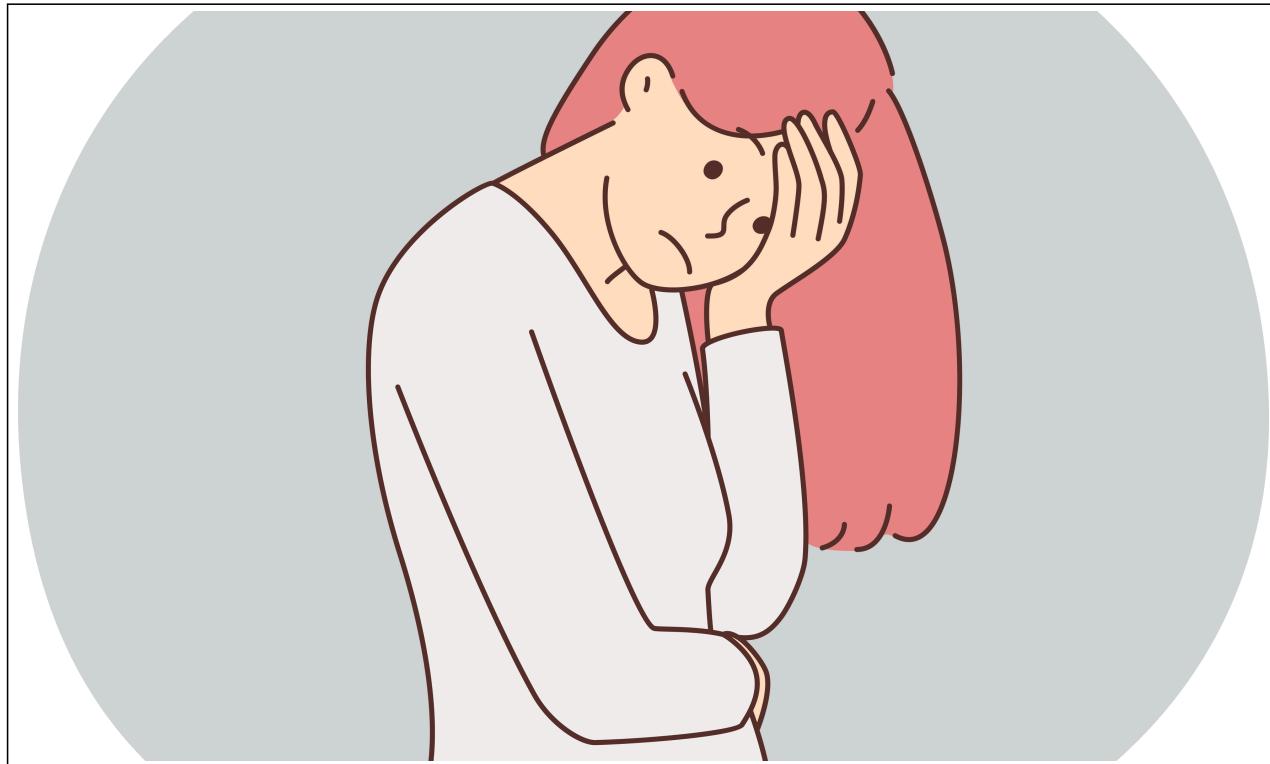
Après la petite histoire, il y a une illustration clinique, la description d'un cas rencontré en cabinet où les symptômes sont plus nets, plus précis et plus visibles. L'idée étant de décrire précisément la maladie pour mieux la connaître et la repérer.

Enfin, dans une troisième partie, je développe mon point de vue, et ce n'est que le mien, par rapport à la maladie traitée et je vous propose des outils de guérison pour sortir de la maladie. Outils qu'il conviendra d'utiliser en prévention, afin d'agir aux premiers signes envoyés par le corps et ainsi conserver un équilibre de bon fonctionnement.

Ce livre n'est pas un cours théorique, d'éminents auteurs, très qualifiés, l'ont déjà fait et bien mieux que moi. J'ai simplement eu envie de vous partager mon regard, mon approche de la maladie et mon expérience pour sa résolution. Et si cela peut être utile à certains d'entre vous, cela me convient.

Je vous souhaite une bonne lecture !

HISTOIRE : DESCENTE AUX ENFERS



Ce matin, Léa ouvrit les yeux avant que le réveil ne sonne. Le soleil chaud d'été brillait déjà à travers les volets. Elle s'étira longuement dans son lit et prit le temps de faire un gros câlin au chat qui ronronnait dans son cou. Matéo dormait encore paisiblement à ses côtés. Elle allait passer une bonne journée. Elle en était sûre. Elle se leva doucement pour ne réveiller personne. Les enfants dormaient dans leur chambre. Il n'y avait aucun bruit dans la maison. Elle se prépara une bonne tasse de café qu'elle but sur la terrasse en admirant les fleurs du jardin. Un pur moment de bonheur.

Léa se sentait privilégiée. Elle avait vraiment une très belle vie. Elle avait eu une enfance heureuse, des parents aimants qui l'avaient guidée dans la bienveillance. Ils avaient su lui donner suffisamment confiance en elle pour qu'elle puisse faire des choix respectueux d'elle-même. Très jeune, elle savait ce qu'elle voulait faire, elle n'avait aucune difficulté à l'école et avait suivi sans encombre ses études. Elle enseignait en CP. Petite, elle adorait déjà jouer à la maitresse avec ses deux plus jeunes frères. Léa adore son métier même si les conditions de travail ne sont pas toujours faciles.

Elle se souvient qu'à ses débuts, elle avait peur, elle tremblait à l'idée de se retrouver seule face à vingt-cinq petites têtes blondes à gérer toute une journée. Rapidement, elle s'était sentie à l'aise dans sa classe, elle avait toujours de nouvelles idées pour transmettre les apprentissages de façon ludique. Elle savait calmer les plus agités, encourager les plus timorés. Elle se sentait bien dans son métier et les enfants l'adoraient.

Pendant sa dernière année d'études, elle avait rencontré Matéo. Ils s'étaient vus pour la première fois dans un bar à côté de la fac. Matéo travaillait depuis peu et était nostalgique de ses années universitaires. Alors parfois, il retournait dans ce bar où les étudiants se retrouvaient le jeudi soir. Il emmenait son colocataire et retrouvait d'anciens collègues de promo pour se remémorer de bons souvenirs encore très présents dans leur mémoire. Ce soir-là, le groupe de Léa et celui de Matéo se trouvèrent contraints de partager la même table faute de place dans l'établissement bondé. Le contact se fit très rapidement entre les deux groupes et les discussions allèrent bon train. En fin de soirée, tout le monde s'échangea les téléphones pour réitérer l'opération la semaine suivante. Une attirance réciproque vit rapidement le jour entre Léa et Matéo, ils se trouvaient beaucoup de points communs, ils aimaient les mêmes choses, visitaient les mêmes endroits. Très vite, ils ne se contentèrent pas des soirées du jeudi soir et eurent envie de se voir seuls dans la semaine. Le courant passait vraiment bien entre eux. Ils étaient tombés amoureux.

Léa déserta rapidement sa chambre étudiante pour emménager chez Matéo, la colocation se passait très bien. La relation s'installait, le couple faisait des projets. Léa obtint son diplôme et fut affectée dans une école primaire située à plus de cent kilomètres. Elle dut prendre un petit appartement pour la semaine et ne retrouvait Matéo que le week-end. Matéo ne pouvait pas quitter son emploi et ce n'était que pour deux ou trois ans, le temps pour Léa, d'obtenir une mutation. Léa jonglait entre l'école, Matéo, sa famille qu'elle essayait de voir régulièrement et ses amies de fac toutes éparpillées dans le département. Pleine d'énergie, elle trouvait du temps la semaine pour son cours de danse et son cours de chant. Pour sa troisième rentrée, elle irait dans une école près de sa ville natale. Ils prendraient un appartement ensemble et la vie serait plus légère. Tout se déroula comme elle l'avait prévu.

Le couple eut envie d'un enfant. Projet classique d'un jeune couple à l'aise dans sa vie. Les mois passèrent. L'entourage les taquinait, trouvait que ce bébé était long à venir. Oui, c'était long, déjà presque deux ans maintenant qu'ils essayaient. Avec la gynécologue, ils entreprirent le parcours du combattant. Examens, attente, insémination, attente, examens, attente, stimulation, attente, implantation, attente, stimulation, attente, implantation, attente, etc.

Que d'espoirs et de déceptions, que de lassitude, de fatigue, d'incompréhensions, de disputes pour ce couple malmené par la science. Léa n'en pouvait plus, son corps n'en pouvait plus de subir tous ces actes invasifs, certes pas très douloureux, mais très éprouvants. Il fallut encore quatre longues années pour que Léa donne la vie à deux petits garçons. Quel bonheur, ils les avaient tant désirés, ils étaient si mignons, en pleine santé. Jules et Léon comblaient de bonheur leurs parents. Quelle organisation il leur fallut mettre en place : biberons, changes, bains, câlins tout était multiplié par deux. Heureusement, Léa a bénéficié d'un congé parental et d'aide à domicile pendant les premiers mois. Puis plus rien, quelle fatigue. C'était plus que du temps plein ! Plus de nuits complètes, plus de temps pour les activités, les amis, le couple. Les grands-parents les soulageaient bien de temps en temps, mais deux garçons bien vivants à faire grandir en même temps, c'était vraiment épuisant. Léa et Matéo ne se plaignaient pas, ils assumaient leurs responsabilités avec courage.

Un nouvel équilibre fut trouvé dans la famille. Les garçons poussaient bien. Léa reprit son travail avec grand bonheur. Elle aimait son travail, elle avait déjà une multitude d'idées pour enseigner de façon ludique et adaptée. Elle s'épanouissait pleinement dans ce travail. Et puis il y avait aussi les collègues qu'elle appréciait énormément et qui, pour certains, étaient devenus presque des amis. Ils prenaient régulièrement le déjeuner ensemble et pouvaient discuter d'autre choses que du travail. Ils lui avaient manqué.

Matéo obtint une promotion, il était content et fier de lui. Il s'était battu pour cela, s'était impliqué, avait fait ses preuves, il la voulait cette place. Bien sûr, ce nouveau poste impliquait plus de déplacements et de soirées passées au bureau, mais c'était sa réussite personnelle à lui.

La famille déménagea dans une belle maison avec un grand jardin dans lequel les enfants pouvaient s'ébattre librement et grandir sereinement. Le week-end, le couple recevait à nouveau des amis dans leur belle maison, les enfants jouaient tous ensemble et les adultes étaient contents de se retrouver, vieillis, fatigués, différents, mais toujours en lien. Leur vie se déroulait belle, sereine, sans anicroche, ils étaient heureux.

Heureux et fatigués quand même. Cet hiver, Léa a attrapé la grippe, c'était la première fois. Elle est restée clouée une semaine au lit avec quarante de fièvre. Des courbatures, mal à la tête, des vertiges, elle ne tenait littéralement pas debout. Elle ne pensait pas jusqu'alors que ça pouvait être aussi terrible. Elle s'est soignée et c'était reparti pour un tour, elle n'était plus malade, juste encore un peu fatiguée.

Le matin, c'était difficile en ce moment pour Léa, elle qui d'ordinaire se levait à la première sonnerie du réveil, appuyait au moins deux fois maintenant avant de se lever, avec la sensation de ne pas avoir dormi. Son sommeil était de plus en plus léger, un rien la réveillait et impossible de se rendormir ensuite. Elle ressassait ses journées dans sa tête : « Est-ce que j'ai bien fait ceci ? Que vont-ils penser de cela ? Comment vais-je régler ce problème ? Ne pas oublier d'acheter du lait et d'inscrire les garçons au foot. » Elle augmentait les doses de café pour pouvoir tenir dans la journée. Elle trouvait ses élèves de plus en plus difficiles, s'énervait plus rapidement. Et puis, il y avait les parents d'élèves qui voulaient toujours plus d'explications sur son travail, plus d'égards particuliers pour leur rejeton. Les rencontrer était devenu un calvaire. Qu'allait-il encore lui reprocher ? C'est vrai qu'en ce moment elle avait du mal à se concentrer, qu'elle oubliait facilement des choses. Elle avait l'impression que son travail lui prenait toute son énergie. En rentrant le soir à la maison, elle se sentait épuisée et n'avait plus autant de patience avec Jules et Léon qui la sollicitaient énormément. Elle s'était mise à crier sur eux pour mieux se faire entendre. À crier contre Matéo qui en jouant le soir avec ses fils ne comprenait pas son agacement. Elle criait, mais n'arrivait pas à exprimer ce sentiment de lassitude et d'impuissance qui l'envahissait. Elle n'avait plus envie de partager des choses avec eux, plus le temps. Il y avait tant à faire pour tenir la maison en état et assurer toute l'intendance. Elle sentait bien qu'elle se laissait entraîner dans un tourbillon qui avait effacé de son visage son si joli sourire. Elle avait besoin de temps pour elle, pour se changer les idées et en même temps n'avait plus l'énergie suffisante pour aller à la danse ou voir les copines. Elle se repliait sur elle-même et dormait dès qu'elle le pouvait et Matéo s'en agaçait :

- Tu es encore couchée, tu as tout le temps sommeil, c'est pénible à la fin ! Tu ne veux pas venir faire du vélo avec nous ? Ça te ferait du bien de mettre un peu le nez dehors.
- Non, désolée, mais je n'ai pas envie de sortir. Allez-y tous les trois, moi je vais me reposer.
- Mais tu ne fais que ça de te reposer, depuis que tu as eu la grippe, tu es tout le temps fatiguée, ce n'est quand même pas normal. Tu ne crois pas que tu devrais voir le médecin pour qu'il te donne des vitamines ? Il faut te secouer un peu, prendre les choses en main.
- Oui, tu as peut-être raison, j'appellerai le médecin lundi.

Après qu'ils étaient sortis, seule sur son canapé, Léa pleurait. Elle ne pouvait plus s'arrêter de pleurer. Pourquoi pleurait-elle ? Elle ne savait même pas. Elle se sentait si triste, si mal. Qu'est-ce qui ne tournait pas rond chez elle ? Elle n'en pouvait plus. Elle était juste fatiguée, épuisée, incapable de faire quoi que ce soit. La vie lui apparaissait si dure, si lourde à porter d'un coup. Elle doutait de pouvoir continuer comme ça, elle n'en avait plus la force.

Une idée lui traversa l'esprit. Et si elle fonçait dans un mur avec sa voiture, tout s'arrêterait, elle serait soulagée. Mais comment pouvait-elle penser une chose pareille ? Tout se bousculait dans sa tête : « Je ne peux pas faire ça à mes enfants. Je les ai voulus alors maintenant je dois m'en occuper. Je les aime. Si j'avais su que ce serait si dur, je ne sais pas si je les aurais faits. C'est horrible de penser cela. Je ne suis pas capable de tout gérer. Comment font les autres. Moi je n'y arrive pas. Je ne suis bonne à rien, je suis vraiment nulle. J'ai tout pour être heureuse et je n'en suis même pas capable ». Léa pleurait et n'arrivait plus à arrêter ce flot de pensées négatives dans sa tête. Elle aurait voulu se ressaisir, se mettre un coup de pied aux fesses, sauter sur son vélo et rejoindre ses amours, mais c'était impossible, elle n'y arrivait pas.

Le mercredi suivant, elle s'est rendue chez son médecin pour se faire prescrire des vitamines. Elle connaissait bien son médecin traitant qui suivait toute la famille depuis de nombreuses années. C'est lui qui l'avait accompagnée pour ses FIV ou soignée pour sa grippe. Elle le voyait plus souvent pour ses enfants que pour elle qui n'était que très rarement malade. Il connaissait son histoire et son enthousiasme à toute épreuve. Quand elle lui expliqua qu'en ce moment elle était fatiguée, qu'elle dormait mal, qu'elle avait perdu l'appétit, qu'elle n'avait pas envie de voir du monde, qu'elle avait arrêté ses activités et qu'elle pleurait sans raison, il s'inquiéta vivement et lui demanda si elle avait aussi des idées noires, si elle avait déjà imaginé mettre fin à ses jours. Elle le rassura en lui disant qu'elle aimerait bien que tout s'arrête, mais qu'en fait, elle avait juste envie de dormir, qu'elle n'avait pas le droit de faire ça à ses enfants.

— Léa, je suis désolé, mais je ne pense pas qu'à ce stade ce soit de vitamines dont vous avez besoin, mais plutôt d'antidépresseurs. Vous me semblez traverser un épisode dépressif. Vous êtes épuisée, il va falloir vous soigner.

— Mais non, qu'est-ce que vous dites, je ne suis pas dépressive. Tout va bien dans ma vie, je suis juste un peu fatiguée. Donnez-moi des vitamines et tout va bien aller, les prochaines vacances scolaires sont dans une semaine, je vais me reposer un bon coup et ça ira.

— Vu l'état dans lequel vous êtes aujourd'hui, Léa, je ne pense pas qu'il faille attendre les prochaines vacances pour vous reposer. Je pense qu'il serait plus judicieux que je vous arrête pour un mois et que vous commenciez un traitement, j'ai peur que ça ne tienne pas jusqu'aux prochaines vacances. Allez, je vous arrête un mois, vous prenez un comprimé par jour de cet antidépresseur et prenez rendez-vous avec un psychothérapeute. Je vous revois dans un mois pour vérifier l'efficacité du traitement. Allez, Léa ça va aller !

En rentrant chez elle, Léa pleure, elle est complètement bouleversée. « Mais qu'est-ce qu'il fait, qu'est-ce qu'il me dit celui-là, jusqu'ici je lui faisais confiance, mais là il m'a expédiée, il ne comprend rien du tout. Prenez ce médicament et tout ira bien. Mais non tout n'ira pas bien, je ne vais quand même pas me droguer, je n'en suis pas à ce point-là. Je ne suis pas comme l'autre collègue qui est restée cinq ans en arrêt chez elle à se complaire plutôt qu'à se bouger les fesses, c'était un vrai zombie complètement accro aux médocs ! » Léa est en colère lorsqu'elle raconte son rendez-vous avec son médecin à Matéo.

— Calme-toi ma chérie, ce n'est pas grave. Peut-être qu'il a raison. Tu n'es pas bien en ce moment, tu es très fatiguée et très irritée. Un peu de repos ne te fera pas de mal.

— Oui, bien sûr j'ai besoin de dormir, mais je ne veux pas de ces médicaments et en plus il m'a dit que je devais voir un psy, je ne suis quand même pas folle.

— Mais non tu n'es pas folle, les psys ce n'est pas pour les fous. Tu as peut-être juste besoin d'un peu d'aide en ce moment. Tu sais nous avons traversé des choses difficiles ces derniers temps, même s'il y a eu beaucoup de positif, nous avons quand même fait énormément de choses en peu de temps et pour toi ça a été encore plus compliqué. Ton corps a été sacrément malmené par les traitements pour avoir nos loulous. Je pense que ce serait bien que tu puisses discuter de tout cela avec quelqu'un. Pour ma part, je ne pense pas que je puisse t'aider objectivement. Ça me fait tellement mal de te voir dans cet état et je suis fatigué aussi, je ne pense pas avoir les ressources nécessaires pour t'aider correctement.

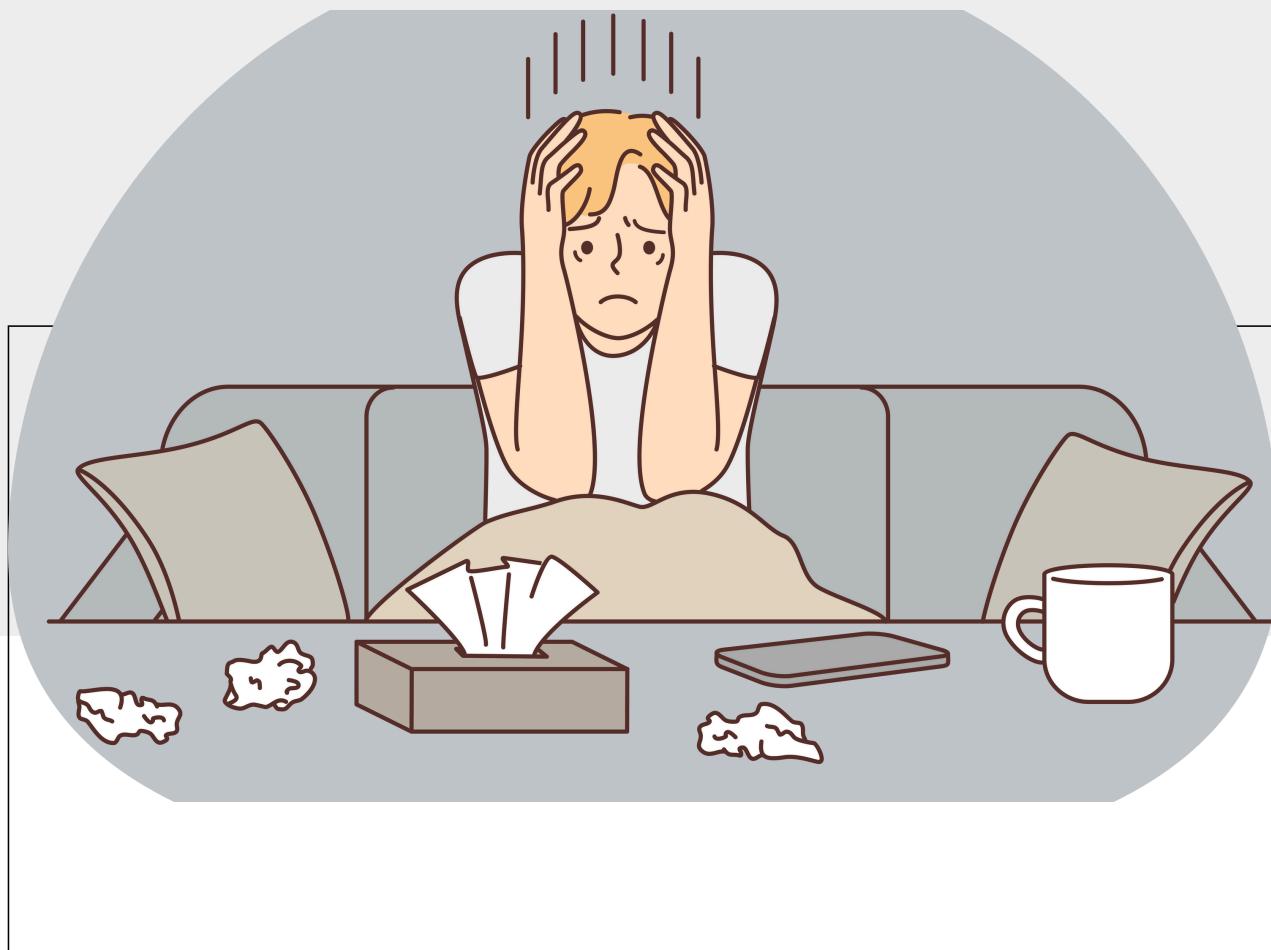
— C'est ça dit que je suis un boulet et que tu ne veux pas m'aider !

— Non Léa, tu n'es pas un boulet, tu n'es juste pas bien en ce moment et moi, je ne peux pas t'aider.

Léa n'alla pas travailler le lendemain, elle accepta de se reposer, de dormir. Elle prit les médicaments à contrecœur avec l'espoir qu'ils dissiperaient son mal être. Les effets n'étaient pas immédiats et sa première semaine d'arrêt fut très difficile. Elle ne sortait presque plus de sa chambre et n'avait même pas envie de voir ses enfants le soir. Elle se sentait de plus en plus mal.

Un jour, elle réussit à prendre rendez-vous avec un psy pas trop loin de chez elle. Elle avait fait le plus dur, elle allait pouvoir se soigner. Matéo était soulagé ; elle était prise en charge et allait pouvoir guérir.

ILLUSTRATION : LE CAS DE PHILIPPE



Philippe est un jeune homme de trente-cinq ans qui vient me consulter sur les conseils de son médecin qui vient de lui prescrire des antidépresseurs et qui l'encourage à faire une thérapie pour compléter le traitement.

Grand brun au physique athlétique, Philippe est très sportif et très scrupuleux quant à son hygiène de vie. Il ne fume pas, ne boit pas, mange équilibré, fait du sport chaque semaine et partage de bons moments avec ses nombreux amis.

Il a deux enfants, une fille de sept ans et un fils de cinq ans. Il aime beaucoup s'occuper de ses enfants quand son travail d'ingénieur en informatique lui laisse suffisamment de temps.

Il avait un bon équilibre de vie. La difficulté présente dans sa vie actuellement étant qu'il venait il y a six mois de divorcer de sa femme avec laquelle il était marié depuis dix ans. La décision de divorcer a été prise en commun, il n'y a eu aucune tension ni dispute, la séparation des biens s'est opérée sans souci et la garde alternée des enfants s'est organisée très facilement. Un divorce somme toute réussi !

Pourtant, il y a quelques temps, Philippe a commencé à arrêter le sport, il se sentait fatigué et n'avait pas suffisamment d'énergie pour y aller le soir après le travail. Il n'avait plus envie de recevoir ou même d'aller chez ses amis, il préférait se mettre devant la télévision devant laquelle il s'endormait. Il avait beaucoup moins de patience avec ses enfants sur lesquels il criait facilement. Lui qui d'ordinaire se languissait de les retrouver, n'avait plus que hâte qu'ils soient chez leur mère.

Tout lui paraissait difficile et fatigant. Le matin, il n'arrivait pas à se lever, car dernièrement il se réveillait à trois heures du matin et bien sûr, ne se rendormait qu'une demi-heure avant que le réveil ne sonne. Au travail, il n'avait pas d'entrain non plus et de grosses difficultés de concentration qui lui faisaient commettre des erreurs.

Il se sentait souvent triste et abattu et quand il était seul le week-end il n'arrivait même plus à se faire à manger et restait en jogging dans son canapé pendant deux jours. Il ne se reconnaissait plus. Il s'est laissé dériver un moment et quand un soir, il s'est mis à pleurer, sans savoir pourquoi et sans pouvoir s'arrêter, il a eu peur et a pris rendez-vous chez son médecin.

INTERPRÉTATION

Les deux illustrations précédentes décrivent la même chose, c'est-à-dire la traversée d'un épisode dépressif en réaction à des moments de vie consommateurs d'énergie.

Dans le cas de Léa, la dépression s'est installée doucement, sur le long terme, au fil des mois et des années. Prise dans le tourbillon de la vie, Léa n'a pas perçu à quel point elle malmenait son corps, à quel point elle le fatiguait. Elle a consommé beaucoup d'énergie pour réussir dans son travail, pour gérer les trajets pour rejoindre Matéo le week-end. Le parcours pour les FIV est éreintant. Physiquement avec les traitements hormonaux et psychiquement avec l'enchaînement d'espoir et de déceptions. L'arrivée des enfants était un réel bonheur, mais aussi un réel enfer. Deux d'un coup, c'est du travail à plein temps, des heures de sommeil manquantes, des repères qui s'effondrent, des habitudes à modifier. Bien sûr, elle a réussi à le faire, mais elle s'est épuisée. Sans s'en rendre compte, tout doucement, elle a consommé toutes ses réserves d'énergie et affaiblie, elle a contracté une mauvaise grippe. C'est la goutte d'eau qui a fait déborder le vase ! Léa va devoir s'arrêter de courir, se poser et se reposer pour se soigner.

Pour Philippe, c'est un peu différent, bien que les symptômes soient les mêmes, c'est plus brutal. Son divorce s'est très bien passé et il n'a pas mesuré qu'il était néanmoins soumis au stress. Qu'il devait revoir toutes ses habitudes, tout changer, déménager, s'organiser, décider, gérer seul plutôt qu'à deux. Il devait mettre en œuvre toutes ses ressources pour s'adapter à la nouvelle situation et cela consomme beaucoup d'énergie. Et puis il ne pouvait pas savoir qu'il avait aussi un travail de deuil à faire. Deuil du mariage, de la relation, de la famille idéale. Quand tout se passe bien, voire « trop » bien, nous ne nous laissons pas toujours le temps de faire le deuil, le temps de pleurer et de contacter la tristesse inhérente à la séparation même si elle a été librement choisie. Et c'est le contre-coup, la dépression qui survient quand on pensait que le divorce n'était plus que du passé.

La dépression peut s'installer progressivement ou rapidement en réaction à ce que nous vivons. Sa gravité est plus ou moins importante selon les personnes, leurs ressources et leur environnement. Elle doit parfois faire l'objet d'un traitement médicamenteux et d'autres fois quelques modifications de l'hygiène de vie suffiront à la guérir. Dans tous les cas, les symptômes sont quasiment les mêmes et seule leur intensité varie.

Selon le DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, et des troubles psychiatriques de l'Association Américaine de Psychiatrie) ou la CIM 10 (Classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé connexes, une liste de classification médicale établie par l'Organisation mondiale de la santé) les symptômes de la dépression sont les suivants :

- Tristesse apparente reflétée par la parole et la posture corporelle.
- Tristesse exprimée par le sentiment de découragement ou de détresse sans espoir.
- Tension intérieure correspondant aux sentiments de malaise mal défini, d'irritabilité, d'agitation intérieure, de tension nerveuse pouvant aller jusqu'à la panique, l'effroi ou l'angoisse.
- Réduction de la durée ou de la profondeur du sommeil. L'hypersomnie, augmentation du sommeil, est aussi souvent remarquée.
- Réduction de l'appétit par absence de désir de la nourriture, besoin de se forcer pour manger. Dans certains cas, de l'hyperphagie, besoin de manger en quantité excessive, peut aussi s'instaurer.
- Lassitude avec difficulté à se mettre en train ou une lenteur à commencer et à accomplir les activités quotidiennes.
- Difficultés de concentration, à rassembler ses pensées.
- Manque d'intérêt pour le monde environnant ou des activités qui donnent normalement du plaisir. La capacité à réagir avec une émotion appropriée aux circonstances ou aux gens est réduite.
- Pensées pessimistes c'est-à-dire idées de culpabilité, d'infériorité, d'auto-accusation, de péché, de remords et de ruine.
- Idées de suicide avec sentiment que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue, qu'une mort naturelle serait la bienvenue, ou idées de suicide et préparatifs au suicide.

Bien sûr, tous ces symptômes ne se retrouvent pas tous avec la même intensité selon les personnes. De nombreuses variations et combinaisons sont possibles en fonction de la gravité de la dépression. Cependant, cette liste permet d'être attentif à l'évolution de l'état de la personne traversant un épisode dépressif.

Cette attention peut être portée par un professionnel de santé ou par l'entourage de la personne. Celle-ci ne pouvant absolument pas se rendre compte elle-même de son propre état. Lorsque l'on est dedans, on ne voit pas ! Seul l'entourage pourra éventuellement alerter la personne et l'encourager à consulter un médecin et un thérapeute. Mais l'entourage, même très proche, ne pourra en aucun cas soigner la personne, l'aide qu'il peut apporter consiste simplement à soutenir la personne sans la faire culpabiliser, ni la « secouer pour qu'elle se bouge », car, elle n'y peut absolument rien.

La dépression n'est pas une maladie de la volonté. C'est-à-dire qu'il ne suffit pas de décider de s'en sortir pour y arriver. C'est un peu plus complexe que cela. Comme, je vous le répète régulièrement, nous ne sommes que de la physiologie !

Le corps humain est une fabuleuse machine qui fonctionne de façon très précise. Nous produisons des pensées qui engendrent des émotions qui elles-mêmes impactent notre physiologie. Par physiologie, j'entends tout ce qui organise et harmonise nos différents systèmes endocrinien, neuronal, respiratoire, digestif, circulatoire, sensoriel, etc. Quand tout va bien dans notre vie, quand nous sommes en équilibre, en homéostasie interne, le corps fonctionne parfaitement bien, en bonne santé. Mais lorsque l'on déséquilibre notre fonctionnement, soit progressivement, en grignotant notre sommeil par exemple ; soit brutalement, lors du ressenti d'une émotion forte suite à l'annonce d'un décès par exemple, la maladie peut advenir.

La maladie est un déséquilibre de notre fonctionnement interne. Elle prendra une forme différente en fonction de chaque personne, de ses points de fragilité et de son histoire personnelle, mais c'est toujours un déséquilibre, un dysfonctionnement biologique ou biochimique.

Dans le cas de la dépression, des pensées dévalorisantes engendrent des émotions comme la culpabilité, l'impuissance ou la peur, et vont faire chuter nos taux de sérotonine et dopamine, des neurotransmetteurs qui régulent notre humeur et la sensation de plaisir. Ces taux plus bas engendrent des pensées dévalorisantes qui accroissent les émotions négatives et augmentent nos déficits. Et la personne se trouve dans un cercle vicieux ! Elle ne l'a pas fait exprès, ne l'a pas voulu, ne l'a pas décidé, mais l'a seulement subi, car prise dans un quotidien trop stressant. Et encore une fois, quand on est dedans, on ne voit pas !

Notre équilibre psychobiologique est très fragile et nul n'est à l'abri de rencontrer un jour la maladie.

PROPOSITIONS



Nous venons de voir que nos pensées et nos émotions sont à l'origine d'un déséquilibre physiologique et de la maladie. Or, ce fonctionnement n'est pas que négatif, bien au contraire, ce qui marche dans un sens peut marcher dans l'autre. Nous avons la possibilité d'agir sur nos pensées, nos émotions et notre physiologie pour retrouver un bon équilibre de fonctionnement. Nous pouvons inverser la tendance et recouvrer la santé en mettant en place de nouvelles habitudes de vie. Attention, la guérison ne s'obtient pas d'un claquement de doigts, du jour au lendemain. Elle va demander du temps, de la patience, de la persévérance et surtout d'être accompagné, car seul il est très difficile de sortir du cercle des ruminations. Mais la guérison est possible !

La première chose à faire est de se reposer, de s'arrêter et d'accepter de dormir. Le corps est fatigué, alors il faut vous reposer, dormir chaque fois que vous en éprouvez le besoin. Les nuits n'étant pas très bonnes, il est impératif de faire la sieste et de vous reposer dans la journée. En général, il n'est pas possible de lire à ce stade, les difficultés de concentration étant trop importantes. Le corps doit récupérer pour que vous puissiez récupérer vos pensées qui, pour l'instant, ne sont ni claires, ni positives.

Quand vous serez un peu plus reposé, vous allez ajouter très progressivement dans vos journées une marche en extérieur. Commencez par faire chaque jour une petite balade d'une demi-heure autour de chez vous, puis augmentez à une heure et si possible en pleine nature. Quand vous marchez, essayez d'arrêter le flot incessant des ruminations et de vous concentrer sur vos cinq sens. Regardez ce qui vous entoure, sentez les parfums de la nature, écoutez le chant des oiseaux, ressentez la consistance du sol sous vos pieds. Respirez profondément à pleins poumons. Prenez le temps de ressentir la vie à travers vos sens, de vous sentir vivant à l'instant présent. Marchez doucement, en conscience, vous ne vous entraînez pas pour le marathon !

Quand nous traversons un épisode dépressif, nous nous replions fortement sur nous-mêmes, nous nous enfermons chez nous, nous n'avons plus envie de voir personne, car le lien à l'autre demande de l'énergie et nous n'en avons plus. Ce temps de repli est à vivre pendant la phase de repos, mais ensuite il est important pour guérir de refaire du lien social. Faites le par petites touches, en allant boire un thé avec des amis, en échangeant quelques mots avec le facteur ou les voisins. Parler de la pluie et du beau temps cinq minutes avec quelqu'un déclenche la production d'ocytocine dans notre corps et nous aide à guérir. Souvent, les personnes cachent la dépression à leur entourage, c'est encore une maladie connotée négativement. La dépression a trop longtemps été associée à de la faiblesse, à un manque de volonté et les personnes qui en souffrent ont honte de le dire à leurs proches. Pourtant c'est important de les informer, qu'ils soient au courant, pour venir vous visiter, vous changer les idées, vous soutenir pendant cette période difficile. Bien sûr, certains de vos proches ne pourront pas répondre à vos besoins, apeurés par la maladie et en manque d'énergie eux-mêmes, mais d'autres seront heureux de pouvoir vous aider un peu. Alors n'hésitez pas à dire et à demander de l'aide, ça sert à ça les amis !

Dans la résolution d'un épisode dépressif, l'alimentation joue un rôle important. Hippocrate le disait déjà : « Que ton aliment, soit ton premier médicament ! ». Ce que nous ingérons a un impact direct sur notre physiologie. Notre alimentation participe de notre bonne santé et de notre équilibre psychosomatique. Dans le cadre de la dépression, il est recommandé de supprimer les produits industriels transformés et de privilégier une alimentation brute et naturelle riche en Oméga-3, en vitamines B9, B12, B6 et en tryptophane (acide aminé essentiel précurseur de la sérotonine). Il est aussi essentiel d'avoir un apport quotidien en vitamine D. D'une façon générale, vous trouverez tout cela dans le régime dit « méditerranéen ». Demandez à votre entourage de vous préparer des petits plats d'aliments vivants et colorés qui régalent autant les yeux que les papilles et le moral en sera transformé !

Enfin, sur le chemin de la guérison, que votre médecin vous ait prescrit des antidépresseurs ou non, il va être nécessaire de faire un travail sur les émotions à l'aide d'un thérapeute. Cela va être important de comprendre les émotions qui vous traversent, d'associer les pensées qui en sont à l'origine, de dégager le négatif pour avancer à nouveau en harmonie sur votre chemin. Vous ne pouvez pas réaliser ce travail seul ou avec ceux que vous aimez. Vous devez trouver un thérapeute en qui vous avez confiance, pour vous aider à dépasser cet épisode. Il ne s'agit pas de vous allonger pendant dix ans sur un divan, mais d'apprendre à vous soigner pour guérir et prévenir une éventuelle rechute. Et oui, la vie n'est pas un long fleuve tranquille ! Et parfois, elle nous propose à plusieurs reprises les mêmes difficultés. Ce qui n'est pas si terrible en soi, car une fois que l'on a appris à marcher, on se relève beaucoup plus vite !

Voici les principaux ingrédients qui vous permettront de guérir d'un épisode dépressif. Vous l'avez compris, ces éléments permettent de travailler sur tous les aspects constitutifs d'une personne : le physique, le psychique, le biologique, l'émotionnel (et même, en fonction de votre thérapeute, sur l'énergétique et le spirituel). Cela va certainement vous amener à revoir entièrement votre hygiène de vie globale. Cela ne sera pas facile au début, car cela va vous demander de l'énergie alors que vous n'en avez déjà plus beaucoup. Mais votre entourage et votre thérapeute sont là pour vous aider à avancer, pas à pas, vers la guérison.

Le contenu et la durée de chaque étape vers la guérison seront propres à chaque personne, en fonction de son histoire et de son évolution sur son chemin de vie. Il y aura des hauts et des bas, on ne peut retrouver son équilibre d'un claquement de doigts, mais dans tous les cas il y aura guérison et transformation.

Bien après que vous soyez sorti du tunnel, en vous retournant, vous verrez qu'en fait, aussi douloureux que cet épisode ait pu être, il a aussi été une opportunité pour changer, évoluer, avancer sur le beau chemin de la vie. L'être humain a souvent besoin du chao, de "la mal à dit", pour sortir de sa zone de confort et accepter l'évolution qui est la sienne. En ce sens, la maladie est souvent un mal pour un bien. Je sais pour l'instant, vous souffrez, et vous n'avez que faire de ces belles paroles ! Faites-vous aider, ne restez pas seul et nous en reparlerons !

CONCLUSION

Si je vous ai raconté cette petite histoire et décrit ce cas, ce n'est nullement pour vous faire peur ou vous casser le moral. Mon intention était de vous montrer que personne n'est à l'abri de trouver un gros caillou sur son chemin qui l'empêchera d'avancer. Cela n'arrive pas qu'aux autres, nous sommes tous susceptibles de tomber malades, de faire l'expérience du deuil ou de subir un traumatisme quelconque. Parfois, le gros caillou tombe d'un seul coup devant nous, parfois il devient énorme à force de rouler sur le sol devant nous. Et sans avoir de boule de cristal, je peux affirmer qu'un jour ou l'autre, vous tomberez sur un gros caillou. La vie n'est pas un long fleuve tranquille !

Cependant, la bonne nouvelle, c'est qu'il est tout à fait possible de contourner nos gros cailloux et de stopper ceux qui roulent. Nous sommes acteurs de nos vies, acteurs de notre santé, nous pouvons changer les choses. Si par méconnaissance, nous avons laissé la vie nous chahuter, l'apprentissage, la connaissance, la prise de conscience, permettront de nous créer des conditions de vie meilleure. Notre cerveau est plastique, nous avons des capacités de résilience incroyables et des ressources insoupçonnées en nous, pour évoluer vers plus d'équilibre et de bien-être. Nous avons autour de nous, de nombreuses personnes capables de nous accompagner, de nous guider vers une meilleure santé. Les médecins allopathiques, bien entendu, qui nous apportent toutes les évolutions scientifiques nécessaires à plus de longévité en bonne santé, mais aussi tous les praticiens alternatifs qui viennent compléter, et non remplacer, les avancées médicales.

Vous n'êtes pas seuls. Pas seuls à traverser des difficultés, à souffrir dans votre corps et votre esprit. Et vous n'êtes pas seuls pour en sortir, pour trouver la lumière au bout du tunnel. Sur votre chemin, il n'y a pas que des cailloux, il y a aussi des mains tendues. À vous de les saisir !

Voilà l'intention de cet ouvrage, nulle envie de vous apeurer, culpabiliser ou décourager, juste l'envie de vous envoyer un message d'espoir en vous et en l'humanité.



LAURENCE BOUYER

Passionnée par le fonctionnement de l'Être humain, par la complexité et la richesse des liens psychiques, mentaux, émotionnels et spirituels propres à l'individu ainsi que l'articulation de ces liens avec notre environnement, je ne me lasse pas de chercher, apprendre, expérimenter et partager sur ses sujets. Riche de toutes mes formations et expériences de vie, je mets tout mon être à votre service pour vous accompagner sur votre chemin, que cela soit en consultations ou à travers mes livres.

Je me suis formée à la psychothérapie intégrative pour travailler selon une démarche multi référentielle qui intègre plusieurs thérapies et plusieurs techniques issues de différents courants (psychothérapie – sophrologie – hypnose – PNL – EFT – naturopathie – énergétique).

L'important pour moi étant de pouvoir aborder chaque personne dans sa globalité et de pouvoir adapter l'outil thérapeutique à chaque cas particulier. À partir de mes expériences de vie et de ma sensibilité, j'intègre des outils différents sur un socle commun. Ce n'est pas vous qui vous adaptez à un modèle thérapeutique particulier, c'est moi qui m'adapte en fonction de vos problématiques.

« Du plomb à l'or : transformons vos difficultés en richesses ! »

DROIT D'AUTEUR

Cet ebook est un extrait du livre :

Et si c'était moi...

© 2022 Laurence Bouyer

Éditeur : BoD-Books on Demand

12-14 Rond-point des Champs-Élysées, 75008 Paris

Impression : Books on Demand, Norderstedt, Allemagne

ISBN : 9782322425198

Dépôt légal : Mai 2022

Toute reproduction, même partielle, sur quelque support que ce soit est formellement interdite.

De la même auteure :



Les livres sont en vente dans toutes les librairies ou sur le site de l'éditeur [BOD](#).

Pour suivre l'actualité de l'auteure :

Site internet :

laurencebouyer.fr

