

The background of the entire image is a deep blue and purple night sky filled with numerous stars and the faint, glowing band of the Milky Way galaxy. In the lower center, there is a silhouette of a person sitting or crouching, facing away from the viewer and looking up at the stars. The person's entire form, including their clothing, is composed of a mosaic of small, dark, irregular shapes that resemble puzzle pieces or shattered glass. The bottom edge of the image shows the dark, sharp silhouettes of tall grass.

CAUSE PERDUE

VOIR LA DÉPRESSION AUTREMENT

Félix HALLUIN

Félix Halluin

Cause perdue

Voir la dépression autrement

© Félix Halluin, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-7058-5

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

En préambule, j'aimerais adresser plusieurs remerciements à des personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à la rédaction de cet écrit. Tout d'abord, j'aimerais remercier ma famille qui m'a épaulé dans cette période difficile de ma vie. Sans leur aide, leur présence et leurs bons mots, je ne serais peut-être plus là pour vous en parler aujourd'hui. Ensuite, je voudrais adresser mes plus sincères remerciements à tous les professionnels de santé, infirmiers, psychologues, psychiatres. Leurs conseils et leur aide m'ont été plus que précieux dans ma reconstruction lente mais progressive. J'aimerais également remercier les éducateurs des activités thérapeutiques. Enfin, j'aimerais pouvoir remercier mes amis les plus chers, ceux qui m'ont soutenu du début à la fin de l'expérience. Qu'ils soient patients ou camarades de classe, leur présence a toujours été un moment agréable dans cette période obscure. Je désire adresser un remerciement spécial à vous, Chers lecteurs qui liront cet écrit. J'espère que la lecture et la diffusion de cet écrit permettra de déconstruire d'autant plus les idées reçues de la dépression.

I – INTRODUCTION

J'aimerais débiter cet ouvrage par une étude menée en 2021 par Santé publique France. On considère que 12,5 % des personnes âgées de 18 à 85 ans auraient eu un épisode dépressif caractérisé au cours de cette même année¹. C'est tout simplement énorme. En quatre ans, les épisodes dépressifs ont connu une accélération sans précédent chez les jeunes adultes : +36 % entre 2017 et 2021. Un jeune sur cinq est actuellement atteint de dépression. Quel que soit le diplôme, la situation professionnelle et la situation financière, les épisodes dépressifs n'épargnent personne. Ainsi, plus de 5 % des adultes en souffrent dans le monde.

D'après des spécialistes de la santé, la dépression se caractérise par une diversité de symptômes et des critères diagnostiques précis. Afin de bien comprendre les tenants et les aboutissants de l'histoire, définissons ensemble la notion de dépression. La dépression est un ensemble, plusieurs éléments apparaissant de manière plus ou moins significative chez l'individu atteint de troubles dépressifs. Tout d'abord, la dépression provoque souvent une humeur dépressive, caractérisée par une tristesse pathologique intense et quasi-permanente. C'est une douleur morale profonde. Cette humeur a pour effet de perdre de l'intérêt et du plaisir à l'égard de nos loisirs et de nos activités régulières. En effet, la vie ne semble plus avoir la peine d'être vécue, avec parfois des projets suicidaires. La dépression est donc un danger pour la personne concernée. Puisque la vie n'a plus d'importance, on aperçoit régulièrement un ralentissement psychomoteur chez l'individu, ils entrent dans un état second. L'apparition de la fatigue, une perte d'appétit, des troubles du sommeil et de la concentration sont des conséquences directes de la dépression. Je ne suis pas là pour réécrire le diagnostic médical d'une personne dépressive, j'essaye de vous présenter une définition objective et validée par la communauté scientifique. Personnellement,

je me reconnais dans cette définition non-exhaustive. Néanmoins, cette dernière me laisse un goût amer. En effet, peut-on véritablement parler de « dépression » au singulier lorsque chaque dépression est différente ? Il faudrait donc parler de dépressions au pluriel tant les symptômes et les histoires sont propres à chaque personne.

De votre côté, comment percevez-vous la dépression et de quelle manière voyez-vous les personnes atteintes d'épisodes dépressifs ? Il existe de nombreuses idées reçues sur la dépression, le plus souvent véhiculées par la culture populaire et les moyens de diffusions habituels : télévision, cinéma, livre, tout moyen est bon pour y véhiculer ses idées. Je ne cherche pas à m'opposer avec les créations antérieures ayant comme sujet principal la dépression. Il existe de nombreuses pensées louables, que j'aimerais pouvoir compléter avec mon expérience personnelle. Cette modeste autobiographie analytique vous propose de plonger dans les abysses les plus profonds de la notion de dépression. En découvrant la partie immergée de l'iceberg, j'ose espérer que la perception des personnes dépressives puisse changer afin que personne ne soit mis de côté. Comprendre et discuter doivent pouvoir remplacer, à terme, les jugements et l'éloignement. Tout comme le temps peut soigner une dépression, c'est ce même temps qui gomme ce fossé entre dépressifs et non-dépressifs. Au travers de ces chapitres, je vais avoir le plaisir de vous conter mon histoire, de son contexte à sa finalité en passant par ses nombreuses péripéties. Je peux d'ores et déjà vous dire que ma perception des épisodes dépressifs a changé au fur et à mesure des expériences qui ont forgé la personne que je suis aujourd'hui. J'ose croire que ce modeste ouvrage puisse aider à libérer la parole auprès de personnes vivant ou ayant vécu une histoire similaire à la mienne. Il n'existe pas de bonne ou mauvaise histoire, la beauté et la cruauté de la dépression résident dans le caractère unique de cette notion. Il existe donc autant de dépressions qu'il existe de personnes. La mutualisation de la compréhension dans les années à venir est une mission qui a guidé cette publication, soyez prêts à vous immiscer dans l'intimité d'une personne dépressive qui analyse sa propre dépression de manière lucide et objective. Vous avez du temps à me consacrer ? Alors bienvenue dans l'antre de la bête !

II – DÉSILLUSION

II.A – Une enfance presque paisible

Je suis né le 10 novembre de l'an 2000. Étant un pur produit du XXI^e siècle, j'ai baigné dans les technologies contemporaines que sont le téléphone et la télévision. Peu de personnes gardent des souvenirs précis des premières années de leur vie et je n'en fais pas exception. Toutefois, je me souviens avoir été une personne timide, réservée, parfois effacée. Je n'osais pas aller vers les autres et encore moins envers les adultes. Mes premières amitiés proviennent de la maternelle puis de l'école primaire au sein desquelles j'ai pu entretenir des relations sincères et durables. Nous formions un groupe d'amis uni, sans jugements ou disputes particulières. Je ne garde que des bons souvenirs de ces premières expériences scolaires et mon sourire sur les photographies en étaient la preuve. Aujourd'hui encore, je garde contact avec certaines de ces personnes.

Il faut dire que je n'étais pas l'enfant le plus sociable de ma ville. Je n'étais pas quelqu'un qui aimait beaucoup sortir, je ne sortais de chez moi que pour des obligations scolaires ou familiales. Pour quelle raison ? Probablement par timidité et par incapacité d'exprimer réellement ce que je voulais. Je préférais suivre ce que l'on me disait de faire. Lorsque j'étais à mon domicile, j'aimais regarder la télévision avec des journées ponctuées par des dessins animés pour enfants. En parallèle, j'ai commencé à forger une appétence pour le sport et l'astronomie, loisirs que je développe encore de nos jours.

Le sport fut depuis toujours un exutoire, une manière pour moi de pouvoir m'affirmer en tant qu'individu tout en relâchant la pression. Comme la plupart des garçons de mon âge, je me suis tourné vers le football, sport collectif qui me permettait de tisser des liens. Le poste que j'avais choisi était symptomatique de

mon comportement : en retrait. En étant gardien de but, j'étais à l'écart des coups et blessures. Je me sentais à ma place à l'arrière et j'adorais obtenir une vision d'ensemble du jeu. Le football était une vocation pour moi étant enfant avec le sentiment du devoir accompli lorsque je terminais les entraînements. D'un autre côté, l'astronomie me permettait de côtoyer de plus près les étoiles, ces formes lumineuses dont je souhaitais en découvrir la nature. Je me souviens avoir passé des heures devant des livres d'astronomie à regarder les planètes de notre système solaire sous tous ses angles. En l'absence d'internet, il fallait pouvoir s'instruire autrement ! Terre, Mars, Mercure, Vénus en passant par Jupiter, Saturne, Uranus ou Pluton, toutes ces planètes ont forgé mon imaginaire d'enfant de primaire. Je ne peux que remercier ma famille de m'avoir ouvert les portes de ce monde infini.

Cette enfance fut paisible alors ? Presque. J'étais freiné par un problème de taille : canaliser mes émotions. Les enfouissant en permanence par peur et timidité, je n'ai jamais pu exprimer pleinement et convenablement mes émotions. Sortir cela par des mots était mission impossible, tout particulièrement en situation de stress. Pleurer, hurler, taper, un triangle infernal. Mes difficultés étaient telles qu'à certains moments il fallut me calmer par la force. Être un enfant colérique n'excuse en rien ces sauts de colère issus de la frustration et du stress. Ces problèmes entachaient une copie quasi-parfaite.

II.B – Découvrir un nouveau moyen de communiquer au collège

Mon arrivée au collège coïncida avec l'obtention de mon premier téléphone portable. Dans un premier temps, le téléphone portable était un moyen de communiquer uniquement avec ma famille afin de les prévenir d'une éventuelle surprise. Ainsi, mon usage du téléphone portable était très contraint et formalisé, les appels rapides punctuaient mes quelques sorties de l'établissement.

Ce n'est que par la suite que j'ai découvert ce nouveau moyen de communiquer avec les autres : les SMS. Comment ai-je découvert cela ? L'adolescence et la puberté sont intimement liées. C'est dans cette période que chacun cherche à se découvrir et à forger son identité d'être humain. Tandis que certains vont

davantage s'éloigner des autres pour se découvrir par eux-mêmes, d'autres quant à eux vont se développer par un rapport accru avec ses semblables. D'un point de vue personnel, je dirais que j'ai oscillé entre ces deux dynamiques générales, constituant un paradoxe dont je n'ai jamais pu m'en sortir. J'ai toujours voulu me conformer aux pratiques sociales afin d'éviter de me retrouver seul. C'est à cause de cette peur de la solitude que j'ai décidé d'envoyer mes premiers messages. Il faut dire que j'ai vite pris le pied, car il est toujours plus facile de parler derrière un écran qu'en face-à-face. Je pouvais davantage me lâcher, faire des blagues, mais surtout me rapprocher plus rapidement et plus efficacement des autres. Mais ces conversations n'étaient qu'illusoires puisque je restais pratiquement toujours seul en cours et après les cours. Parallèlement ce don sincère de sa personne dans les messages a eu une conséquence inattendue. L'expérimentation par message fut un échec dans la mesure où mon comportement fut étiqueté comme celui d'un « charmeur », une personne qui n'avait aucune honte à parler à plusieurs personnes du sexe opposé.

Les messages furent donc ma première grande désillusion dans ma vie. Les rêves de se sociabiliser ont été effacés par la dure réalité des choses : un éloignement forcé causé par des rumeurs promulguées par la force d'un groupe.

II.C – Lycée et université : une longue descente aux enfers

Mes questionnements sur ma place dans la société et la raison de mon existence ont véritablement débuté lors de mon entrée au lycée. Ma vie au lycée n'est que la continuité de ce que j'ai vécu au collège. Mon éloignement progressif dans la vie réelle contrastait avec mes efforts pour me rapprocher de certaines personnes dans la vie numérique. J'ai toujours considéré les SMS comme part d'une expérimentation qui me permettait de répondre à la question suivante : pourquoi j'existe ? L'expérimentation a duré de longues années. Mais je n'ai jamais pu répondre pleinement à la question que je me suis toujours posée.

Par l'acquisition d'un téléphone portable plus performant, j'ai plongé tête la première dans l'un des fléaux les plus importants du XXI^e siècle : les réseaux sociaux. Comme son nom l'indique, ces outils permettraient de constituer un réseau de personnes réunies autour de centres d'intérêts communs. En 2015, tout

le monde avait déjà la panoplie d'outils pour se faire des amis facilement. Alors pourquoi pas moi ? Me disais-je. Je me suis rapidement rendu compte que diffuser son image quotidiennement, de tout commenter, de tout montrer n'était pas fait pour moi. Je ne comprenais pas la jouissance de certains d'obtenir des likes et des vues sur leurs post. Pour moi, ce n'étaient que des chiffres insignifiants. Pour les autres, ces chiffres avaient une signification : la personne était suivie et ses faits et gestes seraient scrutés de près, provoquant un intérêt général pour un groupe. Face à tant d'engouement pour ces petits influenceurs, j'ai décidé de faire de même, avec évidemment beaucoup moins de succès. Je n'avais ni les codes ni les méthodes pour toucher le public comme ils le faisaient si bien. Ainsi, ces réseaux sociaux n'ont aucunement contribué à ma vie sociale. Au contraire même, ils ont contribué à mon isolement forcé. Cette mise en réseau d'un grand nombre de personnes facilite la diffusion de rumeurs et d'idées. En une poignée de secondes une personne peut être cataloguée sans que cette dernière ne soit au courant de quoi que ce soit. Je faisais l'objet d'un certain mépris, notamment auprès d'une gente féminine, pour avoir essayé de prendre contact avec plusieurs personnes à la fois. Pour moi, il n'y avait aucun mal à cela, car ce n'est qu'en essayant que l'on peut obtenir ce que l'on souhaite : des amies. Mais les messages ont toujours été extrapolés pour devenir un bouc émissaire. Je n'étais pas harcelé, mais je ressentais un isolement qui n'était pas de mon fait. Les réseaux sociaux en tant que tels n'ont jamais été la cause de cet isolement, c'est l'usage que les personnes en font qui a causé cette mise à l'écart. Ce climat de malaise constant et ce paradoxe isolement-prise de contact désespérée ont dépeint ma vie lycéenne.

L'entrée à l'Université signait comme un nouveau départ, un moyen pour moi de redorer une image ternie par des rumeurs incessantes à mon égard. D'un autre côté, l'Université m'offrait une nouvelle chance de respecter mes convictions et ma propre nature. Je ne cherchais pas à tout prix à me faire accepter par les autres bien que cela resta dans un coin de ma tête. L'acceptation par les autres a toujours été une question de vie ou de mort, car il était le seul moyen de prouver mon importance et ma place en société. Le fait d'être seul et haï de tous m'obsédait au plus haut point.

Pour autant, les premières années universitaires peuvent être considérées comme