

La dépression : à voir, à lire, à découvrir...

Dépression : on est malade... On n'en est pas responsable
Chute libre, de Mademoiselle Caroline (2013)

Chute libre – Carnets du gouffre est un album autobiographique de 155 pages publié aux éditions Delcourt (2013). L'auteure, illustratrice, qui écrit sous le pseudonyme « Mademoiselle Caroline », nous dessine et nous raconte plusieurs années de sa vie, pour l'essentiel quelques années plus tard, mais aussi en réutilisant des dessins qu'elle avait réalisés dans un petit carnet aux moments où cela n'allait pas bien fort.

Cet album est un véritable traité sur une maladie qui s'appelle la dépression. C'est d'un réalisme cru, parfois brutal, qui révèle tout de cette maladie à travers le vécu de Mademoiselle Caroline : elle est tombée à plusieurs reprises en chute libre au fond du gouffre, mais elle a réussi à en sortir. On voudrait que ce soit une belle histoire, mais on devine que la maladie exige une vigilance de tous les jours. Malgré tout, même si on reste fragile, on peut RE-VIVRE !

À qui cet album est-il destiné ? On imagine qu'il a eu de grandes vertus pour l'auteure et qu'il a permis à ses proches, à sa famille, de voir Mademoiselle Caroline sous un regard de plus grande compréhension bienveillante.

Mais cet album est-il à conseiller à toute personne qui ne va pas bien ? Il n'y a sans doute pas une réponse unique. Il y a sûrement des précautions à prendre. Car si Mademoiselle Caroline réussit à identifier sa maladie, à l'accepter, à vivre avec, à en guérir (?), à « revivre », son fond du gouffre, à elle,



Mademoiselle Caroline, de son vrai nom Caroline Capodanno, est illustratrice-graphiste et auteure de BD.



peut aussi bien donner du courage au lecteur que faire peur et/ou faire fuir.

**« Vous pouvez guérir
et vous allez guérir ! »**

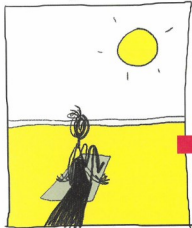
Mademoiselle Caroline répond elle-même, d'emblée, à la question posée : « Ce livre est pour ceux qui n'ont rien vu ni compris. Pour leur expliquer. Ce livre est pour tous ceux qui sont passés par là, pour ceux qui y sont encore, pour ceux qui peuvent se battre afin de ne pas y sombrer, et pour ceux qui côtoient toute cette merde »... C'est le point de vue de l'auteure : elle sait de quoi elle parle ; elle est passée par là ; c'est son histoire.



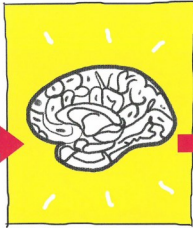
1^{re} grosse claque dans ma face

Il m'a tout calmement expliqué ce qui se passait dans mon cerveau malade...

Un cerveau normal reçoit une information :



Il l'analyse et la traite!

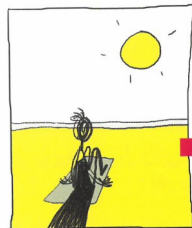


Il en tire une conclusion qui nous fait réagir d'une certaine façon.

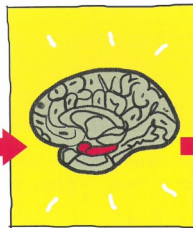


Mon cerveau, lui, il a des machins dedans, genre hippocampes ou amygdales, (j'aurais pas dit que c'était là...) qui ne fonctionnent plus! Non de tout, et ça donne ça :

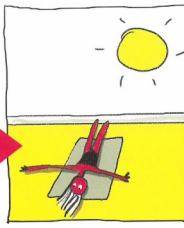
Je reçois la même info que vous :



Mon cerveau déforme allègrement la réalité.



Et ça donne ça ...



Je ne vois pas le soleil après-midi de bronze, je ne vois que la mort des d'âmes souffrantes



2^e grosse claque dans ma face

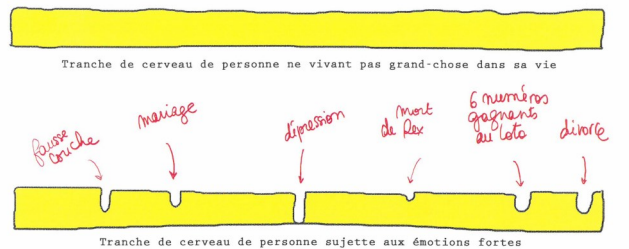


3^e grosse claque dans ma face

Je savais que la dépression était une maladie, mais je n'avais pas compris que moi, j'étais malade!

C'était le premier à me le dire.
Et toute cette culpabilité qui s'envole: ce n'est pas ma faute!
Jeup! Pas ma faute, je suis MALADE! Pas ma faute!!!

Il m'a dit aussi que chaque émotion laissait une empreinte dans le cerveau.

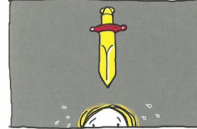


Le moindre "traumatisme" laisse une longue trace. Il est comme bloqué dans le système nerveux, gravé. Et ça ne s'efface pas facilement ...

Comme un disque dur.



Ça fait trop longtemps que ça va bien, c'est sûr, ça va me retomber dessus.



Sauf que le disque dur, quand il plante, tu peux le réinitialiser ...



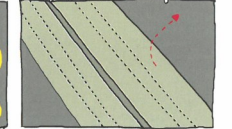
Cela crée une ère d'automatisme de fonctionnement très dur à corriger.



Non, je ne peux pas. Je sais que je ne risque rien, mais je ne le ressens pas. J'ai peur.



Les traces s'accumulent, et laissent une empreinte profonde, une autoroute. Il faut créer une bifurcation.



« *Tout a commencé en mars 2003, raconte Mademoiselle Caroline, mais sans doute bien avant* »... « *Vous ne riez plus ?* », interroge-t-elle, comme pour prévenir que ce n'est pas une comédie qui s'ouvre...

Mademoiselle Caroline donne alors tout à voir : la peur, les pleurs, les kilos, le gouffre, la « *chape de plomb* », le « *rideau noir* »... Elle a pourtant « *tout pour être heureuse* » (la phrase qui fait mal) : des « *enfants, un super mari encore là, plein de travail, de super potes* »... Et il y a donc les médecins et leur *Deroxat*, et après les anxioly-

tiques... Les psychologues avec toujours leurs mêmes questions... Sans oublier « *une dame étrange (...) du genre qui fait venir dans la pièce ton arrière-grand-mère* », un exorciste auquel elle a demandé de « *nettoyer* » son chalet, une magnétiseuse « *qui a fermé et ouvert des trucs* »...

Mais heureusement, page 109, il y a un quatrième psychologue, et cette fois-ci, il est bien ! Si Mademoiselle Caroline savait que la dépression est une maladie, elle comprend maintenant qu'elle-même, elle est malade. Ce n'est pas de sa faute. Elle peut guérir. Elle va guérir.

Lilou nous livre son cahier d'enquête La dépression concerne aussi les ados...

La dépression n'est pas une maladie d'une tranche d'âge en particulier. Elle peut toucher aussi bien une personne quarantenaire qu'une personne très âgée... ou bien adolescente. C'est le premier message que transmet Christine Deroin dans « *Ma sœur n'a plus goût à la vie* » [La dépression des ados] ⁽¹⁾.

Pour qui l'auteure écrit-elle ? Sûrement pour les jeunes frères ou sœurs d'un(e) ado qui va mal. Sûrement aussi pour les parents. Pour les ados eux-mêmes, ceux qui souffrent, mais aussi ceux qui, par leur bêtise, font du mal à un(e) autre jeune.

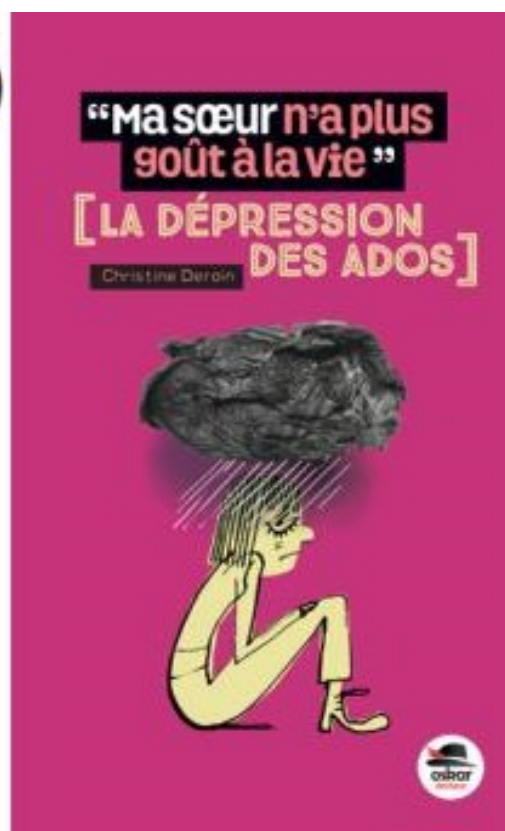
Christine Deroin utilise un récit de vie pour expliquer, sensibiliser, dénoncer, et simplement aborder des thèmes aussi tabous que la dépression, mais aussi la tentative de suicide et l'une de ses causes possibles : le harcèlement.

Pour donner plus de force à son projet, Christine Deroin met en scène la petite Lilou et c'est elle qui raconte ce qui s'est passé. Elle tient un cahier d'enquête à partir de cet instant où elle a vu sa grande sœur Emma, 15 ans, inanimée et emmenée par les pompiers – ses parents complètement anéantis par cet événement tragique qui venait de survenir.

Sans doute pour la protéger, ses parents tiennent Lilou à l'écart, mais elle est elle-même bouleversée et elle aussi, elle veut comprendre. Les parents faisaient tout pour le bonheur de leurs deux filles, mais peut-être parfois maladroitement. Le choc est brutal pour eux.

Lilou s'est bien rendu compte que sa sœur n'allait pas bien depuis quelque temps, mais pas au point de penser qu'elle puisse chercher à mettre fin à ses jours.

Lilou a besoin de comprendre. Alors, elle fouille pour trouver des explications. Elle découvre une feuille déchirée, avec un dessin : le contenu est « *à vomir* ». Et puis elle finit par mettre la main sur le téléphone portable et l'ordinateur de sa sœur. Les indices s'accumulent. Lilou comprend peu



à peu ce qui a pu amener sa sœur à consommer de l'alcool fort, à s'automutiler et puis, un jour, à avaler plein de médicaments.

La petite fille va devoir déployer beaucoup d'énergie pour permettre à ses parents de prendre conscience qu'elle aussi existe et a plein de bonnes raisons d'être inquiète et de ne pas aller pour le mieux...

Au moins Lilou sort grandie de toutes ces péripéties. Il est possible de mourir à 15 ans. Elle le sait maintenant. « *Du coup, assure-t-elle, la vie n'est plus pareille. Je regarde les autres, je suis plus attentive au monde. Je suis vivante. Juste vivante. Et peut-être un peu plus solide* »...

(1) – Christine Deroin, « *Ma sœur n'a plus goût à la vie* » [La dépression des ados]. Avec une interview du Dr Laure Chandellier, pédopsychiatre. Paris : Oskar éditeur, 2015 (82 pages + annexes).

Le livre, se poursuit avec une interview de Laure Chandel-lier, pédopsychiatre, qui répond à quatre questions essen-tielles :

1. La dépression à l'adolescence, c'est pas un passage obligé ? C'est quoi au juste ?
2. Comment distinguer un moment dépressif d'un trouble caractérisé qui nécessite de l'aide ?

3. Est-ce que c'est la faute de mes parents si ma sœur est dépressive ?
4. Mais alors si c'est une maladie et que l'on doit se faire aider par un psychiatre, ça veut dire qu'on est fou et qu'on va avoir des médicaments ?

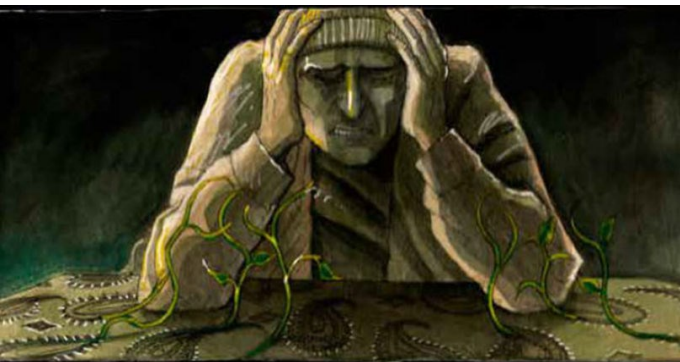
Un roman graphique mieux qu'un ouvrage médical *Je vais mieux, merci – Vaincre la dépression*

Je vais mieux, merci – Vaincre la dépression ⁽²⁾ peut s'offrir pour le plaisir des yeux. Les aqua-relles de l'illustrateur turc Korkut Öztekin servent magnifiquement le contenu de cet album graphique. Avec ses plus de 150 pages, cet ouvrage autobiogra-phique raconte la traversée en enfer du Néozélandais Brent Williams, avocat et réalisateur au service des plus vulnérables.

Cet enfer, c'est la dépression. Brent Williams s'en est sorti, ce qui montre que c'est possible ! Ce qui, aussi, l'amène à témoigner avec un souci sincère d'expliquer la maladie aux personnes qui ne se sentent pas bien, ainsi qu'à leurs proches.

Brent Williams ne va pas bien, mais refuse de se considé-rer comme malade. Il essaie de s'en sortir tout seul. Donc il recherche toutes les bonnes raisons possibles pour expli-quer sa « fatigue ». Il voit toutes sortes de « spécialistes » qui tous prétendent détenir la solution à ses problèmes...

Rien n'y fait. Il a besoin d'aide, mais ses modes de pensée sont trop déformés pour le comprendre. Grâce à un compa-gnon bienveillant, peut-être également à cause de ses quatre enfants qui lui donnent une raison de réagir, il finit par utiliser un prétexte et dire à son médecin, très empa-thique, qu'il ne se sent pas très bien ces derniers temps.



« Entre le déni, la honte de s'avouer malade et la torpeur physique et mentale, le besoin d'une aide extérieure devient très vite vital afin de se libérer de ses démons du quotidien » (quatrième de couverture).

C'est tout l'intérêt de ce roman graphique : Brent Williams raconte ce par quoi il est pas-sé et Korkut Öztekin en ren-force la portée par ses illu-strations colorées. Et quand il s'agit d'aller plus loin que le témoignage direct, l'ouvrage apporte des explications très simples pour faire découvrir toutes les facettes de ce mal-êtré.

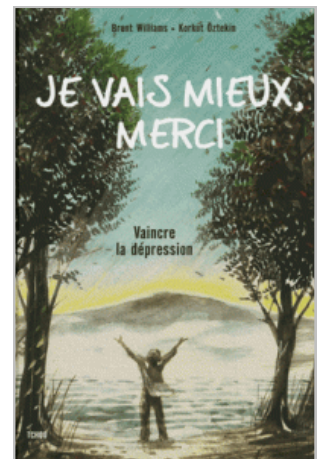
Le diagnostic du médecin est implacable : « C'est une dé-pression »... Et si le vécu de Brent Williams n'était pas as-sez explicite, le médecin se révèle très didactique : « Grosse fatigue, moral au plus bas, vous pleurez sans raison particulière, vous ne dormez pas la nuit et votre ap-pétit a disparu. Vous avez aussi du mal à réfléchir et pren-dre des décisions. Vous ne trouvez rien de positif dans votre vie actuelle et vous avez des pensées suicidaires. Symptômes classiques de la dépression ! »

Brent Williams refusait l'idée de prendre des médicaments pour guérir : cela donne un prétexte pour des pages qui vont scientifiquement expliquer les mécanismes physiologi-ques de la dépression.

Une guérison « parfois lente et chaotique »

Brent Williams n'est pas encore au bout de sa « des-cente ». Outre l'isolement consécutif à toutes ces per-sonnes qui prennent leurs distances et s'éloignent, il va aussi connaître l'angoisse, les crises de panique, l'anxiété.

Il finit par accepter de prendre des médicaments, « pour se maintenir à flot », et aussi de suivre une thérapie, d'avoir une alimentation plus saine, de s'impliquer dans des activi-tés... Il s'agit de « briser le cercle vicieux de la dépression en faisant beaucoup de petites choses qui semblent gé-rables ».



(2) – Brent Williams et Korkut Öztekin, *Je vais mieux, merci – Vaincre la dépression*. Paris : éd. Tchou, 2018 (première édition publiée en Nouvelle-Zélande en 2017), 159 p.

L'album montre ainsi toutes les étapes que traverse Brent Williams dans l'évolution de sa maladie et de sa guérison. Au fil des pages, renaît l'espoir. Brent Williams a consulté auprès d'une foule de « psychologues » et, finalement, il trouve celle qui va véritablement l'aider à cheminer. Les premiers thérapeutes évitaient d'aborder le sujet de l'enfance. « *C'était démodé !* » De fait, « *c'était plus facile de croire que le travail en était la cause, et le burn-out la conséquence* ».

La guérison est « *parfois lente et chaotique* » et, effectivement, Brent Williams connaîtra bien des péripéties. Pour comprendre la dépression, on peut lire de savants ouvrages. On sait maintenant qu'on en saura tout autant, voire plus, en lisant le roman graphique que nous offrent Brent Williams et Korkut Öztekin.