

## PROLOGUE

### PAROLE D'UN SURVIVANT DE LA DÉPRESSION

J'ai aujourd'hui 31 ans et j'éprouve une forme de fierté d'avoir traversé l'épreuve de la dépression et de m'être accroché pour donner un sens aux choses.

Je me souviens de la manière dont tout a commencé, du sentiment de mort intérieure éprouvé quelques années plus tôt lors du décès d'un ami. Il m'est alors apparu clairement que moi aussi j'étais mort depuis longtemps.

J'ai choisi d'entreprendre une psychanalyse, persuadé que les médicaments ne donneraient pas sens à mes maux, même s'ils se traduisaient par de multiples symptômes physiques.

Il me fallut d'abord accepter le rythme des séances et temporiser avec mon impatience, cette sorte de violence que je m'infligeais au nom de la perfection, la réplique de celle que j'avais vécue dans l'enfance.

Il me fallut aussi comprendre que cette démarche se fait « seul-accompagné » :

- Seul, car nous sommes seuls à pouvoir prendre conscience de notre histoire, de nos émotions et des liens existant entre le monde dans lequel nous vivons et la manière dont nous le percevons émotionnellement et psychiquement.

- Accompagné, car la solitude d'une personne en inadéquation avec elle-même est dévastatrice ; il y a un grand besoin de soutien.