

Sortir d'une dépression, c'est possible

Catherine a repris sa vie en main, après un passage à vide entre 2008 et 2010. Témoignage.

Mère d'une fille de 18 ans qu'elle a élevée suite à un divorce difficile, Catherine reconnaît aujourd'hui que sa dépression est le résultat d'un cumul d'épreuves, d'amours déçus et de manque de reconnaissance au travail. Une deuxième grossesse non aboutie, un compagnon fuyant qui avait une autre femme enceinte à la même époque et une hiérarchie au travail qui l'a cantonnée à des tâches répétitives, Catherine étouffe. C'était en 2008. « J'étais une battante, j'aimais la vie et je me suis sentie glisser. Je n'avais plus goût à rien, mon corps me parlait, j'avais des douleurs que je n'arrivais pas à comprendre. » Son médecin traitant lui prescrit les premiers antidépresseurs en 2008. Elle se sent inutile malgré la présence de sa fille. Au travail, ses absences sont très mal perçues. Elle perd pied, ne sort plus de chez

elle. Catherine dort beaucoup. « L'après-midi, je regardais la télévision, la boîte de mouchoirs près de moi, il n'y a que des séries qui font pleurer. J'étais une loque. » Son voisin prend de ses nouvelles, il fait partie des fidèles.

C'est son gynécologue qui lui conseille de se faire aider, d'abord par une psychologue de l'hôpital de Mulhouse puis un psychiatre qui lui change son traitement. Il lui conseille, après un certain temps, de s'inscrire à l'hôpital de jour pour se resocialiser. « Là, j'ai découvert que mon fardeau n'était pas si lourd, j'ai appris à m'accepter et j'ai trouvé ma place dans l'équipe. Lorsqu'on est en dépression, l'important est de ne pas rester seule. Il y a forcément un psychiatre qui peut aider. » Aujourd'hui, Catherine a repris son travail et elle y est reconnue. Depuis 2010, elle a arrêté son traitement. Les films sentimentaux la font toujours pleurer. Elle s'est débarrassée de ses angoisses et a un nouveau compagnon. Elle n'est pas belle la vie ?

Une nouvelle édition du Mois du cerveau très éclectique

Pour sa sixième édition, le Mois du cerveau organisé par la Ville de Mulhouse et l'Unafam propose conférences, expositions, films et spectacles. Pour permettre à tous de s'informer, de vivre avec les différences.

Sur la plaquette d'information du Mois du cerveau distribuée lors de la conférence de presse, le ton est donné à travers quatre verbes explicites : s'informer, comprendre, rencontrer les associations, ne plus stigmatiser. Un beau programme qui se déroule du 9 avril au 31 mai et permet de comprendre un peu mieux les maladies neurologiques et psychiques. Il s'agit aussi de proposer une aide qui permet à celui ou celle qui en souffre, de décider de se faire accompagner. Mais aussi, plus généralement, de combattre les préjugés et la stigmatisation des malades.

« Nous avons fait le choix cette année de sujets plus accrocheurs comme la souffrance au travail, un fait établi par les sociologues, mais aussi la dépression de la personne âgée. Le terme dépression n'est pas générique. La dépression au travail est une vraie maladie, même si le travail n'est souvent pas l'unique raison. Il convient de se soigner quelle que soit la terminologie du mal : dépression, burn-out ou syndrome de glissement (concerne les personnes âgées). La pathologie repérée tôt permet d'appliquer un traitement énergique qui implique un bon dosage au plus vite.



Le fonctionnement du cerveau recèle encore bien des mystères. Les études médicales ne cessent d'avancer. Archives Lionel Vadam

Car beaucoup de personnes sont concernées par les maladies du cerveau », explique le psychiatre Yann Hodé, et président de l'association haut-rhinoise Unafam (Union nationale des amis et familles de malades mentaux). Il est aussi le coordinateur du Mois du cerveau, avec Nanette Reeb chargée de mission, la cellule Handicap de la ville et de nombreuses associations (voir ci-dessus).

La dépression, c'est de la souffrance

Ce spécialiste milite pour le traitement en plusieurs séances sous forme d'électrochocs, selon la maladie du cerveau dont souffre le patient. Un protocole, selon lui, trop peu utilisé en France. « Il s'agit d'un traitement de référence qui est plus efficace qu'un traitement anti-dépresseur. Il existe aussi des stimulateurs cérébraux qui permettent d'intervenir sur diverses régions du cerveau. Le centre hospitalier de Rouffach est en attente d'un tel équi-

pement. Selon le cas, cette technique peut rouvrir le déprimé sur le monde. Pour les personnes souffrant de tics et de Parkinson, la recherche se poursuit dans cette voie ».

Ce spécialiste reconnu insiste aussi sur la différence de traitement selon l'âge du patient, une notion qui le fait réagir. « La dépression n'est pas la faute à pas de chance. C'est la raison pour laquelle il ne s'agit ni de folie, ni de mal-être. C'est de la souffrance. » Deux conférences abordent ce thème à travers le travail et l'âge. Autre conférence importante, *Maladie de Parkinson : comprendre la souffrance pour mieux la surmonter*.

Parmi les différentes associations partenaires, à noter l'association Les ailes de l'espoir, un Gem (groupe d'entraide mutuelle), une structure d'accueil pour adultes souffrant de troubles psychiques. « Nous aidons les personnes à reprendre leur vie en main en retrouvant leur confiance », indique Stéphane Aprahamian, président de ce Gem.

Programme

Les conférences du Mois du cerveau sont gratuites et publiques. Elles sont toutes animées par des médecins spécialistes.

- 9 avril à 19 h, au CRM – centre de réadaptation de Mulhouse (entrée boulevard des Nations) : *Chanter ensemble : un accompagnement pour les personnes atteintes de troubles de la voix*.

- 12 avril à 19 h, au CRM : *Souffrance au travail : du stress à la dépression*.

- 22 avril à 19 h, à l'Institut de formation aux métiers de la santé (IFMS) 2, rue Mangeney à Mulhouse : *Les traces des traumatismes précoces sur le génome*.

- 24 avril à 19 h, à l'IFMS : *Maladie de Parkinson : comprendre la*

souffrance pour mieux la surmonter.

- 6 mai à 19 h, au CRM : *Talents autistes, petit guide d'insertion professionnelle*.

- 16 mai à 19 h, au CRM : *Déprimer à l'âge avancé : une fatalité ?*

Soirées ciné au Bel-Air, 31 rue Fénelon à Mulhouse. Entrée 3 €.

- 29 mars à 20 h, film *Je suis d'Emmanuel Finkiel* et débat sur l'AVC (accident vasculaire cérébral).

- 29 avril à 20 h, film *Les voix de ma sœur* de Cécile Philippin et débat.

- 31 mai à 20 h, film *Christophe* de Christophe Labarde et débat avec le réalisateur.

Spectacles et rencontres

- 13 avril à 15 h, au salon de thé Jac'thé, 5, place de la Paix à Mulhouse, avec le Gem la Navette chants et lectures.

- 19 avril à 15 h et 19 h, au CRM, conte *Pas comme les autres*.

- 30 avril à 14 h, à l'Espace Matisse 27, rue Matisse à Mulhouse, spectacle *Andrée Boulais marketing manager 55 ans et quelques heures*. Entrée 9 et 6 €.

Les différents partenaires sont : les centres hospitaliers de Mulhouse et Rouffach, le CRM, la Nef des sciences, Mission Voix Alsace, Réseau santé de Mulhouse...

Pour plus d'informations, site : www.mulhouse.fr