

CÉLINE CURIOL

Un quinze août
à Paris

Histoire d'une dépression

récit

ACTES SUD

aux présents

Au moment où j'essaye de penser ou de dire ce qu'il y a, il n'y a rien de plus. Ne suffit-il pas de demeurer humble et solitaire? Laisser faire, laisser passer, ainsi parvient-on peut-être à vivre.

“Linda, La décision de t’offrir ce livre n’a pas été facile à prendre. J’ai décidé de le faire parce qu’il m’a aidée à mieux comprendre. J’espère que ce sera également le cas pour toi. Je t’embrasse. Ingrid”

La dédicace avait été écrite au feutre noir, d’une écriture déliée, sur la page de garde du livre d’occasion que je venais d’acheter. Elle était datée du 31 mai 1991, soit il y a plus de vingt ans à l’heure où j’écris. Plusieurs fois, je l’ai relue en essayant d’imaginer quelque chose de Linda et Ingrid, un visage, un âge, une profession, avant d’être frappée par le fait que le verbe *comprendre*, tel qu’il y était employé, ne possédait pas de complément. Qu’avait compris Ingrid ? Il semblait que les deux femmes, amies ou sœurs, eussent vécu une chose similaire, une chose douloureuse qu’il leur était pourtant impossible, entre elles, de nommer.

Le livre, que j’avais eu l’opportunité de feuilleter chez un ami quelques années plus tôt, était la clé de l’allusif message d’Ingrid. Dans son récit *Darkness Visible*, publié en 1990, William Styron relate l’expérience qui faillit avoir raison de lui et dont mon inconnue préférait taire le nom puisqu’il était susceptible de froisser l’autre à chaque mention. Écrivain,

Styron se doit lui pourtant de chercher à la décrire et la nommer. Dès la première ligne de son texte, il se lance, évoquant un *disorder in my mind*, puis quelques dizaines de pages plus loin, *a brainstorm*. Dans le langage commun et médical, ce “désordre de l’esprit”, cette “tempête cérébrale”, sont désignés par un terme dont l’emploi, à ce jour encore, effarouche ceux qui ont eu la chance de ne jamais connaître ce qu’il recouvre et aliène ceux qui ont été contraints de l’intégrer à leur vocabulaire. Ainsi, nombre d’entre nous, comme Ingrid, éviteront de l’utiliser afin de ne pas se retrouver tout entier contenus dans le terme *dépression*.

Douleur mystérieuse que celle de la dépression, insaisissable puisqu’elle renverse ce qui contribuerait à la saisir, l’enchaînement habituel et sain de la pensée ; telle une crampe violente qui tétaniserait un muscle et que toute tentative de suppression par le mouvement ne ferait qu’accroître. Ainsi, vouloir circonscrire, contenir cette douleur grâce aux mots apparaît comme une entreprise utopique tant s’avère envahissant ce mal dépourvu d’emplacement. Styron l’affirme : l’expérience de la dépression échappe presque à toute description.

Il suffit d’écouter ce que nous en disons au quotidien. Une telle n’a pas le moral, un tel traverse une passe difficile, formules elliptiques qui révèlent que peu d’entre nous ont les moyens d’aller plus loin. Quant aux personnes concernées, elles nous “passent les détails”. Certes le problème n’est pas ignoré : des médecins rédigent des livres sur le sujet et les médias s’y frottent de temps en temps. En octobre 2012, l’Organisation mondiale de la santé annonçait que

les trois cent cinquante millions de cas de dépression recensés dans le monde en faisaient un danger sanitaire à l'échelle mondiale, prévoyant du même coup que la dépression serait, en 2020, la seconde cause de mortalité, derrière les maladies cardiovasculaires. Dans la plupart de nos conversations toutefois, la dépression demeure... la dépression. Chacun, prétendant connaître ce qu'il désigne, ne cesse de retomber sur ce triste mot, qui ne dit rien parce qu'il est supposé dire tout.

Le terme "dépression" fut proposé par l'influent psychiatre Adolf Meyer au début du xx^e siècle pour remplacer, parce qu'il le jugeait trop vague, celui de "mélancolie", utilisé par les Grecs pour décrire "la bile noire" dont la présence dans le corps humain aurait été à l'origine d'une tendance à l'abnégation et l'abattement. Cent ans plus tard, le même terme – issu du latin *deprimere* signifiant enfoncer, rabaisser – est encore employé. Ainsi continue-t-il d'être appliqué à un vaste et hétérogène ensemble de cas qui n'ont souvent en commun que quelques symptômes et dont les causes sont aussi diverses qu'incertaines. Certes, il est souvent modulé par des qualificatifs comme *clinique, nerveuse, unipolaire, post-partum, saisonnière, situationnelle, masquée, névrotique*, qualificatifs qui donnent l'impression de circonscrire le mal, de le définir de façon vaguement plus précise... mais n'en rendent pas la sentence moins terrible.

J'ai longtemps hésité à entreprendre la rédaction de ce livre, craignant que le récit de ce dérapage hors du domaine des êtres sains, luttant pour le plus indispensable de leur bien, ne me contraigne à endosser à jamais la stigmatisation qui s'y rattache souvent. Si je

me suis convaincue de passer à l'acte en dépit de ces réticences, c'est dans l'espoir que mon texte modifie, auprès de vous chers et indulgents lecteurs, l'appréciation de ce qui trop souvent est donné pour faiblesse de caractère, laisser-aller, manque de volonté, au lieu d'être compris comme une atteinte au bon fonctionnement psychique, neuronal et chimique d'un être. Non que l'être n'ait pas un rôle à jouer et les moyens de prévenir ou réduire cette atteinte, mais il le fera d'autant mieux qu'il ne sera pas mis à l'écart par son entourage.

Nous savons en général distinguer un comportement "normal" d'un comportement "anormal" chez un congénère et ce afin de nous en protéger. Aller à l'encontre de ce réflexe d'éloignement requiert un effort conscient car il nous faut alors combler, par autre chose que le silence ou la fuite, le fossé qui sépare les bien portants des malades. C'est alors seulement que nous parvenons à ouvrir des voies de communication entre ces deux mondes concomitants, voies indispensables au rétablissement.

Les souvenirs de mon état d'esprit au cours de l'été 2009 ont été partiellement altérés. J'ai dû résister à la tentation de combler mes oublis, d'apposer des termes inexacts là où le doute persistait, de remplacer la mémoire par l'invention. Ai-je été capable de remonter aux sources de l'histoire sans que mes descriptions ne soient influencées par l'évolution qui a été la mienne? Malgré mon désir de faire preuve d'autant de justesse que possible, le texte qui suit ne peut être qu'un reflet partiel de ce que j'ai vécu. Avec le temps, mon souvenir des phases les plus sévères de la dépression s'est atténué grâce à cette capacité de

normalisation, de rationalisation, cet équilibre émotionnel que le processus d'analyse m'a permis de regagner. En guérissant, j'ai oublié.

De la dépression, il est possible de sortir, comme d'un trou, comme d'un piège. Pour apprendre ensuite à demeurer vigilant. Je ne prétendrai pas avoir ici circonscris le problème de la dépression. Ces pages sont le fruit d'une tentative de retour sur soi, qui m'a aidée et vous aidera peut-être à *comprendre*. Dans cette perspective s'est inscrite mon ambition : écrire le livre que j'aurais aimé lire lorsque ma vie en dépendait.