

VRAI, nous sommes sobres!

Mais que faisons nous pour la ...

DÉPRESSION

Quatre articles par des AA qui y sont allés

Beaucoup d'alcooliques cessent de souffrir de dépression quand ils deviennent sobres dans AA. D'autres membres - parmi lesquels notre cofondateur Bill continuent d'éprouver des périodes de profond découragement. Lorsqu'un membre parle de sa propre dépression dans une assemblée, il y a usuellement au moins une personne dans le groupe qui est surprise d'en entendre parler, et qui est soulagée d'apprendre qu'elle n'est pas seule.

La plupart des gens déprimés sont convaincus que possiblement personne ne peut comprendre ce qu'ils éprouvent, qu'ils sont des martyrs solitaires dans un monde peuplé de lunatiques s'exaltant hystériquement pour rien. Si vous êtes maintenant parmi les personnes déprimées, vous n'avez pas besoin de bonnes nouvelles ou des événements heureux pour intensifier votre sens d'aliénation. Ce que vous avez besoin est infortune, de mélancoliques nouvelles, compatibles avec votre état d'esprit actuel. Heureusement, nous avons justement les bons renseignements en main. L'Association Nationale (Américaine) de la Santé Mentale a récemment dévoilé que quinze pour cent d'Américains âgés de dix-huit à soixante-quatorze ans montrent des symptômes de sérieuse dépression. L'Association mentionne même que la dépression est devenue "le problème de la santé mentale le plus important de la nation".

Toutefois, il ne faudrait pas que nous membres AA soyons vexés que notre problème favori, l'alcoolisme, soit relégué au second plan. Une autre organisation nationale (pas les AA) classe toujours l'alcoolisme au premier rang comme étant le problème initial de santé "publique", la dépression venant en second lieu comme problème de santé "mentale".

J'avais été sobre dans AA plus de dix ans lorsque je fus frappé soudainement par cet état dévastateur, apathique et indifférent qu'on appelle dépression. Au cours de mes vingt-trois années de beuverie, j'ai habilement échappé à toute, période prolongée de mélancolie en buvant de l'alcool au moindre signe d'anxiété et de tristesse. Au début de ma vie AA j'étais fasciné et attiré par les membres qui parlaient de leur état dépressif permanent. Je les questionnais après les assemblées et je lisais

les écrits de Bill W. se rapportant à ses propres découragements périodiques. Lorsque je fus atteint par la dépression, ce fut plus qu'une coïncidence que plusieurs de ces membres dépressifs me téléphonant pour partager leur expérience et leur compréhension. Avec le soutien de ces camarades alcooliques, je fus en mesure de m'en sortir.

En préparant cet article, j'ai découvert un remède contre la dépression. Il a été suggéré il y a plusieurs décennies par le docteur Alfred Adler, un des plus éminents psychiatres du monde entier. Ce remède est presque identique à celui que Bill W. a décrit comme étant le plus efficace dans son propre cas. Je suis tenté de le révéler dans la phrase suivante mais si je le faisais, il ne serait probablement pas accepté. Il serait rejeté parce qu'il est trop simple et en même temps trop difficile.

Tel un moteur à un cylindre en panne au point mort, la personne déprimée doit être secouée et bercée vers l'action afin qu'elle puisse fonctionner par sa propre puissance. La suggestion d'un autre psychiatre, le docteur Frédéric F. Flach, dans son exposé intitulé "La force secrète de la dépression" (The Secret Strength of Depression) est une suggestion encore plus vexante et défiante. Il émet l'opinion que la dépression est nécessaire pour libérer les individus entravés par la rigidité et l'insécurité du lien, d'habitudes de pensée restreintes et de libérer "les éléments vitaux de créativité".

Pour un alcoolique déprimé, c'est une mare souillée que d'insinuer que leur pitoyable état d'esprit peut être un prélude à l'obtention d'un niveau élevé de sérénité et de progrès dans le programme AA. Cela peut se comparer au conseil exaspérant d'amis et des membres de sa famille: « Courage! », "Essaie d'en sortir!" et "Cesse de t'apitoyer sur ton sort". Un tel optimisme est si beuglant et si suavement nuisible que la personne qui souffre est plongée davantage dans la mélancolie. Si une dépression ne rend pas habituellement ses victimes incapables d'action constructive, ce conseil d'encouragement résulterait en clans d'animateurs recevant un coup de poing dans la figure.

Je peux maintenant constater et réaliser qu'au moment où je suis sorti de mon état apathique il y a huit ans, j'étais en effet dans un meilleur état d'esprit qu'avant ma lourde chute. Mais j'avais assumé que le sentiment subjectif d'amélioration n'était qu'un simple contraste tout comme un poëlon d'eau tiède semble chaud à une main récemment plongée dans l'eau glacée.

De plus, en me rappelant les amis AA qui vinrent si rapidement, si mystérieusement et spontanément à mon aide, je peux maintenant reconnaître qu'ils étaient sortis eux-mêmes de leurs périodes d'abattement d'amour-propre avec beaucoup plus d'habileté pour partager avec les autres.

L'article de l'Association Nationale de la Santé Mentale sur l'influence de la dépression qui me fut envoyé à la librairie pour savoir si les livres et les revues récentes reflétaient bien la situation actuelle. Oui, ils le font. Dans la carte du catalogue, j'ai découvert les titres de douze livres traitant de dépression, tous publiés au cours des deux ou trois dernières années. Les titres suggèrent tous des traitements variés et même des "guérisons". Heureusement, à ce moment-là, je n'étais pas déprimé parce que pas un seul de ces livres-là était sur les tablettes.

Quoi penser, sur les revues? J'ai consulté le "guide du lecteur couvrant les périodiques" qui comprend un index de presque tous les sujets contenus dans plus de cent revues. Débutant avec le plus ancien volume de l'étagère, à l'année 1919, j'ai constaté qu'aucune rubrique "dépression" n'y apparaissait. L'entête n'est apparue qu'en 1932, traitant seulement de la dépression économique. Pas avant la deuxième guerre mondiale, lorsque des milliers d'hommes et de femmes étaient dans les forces armées et que les familles étaient engagées dans le travail des usines de guerre, que l'on peut constater que le guide utilise le mot "dépression" dans le sens qu'on lui connaît aujourd'hui. Même-là on orientait le lecteur aux rubriques « hygiène mentale » et à des titres tels que "Solitaire c et solitude", "Périodes de tristesse" et "La Névrose des fêtes de Noël" faisait autorité.

J'ai trouvé le mot "dépression" pour la première fois dans le titre d'un article paru en mars 1957 dans "Science Digest": "La dépression: Sa guérison, c'est le temps". En 1960, une autre revue populaire de sciences annonçait un "Remède anti-dépressif". Cinq ans plus tard, la même revue, oubliant qu'elle avait déjà proclamé un remède chimique, "prévoyait des guérisons pour la dépression avec des pilules et des injections", (aucune revue ne semble **se rappeler de rien**. C'est comme si un nouveau personnel de rédaction est engagé pour chaque numéro et que les membres de l'ancien personnel apportent les dossiers avec eux lorsqu'ils quittent leur emploi).

Dans les périodes plus récentes, les articles de

revues assurent les lecteurs que la dépression peut être guérie et offrent des remèdes tels que des techniques de thérapie personnelle ou professionnelle, avec ou sans médicaments. Comme dans le cas de l'alcoolisme, on annonce constamment au cours des années de nouvelles guérisons et malgré tout, le nombre de malades ne cesse d'augmenter. Toutefois, on ne peut nier le fait que quelques personnes déprimées semblent répondre à chacun de ces divers traitements: chimiothérapie, consultations psychiatriques, (nouvelle nutrition ou) nutrition améliorée, le voyage - en fait, n'importe quoi, du karaté à la magie. Aussi, certains ne sont pas soulagés par aucun de ces traitements.

Mes lectures me font réaliser combien j'ai été chanceux lorsque je fus atteint d'une dépression en 1967. Je n'ai pas songé de boire à nouveau, ni de m'enlever la vie, même si, jour après jour, je sombrais davantage dans ma triste léthargie. Ce sont peut-être des circonstances extérieures qui ont provoqué cette perte d'amour-propre. Ma relation prometteuse avec une amie, membre AA, jolie, intelligente et active avait pris fin soudainement. Une période d'emplois instables, m'avait inquiété sans toutefois justifier chez moi la panique. J'avais annulé une invitation que j'avais reçue pour donner une conférence à un congrès AA dans un état du Midwest. Pourquoi ces bonnes gens devraient-ils déboursier les frais d'avion et d'hôtel pour un conférencier AA ne pouvant leur apporter un exemple convaincant de la joie de vivre un mode de vie spirituel au sein de notre Association?

Après environ deux semaines de cette dépression progressive, je commençai à recevoir des appels de membres AA qui avaient déjà souffert eux-mêmes de telles dispositions, Ils me dirent qu'ils savaient ce que (je ressentais et que cela s'arrangerait. Plusieurs mentionnèrent: "J'ai passé par là, tu sais, Tu veux en discuter?" Dieu merci. pas un d'entre eux ne lança l'habituelle expression: "Allons, courage!" L'effet stimulant de cet intérêt était énorme. Cela ne me fit pas sortir complètement de ma vallée obscure, mais j'acquis de cette sorte un regain d'énergie emprunté et une incitation à me replonger dans l'action, à me libérer de ce "**point mort**".

Un des membres qui me téléphona en cette période me raconta comment, des années auparavant, dans son comportement dépressif, il en était venu à placer dans sa bouche le canon d'un revolver Magnum .357 pour en finir. A l'entendre narrer tranquillement son propre désespoir et d'une voix douce et chaude, il m'assura que moi aussi je passerais à travers, je sentis renaître mon , espoir et ma confiance. Si cet homme pouvait se rappeler ces moments de désespoir et même 1 en rire, moi aussi je pouvais y arriver! Ce membre et beaucoup d'autres me firent comprendre les aspects réels de la 1 cinquième tradition AA qui mentionne que "notre

but principal - c'est de transmettre le message à d'autres alcooliques qui souffrent encore", Pas seulement à l'alcoolique qui boit encore, mais également à celui qui est toujours **souffrant**.

Après quatre ou cinq appels de membres AA, je commençai à faire un inventaire personnel. Je dressai une liste de mes omissions et déficiences, il y avait ceux-ci: 1) J'avais négligé la culture physique que mon médecin m'avait recommandée, soit mon jogging journalier. 2) J'avais repris l'habitude de manger une grande quantité de tartes et de crème glacée. De cette façon, j'avais engraisé - les joues gonflées et une culpabilité cachée. 3) Au lieu d'entreprendre des activités productives, j'étais retombé dans mon ancienne marotte acquise à l'âge de six ans - la lecture - (une excuse idéale pour un écrivain, "grossir mon bagage de connaissances" - cette même raison m'ayant servie antérieurement pour passer beaucoup de temps dans les bars). 4) Je n'assistais qu'aux assemblées ouvertes comme auditeur. J'évitais les forums AA où j'aurais eu à m'ouvrir aux discussions.

Tout en recevant les appels de membres AA, je fus invité à parler dans une assemblée d'un quartier de Los Angeles, où je demeurais alors. Refoulant mon excuse de fausse humilité en prétendant que "je n'avais rien à offrir présentement", j'acceptai de donner mon message. Alors, devant une assemblée de cinquante personnes, je me levai, mentionnai mon nom en m'identifiant comme alcoolique et prononçai les paroles suivantes: "Après dix ans de sobriété AA, je suis maintenant en plein milieu d'une dépression, et je n'ai vraiment aucune raison pour cela", . Ensuite, je fis part de mes négligences, de mon manque d'activités productives, de ma façon de manger comme un glouton et de mon habitude passionnée de la lecture. A l'énoncé de chacune de mes fautes, des rires fusèrent dans la salle - de bons rires spontanés AA qui effacent la honte, la crainte, la culpabilité et l'orgueil mal placé - de ces rires qui signifient: **"Bienveillant retour à la race humaine"**!

Après cette assemblée, je me remis au travail. Je repris mon habitude de faire du jogging. Je cessai de manger des tartes. Je m'efforçai de régler les choses que j'avais laissées en suspens et je redevins actif pour les visites de douzième étape. Quelques jours seulement après mes premiers efforts, ma dépression disparut et je n'en ai plus jamais été affecté depuis.

L'année suivante, les bons membres AA de l'état du Midwest m'invitèrent de nouveau à adresser la parole à leur Congrès, ce qui pour moi était une marque de confiance et de magnanimité que j'apprécie toujours profondément.

Une dépression de deux semaines peut paraître bénigne pour les personnes qui en souffrent pour des périodes s'échelonnant sur des mois, mais

pour ma part, ce fut vraiment une période assez réelle et misérable.

Dans le but de faire des comparaisons, j'ai demandé à des membres AA de Denver, Colorado, comment ils réagissaient lorsqu'ils faisaient des dépressions. Une femme d'environ soixante ans, sobre depuis douze ans, ayant présentement un cancer des os et qui en plus a été à demi invalide presque toute sa vie, m'a répondu ceci: "La dépression"? m'a-t-elle dit en souriant, "je suis si occupée que je n'ai simplement pas le temps d'être déprimée".

Sa réponse ne m'ayant pas totalement satisfait, j'ai posé la même question à un membre qui est sobre depuis trente cinq ans. C'est un diabétique et il m'avoua qu'il avait subi de fréquentes dépressions. Dans son cas, ces périodes étaient marquées d'un profond sentiment de culpabilité dont il ignore les causes. "Le seul moyen qui fonctionne", m'a-t-il dit, "c'est de s'occuper à faire quelque chose".

Aller dans le centre-ville, flâner et regarder autour. Être avec les gens. Il faut que je me force à bouger. C'est très difficile".

Une autre membre, sobre depuis dix-huit ans, est convaincue que le remède idéal consiste à prendre des vitamines et à se nourrir convenablement. Si vous jetez un coup d'oeil chez les marchands de journaux et de revues ou dans les magasins d'aliments naturels, vous constaterez qu'il existe des centaines de suggestions différentes et même contradictoires en ce qui concerne une "bonne nutrition". Cette membre AA a sans doute découvert ce qui lui convient, car elle respire la santé et la joie de vivre.

Notre co-fondateur Bill W. a écrit ce qui suit concernant ses propres périodes dépressives: "Quelquefois, nous les membres AA devenons déprimés. Je suis bien placé pour en parler; je détiens moi-même un record pour ces périodes douloureuses. Malgré le fait que les causes extérieures de ces dépressions étaient discernables, je suis convaincu que les raisons réelles étaient beaucoup plus profondes. Je pouvais accepter ma situation intellectuellement, mais je ne le pouvais pas émotivement. Il n'y a pas de solutions fermes à ces problèmes. Mais, la clef de l'énigme réside sûrement dans la pratique constante des Douze Étapes". (Ref. "As Bill sees it").

La chimiothérapie, le régime alimentaire, la culture physique, les activités, les douze étapes - c'est tout un programme pour le traitement et la guérison de dépressions! Il est peut-être temps maintenant de porter une attention spéciale sur le remède que je mentionnais au début de cet article et que le docteur Alfred Adler recommandait à un patient déprimé. Ce patient avait dit au psychiatre qu'il était prêt à faire tout ce qui était nécessaire pour se rétablir. Le docteur Adler lui fit part qu'il connaissait une

méthode qui chasserait rapidement la dépression, mais que ce traitement était si difficile et radical qu'il n'osait le recommander. Naturellement, le patient voulut à tout prix connaître le secret. Avec une psychologie et un tact dignes de Dale Carnegie, le docteur Adler fit languir son patient jusqu'à la fin de la session. Voici la prescription du grand psychiatre, telle que relatée dans "Masks of Loneliness" de Manès Sperber: "Vous pouvez être guéri si chaque jour, chaque matin, vous considérez comment au cours **de cette journée qui commence vous pourriez donner une joie réelle à quelqu'un d'autre**. Si vous vous conformez à ce principe pour deux semaines, **vous n'aurez plus besoin de thérapie**".

En somme, cette prescription ressemble beaucoup à la suggestion de Bill de travailler plus intensément les douze étapes AA. N'est-ce pas? En considérant simplement la dépression comme une "punition" pour être retombés dans nos vieilles idées ou habitudes égocentriques, nous aggravons notre souffrance. Si elle est considérée objectivement, la dépression peut nous conduire à plus de maturité émotionnelle et améliorer notre compréhension de la volonté de Dieu à notre égard.

L.H.
(Denver, Colorado)