

## SI VOUS VOUS SENTEZ BIEN ... VOUS N'ÊTES PAS NORMAL

J'ai constaté avec surprise qu'écrire un article au sujet de la dépression peut devenir très "déprimant". Mais est-il nécessaire qu'il en soit ainsi? Si je m'en tiens à mentionner joyeusement des principes d'aide personnelle et à omettre mes propres expériences décourageantes, alors tout cela peut devenir moins déprimant.

En premier lieu, je dois dire clairement que je ne suis pas une autorité en la matière. Après avoir fait quelques recherches supplémentaires, je n'ai pas été étonné de découvrir que certaines dépressions sont presque totalement physiques alors que beaucoup d'entre elles sont causées par d'autres facteurs. Sans doute, comme l'alcoolisme, la dépression peut être mentale, physique ou spirituelle. Pour des personnes souffrant de certains genres de dépression, il faut absolument une aide professionnelle. Par contre, pour les autres, j'aimerais partager quelques anti-dépressifs qui m'ont soulagé.

Je réalise maintenant que mon brusque retour sur terre, après avoir séjourné sur un nuage rose au cours de mes premiers cinq mois dans AA, était tout à fait normal. La réalité ne réside pas quelque part dans l'espace. J'ai eu de la difficulté à comprendre pourquoi le programme AA qui m'avait rescapé de la terrible maladie de l'alcoolisme, n'avait pu me soulager de mes dépressions et de mes anxiétés. J'ai essayé de faire un inventaire personnel encore plus profond, j'ai pris plus de temps pour méditer, j'ai étudié de nouveau la troisième étape mais sans résultat. J'ai assisté à plus d'assemblées et j'ai trouvé que cela pouvait m'aider en autant qu'elles étaient joyeuses et pleines de rires. Les visites de douzième étape ont contribué à me faire sortir de moi-même mais seulement temporairement; parfois, il semblait que je ne pouvais pas atteindre les gens.

Les sentiments négatifs étaient toujours présents, surtout la nuit. Je ne pouvais trouver les causes de mon état, excepté peut-être que mes **anciennes habitudes de penser négativement** étaient revenues chez moi, se percher. Ou peut-être, était-ce que je visais trop la perfection ou bien que beaucoup de temps s'était écoulé sans que je n'aie encore obtenu de succès? J'éprouvais peut-être de la colère envers moi-même et une grande culpabilité pour toutes ces raisons. J'avais demandé l'aide de ma Puissance Supérieure mais il semblait que j'éprouvais un blocage spirituel.

Un jour, j'ai découvert dans le journal un article intitulé: "**Si vous vous sentez bien** aujourd'hui, **vous n'êtes pas** une personne **normale**". Voici ce que mentionnait cet article: "**Vous vous sentez en pleine forme** aujourd'hui? Si tel est le cas, le Bureau de la Santé Économique veut vous faire part que **vous êtes dans une condition "très anormale"**. L'auteur continuait en définissant comme tout à fait anormal de se sentir "totalement en forme physiquement, mentalement et socialement".

En d'autres termes, si vous pensez être cent pour cent en forme, alors vous êtes malade. En lisant l'article en question, je me suis mis à rire à gorge déployée. C'était marrant de penser que toutes les fois que je me sentais déprimé ou découragé, **j'étais tout simplement normal**. Je commençais à me demander s'il avait bien été nécessaire que je fasse la deuxième étape AA. Selon l'article du journal, **je pouvais recouvrer la raison tout en étant normal et misérable**.

J'ai également lu un article qui avait pour titre "Le Bruxisme". Il s'agit des gens qui grincent des dents pendant leur sommeil, ce qui a pour résultat qu'à leur réveil, ces personnes ont la bouche très douloureuse et les yeux enflés. (Si vous êtes marié, je suppose que grincer des dents en dormant ne vous rend pas bien populaire auprès de votre compagnon ou compagne de lit). Apparemment, les **causes** de cet étrange comportement **sont la dépression, le stress et une colère refoulée et contrôlée; les surmonter apporte le soulagement**. J'ai éprouvé tous ces états mais moi, j'appelle cela de **l'alcoolisme et non pas du "bruxisme"**.

Toutefois, je dois mentionner que figurativement j'ai grincé ouvertement des dents envers le monde en général et certaines personnes en particulier.

Jusqu'au moment où j'ai lu ces articles dans le journal, je n'avais pas réalisé combien mon sens de l'humour était à un niveau très bas. Je me prenais trop au sérieux. J'avais laissé aussi trop de choses en suspens dans mon inventaire personnel. Mes qualités et mes déficiences étaient embrouillées. Je constate maintenant que je ne connaîtrai peut-être jamais les causes de mes dépressions mais j'essaie quand même de les trouver. Lorsque je me couche chaque soir, je peux demander à mon Être Suprême de faire en sorte que je me réveille le lendemain libéré de ces

découragements. Quand je me sens bien tout à coup, il me semble un peu étrange de ne plus ressentir ces moments dépressifs ou d'avoir des pensées négatives.

Les sentiments de désespoir, de dépression et de négativisme sont terriblement contagieux. Lorsque je les éprouve, je porte atteinte aux autres aussi bien qu'à moi-même. Dans ces périodes, j'ai pris des décisions stupides et j'ai refusé d'agir, exactement comme lorsque je buvais. **Mais le rire est également contagieux ainsi que la bonne humeur.** Ils font partie du recouvrement de la raison. Je peux me voir tel que je suis réellement et j'ai de plus en plus la volonté de m'aider moi-même et **d'accepter l'aide des autres.** L'habileté à rire de moi-même me rend capable d'être honnête.

Même Thomas Edison avait ses mauvais moments. On dit qu'il avait sur son bureau une carte sur laquelle on pouvait lire ceci: "Si vous êtes englouti par le découragement, souvenez-vous de Jonas; il s'en est très bien sorti!"

Une fois de plus, j'en suis venu à croire que le programme AA et surtout les Douze Étapes peuvent m'aider à vaincre ma dépression aussi bien que mon alcoolisme. J'admire cela. J'ai

toujours remarqué que dans mon cas, l'alcoolisme et la dépression ont tous les deux presque les mêmes symptômes.

Ce n'est pas surprenant que dès le tout début, j'aie été attiré par la joie et les rires dans AA. **Il ne faut jamais sous-estimer le pouvoir curatif du rire.** J'ai appris dans AA à rire de nouveau et je m'aperçois que lorsque je ris, tout le monde autour de moi semble rire aussi. J'en suis venu à la conclusion que je suis en train de recouvrer complètement la raison quand je retrouve mon sens de l'humour et que je cesse de me prendre trop au sérieux. La seule chose que je dois faire, c'est de remettre ma vie, ma volonté et ma dépression à Dieu. **AA est le meilleur anti-dépressif que j'aie pu trouver.**

Évidemment, si l'article du journal que j'ai mentionné plus haut est véridique, alors je ne suis pas normal puisque je suis si heureux dans AA. La plupart de mes amis AA ne se doutent de rien. De toutes façons, quelqu'un m'a dit que **si je guérissais totalement, je perdrais probablement tous mes amis.**

**M.U. (Brighton, Colorado)**