

## Les déprimés anonymes Depressed anonymous

Louise Cantin and Guy Daoust

Volume 6, Number 2, November 1981

Où va la psychiatrie ?

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/030117ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/030117ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (print)

1708-3923 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this document

Cantin, L. & Daoust, G. (1981). Les déprimés anonymes. *Santé mentale au Québec*, 6(2), 180–182. <https://doi.org/10.7202/030117ar>

Article abstract

"LES DÉPRIMÉS ANONYMES" is an association in existence for almost three years. The prime objective of this organization is to help depressed people by bringing them together once a week in a small group directed by an animator. The role of the animator is to encourage dialogue amongst the participants in order to help them explore every facet of depression, so they can understand where it comes from and where they stand. Sharing each other's experience is a great way to help each other out of depression. The Association is non professional. A dozen such groups exist already in the Province. Unfortunately none for English speakers as yet.

---

## LES DÉPRIMÉS ANONYMES

*Louise Cantin, Guy Daoust\**

---

La dépression, malgré toutes ses misères, peut être un événement positif : une fois surmontée, elle rend possible un nouveau départ, une renaissance même. Bien des gens que la dépression a plongés dans le désespoir, connaissent aujourd'hui une existence bien plus intéressante que la petite vie terne et banale qu'ils menaient auparavant.

C'est sans doute une telle renaissance qui est à l'origine des DÉPRIMÉS ANONYMES (D.A.). Parce que Francine Dufresne a connu les affres de la dépression profonde et qu'elle a réussi à s'en sortir, l'idée lui est venue de venir en aide aux milliers de gens aux prises avec elle. Elle y a pensé longtemps et un jour, son travail de journaliste lui a permis de présenter son projet dans un long article de *La Presse*. La réponse ne se fit pas attendre puisque, aussitôt l'appel lancé, une marée de quatre cents lettres vint presque submerger l'initiatrice du projet.

Que faire avec tous ces appels au secours? Entre l'Association telle qu'elle existe aujourd'hui et ces centaines de cris de détresse reçus par la poste, le chemin a été long et laborieux et il serait vain de prétendre le raconter en quelques lignes. L'important, c'est que l'Association des DÉPRIMÉS ANONYMES était née et qu'elle devait connaître par la suite un développement rapide.

### OBJECTIFS DE L'ASSOCIATION

Depuis les tout premiers débuts, nos objectifs n'ont pas changé.

Il s'agit avant tout de venir en aide aux gens déprimés en les réunissant lors de rencontres

hebdomadaires sous la responsabilité d'animateurs (trices), et en leur donnant la possibilité de cheminer ensemble aussi longtemps qu'ils le désirent. Nous formons de préférence de petits groupes de 15 à 20 personnes afin qu'elles puissent s'exprimer plus facilement.<sup>1</sup>

Ceci n'exclut pas la possibilité d'appeler au secrétariat permanent de l'Association pour y chercher un support dans les moments plus difficiles. Cependant, sans refuser d'accorder cette aide, nous avons travaillé prioritairement à la création de nouveaux groupes partout au Québec<sup>2</sup> et par la suite, à la recherche et à la formation d'animateurs(trices).

### DES NON-PROFESSIONNELS

Une des premières informations que nous donnons à ceux et à celles qui s'adressent à nous, c'est que notre association est non professionnelle. Nos activités complètent celles des professionnels de la santé. Nous croyons fermement que les gens qui recourent à nous ont besoin de support en sortant de l'hôpital, ou même du bureau de leur spécialiste qui ne peut leur consacrer beaucoup de son temps. Ce support est encore plus nécessaire quand la famille et les amis(es) ne sont pas là pour les épauler. Beaucoup de nos membres rencontrent régulièrement leur médecin ou leur thérapeute tout en venant chez les D.A. pour y vivre une expérience collective et découvrir d'autres chemins vers la guérison. D'ailleurs, de plus en plus de professionnels n'hésitent pas à recommander à leurs patients de venir chez nous.

### LE CONTENU DES RENCONTRES

Lors des rencontres hebdomadaires, les gens peuvent s'exprimer librement sans craindre de

---

\* Louise Cantin et Guy Daoust sont respectivement présidente et vice-président du mouvement.

passer pour fous. Ils le font cependant encadrés par des animateurs(trices) qui favorisent les échanges et stimulent la réflexion. En somme, on essaie ensemble d'explorer toutes les facettes de la dépression afin de mieux se comprendre soi-même à travers son quotidien. En écoutant tous ces témoignages d'un vécu de déprimé(ée), chacun peut s'y reconnaître comme dans un miroir et il lui est ainsi facile d'identifier l'origine, les causes, les conséquences de sa propre dépression. Ce regard à la fois collectif et personnel permet à chacun de relativiser bien des aspects négatifs de son expérience de la dépression et surtout de découvrir qu'il possède en lui quantité de ressources et de possibilités pour en sortir. Il est certain que dans ce processus, les relations fraternelles, le fort sentiment de solidarité que l'on éprouve ensemble, l'accueil inconditionnel de l'autre avec ses "bibittes", contribuent à briser l'isolement qui emprisonne la plupart des déprimés(ées).

Venir chez les DÉPRIMÉS ANONYMES, c'est accepter d'amorcer un cheminement qui doit se poursuivre sans interruption. Semaine après semaine, les membres des D.A. apprennent à démystifier leur dépression; ils découvrent qu'ils ont le droit d'être déprimés comme ils ont le droit d'avoir mal aux dents, que ce n'est pas une maladie honteuse, qu'on peut s'en sortir et recommencer une vie positive et heureuse. Nous tentons tout simplement d'aider les gens à s'engager collectivement et individuellement sur la voie d'une plus grande autonomie et d'une plus grande estime de soi. Cela est possible et tous les jours nous recevons des témoignages qui le confirment.

### **QUI SONT CES ANIMATEURS ET ANIMATRICES ?**

Les animateurs(trices) ne sont pas nécessairement des diplômés(ées) en animation mais des gens qui connaissent la dépression pour l'avoir vécue eux-mêmes ou pour l'avoir vue de près chez leurs parents ou leurs amis(es). Ils sont toujours en mesure de voir le bon côté des choses et savent, par une remarque judicieuse, rallumer la petite mèche de l'espoir qui fume encore au cœur de chacun.

L'Association des D.A. est toujours à la recherche de ces personnes simples, épanouies, réceptives qui sauront manifester beaucoup de sympathie et qui seront en même temps assez calmes pour garder une certaine distance face aux problèmes; autrement dit, des gens qui ne se laissent pas prendre par les problèmes au point de devenir eux-mêmes, en peu de temps, aussi déprimés que ceux qu'ils veulent aider. Les six permanents de l'Association voient à garder le contact avec les animateurs(trices), à les informer et à leur offrir des moyens de mieux animer leur groupe et de compléter leur formation en animation.

### **ILLUSTRATION D'INTERVENTIONS**

Au cours des rencontres ou au téléphone, nous insistons sur le fait que les chances de guérison dépendent beaucoup de chacun, de son cheminement personnel. Pour certains, deux ou trois réunions suffisent pour se prendre en mains, mais pour d'autres, il faudra de six mois à un an, et même plus avant d'avoir des résultats. Ce qui compte n'est pas le temps mais les résultats. Pour illustrer, nous aimerions apporter deux exemples concrets.

Un soir d'automne dernier, une jeune femme se présente dans un de nos groupes. Au bord du désespoir, elle pleure à chaudes larmes; pour elle c'est fini, elle est condamnée à mourir comme sa sœur qui s'est suicidée un an auparavant ou comme son beau-frère qui a posé le même geste il y a à peine six mois. Nous demeurons tous bouche bée au récit d'une telle histoire. En la questionnant doucement, nous apprenons que sa belle-mère qui vivait dans le même immeuble, entretenait son pessimisme chaque fois qu'elle voyait sa bru pleurer ou s'inquiéter. Nous lui avons fait comprendre qu'il n'en tenait qu'à elle de changer la situation, que nous étions loin de la considérer comme folle et que ce n'est pas parce que quelqu'un de la famille décide de se suicider que forcément on est destiné à subir le même sort. On sait que parfois il suffit simplement de changer d'environnement pour ne plus se sentir condamné. C'est d'ailleurs ce qui s'est produit quelques semaines plus tard, lorsqu'elle nous annonça, fière d'elle-même, qu'elle déménageait loin de sa

belle-mère. Il est vrai qu'elle avait un mari compréhensif, ce qui n'est pas toujours le cas. Mais pour elle, il fut suffisant de trouver avec nous compréhension et soutien durant quelques semaines. Pour une autre, le cheminement fut plus long mais les résultats tout aussi positifs.

Pour plusieurs, nous sommes le train de la dernière chance; ils (elles) nous arrivent après avoir consulté psychiatres, psychologues, hypnologues, etc. Ils (elles) sont, malheureusement, trop souvent gavés(es) de médicaments, secoués(es) par les électrochocs. On a oublié de leur apprendre à écouter leurs émotions plutôt que de chercher à faire plaisir à Pierre, Jean, Jacques... En d'autres mots, la guérison, on la trouve en soi. Comme le disait si bien la fondatrice, Francine Dufresne : "Si tu as dépensé tant d'énergie à te rendre malade, tu peux en dépenser autant à te guérir". C'est d'ailleurs ce qu'une de nos animatrices a elle-même vécu; elle a d'abord été en état de dépression profonde pendant un an avant que quelqu'un ne la conduise à l'hôpital, d'où elle est sortie pour être suivie inutilement, par un psychiatre pendant cinq ans, à raison d'une rencontre par semaine. Chaque fois qu'elle manifestait le désir de le quitter pour voler de ses propres ailes, celui-ci la retenait en lui disant qu'elle était encore trop agressive pour le laisser. Devant une telle attitude, elle se pensait marquée au fer rouge, étiquetée, "dépressive" pour la vie... jusqu'à ce qu'elle voit une émission télévisée sur les DÉPRIMÉS ANONYMES. Depuis qu'elle s'est jointe à nous, elle a abandonné son psychiatre et ne s'en porte que mieux. Pour être juste, nous tenons à préciser que certains patients se font organiser par d'autres professionnels de la santé et sont sauvés de justesse par des psychiatres compétents. Cette seule personne justifie l'existence de l'Association.

## POUR OU CONTRE LES MÉDICAMENTS?

Nous considérons qu'il est très important de préciser notre position face aux médicaments. En deux mots, nous nous situons entre les mouvements alternatifs en santé mentale qui proscri-

vent tout médicament et les professionnels de la santé qui en prescrivent trop. Nous sommes bien conscients de ce que toute médication n'est pas condamnable, qu'elle dépend du type de dépression, du choix que le patient doit faire après avoir reçu une information adéquate, comme des circonstances particulières. On ne demande pas à nos membres de jeter leurs pilules avant d'entrer chez les D.A., encore moins de cesser brusquement de les prendre. Au contraire, on leur apprend à s'interroger sur le choix des médicaments et sur leurs effets secondaires. On leur enseigne aussi qu'en reprenant confiance en eux-mêmes, ils auront moins besoin de médicaments. Nous sommes donc contre les abus.

Voilà donc, brièvement, l'essentiel de ce qu'il faut savoir sur les D.A. Nous avons défini nos objectifs, notre mode de fonctionnement et nous avons aussi tenté de préciser nos positions. Certes, nous ne sommes pas les seuls à adopter une telle approche en santé mentale mais, nous appuyant sur nos réalisations des trois dernières années, nous sommes convaincus que notre travail a sa raison d'être et nous comptons bien le poursuivre grâce aux collaborations qui nous seront offertes.

## NOTES

1. Notre association ne fonctionne pas comme celle des Alcooliques Anonymes. Elles n'ont en commun que le respect de l'anonymat et le mode de financement par contribution volontaire.
2. L'Association compte une douzaine de groupes au Québec dont s'occupent une quarantaine d'animateurs(trices) bénévoles.

## SUMMARY

"LES DÉPRIMÉS ANONYMES" is an association in existence for almost three years. The prime objective of this organization is to help depressed people by bringing them together once a week in a small group directed by an animator. The role of the animator is to encourage dialogue amongst the participants in order to help them explore every facet of depression, so they can understand where it comes from and where they stand. Sharing each other's experience is a great way to help each other out of depression. The Association is non professional. A dozen such groups exist already in the Province. Unfortunately none for English speakers as yet.