

Du fond du gouffre à l'espoir

TÉMOIGNAGE En Suisse, la dépression affecte à un degré sévère près de 7% de la population. Résidente à l'institution L'Envol, à Tramelan, Janine D'Altilia, 34 ans, se confie sur ce mal dont elle souffre maintenant depuis plus de deux ans.

PAR SALOMÉ DI NUCCIO



Janine D'Altilia trouve aujourd'hui à L'Envol un encadrement salubre. SALOMÉ DI NUCCIO

«Lorsqu'on parvient au seuil le plus grave, on n'a de jour en jour plus envie de rien. On n'a plus conscience de ce qui est censé nous faire plaisir, ni même un semblant de concentration, ni de raison de vivre. Très souvent, il m'arrivait de m'enfermer pendant des heures dans l'obscurité sans plus rien faire...» Résidente de l'institution L'Envol, à Tramelan, depuis bientôt cinq mois, Janine D'Altilia, 34 ans, souffre d'un mal insidieux, apte à s'installer en l'humain tel un parasite tentaculaire: la dépression, qui, d'après un récent rapport de l'OBSAN (Observatoire suisse de la santé), touche à un degré sévère, en Suisse, près de 7% de la population.

Arrivée à L'Envol, courant juin, l'habitante de Tavannes s'est adaptée depuis au plan de protection de la maison. «Comme on vit beaucoup en communauté, on éprouve moins le sentiment de solitude que peuvent ressentir les personnes à l'extérieur.»

Choc et crises d'angoisses
Contrairement au personnel et aux visiteurs, elle et d'autres résidents ne portent le masque qu'en cas de promiscuité. Ils sont ici comme «chez eux» a encore rappelé, vendredi, le directeur Yann Burri. Et la Tavannoise s'y sent effectivement comme tel en ce centre spécialisé avant tout pourtant dans les addictions. «Ma crise de vie a fait que j'ai eu deux, trois consommations d'alcool excessives qui m'avaient mise en danger.»

De nature sensible, sujette aux vagues à l'âme et par moments introvertie, la jeune femme est passée par des expériences personnelles douloureuses, comme d'autres, mais sans trouver auprès de ses proches le soutien émotionnel adéquat pour y faire face. Ce qui fut dès lors quasi fatal à cette mère au foyer, vulnérabilisée par un divorce fraîchement prononcé. Entre 2015 et 2017, deux grossesses compliquées la plongent doucement vers une dépression notoire. «Je commençais à être au bord de l'épuisement, très fatiguée, alors que mon moral n'était déjà pas au beau fixe depuis quelque temps.» Etablie, à l'époque, en famille dans la commune de Saicourt, la native de Bienne n'a hélas pas su trouver ses marques dans une petite cité rurale. «Je ne connaissais

personne et je m'y suis sentie très isolée.» Malgré un déménagement à Tavannes, en 2018,

des crises d'angoisse récurrentes marquent le début d'une dépression austère. Victime d'une vive réaction allergique à une famille d'antidépresseurs, la mère de famille est saisie d'un choc anaphylactique. Un épisode traumatique qui la fera sombrer de plus belle. «Tout s'est alors enchaîné.»

Un pas après l'autre

Dès 2019, les perspectives soudaines d'un divorce la mènent vers un important séjour hospitalier. «C'est arrivé assez rapidement, et à un moment où ma dépression était justement bien présente.» Avant d'intégrer la structure tramelote, elle passe tout d'abord plusieurs mois, à Saint-Imier, au sein de l'antenne locale du Département pôle santé mentale de l'HJB (Hôpital du Jura bernois).

Suite à la phase pénible du semi-confinement, les soins dispensés sur place lui laissent entrevoir les premières lueurs d'espoir. Soulagée par une médication appropriée, Janine D'Altilia a ensuite pu limiter la prise d'anxiolytiques, très addictifs. «Je sais bien que ça ne résout pas le fond de mon pro-

blème, mais ça m'aide à retrouver l'envie d'entreprendre des activités.» En corollaire, elle trouve désormais, à L'Envol, un encadrement idéal, où suivre des thérapies alternatives qui l'aident énormément. L'asinothérapie (thérapie auprès d'ânes), d'une part, ainsi qu'un atelier de cuisine fort en astuces. «J'en apprends énormément, et ça contribue en même temps à calmer mes moments passagers de tristesse extrême.»

A raison d'une fois par semaine, la visite de ses enfants apaise aussi beaucoup son statut de maman désarmée. Elle espère aussi que dans un avenir proche, elle entretiendra avec son ex-époux un rapport clairement amical. «Je sens que dans ma situation actuelle, c'est quelque chose qui pourrait m'aider à avancer.» De sorte à se projeter dans le futur plus sereinement, elle s'accroche au souvenir des conseils d'un infirmier. Atteint lui-même de dépression, le soignant avait guéri de cette pathologie vorace. «Il disait que c'était bel et bien possible et qu'il fallait toujours garder une part d'espoir...»

27 octobre, Journée européenne de la dépression

Compte tenu de la situation sanitaire, la Journée européenne de la dépression, demain, se fera sans animations populaires, mais dans un contexte de toute évidence particulier. Sur la base des fondamentaux de la manifestation, célébrée depuis 2003 pour mieux cerner les symptômes de la maladie, cette 17^e édition a pour contours la pandémie de Covid-19. Dans le milieu de la santé mentale, on s'alarme des dommages collatéraux pluriels du phénomène. Chacun étant un vecteur d'éléments impactants ou anxiogènes, il s'agit de prévenir une forme de «dépression collective», à même de toucher de nombreuses personnes fragilisées. «Toutes ne vont pas nécessairement développer une dépression ou un autre trouble psychique, mais il est aujourd'hui plus important que jamais de se préoccuper de sa santé mentale et de celle de ses proches», assure Florence Nater,

Directrice de la Coraasp (Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique). «Il est important d'en parler, et d'encourager chacune et chacun à oser exprimer ses vulnérabilités.» Thérapeute spécialisé dans les troubles de l'humeur au Département de psychiatrie du CHUV, Ueli Kramer craint déjà une vague future de cas dus au virus. «Par rapport aux mesures limitant la liberté et les liens interpersonnels, on observe une aggravation des symptômes dépressifs et une hausse de l'irritabilité.» Il rappelle au passage, que «dans le contexte présent», consulter à distance est devenu une pratique facilitée. «Aujourd'hui, la plupart des services de psychiatrie et psychothérapie offrent une aide compétente et adéquate par téléphone, vidéoconférence ou d'autres moyens compatibles avec la situation pandémique actuelle.» **SDN**

PUBLICITÉ

NOUVEAU

LE 1^{ER} JEU DE SOCIÉTÉ OÙ L'ON GAGNE JUSQU'À FR. 1'000.-

18+

GAIN MINIMUM PAR BOÎTE FR. 20.-

5 PARTIES - 1 GAGNANT MINIMUM PAR PARTIE

GAGNEZ JUSQU'À FR. 1'000.-

1 À 8 JOUEURS

LOTERIE ROMANDE

www.loro.ch