



Hélène Roubéix

DE LA DÉPRESSION AU GOÛT DU **BONHEUR**

Abandonner ses
résistances,
se libérer de ses
croyances
et retrouver

LE LIEN AVEC SOI



EYROLLES



DE LA DÉPRESSION AU GOÛT DU BONHEUR

La dépression, à divers degrés et sous différentes formes, est une souffrance très répandue. Il est pourtant toujours difficile de l'accepter : socialement, elle est perçue comme une faiblesse, un handicap et personnellement, elle remet en cause l'image que nous voudrions donner de nous-même. Or, sortir de la dépression suppose d'abord d'abandonner ses résistances pour retrouver le lien avec soi. En s'appuyant sur des exemples vivants et sur son expérience de psychothérapeute, Hélène Roubeix nous propose une lecture positive de la dépression : en tant qu'étape vers la connaissance et l'acceptation de soi, la dépression nous met sur la voie du bonheur ! Solide, accessible et bien écrit, cet ouvrage accompagne le lecteur dans une démarche thérapeutique libératrice.

- Un propos bienfaisant
- Une vision positive
- Un ton sensible

© Hélène Roubeix



HÉLÈNE ROUBEIX est psychothérapeute et formatrice. Elle a fondé et dirige en région parisienne l'École de PNL humaniste, qui enseigne la PNL et forme des psychothérapeutes. Elle est également l'auteur de trois autres livres : *Le corps messager* (avec Isabelle Filliozat, aux éditions Desclee de Brouwer et La Méridienne), *À la rencontre de soi* (aux éditions Anne Carrière) et *De la dépendance amoureuse à la liberté d'aimer* (aux éditions Eyrolles).

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Code éditeur : G56003
ISBN : 978-2-712-56003-9

9 782212 560039

DE LA DÉPRESSION
AU GOÛT DU BONHEUR

Hélène Roubéix

DE LA DÉPRESSION AU GOÛT DU BONHEUR

Deuxième édition

EYROLLES



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion de sa deuxième édition (nouvelle couverture et nouvelle maquette intérieure).

Le texte reste inchangé par rapport à l'édition précédente.

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2005, 2014

ISBN : 978-2-212-56003-9

Remerciements

Je remercie toutes les personnes qui ont accepté de partager ici leur expérience. Je suis très touchée par leurs témoignages. Messages d'espoir, ils nous disent que nous pouvons guérir et aussi transformer notre vie. Ils aideront, je l'espère, le lecteur à trouver son propre chemin.

SOMMAIRE

Avant-propos	13
Réhabiliter la dépression	13
Renouer avec nous-même	14
Chapitre 1 La dépression a mauvaise presse	17
La pression permanente	18
<i>La dépression est interdite.</i>	18
<i>Ne plus sentir</i>	19
Maintenir à tout prix le déni de la dépression	21
<i>Les somatisations révèlent l'évitement de la dépression.</i>	23
<i>Lutter contre la dépression, c'est se nier soi-même</i>	24
<i>Le renforcement du Moi</i>	25
<i>L'évitement de la dépression, une illusion protectrice</i>	26
Chapitre 2 Le droit à la dépression : sortir du déni	29
Mettre au jour les racines de la dépression	30
<i>La part de la petite enfance</i>	30
<i>L'état de dissociation.</i>	30
<i>Laisser s'exprimer sa part dépressive.</i>	31
<i>Le sentiment d'exclusion</i>	33
<i>Le manque de lien</i>	33
<i>Les liens toxiques</i>	37
<i>La dépression ou la non-vie</i>	39
Découvrir les causes actuelles de notre dépression	43
<i>Quels sont les signes d'un état dépressif?</i>	43
<i>L'excès de pressions</i>	44
<i>La dépression : une étape naturelle du travail de deuil</i>	49
Chapitre 3 Traverser la nuit de la dépression et renaître	55
La dépression : un abîme de souffrance	55
La dépression, un chemin de métamorphose	57
Traverser la nuit de la dépression et renaître	59

La peur du changement.	63
La dépression ou la perte du lien avec soi, avec le Soi	66
Voir, écouter, sentir notre part dépressive.	69
<i>Refuser la soumission : recouvrer sa liberté</i>	69
<i>Assez de maltraitance</i>	70
<i>Le deuil inachevé</i>	71
<i>La transformation intérieure</i>	71
<i>Identifier la part en nous qui souffre de dépression</i>	71
<i>Accepter sa souffrance : une étape sur le chemin de la guérison</i>	73
De quoi a besoin notre part dépressive ?	75

Chapitre 4 Le chemin de la guérison : retrouver le lien avec soi . . 79

Stimuler nos ressources	80
Accueillir notre enfant intérieur	82
<i>Détecter la souffrance de son enfant intérieur</i>	83
<i>Retrouver le lien avec son enfant intérieur</i>	85
<i>Recréer l'intimité avec soi-même.</i>	87
Réparer nos blessures par le toucher du corps	89
La dépression : une véritable renaissance	90
Développer une nouvelle part de soi : le père intérieur	92
<i>Construire son père intérieur</i>	93
L'estime de soi.	97
L'accompagnement tactile dans la dépression, par Nade Thiéry	97
<i>La reconnaissance de soi par la subtilité du toucher</i>	98
<i>Se réconcilier avec son corps</i>	102
<i>Quelques séances de « toucher-reconnaissance »</i>	104

Chapitre 5 Créer des liens justes avec autrui 109

Faire le tri dans nos héritages familiaux.	110
<i>Stopper la transmission de la dépression</i>	111
Apprendre à se protéger et à créer de bonnes frontières	112
<i>Soumission et violence.</i>	112
<i>La colère n'est pas la violence</i>	116
Faire le deuil et remettre le passé à sa place	117
<i>La dimension temporelle modifiée.</i>	117
<i>L'acceptation du présent : le début d'une renaissance ?</i>	118

<i>Dire adieu : un passage obligé vers une nouvelle vie</i>	119
<i>Le travail de deuil peut révéler d'autres deuils</i>	122
<i>Le processus de guérison</i>	124
<i>La réparation nécessite du temps.</i>	127
Apprendre à se séparer	128
Chapitre 6 Le goût du bonheur	131
La sagesse épicurienne	132
<i>L'homme en harmonie avec la nature</i>	132
<i>Le plaisir, but et sens de la vie</i>	132
<i>La liberté, une autre étape vers le bonheur</i>	134
<i>Le plaisir, ici et maintenant</i>	135
L'art de savourer l'instant présent.	136
Éloge de la lenteur	138
Une douce intimité avec soi	140
Épilogue	143
Réceptivité et ouverture à la vie	143
Redécouvrir le lien avec soi	145
Glossaire	147
Bibliographie	163

*La foi, c'est l'oiseau qui chante
Quand l'aube est encore obscure.*

Rabindranâth Tagore

AVANT-PROPOS

Réhabiliter la dépression

La première raison d'être de ce livre est la compassion que j'éprouve pour les personnes qui souffrent de dépression. Je suis très touchée par cette maladie morale terrible qui détruit insidieusement l'énergie vitale, le désir et le plaisir de vivre. Dans la dépression, la vie devient peu à peu si difficile, si pesante, que la moindre action, la moindre décision, paraît insurmontable. Réfléchir, se concentrer, agir est si compliqué ! Tout devient effort et la tentation est grande de tout abandonner, de se laisser sombrer. La vie en perd son sens, au point que la mort peut apparaître comme une délivrance. La vie s'arrête, il n'y a plus de futur, plus d'espoir. Il n'y a même plus de présent. Le temps est totalement figé. Tout paraît sombre et froid, glacial.

La seconde raison d'être de ce livre est mon désir de contribuer à la réhabilitation de la dépression. Quelles que soient sa force et sa durée, elle est toujours une épreuve, mais la façon dont nous allons la regarder et la vivre est déterminante. Il s'agit, bien sûr, de guérir de la dépression, mais il s'agit aussi d'en saisir le sens et d'en faire une construction. Tout état dépressif, léger ou grave, nous invite à une remise en cause de nous et de notre vie. Il nous invite également à des changements : transformation intérieure parfois très profonde, dans notre façon d'être avec nous-mêmes, de nous considérer, de nous respecter ; changements aussi dans notre mode de vie, nos relations affectives et sociales, notre profession. La dépression nous incite à réfléchir à qui nous sommes, à poser des actes nouveaux, à faire des choix,

à prendre davantage la responsabilité de notre vie et de notre bonheur, à devenir plus libres et plus matures.

Cette épreuve ne nous arrive pas par hasard. Au-delà de ses manifestations (douleur morale, tristesse, inhibition motrice et intellectuelle,...), difficiles à supporter, de quoi souffrons-nous dans notre être profond ? Qui souffre en nous et de quoi ? Comment en sommes-nous arrivés là ? Les causes possibles de la dépression sont multiples, liées à notre histoire passée et à ses souffrances ou à notre vie d'aujourd'hui et à ses difficultés (pertes, deuils, excès de pression, de stress, de responsabilités, problèmes professionnels ou sociaux, harcèlement moral chez soi ou au travail,...). Il revient à chacun de saisir le sens de cette souffrance. Le faire intellectuellement n'est pas suffisant. C'est avec tous nos sens en éveil que nous allons regarder, écouter, ressentir la dépression en nous, faire la place à cette part souffrante, l'accueillir, lui donner le temps de dire sa grande douleur, pour l'amener tout doucement à la guérison.

Renouer avec nous-même

Ce livre nous invite également à entrer dans cette expérience sensorielle du contact et du lien retrouvé avec des parts de nous douloureuses dont nous étions peut-être coupé et qui aspirent à être réintégrées. Recréer le lien avec soi nous permettra aussi de recréer le lien avec les autres et avec la vie.

La dépression nous appelle au renouveau. N'allons pas nous battre contre elle, la considérer comme une ennemie dont il faut se débarrasser à tout prix, parce que ce serait finalement se battre contre soi. N'essayons pas non plus de la réduire à une maladie que l'on pourrait guérir mécaniquement avec des médicaments seulement ou quelques bonnes recettes, car ce serait faire de nous et de notre corps une machine.