

Léon

**Déclaration Universelle  
des Droits des Personnes en Dépression**

*essai*

**SEEPIA**

## NOTE

Cet essai gratuit est placé sous licence Creative Commons BY-NC-ND.  
Il est donc possible d'en diffuser le contenu librement en respectant les limites suivantes :

- ▶ **BY : Paternité** - citer le nom de l'essai, l'auteur et l'éditeur.
- ▶ **NC : Non-Commercial** - on ne peut pas utiliser ce travail pour un usage commercial
- ▶ **ND : Non-Dérivés** - les contenus ne peuvent être modifiés, transformés ou altérés.

Édité par SEEPIA en juillet 2014.

## Préface

La société actuelle propose des modèles qui sont infiltrés en nous et nous parasitent de multiples façons par des récits, films, livres, comportements, modèles, médias, discours, productions, actions... Puissamment négatifs et contraignants, ces modèles dominants sont absorbés de manière différente selon les individus, chacun-e trouvant la force de s'en accommoder ou de les rejeter.

Au milieu d'une tempête, le cri du dépressif, enfant, adolescent, adulte ou ancien, c'est « je n'en peux plus » et ce cri si souvent s'achève par le silence définitif de la mise à mort.

« Le suicide des adolescents constitue la deuxième cause de mortalité en France entre 15 et 24 ans après les accidents de la route. » (source Adosen-santé 2012).

J'ai connu trois familles où un enfant de moins de 10 ans s'est suicidé après avoir été diagnostiqué « dépressif ». Je n'en suis toujours pas revenue.

Tout comme l'auteur de ce texte, j'ai aussi vu de très près les ravages de la dépression, cet incroyable poids des dépressifs sur leur entourage. Ce sont elles et eux, souvent, qui font exploser les structures, à commencer par leurs familles, créant de si longues chaînes de peines. Leur poids est lourd : ils ou elles ne tiennent plus debout et l'entourage, manquant si souvent d'espace et de ressource pour accueillir leur profond mal-être, s'épuise à les « remonter ».

Quelque 12 millions de personnes ont été ou seront dépressifs durant leur vie, rien qu'en France.

Tout le monde sait cela : les dépressifs sont sensibles, et quelle force de se sentir mal à l'aise à l'intérieur de ces modèles sociaux qui génèrent toujours plus de corruption, de souffrance, de malaise, d'horreur.

Quelle force magnifique de ne pas savoir s'adapter à ce que l'être refuse profondément et qu'elle tragédie que si peu d'autres chemins de vie soient envisageables.

Or, ces chemins différents existent. Loin du papier glacé et des écrans des « vies parfaites », des ailleurs sont disponibles à tous, juste là, il suffit de regarder, de penser autrement, de parler avec cœur, d'accepter l'imperfection à laquelle tout dépressif nous renvoie, d'embrasser cette imperfection même et leur dire : « je suis là, et dans le monde où je veux vivre, il y a de la place pour toi et pour l'expérience que tu es en train de faire, fais-la, c'est une expérience valable. »

A mesure que s'éloigne de nous l'univers pitoyable de gadgets et produits manufacturés « made in c. », se rapprochent la diversité, le fouillis, le bazar, l'improvisation, l'inachevé et pour corollaire le (parfois cruel) manque de moyens, bref l'imperfection sur toute la ligne, de l'in-standardisé, de l'unique, en somme du grand art de vivre dont bien souvent la dépression est un premier pas.

L'éditrice

Léon

**Déclaration Universelle  
des Droits des Personnes en Dépression**

*essai*

J'écris ces lignes, non pas avec l'intention de poser un texte définitif et immuable, mais simplement pour affirmer que ces droits existent. Ces droits sont ceux de chaque individu au sein d'un groupe, ce que le groupe doit à chacun de ses membres. Comme toutes lois, ces droits doivent permettre au groupe de conserver son intégrité et aux individus de vivre en sécurité.

Dans chaque pays, dans chaque famille, la souffrance de la dépression peut advenir. Rien ne prémunit contre cela, pas un groupe, pas un milieu social, rien. Aucun rempart ne protège. Tout au plus, un tel mur servirait-il à ceux du dehors à ne pas voir le malaise qui règne à l'intérieur : la volonté des uns étant de cacher, celle des autres de ne pas voir. La dépression est un secret qui persiste uniquement par la volonté de tous de ne pas reconnaître qu'ils sont déjà dans la confidence.

Touchée, personnellement ou pas, chaque personne que vous croisez dans la rue a eu, a ou aura des expériences de vie qui la mettront face à des situations de souffrances dépressives. Interrogez les Anciens - tous auront quelque chose à vous raconter sur le sujet. La dépression est un sujet de société qui ne doit pas être débattu uniquement après 21h, entre deux sanglots, à la discrétion des enfants, qui couchés, tendent l'oreille pour comprendre pourquoi maman pleure quand il est tard.

Il n'y a pas de fatalité mais il faut changer de stratégie.

Les dépressifs sont des explorateurs des limites sociales. Ils sont les témoins des symptômes de notre temps. Toutes leurs expériences de vie racontent des choses pertinentes sur notre fonctionnement en société. Il y a là une mine d'or pour nous permettre de vivre mieux, de vivre bien ensemble. Ouvrons les yeux sur leur mal-être, il est une loupe sur les réalités profondes d'une société malade. Si le symptôme peut parfois être ignoré sans aggraver la maladie, cette attitude ne permet sûrement pas de la soigner. Les dépressifs, témoins

du malaise social, nous racontent des choses importantes sur nos groupes sociaux et leur capacité à accueillir, protéger et émanciper les individus qui les composent.

J'écris parce qu'il est incroyable qu'une société se dépossède autant !

Nous nous amputons nous-mêmes de ce qui permettrait de construire une société plus juste, plus pérenne et plus fertile en ignorant le témoignage d'une part importante de la population sur des expériences vécues très intenses.

Je parle d'une intensité de vie, d'une force destructrice ou créatrice selon qu'elle est acceptée ou rejetée par le domaine du vivant, c'est-à-dire le reste du groupe. Le groupe choisit : la vie ou la mort. Il me semble nécessaire et urgent de construire un schéma de pensée qui pousse la somme des choix individuels à la création plutôt qu'à l'errance. Les lois ont ce rôle (« Tu ne tueras pas », etc.) mais exprimons ici ce schéma de pensée clairement et simplement : « sans nous tu n'es rien alors sans toi je suis moins que moi-même. »

Un groupe est fort de la diversité qui le compose.

## **Le droit au pardon**

C'est le droit de se tromper.

L'erreur peut pousser l'individu à l'exclusion, au sentiment d'irréparable et à la dépression. L'erreur est le résultat non maîtrisé d'un acte mal réfléchi et celui qui la commet le paie généralement de sa personne. S'il en a l'intelligence, le groupe peut tirer un bénéfice énorme de ces erreurs : elle est aussi utile pour son auteur (apprentissage par l'erreur) que pour celui qui en est le témoin (apprentissage par l'exemple, ou contre-exemple en l'occurrence). Le deuxième n'existerait pas sans le premier.

Par ailleurs, si l'erreur a une capacité destructrice pour celui qui la commet, elle est aussi un grand moteur d'innovation pour le groupe. Elle enfonce les portes, déblaie le terrain et donne l'impulsion au groupe pour changer de voie.

L'erreur la plus grave est celle qui ne nous apprend rien. Or l'erreur est humaine, donc fatalement inévitable. La gravité d'une erreur devient alors une responsabilité à partager équitablement entre celui qui la commet et tous les autres.

Finalement l'erreur est un catalyseur pour l'apprentissage et une source

d'innovation pour le groupe. Il est juste de pardonner celui qui désire l'être : reconnaître qu'en chacun il y a plus à apprendre qu'à exclure.

L'erreur c'est le début, le premier pas en société.

## **Le droit à l'échec**

Les critères de réussite (sociale) ne sont qu'une construction sociale (construction de la société). Les critères de réussite ne sont pas des constantes dans toutes les sociétés et à toutes les époques. Ils sont évolutifs, diversifiés, et multiples : au sein de la famille, dans le travail, concernant l'émancipation personnelle, sexuelle, etc. Ils sont plus ou moins rigides et dépendent grandement de l'état actuel du groupe et de sa trajectoire. Les critères de réussites sont donc changeants.

Leur raison d'être est probablement de faire converger les comportements individuels pour parvenir à une stabilité sociale. Comme toute idée, elle a ses limites. Elle pousse d'ailleurs ceux qui ne peuvent s'y conformer à une intense détresse morale. Peut-être avons-nous actuellement plus besoin de balises sociales pour ceux qui ont besoin de repères que de critères rigides inutiles qui imposent un itinéraire unique. Rien ne nous empêche de baliser plusieurs routes. Nous aurons toujours besoins d'explorateurs. D'ailleurs, il apparaît que la conformité sociale est un objectif qui sert une stabilité sociale toute relative. Lorsque la conformité sociale pousse à l'exclusion ou à l'échec d'un membre du groupe, la stabilité sociale est menacée. Il est alors salutaire pour tous de contourner les règles, de les relativiser, et de les réinventer. Les sociétés naissent, progressent ou non, se transforment et tombent. La vie doit continuer.

Assumer sa différence, c'est aussi accepter de vivre.

## **Le droit de se vivre**

On vit en cohérence avec soi-même lorsqu'on accepte que d'autres vivent différemment.

L'intolérance devrait inspirer la pitié plutôt que la violence. Elle est l'expression d'une grande misère intérieure où le bien-être semble tellement hors d'atteinte que celui des autres devient insupportable. La personne victime d'intolérance



devrait, dans un monde juste, ne souffrir que par empathie envers la personne qui l'exprime. Dans les faits, l'intolérance met en danger et peut provoquer des réflexes de défense. Chacun a le droit de se sentir libre du jugement de l'intolérant.

Il ne s'agit pas de tout accepter. L'intolérance c'est vouloir contraindre autrui alors que sa propre liberté n'est pas en danger.

L'intolérance transmet le mal-être.

## **Le droit au bien-être**

Lorsque les liens affectifs sont forts, nous pouvons beaucoup souffrir par empathie. L'empathie exacerbée pousse à l'anticipation des souffrances de l'autre : on souffre parce que l'autre peut souffrir. Cette nouvelle souffrance, bien réelle celle-ci, empêche le groupe de se libérer et les individualités d'atteindre un certain bien-être. La recherche du bonheur collectif (familial ou social) s'est en quelque sorte compromise elle-même.

Le bonheur collectif est une idée. Mais un objectif certain est de conserver la possibilité du bien-être individuel au sein du collectif. Tout au plus peut-on vouloir qu'un maximum de gens atteignent un état de bien-être au sein du groupe.

Le bien-être n'est pas un état permanent. Mais c'est un état reposant pour le psychique, un état stable où l'individu est conscient de lui-même. La somme des événements quotidiens et les interactions émotionnelles viendra le déstabiliser. La force du groupe sera d'assurer à l'individu le droit de se reconstruire et d'évoluer à son rythme : de vivre. Telle qu'elle est vécue aujourd'hui, il est à craindre que la dépression soit une prison morale pour des individus privés de leurs droits.

Le droit au bien-être est celui qui justifie tous les autres.

## **Le droit au retour**

S'éloigner du groupe est un moyen temporaire de calmer le mal-être qu'on y ressent. Le fait d'avoir exprimé, par son propre isolement (prise de distance), à un moment donné, son impossibilité d'être heureux au sein du groupe (famille, amis, travail, société, etc.) ne supprime pas la capacité de

désirer le retour. Le pas de côté est une expérience qui offre un nouveau regard sur le parcours personnel et sur celui du groupe. Ce regard est utile à tous. L'acceptation par le groupe doit revenir avec le désir de l'individu d'être accepté par le groupe.

Se sentir bien d'être là.

*Je dédie ces lignes à ma mère, à sa tendresse, à mes deux oncles  
et à tous ceux qui se sont résignés à quitter ce monde trop hostile pour eux.*

*Ce monde est le nôtre, rendons le accueillant pour nous-mêmes.  
Je suis peut-être l'inconnu, ou le proche, qui aura besoin de vous un jour.*

*Léon*

**Seepia Editions**  
**collection « Comme le vent »**

Marco Goldin :  
*Loin du monde, théâtre*

Jeff Knaebell :  
*La décision de résister, essai*

Janisse Ray :  
*Ceux qui sèment - Graines de résistance, essai*

Eva Wissenz :  
*Les enfants du siècle, fable*

**[www.seepia.net](http://www.seepia.net)**