

## Le dessin m'a sauvé la vie... deux fois!

Avant de lire ce pavé, il est recommandé de lire [cet article sur l'introversion](#) pour celles et ceux qui ne l'auraient pas vu passer.

A ma connaissance, la déprime n'épargne personne.

Pour ma part, l'année 2017 a bien failli m'enterrer vivant. Ce fut une des pires années de ma vie, sans aucun doute. Et à priori je ne suis pas le seul à le penser, bizarrement!

Il y a des années comme ça... porteuses de poisse.

Aujourd'hui je vais vous parler de **santé mentale**, d'isolement, et notamment de **dépression**, car c'est un sujet qui me tient particulièrement à coeur en ce moment et je sais que beaucoup **d'artistes introvertis** en font les frais chaque jour.

Avant de commencer, je tiens à préciser que malgré mes études paramédicales et mon fort intérêt pour la psychologie, je ne suis absolument pas un expert en la question.

Si vous êtes en quelconque position de détresse psychologique, il est toujours essentiel d'aller **consulter un spécialiste** après en avoir parlé à votre médecin de famille.

Je préfère prévenir avant que certains se jettent sur moi (notamment les psychiatres et autres professionnels de la santé) et me fassent la morale sur ce que je devrais dire ou ne pas dire.

L'expérience que je vais vous rapporter aujourd'hui m'appartient totalement.

Chacun est libre de l'entendre comme il le souhaite, **je ne fais que rapporter mon expérience personnelle**, rien de plus.

Je n'ai d'ailleurs fait aucune recherche scientifique sur le sujet récemment, seul le côté auto-guérison par moyens personnels et naturels m'intéresse. Si vous cherchez la pilule magique pour aller mieux, je vous conseille de passer votre chemin.

Si mes retours sur la question pouvaient être bénéfiques à certains lecteurs, j'en serais absolument ravi.

*(Note: Je vais accompagner cet article de certaines photos que j'ai prises en Irlande histoire de dédramatiser un peu l'article et d'y ajouter un brin de zénitude.)*



## Ma distinction entre “déprimé” et “dépressif”

Il est tout à fait naturel de se sentir déprimé de temps à autres. Pour l'être humain, avoir des hauts et des bas est absolument normal. Cela fait partie du **toboggan émotionnel** et de la variation des états d'âmes.

“Déprimé” est pour moi un état passager, mais qui peut (et va pour X raison) potentiellement se répéter dans le temps.

Cependant, l'état dépressif, c'est une autre paire de manches. Pour moi, cet état se prolonge dans le temps, au moins plusieurs mois voire plusieurs années.

“Dépressif” m'évoque un **cercle vicieux** intellectuel et émotionnel dans lequel on est emprisonné.

Sortir de cet état signifie se faire violence alors qu'on est déjà dans un état assez désagréable comme cela, mais j'y reviendrai plus tard dans cet article...

Certaines personnes semblent avoir été dépressives depuis leur naissance et ce pour des raisons purement physiologiques/génétique. Il est difficile de se mettre à la place de ces individus car **ils n'ont aucun contrôle** sur cet état et je pense que ce genre de dépression devrait être traitée médicalement (de plus en plus de psychiatres-ingénieurs se

penchent sur la question pour éviter la prise médicamenteuse systématique et révolutionner un domaine qui n'a pas évolué depuis des décennies).

Il est donc difficile de conseiller ces personnes car je pense que ce serait peine perdue.

On ne règle pas tout avec les méthodes naturelles malheureusement. Je préférerais le préciser.

Ceci dit chez un individu "originellement sain", si la dépression survient après un choc psychologique, un surmenage ou autre, je pense qu'il est possible dans la majorité des cas de redresser la barque, même si ça semble impossible de l'intérieur.



## **L'art et la souffrance**

Pourquoi dessine-t-on?

Pourquoi certains d'entre nous sont-ils poussés à dessiner ou peindre à l'adolescence, voire à l'âge adulte?

J'en ai déjà discuté avec des amis artistes, et la plupart, pour ne pas dire la totalité d'entre eux, sont introvertis.



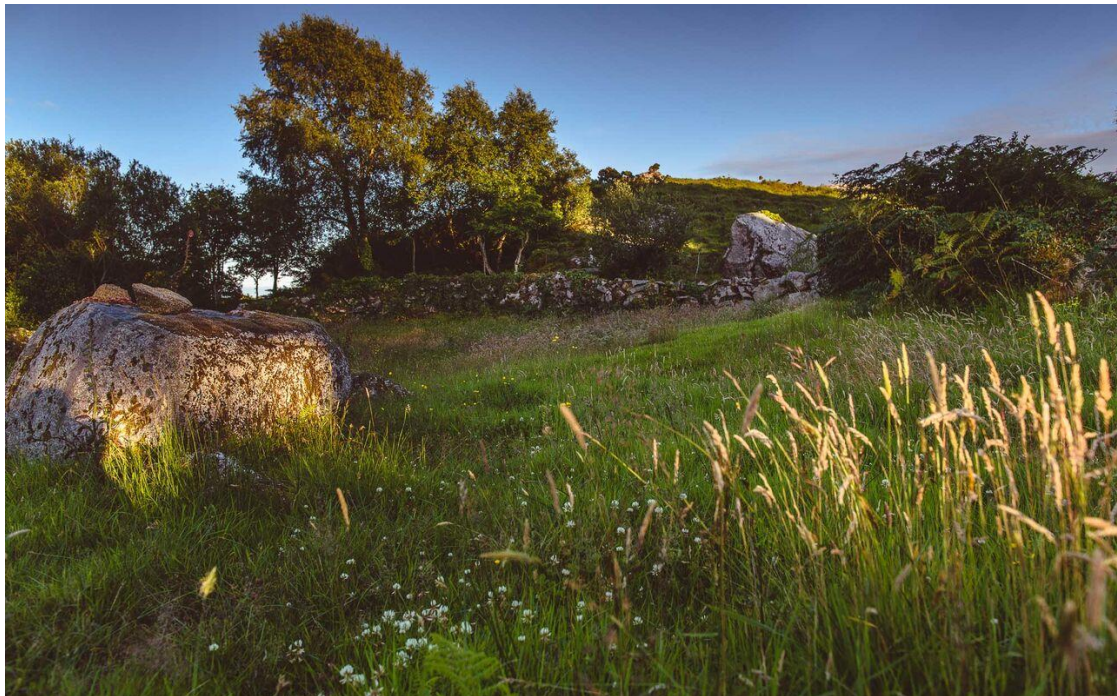
Certains parmi eux, très objectifs et transparents sur leurs sentiments, m'ont rejoint sur le fait que le besoin de dessiner part bien souvent d'un mal-être, **d'une souffrance** ou d'une frustration.

La passion vient rarement sans raison profonde, consciente ou pas.

Les mots lui manquant pour décrire cette souffrance, l'artiste utilise alors son propre langage visuel.

Quoi de mieux qu'un crayon pour ce faire?

Chaque individu a sa propre vision et sa propre perception du monde, et ainsi, chaque artiste aura une façon personnelle de s'exprimer et **de se faire comprendre**.



Un artiste introverti va refaire le plein d'énergie à l'écart de la société et aura tendance irrévocablement à **s'isoler**.

L'être humain étant par essence un être social et **sociable**, l'isolement peut mener à la déprime, voire, sur le long terme, à la dépression. Et malheureusement, lorsqu'on est aspiré dans l'entonnoir de la dépression, il est vraiment difficile d'en sortir, surtout si on n'a jamais pris le temps de se connaître ou de se remettre en question.

Chaque introverti a ses raisons de s'isoler. Même si l'on peut dessiner entre amis, il est très difficile de se laisser aller dans la vague créative et d'être productif dans ces conditions.

Sauf que, poussé à l'extrême, l'isolement peut devenir **contre-productif**.

Il faut comprendre que le dessin n'est pas une cause **mais une conséquence** de l'état d'esprit de l'introverti. A part dans le cas des enfants qui gribouillent spontanément, le dessin est issu, dans la majorité des cas, d'une souffrance intérieure qui produit un besoin compulsif d'exprimer ses émotions en les matérialisant au-delà des mots (et des maux).

Ma vision peut paraître un peu simpliste pour certains, mais dans mon cas, tout est clair comme de l'eau de roche.



## **A chacun sa responsabilité**

Malgré les apparences, j'ai l'impression que la dépression d'une personne "normalement saine" (sans aucun facteur génétique, aucun dysfonctionnement organique, aucun trouble lié à l'enfance, douleurs chroniques, handicap non endeuillé...) n'est pas spécialement liée aux stimuli extérieurs et à l'environnement (même si ça aide) mais avant tout à certains automatismes comportementaux développés depuis le plus jeune âge.

**Et plus on développe un automatisme tôt, plus il est difficile de le corriger.**



En dehors des composantes qu'on ne contrôle pas, j'ai l'impression que le fait de se sentir déprimé est avant tout un problème **perceptif**. En effet, c'est bien souvent la façon dont nous nous percevons qui va nous pousser vers tel ou tel comportement. Et cette vision de soi est loin d'être auto-générée, elle est étroitement liée au feedback de notre entourage dès notre enfance.

Il suffit parfois de quelques mots méchants ou mal placés pour changer le cours de la vie d'un enfant.

Heureusement **toute perception peut être modifiée, et l'image de soi peut changer avec le temps si on est assez patient pour en prendre soin.**

Hormis les cas cités plus haut (liste non exhaustive), la grande majorité d'entre nous peut potentiellement apprendre à se connaître et à gérer ses déprimés, afin de les prévenir avant qu'elles ne se transforment en vilaine dépression.



## **Comment je suis entré en dépression en 2017**

2017, cette satanée année, a décidé de ressembler à sa cousine 2010, mais en pire.

En effet 10 ans auparavant, il m'avait été difficile de redresser la barque suite à une rupture amoureuse, mais j'y étais parvenu en partie grâce au développement personnel et à l'**exploration de mes limites** autant physiques que psychiques.

J'avais aussi pris du temps pour faire le bilan de ma vie, et je me suis décidé à partir à la découverte de mes envies et de mes besoins primaires, mal identifiés jusqu'à présent.

Mon plus gros problème a été de prendre les bonnes décisions pour moi et pas seulement pour arranger toujours les autres.

Sauf qu'en 2010, à la différence de 2017, j'avais eu le temps de me défendre intelligemment et durablement contre cet état dépressif qui me rongait de l'intérieur.

En 2017 je n'ai eu malheureusement aucun répit, pas le temps de mettre en place des défenses, pas le temps de m'adapter à cette nouvelle situation agressive omniprésente (dont je vous épargnerai les détails).

Comment faire dans ces cas où l'on n'a même **pas le temps de reprendre son souffle** deux minutes dans la journée?

Pas grand-chose en réalité. Mon amie Hélène en sait quelque chose aussi (Hélène si tu me lis, J'espère que tu vas mieux de jour en jour, tiens bon).

Cela dit, il est largement possible de prévenir ce genre de situation bien en amont, avant de se retrouver dans un gouffre sans fin et dans des problèmes impossibles à résoudre.



Donc comme je le disais, 2017 m'a mis une grosse claque en pleine face, aussi bien du point de vue personnel que professionnel. Les remords et le surmenage m'ont rongé pendant des mois au premier semestre... jusqu'à un point de rupture où j'ai compris ce qu'était le **burnout**.

En effet, en mai dernier, j'ai eu l'impression que mon cerveau **avait littéralement explosé**.

Je ne pouvais **plus réfléchir**. Je ne pouvais plus étudier normalement, ni rédiger d'articles, ni tourner mes vidéos, ni dessiner, ni même parler clairement à des moments... plus rien. Le néant total. J'étais triste, vraiment triste, paralysé par le surmenage, la frustration, l'isolement, le manque d'affection et le manque de temps.

Mesdames, messieurs, pour déprimer il n'y a pas meilleure recette! Prenez note sur ce qu'il ne faut pas faire. ^^'

Heureusement pendant les grandes vacances, j'ai pu prendre deux semaines de congé en Irlande avec ma famille proche; le retour aux sources.

Ce fut une réelle bénédiction, sauf que la première semaine, d'après les dires de mon frère et de ma mère, je n'étais pas tout à fait là.

La location où nous sommes restés une semaine entière était **tellement calme, que l'angoisse montait rapidement**, telle une bête intérieure déchaînée qui me compressait les tympans, et je ne pouvais plus supporter le silence. Moi qui pensais que le calme allait m'apaiser, j'étais bien loin du compte! Seule la nature a pu réaliser cette prouesse.

J'étais souvent obligé d'aller faire une marche dehors. Pour quelqu'un d'aussi **discipliné, en contrôle et introverti** que moi, ce fut difficile à avaler que de devoir m'éloigner du calme.





Avant que cela n'arrive, le burnout représentait pour moi la légende des gens fragiles qui ne parviennent à rien prendre sur eux.

Pourtant, je suis maintenant persuadé que cette rupture mentale **peut arriver à tout le monde**, à n'importe quel moment de sa vie, et souvent au moment où l'on s'y attend le moins.

Quand la vie nous force à faire des choses que nous n'avons pas envie de faire pendant une longue période, et que ce n'est pas faute d'avoir fait de notre mieux pour éviter l'adversité, c'est précisément là que les neurones grillent littéralement!



Lors de mes promenades autour de la location, j'allais toujours dire bonjour à mes amis les ânes. On ne dirait pas mais ils ont la jasette facile puis ils sont de très bonne compagnie (ils ne jugent pas).

Je vois de plus en plus de jeunes adultes angoissés, prendre des pilules pour un oui ou pour un non.

Cela m'inquiète particulièrement de voir des médecins prescrire de la chimie à tour de bras, surtout en Amérique du nord où la production de bonbons équivaut presque à la production de psychotropes (un poison ou un autre....).

Donner un traitement médical pour pallier à des pensées suicidaires passe encore, mais donner des psychotropes à des patients déprimés **qui n'ont pas encore pu s'exprimer et évacuer leur misère émotionnelle...** ça devient grave.

Les pilules **ne semblent rien résoudre**, elles donnent l'illusion de "gagner" du temps, de pallier à une situation douloureuse, mais j'en doute. Pour moi cela ressemble plus à une bombe à retardement. Pour tout dire, mon meilleur ami a été sous médication pendant 4 ans, alors qu'il aurait très bien pu s'en passer. Il a décidé d'arrêter par lui-même sans période progressive de sevrage (ce qui n'est jamais recommandé! à ne pas faire à la maison!).

J'ai pu remarquer un gros changement dans son comportement! cela l'a aidé à perdre plus de 30 kilos en quelques mois, sans trop d'efforts, mais surtout, il a commencé à reprendre des décisions beaucoup plus facilement que pendant la période où il absorbait des anti-dépresseurs. Il m'a avoué par la suite qu'il sentait que **sans la médication, toutes les prises de décision étaient facilitées** et que malgré le fait qu'il lui était possible de ressentir les émotions pleinement à nouveau (aussi bien positives que négatives), il était heureux de poursuivre sa "vraie vie".





## Remonter la pente

Face à la vie on se montre tous plus ou moins combattifs, mais remonter la pente de la dépression ou d'un burnout est **tout sauf facile**, même pour les plus optimistes d'entre nous.

Plus le cercle vicieux est ancien, et plus il est difficile de relever la tête.

En tous cas, ce dont je suis sûr, c'est que tant qu'on n'a pas décidé de **s'en sortir par soi-même** et qu'on attend systématiquement que les autres le fassent à notre place, il est absolument garanti que la souffrance ne passera pas. Etre accompagné c'est bien, mais ce n'est pas suffisant.

Les anti-dépresseurs semblent plonger la conscience dans un monde parallèle artificiel où **aucune décision importante n'est plus possible**. En tout cas c'est l'impression que j'en ai car je n'en ai jamais consommé personnellement, et je croise les doigts pour que cela continue.

C'est un peu comme pour arrêter la cigarette: c'est le fumeur qui **doit décider pour lui-même** une bonne fois pour toutes et se convaincre que le tabac est tout sauf bon pour lui.

Il en va de même avec la dépendance à l'alcool et autres drogues, qui ne représente pour moi qu'un mal-être face à la réalité (sans parler des drogues douces comme le sucre).

Il est avant tout nécessaire de **se convaincre que le bonheur est possible** sans que notre conscience soit altérée par une quelconque pilule et que les solutions de facilité n'arrangent rien et sont parfois même délétères à long terme.

On peut se faire aider par un hypnotiseur ou un comportementaliste professionnel pour ce faire.

Il faut aussi se dire que **plus on attend de régler les problèmes et plus ils s'enveniment**.

Il est toujours préférable de couper les tracas à la racine avant qu'ils ne prennent trop d'ampleur, et d'agir le plus rapidement possible, ou encore mieux, d'anticiper.



## Mon kit de survie pour artiste (ou tout autre introverti) déprimé

La solution pour l'un n'est pas forcément la solution pour l'autre. Je vais essayer de dresser une liste de ce qui me fait du bien à moi, car je me vois mal parler pour les autres.

Cela dit, il y a un cas où l'on se rejoint à peu près tous: **la reconnaissance sociale**.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, même les asociaux (je n'ai pas dit sociopathes hein) ont besoin de la reconnaissance de leurs semblables.

Quand on sert la société ou **une communauté qu'on apprécie**, et qu'on en prend le rythme quotidiennement, cela nous met tout de suite de meilleure humeur et nous fait sortir de notre isolement quotidien. **On se sent tout de suite plus utile.**

Voici quelques autres conseils plus généralistes:

- **Parler à une personne (ou plusieurs) qui écoute(nt) bien** et susceptible de proposer des solutions réalistes (pourquoi pas). Il faut voir cela comme une **première phase de décharge émotionnelle**. On en a tous besoin et cela permet de clarifier/objectiver bien des choses quant à notre situation.
- **Se responsabiliser**. La déprime est bien souvent un problème individuel et de perception de soi. Par "se responsabiliser" je n'entends pas "se sentir coupable", mais simplement prendre les bonnes décisions pour soi, et pas pour les autres. Même dans le cas où l'on perd un être cher, ou même si on tombe malade (ou autre), il est toujours possible de faire le deuil et de ne pas accepter de se laisser aller. Il y a tellement de choses à découvrir, de façons de voir la vie et de **s'adapter à notre nouvelle condition**. Même si tout n'est pas toujours possible, la façon dont on choisit de **vivre notre vie avec ce que l'on a** peut changer littéralement notre perception du monde et nos états d'âmes. Cela passe bien souvent par le changement d'environnement. Bien évidemment, rien n'est gravé dans le marbre et le bonheur doit être une tâche en

constante réévaluation afin de **s'adapter aux changements qui s'opèrent dans notre vie.**

- **Arrêter de se comparer aux autres.** Et ça ne fonctionne pas que pour les artistes. Faites ce que vous aimez, prenez du plaisir à faire ce que vous faites, forcez-vous toujours à être optimiste et ne vous laissez pas aller dans le négativisme et de bonnes choses vont arriver. Ne vous laissez pas embarquer dans la critique gratuite et l'immobilité, car ça n'arrange rien non plus. Vous êtes unique, et rien ne sert de courir après la vie des autres.
- **Ne pas idéaliser les gens.** Donner trop d'attention à une même personne et trop faire d'efforts pour elle peut nous détruire psychologiquement et nous décevoir au plus haut point. Ne mettez jamais tous vos œufs dans le même panier, car cela peut vraiment faire mal à terme.
- Essayer le maximum de solutions et **ne pas juger avant même d'avoir commencé.** Un bon film à voir est Good Will Hunting, que je recommande particulièrement aux personnes qui pensent tout savoir sur tout, sans jamais agir.
- Avoir des **lectures saines.** Toute lecture optimiste sur le développement personnel est la bienvenue dans notre bibliothèque. Voici [quelques idées](#) sur Amazon.
- **Se sociabiliser un maximum** et ne pas attendre que les autres avancent vers soi. Les introvertis sont trop souvent la proie d'extravertis qui pompent l'énergie des autres et qui changent d'amis comme de chemises. Fréquenter des extravertis est une bonne chose, mais c'est à l'introverti de prendre du recul si besoin. C'est à l'introverti de sélectionner ses amis, pas l'inverse. (Préférez la qualité à la quantité: 4 ou 5 très bons amis valent mieux que 1000 connaissances superficielles)

- Ne pas vouloir être **trop perfectionniste**. Cela empêche d'agir et sans action et expérimentation, la vie prend un tout autre goût (celui de la peur constante).
- Ne pas croire que le **changement d'environnement** et de paysage va forcément changer notre vie. Un individu qui a des problèmes d'estime de lui-même les trainera partout avec lui, comme des boulets, tant qu'il n'aura pas pris le temps de les résoudre.
- Se donner des **objectifs clairs**. On a tous tendance à perdre le fil de ce que l'on fait d'un jour à l'autre, et on a tous tendance à se perdre dans des complications inutiles (qu'on crée bien souvent tout seul). Des **objectifs clairement définis (et écrits noir sur blanc)** pourront nous aider à rester consistant dans nos efforts quotidiens. Et contrairement à ce qu'on peut penser, ce qui rend le plus heureux n'est pas d'atteindre un but, mais **d'y croire en se faisant plaisir dans le processus**.
- Se battre **pour une cause** qui mette notre action en valeur. (ex: bénévolat, œuvres de charité, enseigner...).
- **Faire une petite marche et se vider la tête**. Même si on pense au premier abord qu'il est inutile de marcher dehors une vingtaine de minutes, il est clair que prendre un bol d'air frais remet bien souvent les idées en place et permet de faire le point (ou le vide). Le plus dur est de se bouger, mais une fois dehors tout va beaucoup mieux.
- **Pratiquer la méditation**. Ne penser à rien et prendre le temps de vivre au présent, il n'y a rien de mieux pour se sentir complet l'espace d'un instant.
- Pratiquer **le yoga**. Dans la même lignée, prendre conscience de son corps, s'étirer, s'activer fait du bien.



- Pratiquer **la natation**. **Se sentir glisser dans l'eau au fil des brasses**, cela fatigue le corps de la plus merveilleuse des façons. C'est ce qu'on appelle de la **bonne fatigue**.
- Faire des **bonnes nuits de sommeil**. Et pour ça rien de mieux que de pratiquer un sport régulièrement (la natation est parfaite pour ça).
- **Apprendre à bien manger**. Pas uniquement des produits bio car c'est cher, mais varier l'alimentation, éviter tout ce qui est frit, avec du gras saturé, et privilégier les produits bruts et frais. Plus un produit est transformé et plus il va agir négativement sur la santé.
- **Lâcher prise**, arrêter de vouloir être parfait à tout prix. Cela rassure les autres quand on ne se montre pas sous son meilleur jour, car ils nous humanisent et nous acceptent plus facilement (ce que je fais sur ce blog certains auront remarqué ^^).
- **Ne pas écouter des musiques mélancoliques**. Les sons ont un réel impact émotionnel! On ne peut lutter contre. Il est préférable d'écouter des musiques énergisantes ou celles qui nous détendent sans nous déprimer davantage.
- **Dessiner** et sortir le mal de sa tête de cette façon. Ça marche pour moi même si c'est parfois frustrant de ne pas sortir exactement ce que j'ai dans la tête.
- **Aller boire un verre** (de jus de tomate) avec ses amis. Les amis ça aide! Surtout les bons. Mais pour ça, il faut se pousser à aller explorer le monde et sélectionner les personnes qui seront les bonnes pour soi.
- **Inutile d'attendre « le bon moment »** pour prendre de bonnes résolutions durables. Commencez maintenant. Oui là tout de suite. Et affichez vos bonnes résolutions en grand sur le frigo ou ailleurs.

Enfin voilà, même si la liste n'est pas exhaustive, je pense avoir fait le tour de ce que je voulais dire aujourd'hui.

Et vous?

Quelles sont vos expériences avec la déprime ou la dépression?

Quelles solutions avez-vous trouvé pour vous?

Quelles sont vos plus grandes difficultés aujourd'hui?

Pensez-vous bien vous connaître?

**N'hésitez pas à partager votre expérience dans les commentaires.**

Je suis toujours curieux, puis ça en aidera certains dans la foulée j'en suis sûr.