

## Le bonheur d'une dépression

À première vue, le titre peut sembler bizarre et même incongru, mais juste pour le plaisir, regardons cela d'un peu plus près.

J'ai fait deux dépressions majeures dans ma vie, soit en 2008 et en 2012. Je m'attarderai à la dernière, après une descente de plus de 8 mois, une tentative de suicide, une hospitalisation de deux mois à l'institut universitaire en santé mentale et une thérapie en milieu fermé de 3 mois. Je peux dire que j'ai fait beaucoup de chemin et il est plus que positif.

Comment voir et comprendre qu'une dépression nous révèle la vie sur un autre jour que nous n'avions jamais vu auparavant ?

La question est si simple, que la réponse l'est tout autant. La dépression a une chose de magnifique, elle nous met les piles physiques et psychiques complètement à plat. À partir de ce moment, nous avons le choix de garder cela ainsi ou de les recharger. C'est ce que j'ai choisi de faire, mais en me posant une question cependant.

Qu'est-ce qui m'a fait plonger ainsi, me vidant de toutes mes ressources, au point de ne plus être fonctionnel en rien ? À partir du moment où nous identifions les raisons, très souvent cela nous amène à revoir nos façons de faire et d'être dans la vie. C'est ici que je veux vous démontrer que la dépression n'est pas que négative.

Si je suis honnête dans mon analyse à savoir pourquoi j'ai chuté et par le fait même, remis en question la façon dont je vivais et cogitais, les réponses qui viendront me démontreront tous les travers, les manies et les mauvais plis que j'avais... Nommez cela comme vous voulez, vous avez maintenant la chance unique de les changer.

Si tranquillement, petit pas à petits pas, vous changez votre manière de vivre au quotidien, que vous adoptez une nouvelle façon de voir la vie, plus philosophique disons. Que chaque moindre changement que vous apporterez afin de mieux exister et d'être heureux, que peu importe, les gestes que vous adopterez dans votre vie sera fait en fonction d'un mieux vivre. Que chaque victoire que vous remporterez sur vous-même, petite ou grande, elles sont toutes importantes, vous la dégusterez autant qu'un bon verre de vin ou de crème glacée, c'est selon les goûts !

Vous commencerez à prendre la route du bien-être intérieur, de votre intérieur.

Cette route, vous pouvez vous la rendre agréable ou non, c'est votre choix bien sûr et personne d'autre ne peut décider à votre place. Mais si vous optez pour qu'elle soit positive, votre intellect commencera à enregistrer de nouvelles données et d'exemples des plus positifs et là, je crois, qu'avec une telle attitude vous vous dirigerez allègrement vers le bonheur.

Ce bonheur tout simple, que tout le monde recherche sans cesse est là, au bout de vos doigts. Quand j'ai réalisé que j'avais le droit moi aussi au bonheur et surtout qu'il n'y avait que moi qui pouvais décider d'y goûter ou non, cela a radicalement changé ma façon de penser et j'en suis redevable à la vie.

Je me souviens très bien de ce moment où j'ai pris la décision de changer beaucoup de choses en moi et dans ma vie. Cela faisait déjà quelques jours que j'étais à l'hôpital et me promenant dans les corridors, voyant les autres patients, dont plusieurs, était visiblement plus malade que moi... Je me suis arrêté et je me suis assis dans le salon et je me suis dit intérieurement : « vas-tu venir ici tous les quatre ans ? »

Il y a de ces moments charnières dans la vie qui nous marque et dont nous pourrions presque dire le moment précis, l'heure et l'endroit où nous étions lors de cette prise de conscience et de réflexion. Tout comme plein de gens se souviennent où ils étaient lors de l'assassinat de Kennedy ou le fameux 11 septembre 2001, cette journée-là, en était une pour moi.

La réponse a surgi aussitôt... un non bien senti s'est alors installé en moi et, dès le lendemain, j'entreprenais avec beaucoup de sérieux mes rencontres avec mon psychiatre et tous les autres intervenants que j'ai eu à rencontrer lors de mon séjour.

Puis, à mon arrivée au centre de croissances Renaissance (CCR) où j'ai fait ma thérapie, dès la première journée, je me suis mis en mode écoute et attentif à ce que je puisse faire pour améliorer ma vie en tout point de vue... J'étais devenu comme une éponge en quête d'eau.

Ces cinq mois de pause, de réflexions sur ma vie antérieure et de temps d'arrêt pour aplanir le plus et le mieux possible les causes de mon

hospitalisation, ont été l'élément déclencheur de cette nouvelle vie que je savoure jour après jour.

Plus les jours avançaient, plus je prenais de l'assurance en moi et en mes forces que je découvrais et apprivoisais l'une après l'autre. La confiance s'installant également, tout était enfin réuni pour que je fasse de mon avenir, une aventure des plus agréables que je savoure encore et encore.

Cette route vers un nouveau bonheur créé, façonné et voulu uniquement par moi prenait forme doucement, je commençais à goûter enfin à ce bonheur de la vie tout simplement.

Parfois il ne faut pas chercher si loin pour être heureux, un bon souper avec sa copine, une soirée avec un couple d'amis, une rencontre avec mes enfants, une marche à l'extérieur, un sourire ou un rire d'enfant et quoi encore. Oui, la liste peut être longue de ces petits bonheurs quotidiens qui peuvent passer inaperçus, mais peuvent devenir de véritables petits bijoux si l'on s'y attarde un peu.

Après la publication de mon premier livre, beaucoup de gens sont venus acheter mon livre directement chez moi et, à chaque fois, ces personnes me racontaient de grands pans de leur vie. Je trouvais cela très généreux et fort inspirant, car ils me présentaient leurs recettes vers le bonheur et la santé et souvent nous avons les mêmes visions. Que de beaux échanges j'ai eus avec ces gens, je les remercie infiniment de leur très grande générosité de cœur !

Par la suite, j'ai eu la chance de faire quelques conférences avant l'été, dont une, justement pour les résidents du CCR. J'ai eu le bonheur d'y revoir un patient que j'avais rencontré à l'hôpital et qui n'avait pas été aussi chanceux que moi dans son rétablissement bien que, doucement, il commençât à se sentir de mieux en mieux.

Mais, à plusieurs reprises, je leur ai expliqué que la volonté, le désir et le gout d'aller de l'avant doivent être primordiaux dans leurs rétablissements. Que je ne suis pas devenu, du jour au lendemain, un auteur et maintenant un conférencier ! Mais d'abord, je suis devenu un meilleur homme, un être qui apprécie la vie pour ce qu'elle peut nous donner et ce que je peux pour elle en revanche.

Bonne route à vous tous.XX

Serge Larochelle

[www.sergelarochelle.com](http://www.sergelarochelle.com)

inf@sergelarochelle.com