

"NotJustSad", le hashtag de la dépression (la vraie) : pour ceux qui n'en peuvent plus des "Allez, ressaisis-toi"



Le hashtag "NotJustSad" posté sur Twitter a été fortement relayé sur le réseau social, révélant l'ampleur de la maladie qui touche de nombreuses personnes dans le monde.

Avec Claire Ulrich

"NotJustSad" : pas seulement triste. Dépressive. Une jeune Allemande, Jenna, (@isayshotgun sur Twitter), a récemment lancé ce hashtag en parlant publiquement sur Twitter de ses accès dépressifs. En précisant que la maladie n'avait rien à voir avec des circonstances difficiles, qu'elle était là, c'est tout, depuis ses 16 ans.

"Je ne suis pas seule. J'ai un job. J'ai un appartement. J'ai des relations stables. Et pourtant, je suis dépressive #NotJustSad."

*

Elle ne s'attendait pas à un hashtag en trending en Allemagne, repris sur les réseaux sociaux anglophones, puis à des [articles](#) et des [reportages](#) TV consacrés à son initiative.

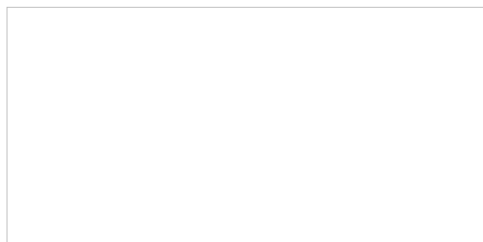


Illustration "The Stream", Al Jazeera

Les chiffres de l'OMS [sont très lourds](#) : le suicide, toujours lié à la dépression, serait la première cause de mortalité au monde, avant la guerre et les meurtres, mais les troubles mentaux ont toujours autant de mal à être dépistés, traités et surtout acceptés par les sociétés.

La dépression, qui permet à l'individu de fonctionner socialement dans une certaine mesure, est encore plus mal perçue et connue. C'est ce manque d'acceptation et de respect pour les souffrances invisibles en particulier dont parlent les internautes dans leur nouveau fil "NotJustSad".

Une illustration est très retweetée et repostée sur Facebook. Il s'agit d'appliquer les réflexions que s'entendent dire les dépressifs à de vraies maladies. Qui oserait dire à un diabétique : "Tu n'as pas peur que ça change ta personnalité de t'injecter des trucs tous les jours ?".



Illustration Robot Hugs. Et si on traitait les autres malades comme on traite les malades de dépression ?

Image 1 : "Je vois bien que tu as une intoxication alimentaire et tout ça, mais au moins, tu pourrais faire un effort."

Image 2 : "Il faut que tu changes ta vision des choses. Ensuite, ça ira mieux."

Le suicide récent de l'acteur Robin Williams semble véritablement avoir un peu modifié la vision populaire d'une déprime : on peut être célèbre, très aimé, entouré d'une famille très unie, et souffrir malgré tout de dépression aigüe.

Un autre acteur célèbre, [Stephen Fry](#), sous traitement à long terme pour des désordres mentaux, n'en fait pas mystère et raconte sur son blog quelques valse très serrées avec des pulsions suicidaires, avec une franchise qui a beaucoup fait pour l'association britannique "MIND" qu'il parraine et pour la reconnaissance que ces troubles invisibles sont partout et profondément douloureux.