

## Texte en français de la vidéo « I had a dog »

*[I had a black dog: retranscription du sous-titrage]*

J'avais un « chien noir » que j'appelais dépression.

Dès que le « chien noir » apparaissait, je me sentais vide et ma vie semblait tourner au ralenti.

Parfois il me rendait visite sans raison ou occasion particulière.

Le « chien noir » me donnait l'air plus vieux que mon âge.

Quand les gens autour de moi profitaient de la vie, je ne pouvais les voir qu'au travers du « chien noir ».

Les activités qui d'habitude me plaisaient soudain ne m'intéressaient plus.

Il me coupait l'appétit. Il altérait ma mémoire et empêchait ma concentration.

Faire quoi que ce soit ou aller quelque part avec le « chien noir » me demandait un effort surhumain.

En société, il me privait de toute confiance en moi.

Ma plus grande crainte était que les autres s'en rendent compte et me jugent.

La honte et la stigmatisation causées par le « chien noir » me tourmentaient tout le temps.

Je dépensais alors beaucoup d'énergie pour dissimuler mon état. Entretenir un mensonge, c'est épuisant.

Le « chien noir » me faisait penser et dire des choses négatives.

Il me rendait parfois irritable et pénible.

Il m'empêchait d'aimer et d'avoir des relations intimes.

Il adorait me réveiller avec des pensées négatives. Il aimait aussi me rappeler que j'allais être épuisé le lendemain.

Avoir un « chien noir » dans sa vie c'est en partie se sentir triste et fatigué; mais le pire c'est d'être vidé de toute émotion.

Lorsque j'ai pris de l'âge, le « chien noir » est devenu de plus en plus grand et omniprésent.

J'essayais de le chasser par tous les moyens. Mais, le plus souvent, il revenait me dominer.

M'écrouler devint plus facile que de me relever.

Je suis donc devenu plutôt doué en automédication, mais ça ne m'a jamais vraiment aidé.

J'ai fini par me sentir totalement isolé. Le « chien noir » a réussi à prendre ma vie en otage.

Quand on perd la joie de vivre, on se demande à quoi sert la vie.

Heureusement, quand j'en suis arrivé là, je suis allé consulter un professionnel.

Ce fut une première étape vers la guérison et un tournant dans ma vie.

J'ai appris que le « chien noir » pouvait affecter n'importe qui; des millions de gens sont concernés.

Tout le monde risque de faire face à ce bâtard.

J'ai aussi appris qu'il n'existait pas de remède-miracle.

Les médicaments peuvent aider certaines personnes, mais d'autres ont besoin d'une autre approche.

J'ai également appris qu'être émotionnellement sincère avec nos proches pouvait radicalement changer la donne.

Par-dessus tout, j'ai compris comment ne plus avoir peur du « chien noir » et j'ai trouvé quelques trucs personnels pour le contrer.

Plus vous êtes fatigué et stressé, plus il aboie. Il est important d'apprendre à calmer son esprit.

Il est cliniquement prouvé qu'un exercice physique régulier est aussi efficace que des antidépresseurs contre la dépression légère à modérée.

Allez donc vous promener ou courir pour oublier vos idées noires.

Ecrivez un journal de vos humeurs. L'écriture permet de se libérer et elle est souvent instructive.

Souvenez-vous aussi de toutes les choses positives que la vie vous a apportées.  
 La chose la plus importante dont il faut se souvenir est que même si vous allez très mal, si vous prenez les bonnes décisions et parlez aux bonnes personnes, les jours du « chien noir » peuvent et vont disparaître.  
 Je ne remercie pas le « chien noir » mais il a été un professeur incroyable.  
 Il m’a forcé à remettre en question et à simplifier ma vie.  
 J’ai appris qu’il valait mieux affronter les problèmes que les fuir.  
 Le « chien noir » fera peut-être toujours partie de ma vie mais je ne le laisserai plus jamais me submerger.  
 Lui et moi avons passé un accord.  
 Grâce à des informations, de la patience, de la discipline et de l’humour, j’ai appris que le pire des « chiens noirs » peut rester à nos pieds.  
 Si vous êtes en difficulté, n’ayez jamais peur de demander de l’aide. Il n’y a aucune honte à ça.  
 La seule honte est de passer à côté de sa vie.

*Texte en français de la vidéo « I had a dog »*

I had a black dog. His name was depression  
 Whenever the black dog made an appearance,  
 I felt empty and life seemed to slow down.  
 He could surprise me with a visit for no reason or occasion.  
 The black dog made me look and feel older than my years.  
 When the rest of the world seemed to be enjoying life, I could only see it through the black dog  
 Activities that usually brought me pleasure, suddenly ceased to.  
 He liked to ruin my appetite.  
 He chewed up my memory and my ability to concentrate.  
 Doing anything or going anywhere with the black dog required super human strength.  
 At social occasions, he would sniff out what confidence I had  
 and chase it away.  
 My biggest fear was being found out.  
 I worried that people would judge me.  
 Because of the shame and stigma of the black dog I was constantly worried that I would be found out.  
 So I invested vast amounts of energy into covering him up.  
 Keeping up an emotional lie is exhausting  
 Black dog could make me think and say negative things.  
 He could make me irritable and difficult to be around.  
 He would take my love and bury my intimacy.  
 He loved nothing more than to wake me up with highly repetitive and negative thinking.  
 He also liked to remind me how exhausted I was going to be the next day.  
 Having a black dog in your life isn’t so much about feeling a bit down, sad or blue...  
 at its worst it’s about being devoid of feeling altogether.

As I got older the black dog got bigger  
and he started hanging around all the time.  
I'd chase him off with whatever I thought might send him running.  
But more often than not he'd come out on top  
going down became easier than getting up again.  
So I became rather good at self medication...  
which never really helped.  
Eventually I felt totally isolated from everything and everyone.  
The black dog had finally succeeded in hijacking my life.  
When you lose all joy in life you can begin to question what the point of it is.  
Thankfully this was the time that I sought professional help.  
This was my first step towards recovery and a major turning point in my life  
I learnt that it doesn't matter who you are  
the black dog affects millions and millions of people;  
it is an equal opportunity mongrel.  
I also learnt that there was no silver bullet or magic pill.  
Medication can help some and others might need a different approach altogether.  
I also learnt that being emotionally genuine and authentic to those who are close to you,  
can be an absolute game changer.  
Most importantly I learnt not to be afraid of the black dog and I taught him a few new tricks of my own.  
The more tired and stressed you are the louder he barks,  
so it's important to learn how to quiet your mind.  
It's been clinically proven that regular exercise  
can be as effective for treating mild to moderate depression as antidepressants.  
So go for a walk or a run and leave the mutt behind.  
Keep a mood journal; getting your thoughts on paper can be cathartic and often insightful  
Also keep track of the things that you have to be grateful for.  
The most important thing to remember is that no matter how bad it gets...  
if you take the right steps, talk to the right people, black dog days can and will pass.  
I wouldn't say that I'm grateful for the black dog but he has been an incredible teacher.  
He forced me to re-evaluate and simplify my life.  
I learnt that rather than running away from my problems it's better to embrace them.  
The black dog may always be part of my life  
but he will never be the beast that he was.  
We have an understanding.  
I've learnt through knowledge, patience, discipline and humour  
the worst black dog can be made to heal.  
If you are in difficulty, never be afraid to ask for help.  
There is absolutely no shame in doing so  
the only shame is missing out on life.