





# Récit d'un condamné

Comment sortir d'une dépression  
avec l'optimisme d'un conquérant

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN 978-2-9572198-4-1

**[editionsaha@gmail.com](mailto:editionsaha@gmail.com)**

Philippe Anno

# Récit d'un condamné

Comment sortir d'une dépression  
avec l'optimisme d'un conquérant

ÉDITIONS AHA



# Résumé

**A**près quatre années de dépression due à un harcèlement au travail, j'ai décidé d'écrire mon récit. Comment je m'en suis sorti ? En changeant de vie.

Le harcèlement n'est pas une fatalité, il est généré par votre état psychologique du moment. Quand votre corps est épuisé et n'a pas les moyens de se défendre, il subit les assauts de gens peu recommandables, des tortionnaires de l'esprit, ils ont très souvent un pouvoir hiérarchique. Leurs armes sont les mots les plus ignobles du vocabulaire pour avilir un individu, si nous étions en temps de guerre ils l'auraient déjà fusillé ou dénoncé à l'ennemi...

Dans ce récit, je ne parlerai pas de ma période de harcèlement, car je pense que le plus important est de parler de la dépression et comment s'en sortir. Elle concerne tous les âges et toutes les catégories sociales. Sa source est si différente pour chacun, elle peut venir à la suite d'un décès, d'un conflit familial ou professionnel, d'une maladie ou simplement d'un mal-être existentiel... Mais, par contre, la finalité de ces problèmes est la même pour tous. « La dépression ».

On peut ressortir vainqueur ou vaincu. À vous de choisir ! J'ai choisi d'en sortir avec l'optimisme d'un conquérant. Voilà mon histoire...



## Préface

Qui sont ces gens qui ont le pouvoir sur les autres ? Ils ont radicalement deux faces, celle qu'ils montrent à un large public, souvent joyeuse et fraternelle, et celle qu'ils dévoilent en catimini, « comme un voleur ne voulant pas se faire prendre », au bouc émissaire, à la tête de Turc qu'ils ont enfin trouvé. Comme un prédateur cherchant une proie facile, ils se mettent à le chasser jusqu'à la mort. Ils arriveront à l'anéantir à l'usure. J'aurais dû me défendre ! Mais en avais-je les moyens ? J'ai essayé, je vous assure, en suppliant ma hiérarchie plus d'une fois après moult batailles verbales. La dernière réponse d'un directeur, que je ne nommerai

pas, fut : « Vous n'avez pas d'amis à votre travail ! » Je voyais dans ces yeux qu'il ne me jugeait pas en victime, mais en fautif, et il avait raison, j'ai fini par croire que j'étais coupable...

Contre ça, il n'y a qu'une seule manière de s'en sortir. La fuite. Croyez-vous que je lance ce mot sans réfléchir ? Non. Je sais pour l'avoir vécu, qu'il n'y a pas d'autre possibilité. Vous aurez beau clamer votre innocence et dénoncer votre bourreau à la plus haute hiérarchie, j'affirme que personne ne bouge. Votre seul recours sera le milieu médical, le seul qui pourra vous protéger et vous éloigner de cette situation insoutenable. Solliciter un service de psychiatrie aura été, pour moi, la seule manière de pouvoir à nouveau respirer, de retrouver la force de me battre... Ma dépression, due à une combinaison de plusieurs années de harcèlement et d'une fatigue extrême, n'aura pas eu que des points négatifs, et c'est ainsi que je préfère le prendre. Elle aura été le point de départ d'une nouvelle vie...

Mais je crois qu'il faut mettre de côté les raisons de cette dépression et presque ignorer son facteur déclenchant. Quelle que soit sa source, le but est d'en sortir. Oui ! On gardera des stigmates à vie, mais il faut les prendre comme des marques positives, comme les cicatrices de votre peau qui relatent votre passé. Le temps sera votre allié. Chaque