



"Soit tu pleures, soit tu meurs" : Camille Lellouche se confie sur sa santé mentale



Écrit par Pauline Laforgue | Le 06.04.2023 à 12h43 Modifié le 06.04.2023 à 13h26

En proie à des épisodes de dépression par le passé, Camille Lellouche s'est confiée sur sa santé mentale. L'humoriste a notamment révélé combien pleurer lui a fait du bien, elle qui s'interdisait alors de craquer pour "garder la face".

"Quand ça ne va pas, je me renferme vachement. Je ne veux pas ennuyer les gens avec ça", admet-elle, en expliquant avoir trouvé dans l'écriture une forme de "thérapie". Et surtout, désormais, elle s'autorise à pleurer. "Avant je m'empêchais même de pleurer, pour moi, c'était vraiment un signe de faiblesse. J'ai vu un médecin qui m'a dit : 'Soit tu pleures, soit tu meurs...'" lance-t-elle. "Ça m'est arrivé vraiment deux fois, et j'espère plus jamais."

En octobre 2022, la Fondation Aésio publiait son deuxième baromètre du bien-être mental des Français-es qui révélait que, pour 73 % des sondé-es, la santé mentale est considérée comme un sujet tabou. Une croyance que beaucoup de personnes semblent avoir intégrée, comme Camille Lellouche, qui ne cache pas que, pendant plusieurs années, elle a refoulé sa souffrance alors qu'elle traversait un épisode dépressif. Dans une interview accordée à Konbini, l'humoriste et chanteuse s'est confiée à propos de sa santé mentale et de cette "souffrance" qu'elle a vécue, il y a dix ans, alors que sa carrière avait un peu de mal à décoller.

"Tu commences à trop rester au lit, à te laver un peu tard, et surtout à dire que tu ne peux pas aller au travail aujourd'hui", confie ainsi Camille Lellouche qui précise que, de manière générale, "tous les artistes vivent ces moments de doute et de tristesse". Néanmoins, élevée dans une famille où l'on "ne se plaint jamais", l'artiste explique qu'elle a longtemps eu du mal à accepter cette tristesse, et surtout, à l'extérioriser. "Quand ça ne va pas, je me renferme vachement. Je ne veux pas ennuyer les gens avec ça", admet-elle, en expliquant avoir trouvé dans l'écriture une forme de "thérapie". Et



surtout, désormais, elle s'autorise à pleurer. "Avant je m'empêchais même de pleurer, pour moi, c'était vraiment un signe de faiblesse. J'ai vu un médecin qui m'a dit : 'Soit tu pleures, soit tu meurs...'" lance-t-elle.

"Je pleure tout le temps. Il n'y a pas de honte"

Si elle tempère en précisant que "c'est un peu gros", Camille Lellouche compare cette souffrance à "un cancer" ou à "un ulcère", expliquant qu'à "un moment, il faut sortir ça de [soi]". "Parce que tu peux développer des maladies hyper violentes et douloureuses", martèle-t-elle, précisant avoir pris bonne note de ce conseil puisqu'elle pleure maintenant "tout le temps". "Ça sauve la vie. Il n'y a pas de honte, c'est humain", rappelle la chanteuse, qui a été par le passé victime de violences conjugales, avant de conclure sur le conseil qu'elle donnerait aujourd'hui à une personne en proie à des problèmes de santé mentale : "Dis-le, et fais ce qui te ferait plaisir à ce moment-là. [...] Trouve la chose qui te ferait aller mieux."

☞ Si vous souffrez de dépression et avez des idées noires, vous pouvez composer le 3114, numéro national de prévention du suicide.

À lire aussi >>> 80 % des Français touchés par un problème de santé mentale n'osent pas consulter un psy, voici pourquoi

>>> Psycho : voici 6 habitudes très simples à adopter pour préserver votre santé mentale

