

La déprime... - 1/2

Je pense que c'est arrivé au moins une fois à tout le monde de déprimer plus ou moins pour telle ou telle chose... Certains s'en sortent, d'autres pas, personnellement je m'en suis sortie et je vous expliquerais un peu comment... Mais quand la déprime tourne mal, on peut dans certains cas en arriver au suicide.

Qu'est-ce qui amène la déprime ?

Il y a de multiples réponses ! Mais pour certains cas (dont j'ai fait partie) il n'y a pas vraiment de raison à la déprime. *Exemple :* *on a tout pour être heureux mais on ne l'est pas. D'où viens le problème ?* Je pense que c'est justement le fait qu'il y ait tout pour qu'on soit heureux qui fait qu'on ne l'est pas ! C'est une sorte de routine qui nous fait tourner en rond et au bout d'un moment on ne le supporte plus ! Dans ces cas là c'est la déprime quasi-assurée ! On se renferme sur soit petit à petit puis on sombre encore un peu plus, toujours un peu plus, puis on se demande finalement à quoi on sert et est-ce qu'on est bien utile ? Mais chacun à une seconde chance mais il faut la saisir en vol ! Je sais que c'est difficile mais peut-être qu'à force d'être comme ça les gens finiront par s'en apercevoir et vous aiderons ? Maintenant ce n'est plus qu'une question de temps... Dans les autres cas, s'il y a une "vraie" raison à cette déprime, le mieux est d'attendre un peu, si les choses empire d'essayer de régler le problème mais s'il est trop imposant mieux vaut appeler une ligne adéquate (voir en vas) pour vous aider à remonter la pente.

Mon passage en déprime

Je voulais vous faire part de mon vécu pour (peut-être) aider des gens qui sont dans le cas dans lequel je m'étais trouvée...

Cette année, je n'avais pas encore 14 ans mais presque, tout allait bien dans ma vie à part le fait que mes parents avaient divorcés peut de temps avant mais je pense que ce n'est pas la cause de ma déprime. Je pense que c'est la routine qui ma fait "peter un plomb". Je m'ennuyait en cours, je ne supportais plus ma mère, je perdais des amies, et petit à petit je me renfermais comme une huître sans vouloir sortir de ma coquille car j'y étais bien. Je pleurais souvent sans raison particulière mais c'était juste parce que je me sentais mal. Je me pensais inutile, je perdais goût à la vie mais tout ça sans que personne ne s'en aperçoive ce qui m'affectait encore plus car j'en voulais énormément aux gens de ma famille qui ne remarquaient pas que je n'allais pas bien ! Puis je déprimait encore plus...

Je commençait à me "griffer" le bras droit avec des batons puis quelque mois plus tard je me taillait avec un cutter. Je n'ai pas dit me "coupait les veines" mais me "taillait" car beaucoup de gens font la confusions et ça m'énerve ! Bref, au fil du temps je montais toujours un peut plus sur mon bras puis j'ai presque visé le poignet ! J'ai compris que je n'allais vraiment plus bien !

Puis en voyage en Espagne durant l'année, j'ai montrée mes cicatrices à un copain, je lui ait vaguement parlé de ça. La nouvelle c'est vite répandue... Toute la bande ne voulaient même plus m'adresser la parole pour ça (je sais c'est un truc de gamins mais c'est les mecs de 13 ans "et demi"lol !) et là je me sentit vraiment rejetée comme je ne l'avais jamais été d'autant plus les paroles qu'ils disaient ! J'ai pleurée pendant qu'on visitait un musée. Là les filles ont commencées à faire attention à moi puis j'en ai réellement parlé avec une copine assez proche. Elle avait 1 an de plus que moi et elle a vécu des choses difficiles notamment sa mère qui se taillait les veines donc elle pouvait en parler. J'ai été en quelque sorte "enguelée" mais je pense que ça m'a fait du bien. C'est à partir de cette journée que j'ai eue un réel déclic.

Après ça j'ai vraiment prise ma vie en main, toute seule, je me suis aidée toute seule et je m'en suis sortie quasiment toute seule avec l'aide d'une copine qui était dans le même cas que moi. On ressentais les mêmes trucs et ça m'a vraiment aidée de voir quelqu'un qui était dans mon cas ! J'ai ensuite repris goût à la vie, ça m'a pris plusieurs mois, c'était très difficile mais les jours passaient et petit à petit j'avais arrêté de me mutiler ce qui était pour moi un grand pas en avant, puis j'ai pratiquement oublié l'envie de suicide, j'essayait de voir les

La déprime... - 2/2

choses positives dans tout... Je rappelle bien que ça ne se fait pas du jour au lendemain ! Il faut avoir beaucoup de volonté si on veut s'en sortir et pour que le cauchemar soit entièrement terminé il faut des mois et des mois, et avec l'aide de son entourage ou d'un (e) ami (e) c'est encore plus facile surtout s'il (elle) est dans le même cas que vous ! Je suis totalement disponible pour ceux et celles qui voudraient en parler, surtout s'ils sont en déprime vu que j'ai déjà vécue l'expérience je pense que je peux me rendre utile et aider les autres maintenant...

Oui parce que maintenant je profite de chaque jour qui passe même si parfois encore ce n'est pas facile mais cette déprime m'a rendue si forte que maintenant je me sens pratiquement invincible sur les problèmes du quotidien ! Cette expérience, si on peut appeler ça ainsi, est vraiment enrichissante si on s'en sort bien car ça nous rend vraiment plus fort et on apprend à reprendre goût à la vie jour après jour c'est ça qui est fantastique et c'est à partir de là qu'on peut dire que la vie est vraiment quelque chose de bien.

Quand ça tourne mal ?

Quand une déprime tourne mal et qu'elle n'est pas résolue on peut, dans certains cas, arriver au suicide. Beaucoup le veule mais seulement (et heureusement !) une minorité le fait vraiment. Pour les jeunes vraiment en déprime grave peuvent appeler des ligne adéquate...

Numéros à venir très prochainement...