

## La dépression - 1/2

**La dépression est une maladie, dur à dire mais c'est vrai. Voici mon histoire.**

Bonjour, alors si vous êtes entrain de lire mon texte, **c'est que c'est un sujet qui vous touche ou qui vous concerne**. C'est vrai il faut dire que la dépression est une maladie et parfois elle nous amène à faire des choses **graves**, comme s'automutiler ou encore dans les cas extrêmes, se suicider. c'est comme un phare en pleine tempête, le phare résiste mais a chaque fois qu'une nouvelle vague s'abat sur le phare il devient plus fragile! (*d'ou la beauté de mon dessin!!!*)

Mon histoire commence à l'âge de 6 ans, (et oui j'étais jeune), donc de 6 à 10, j'étais victime d'abus sexuels. Personne ne savait rien, personne n'entendait mes appels (des phrases que je disais après, genre.. il m'aime et moi aussi.....) après tout à 6 ans comment pouvons-nous vraiment savoir ce qu'est l'amour?

Ma famille se détruisait mon père boit un peu trop... et en plus sa mère à tendance et mettre pleins de problèmes entre nous (mes parents et mon frère). Alors des disputes y en a eu... et y en a toujours.

Tout au long de ses années... comme par un réflexe de survie je me suis mise à grossir..... et encore... Mais personne ne fit attention à ça comme si c'était quelque chose de normal.

Un beau jour tout s'arrêta, c'est le jour ou j'ai compris que **ce qui se passait n'était pas normal, c'était pas vraiment sa l'amour**. Alors je me suis trouvée **seule**, mes parents en avaient rien à faire... Je n'avais plus qu'une chose en tête, **MOURIRE**... je sais c'est dur à dire comme ça, mais c'est la vérité!

Aujourd'hui je vais bientôt avoir 18 ans et toute cette vie, ce passé m'obsède encore. En fait je souffre d'une grave dépression. C'est une maladie très grave de nos jours surtout si on ne la soigne pas. Mais c'est très facile à dire soignez-vous! Mais lorsqu'on à pas grand monde pour nous aider c'est autre chose. Chaque jour que je vis est dur, impartial je me bats pour vivre et cherche une raison à continuer... à quoi bon?

J'ai essayé déjà 8 fois de m'ouvrir les veines pourtant quelque chose m'a toujours retenu, le fait que je devais rester là pour aider les autres, pour leur montrer un chemin, simplement être là. Je l'ignore et aujourd'hui c'est un sentiment qui me ronge.

Mais j'ai promis de pas recommencer. Et je ne peux pas trahir une promesse, car je sais que sa fait mal lorsqu'on le fait.

J'ai cherché de l'aide il y a environ une année, on me l'a certes accordée mais cette personne n'était pas capable de gérer toute ma vie et oui un adulte n'en était pas capable alors comment le pourrais-je?

Alors il est allé en parler à d'autres personnes, cela m'a énormément blessée. Aujourd'hui je voudrais qu'il m'explique, qu'il me dise la vérité de, à qui il en a parlé, et qu'est-ce qu'il a dit. Juste pour le respect. Mais bon je ne peux pas forcer quelqu'un à faire quelque chose qu'il ne veut pas faire.

**Mais je comprends aujourd'hui que c'était une lourde responsabilité, et qu'il avait sans doute besoin de s'en extérioriser... mais j'aurais juste voulu qu'il me le dise!**

Maintenant je serais prête à reprendre contact avec car j'ai compris et j'ai aussi compris que pendant qu'il m'aidait moi j'allais mieux!

J'ai fait le pas, oui un jour après avoir commencé à écrire cet article, et je suis heureuse d'avoir repris contact avec. Même s'il y a toujours au fond de moi cette question du pourquoi! (il faut savoir qu'à cause de cet incident, ma meilleure amie est devenue distante avec moi, et nous ne communiquons plus aussi bien qu'avant... parfois il suffit de peu... pour cassé quelque chose qui avait l'air super solide! Mais j'espère qu'avec le temps on redeviendra aussi proche qu'on le fût).

Durant ces trois dernières années, il y a une personne qui me soutien, m'encourage, c'est **ma meilleure amie**, elle a toujours était là et le sera sans doute toujours.

Pour moi elle est un repère, une aide, mais je ne dois pas oublier que comme moi elle peut être faible et

## La dépression - 2/2

tomber et je ne dois pas la faire tomber donc je ne peux pas toujours lui demander de l'aide.

J'ai loupé plusieurs jours, semaines (de cours) à cause de sa avant Noël. Et pendant tout ce temps mes parents n'ont rien compris ils ne savent toujours rien... et le Docteur lui ne pense pas à la gravité de mon mal.

**Je voudrais oublier** pouvoir enfin avancer mais il y a tant de choses qui me font penser à tout ça. Je prends des antidépresseurs mais c'est pas le luxe... De plus peu avant les fêtes j'ai perdu mon grand-papa d'un cancer, c'est très dur..... aujourd'hui il est là toujours dans ma tête, c'est bientôt ma fête et je repense à tous m'en empêche... je me sens si seule et pourtant y a pleins de gens autour de moi. **Comment leur faire comprendre ma détresse?**

Je sais que je devrais suivre une psychothérapie pourtant c'est quelque chose que je n'arrive pas à envisager, je sais que je suis dangereuse pour moi (je m'automutile par brûlures,...) je sais que j'ai besoin d'aide mais aujourd'hui je la refuse.

Mais sachez tous une chose quand quelqu'un va mal ne lui fait pas plus de mal, car vous non plus vous ne voudriez pas qu'on vous fasse du mal, mais tendez leur la main, **montré nous le chemin du bonheur, de la vie.**

Si vous êtes arriver jusque là c'est que ça vous a touché. C'est très dur pour moi d'écrire ses mots surtout lorsqu'on sait qu'il y aura beaucoup de monde qui risque de les lire. Mais c'est comme un essai de thérapie.

Merci d'avoir lu. Et pour ceux qui on envie de parler faites moi signe!

(si vous voulez plus de renseignement sur le suicide, j'ai fait un article dessus). a plus pour un nouveau article!

*(désolée pour les fautes d'orthographe mais c'est pas mon fort peut-être un blocage psychologique en plus!)*