

## La déprime... Faut pas attendre pour en sortir - 1/1

**Je ne comprends pas pourquoi je déprime... Comment faire pour s'en sortir ? Le vivre jusqu'au bout ou se relever au plus vite ? Comment faire pour découvrir les raisons de son existence ? Pour découvrir notre mal-être dans notre vie ? Mais y-a-t-il vraiment un mal être dans notre vie si on déprime ?**

Ce texte aura comme narrateur moi, je vais donc utiliser le "je". J'ai déprimé pendant un mois entier, aujourd'hui je vais un peu mieux mais je sens que le "problème" n'est pas réglé. Je ne suis pas à l'aise encore avec ma vie, pourtant j'ai tout pour être heureuse. Je suis jeune, plutôt mignonne, expressive, en bonne santé, j'ai une famille avec laquelle je m'entends bien, je fais des études qui me plaisent, je travaille, je sors avec quelqu'un que j'aime et qui m'aime, j'ai une amie, des potes. Bref on dirait que je me moque de vous, mais non. Mais vous vous reconnaîtrez plus facilement que vous ne croyez, parce que tout simplement parfois on déprime et on ne sais pas pourquoi. Et cela arrive à chacun d'entre nous.

J'ai commencé par trouver que ma vie n'avait pas de goût, puis j'ai été totalement démotivé par tout. Plus rien ne m'intéressait. J'étais enfermé chez moi, Je dormais trop, je mangeais plus, je pleurais tous les jours, je me sentais seule. Ma vie d'étudiante ne me correspond plus. J'ai du mal à affirmer aux autres celle que je suis de peur que l'on me rejete. Pourtant c'est moi qui refuse les autres, je ne leur fais pas confiance. Je les crois tous menteur. Parce que j'ai du mal à admettre que l'on puisse m'aimer. Je ne sais pas pourquoi. Je refuse d'aimer parce que je sais que l'on m'abandonnera. C'est dingue quand même, mais j'en ai marre de mes fantômes... de mes pulsions inconscientes qui me font gâcher ma vie. Vous devez vous aussi comprendre cela, ces choses que l'on fait et qui nous rendent malheureux. POURQUOI ???! lol.

C'est embêtant, trop. Donc j'en ai marre. Ce que je veux : profiter pleinement de ma vie et l'assumer. Arrêter de me mentir, et de mentir aux autres au passage. Donc réussir mes études, être celle que je suis avec tout le monde, dire ce que je pense et ce que je ressens, ne plus avoir peur malgré mon manque de confiance mêlé à une sensibilité aigüe.

Je m'arrête là. Mais sachez que ce sont les petites choses accumulées qui gâchent la vie. Assumez vous, vous êtes tel que vous êtes. Maintenant si on ne vous accepte pas, tant pis. C'est pire que d'être aimé pour ce qu'on est pas. Donc ne jamais mentir. Vraiment, sauf en cas d'extrême besoin. Voilà si vous avez tel défaut essayer de le modérer. Le plus important accepter vous. Aimez vous.