

Dépression et suicide... Une suite logique ? Peut-être pas... - 1/2

Le mal-être que l'on ressent, les problèmes que l'on accumule, la lassitude que l'on ressent par rapport à cette saloperie de vie sont bien là, la dépression et le suicide paraissent presque une suite logique, et pourtant on peut peut-être éviter tout ça moi j'ai évité le suicide, de peu...

Je trouve ça triste, est-ce que vous vous rendez compte du nombre de personnes qui ont fait des dépressions, qui en font, qui ont pensé et qui pensent encore à se suicider n'ayant même pas atteint les 25 ans (j'ai pris cet âge par qu'on dit que ça fait 1/4 d'une vie, c'est beaucoup et tellement peu...) ? Je ne fais aucune critique, je ne vois pas ce qu'il y aurait à critiquer, ce serait même plus qu'honteux de critiquer cela, d'autant plus que moi aussi je fais partie de ces gens. Une "petite" dépression, elle n'a duré que 2 ou 3 mois... Je dis "que 2 ou 3 mois" comme si ce n'était pas long, mais le temps et la vie passe tellement lentement quand on a plus le goût de rien, plus envie de rien, ni de vivre, ni de mourir, je voulais juste que tout cela cesse, ne plus jamais être dans l'état dans lequel j'étais. J'ai pensé au suicide, un soir, un soir où la tristesse et la sensation de mal-être, de "ras-le-bol", avaient dépassé une limite que je ne pensais pas dépassable, au fur et à mesure que la soirée passait, je m'enfonçais un peu plus dans le vide, dans le néant de la tristesse. A un moment, j'ai ressenti le besoin de parler de vider mon sac, j'ai appelé deux personnes qui n'ont pas répondu, j'ai regardé par la fenêtre du 6ème étage, je l'ai ouverte, je me suis penchée, j'ai regardé en bas, il n'y avait personne, personne ne serait témoin de la fin de cette vie, de ma vie, si on peut appeler cela une vie, j'ai regardé le ciel, il n'y avait pas de nuages, il était si clair, si veau cela faisait longtemps que je n'avais pas pris le temps de l'admirer, ni trouver quoi que ce soit de beau d'ailleurs, et je me suis demandé "et si je saute est-ce que ça finit ?" Oui, au moins le temps de La Mort, ce doux moment où le cœur s'arrête, où tout s'arrête, pendant un 10ème de seconde, tout cela allait cesser, et d'un coup j'ai eu un doute, qu'est-ce qui me disait que je n'allais pas revivre sans cesse cette même tristesse, ce même dégoût de la vie, de moi-même, de tout... J'étais encore plus triste d'un coup, j'avais le choix entre sauter et risquer de subir encore et encore tout cela ou continuer à survivre... Là j'ai hésité, j'ai réfléchi à ce qui pouvait m'empêcher de sauter, à la tristesse de certaines personnes, à ma mère qui avait fondu en larmes lors de notre dernière discussion, désespérée de ne plus savoir que faire, que dire, à une ou deux des mes rares amies à savoir que j'allais mal, qui essayaient de me remonter le moral, avec des sourires tristes de me voir comme ça, du coup j'avais l'impression que non contente d'être mal, je rendais aussi les autres mal...

En y repensant, c'est dingue ce qu'on peut faire croire aux gens, ces gens qui vous croisent tous les jours, qui pensent que vous allez super bien, juste parce que vous leur faites un sourire, que vous souriez à une blague stupide, à croire que nos yeux arrivent à cacher les sentiments profonds, ou que ces gens sont tous égoïstes, surprendre des discussions qui disent que vous êtes toujours joyeuse, que "ça fait plaisir à voir", pff, ces gens sont vraiment aveugles ! Il y a des "oui ça va" qui sonnent faux, qui veulent dire "mais non ça va pas P****N ! Tu vois pas que je vais pas bien ?? Pourquoi tu me poses cette question débile si t'en à rien à faire ? Fichez-moi la paix !! Laissez-moi souffrir en paix...", il y a des moments où la solitude paraît le seul moyen, où on pense pouvoir s'en sortir seule...

Et ces gens qui viennent vous voire pendant que vous êtes mal pour vous raconter leur petites problèmes de m***e du genre "oh la la chui trop dégoûté machin a eu un point de plus que moi au contrôle !", "bidule ne m'a pas fait la bise ce matin, tu crois qu'il me déteste ??", ayez du respect pour les autres, pour ceux qui vont mal, au lieu de leur raconter vos petites problèmes qui sont peut-être des grands problèmes à votre échelle, fichez-nous la paix !

Pour finir, comme vous le voyez, je n'ai pas sauté. Une amie m'a appelé sur mon portable pendant que j'étais au dessus du vide, j'ai entendu le vibreur je ne sais trop combien de fois, j'ai fini par décrocher en pleurs, et puis elle a essayer de me remettre les idées en place, je lui disais que plus rien n'avait d'importance, que je n'en pouvais plus, que tout allait bientôt finir et là, je l'ai entendu au bord des larmes, je ne me rappelle même plus ce qu'elle m'a dit mais je suis partie m'effondrer sur mon lit en larmes, il était plus de 3h du mat, je me suis endormie comme ça sur mon lit en pleurs...

Dépression et suicide... Une suite logique ? Peut-être pas... - 2/2

On dit que chaque épreuve rend plus fort, et apporte quelque chose, je ne sais pas trop ce que cette période m'a apporté de bénéfique mais aujourd'hui je vais mieux, et c'est moi l'amie qui essaye de t'appeler désespérément, mais tu ne décroches pas, j'ai peur pour toi. Je tiens vraiment à toi car tu as toujours été là ces derniers mois, que ce soit pendant mes coups de blues ou pour nos délires, on s'est connu au moment où je commençais à aller mieux, mais ce soir c'est toi qui va mal et tu ne me laisses pas t'aider, je ne pense pas et surtout je n'espère pas que tu ailles jusqu'au suicide, mais tu sais que je suis là pour toi et que je serai toujours là, quoi qu'il arrive...

je t'adore mon p'tit insecte préféré ;)