

## Ma dépression, une blessure qui ne guérira jamais - 1/2

**C'est l'histoire d'un gars super timide, qui était amoureux d'une fille et puis...**

Vous l'aurez certainement compris, ce gars c'est moi. Je vais vous raconter l'histoire d'un dépressif qui maintenant remonte la pente tout en se demandant si il retrouvera le chemin qui mène au sommet ou si au contraire une abîme va s'ouvrir devant lui et le précipiter.

C'était il y a un peu plus de quatre mois. On était au mois de mars. Jusque là rien d'extraordinaire. J'étais au lycée. J'avais des vues sur une jolie fille, brune, cheveux longs, look gothique mais très modéré. Ecrire son nom sur les tables de cours. Ne penser qu'à elle. C'est incroyable ce que la timidité peut pousser à faire, et surtout l'amour. Enfin, ça va jusqu'au jour où on craque, on voudrait lui dire et on ne peut pas.

Moi ça s'est passé à la cantine. Comme d'habitude, le vendredi, je mangeai avec tous mes amis. On était à peu près 15, mais seulement trois gars dont moi. Je n'avais pas faim. Je ne pensais qu'à elle. J'y allais non, je ne pouvais pas. Et soudain, j'ai mis ma tête entre les mains et j'ai pleuré. Je me suis étonné moi-même, je n'étais pas du genre à pleurer. Mais ça a étonné aussi mes amies, les gars en avaient plutôt rien à foutre. Personne ne savait ce que j'avais. Je suis resté tout le repas ainsi, la tête entre les mains à pleurer, plus ou moins. Tout le monde me demandait ce que j'avais. Je n'ai rien dit. Je ne pouvais pas le dire. C'était impossible. On a essayé de me reconforter. A la fin du repas, ils ont désigné quelqu'un avec mon accord pour rester avec moi afin que je vide mon paquet. Ils savaient que c'était à cause d'une fille du groupe. Et là horreur ! c'était elle ! Pris au piège ! Je ne pouvais pas reculer. Je ne pouvais pas... J'ai mis plusieurs minutes pour prendre mon courage à deux mains. Les pions sont même venus pour dire qu'il devaient fermer le réfectoire. J'ai donc décidé de le dire mais, là... Il a fallu que je choisisse la phrase la plus conne possible. J'ai dit : C'était toi. Que dire de plus nul dans ces moments-là ?

On est ensuite sortis de la cantine. Je suis resté tout seul. La fille était en pleurs. Je ne savais pas pourquoi. Tout le monde la reconforta. Elle vint me voir ensuite pour me dire qu'elle me dirait si elle voulait finalement sortir avec moi à la fin des cours. Les cours sont passés et elle est venue me voir et m'a dit non. Le coup à prévoir. J'étais triste mais je ne savais pas que ça durerait aussi longtemps.

Je suis rentré chez moi. J'étais toujours aussi mélancolique. J'ai alors créé mon masque sourire. Enfin vous me comprenez. Le week-end s'est assez bien passé. Le pire allait venir. J'étais triste mais je ne savais pas pourquoi. Ce n'était pas le râteau. Je ne savais pas... Les semaines suivantes, ce fut les deux pires semaines de ma dépression. Je ne mangeai plus. D'ailleurs, j'ai perdu cinq kilos pendant ces deux semaines. Je ne parlais plus. Sauf quand je rentrais chez moi. Ma mère s'est doutée de quelque chose. Elle m'a demandé si j'allais bien. J'ai menti. En cours, j'ai écrit une sorte de poème sur la mort et ma raison de vivre. Je l'ai appris par cœur et je le récitais tout le temps à voix basse. Mes amies avaient bien remarqué que je n'allais pas bien. Elle n'ont pas arrêté de me reconforter. Même la fille.

Le vendredi, en permanence, j'ai écrit toutes les questions existentielles que je me posai. Une copine me pris la feuille. Je me suis énervé et je suis parti. Je cherchai un endroit calme pour penser et broyer du noir. Je me dirigeai vers l'infirmerie du lycée. Je me suis assis et j'ai laissé tout le monde passer devant moi. A un moment, l'infirmière aperçut mon manège et me fit rentrer dans son bureau. On a discuté et elle m'a convaincu d'appeler ma mère. Elle prit un rendez-vous chez le médecin. Après, je suis retourné en cours. En rentrant chez moi, j'avais plus besoin du masque sourire. Le médecin me prescrit des antidépresseurs. Pour sur après on est plutôt joyeux. Mais on ne se rend plus compte de rien. D'ailleurs, je ne souviens plus de rien sur cette période. Deux semaines après, les vacances. On a stoppé les antidépresseurs. A la rentrée, j'allais mieux. J'avais commencé à

## Ma dépression, une blessure qui ne guérira jamais - 2/2

remonter la pente. Et après trois semaines, j'ai senti que je repartais. Pour parer ça, je me suis coupé les veines. Pas super profond, mais suffisamment pour que ça saigne bien. Le lendemain, j'allais super bien. Un peu trop même, j'ai montré à tout mes amis au lycée que je m'étais saigné. Personne ne m'a compris. Et remarque, c'est compréhensible. A partir de ce moment, toutes mes amies ont arrêté de me parler. Me saigner n'était pas la solution et je devais trouver un moyen de remonter la pente. Je pris donc rendez-vous chez un psy, avec l'aide de ma sœur qui avait fait une dépression elle aussi quelques années auparavant. Mais... Le rendez-vous était dans plus d'un mois. Il s'en passa des choses pendant ce mois.

Avec un copain, nous nous étions mis au skate. Un jour, il m'appela pour me dire qu'il viendrait avec une des ses copines. Je la connaissais de nom et de vue mais rien de plus. Il vint donc avec cette fille. On a skaté pendant quelques temps. Après, mon copain est venu me voir pour me dire que cette fille avait des vues sur moi. Je l'ai regardée, elle était pas trop mal. Enfin, à la fin de la journée, on sortait ensemble. C'était ma première petite copine. Il était temps à presque 16 ans. Durant cette période, le manque de confiance en moi a beaucoup diminué. Je suis redevenu bien souriant. Je savais que je ne serais plus jamais celui que j'avais été avant mais qu'importe. J'ai commencé à me chercher. J'ai trouvé quelques points sur moi-même. Je me suis rendu compte que je ne pensai plus du tout de la même manière. J'ai eu mes rendez-vous avec ma psy, ça n'a pas vraiment donné quelque chose ou je ne m'en suis pas rendu compte. De toute façon, elle ne servait plus à rien, j'avais une copine et j'étais heureux. Toutes mes copines sont revenues vers moi... à moins que ce ne soit le contraire.

Vers mi-juin, elle me largua sans raison valable. Je n'ai pas versé une seule larme. J'étais devenu très dur. J'ai fini par penser que c'était une pauvre conne mais je dois quand même lui dire merci, sans elle, j'étais sur de replonger. Je pouvais maintenant me chercher. C'était les vacances et j'ai pu me trouver. Je me suis rendu compte que j'étais très proche de l'esprit sataniste. Je me suis converti. J'ai découvert par la même occasion le black metal et France-jeunes. Aujourd'hui, je suis au point de me dire que cette cicatrice ne guérira jamais, je vais bien c'est indéniable mais que se passera-t-il demain ? dans trois jours ? dans deux semaines ? dans un an ? Je peux à tout instant replonger mais tout ce que je sais, c'est que je vais partir en vacances et que là-bas, ça ne risque pas d'arriver.