

Juste pour aujourd'hui

j'ai été touché pour la première fois par la dépression à l'âge de 19 ans en plein mois de juillet , j'ai également une grosse histoire concernant ça mais cette dépression là..5 ans plus tard je m'en souviendrai toute ma vie..

J'ai toujours détester pleurer devant les gens mais cette journée là des mon réveil une folie est venu se parer de moi en ce dimanche matin la boule au ventre mon cœur qui palpète , J'ai chaud , J'ai froid ma vision est trouble ... pas le choix je réveille mon chum qui dort à côté .. ça va pas du tout je pleure sans cesse et j'ai peur .. peur De quoi ça je n'en sais rien , peut être peur de moi même je ne sais même pas ce qui se passe ? Lui non plus d'ailleurs ne comprend pas .. ça allait bien hier soir pourtant ! Je me lève , je fais déjeuner les enfants , je me remet à pleurer de plus belle devant eux , ils se sont tous demandé qu'est ce que j'avais mais même moi je le savais pas . Je dois avouer que tout ce que je me rappelle de cette journée là c'est que j'ai pleurer , paniquer , j'ai été terrifié et désespéré , je me rappelle également qu'on est allé allumer un lampion à la petite chapelle près de la ville , question de me donner une chance , c'est aussi une petite tradition que l'on a dans la famille lorsque quelque chose ne va pas . Pendant la journée mon chum a essayé de me faire sortir , je ne voulais pas voir personne dans cet état ! J'avais tellement l'impression de gâcher la vie de ma famille à ce moment là . Plus la journée avançait moins ça allait donc après une longue conversation on décide de faire mes bagages.. je dois m'en aller à l'hôpital car ma crise d'anxiété à durer toute la journée , j'appelle aussi ma mère pour savoir si elle peut garder les enfants pour un temps indéterminé car je ne sais pas s'ils vont me garder à l'hôpital , en même temps je n'avais pas trop peur pour ça je l'avais déjà vécu , (4 ans auparavant j'ai fait une dépression majeure et j'ai dû me faire hospitaliser 1 mois de temps , c'est toute qu'une autre histoire) donc.. je fais de laisser mes enfants me briser le cœur .. je regarde leur jolie petite minois une dernière fois et je retourne à la maison , j'ai tellement pleurer en voiture pendant le trajet , les larmes ne coulaient plus , j'avais mal au visage , ma gorge était sèche , j'avais mal au cœur . Rendu à la maison , moi et mon chum commençons à emballer les valises , il a la gorge nouée je le sent .. il ne va pas bien et en plus son travail l'oblige à partir cette nuit pour toute la semaine , il sera de retour jeudi mais moi je serai sans doute pas là , l'hôpital vont me garder j'en suis sûr , alors nous faisons les valises les larmes aux yeux, je le vois alors partir vers la cuisine .. mais ne reviens pas , je suis allé le voir et il éclate en sanglot ... je pleure encore toutes les larmes de mon corps je déteste le voir comme ça , il mérite tellement de vivre que de la joie cet homme , c'est l'homme de ma vie je l'aime tellement .. nous nous sommes étreints puis nous avons recommencé à emballer les valises .. entre temps je reçois un appel , c'est ma sœur qui me dit .. je t'aime .. waw pour la première fois on se dit que l'on s'aime .. je pleure encore . Tout est au ralenti autour de moi , là poitrine me brûle autant que mes yeux bouffis , je n'est pas manger de la journée je me sent si faible .. l'heure de partir pour l'hôpital est arrivée , nous embarquons dans la voiture et direction les urgences , je n'est tellement pas envie d'aller attendre la base entourer de plein de gens qui sont là pour une grippe .. moi ma maladie est invisible , elle est dans ma tête ! La dépression est tellement tabou en plus .. j'ai peur de dire , si tu n'a pas vécu la dépression ou simplement eu quelqu'un affecté près de toi tu ne peux pas comprendre , c'était mon cas avant .. la dépression je ne connaissais pas

ça , ça ne m'intéressais pas non plus . Rendu à l'hôpital j'ai passée peu de temps après , je crois que j'ai attendu 3h en tout , je me rappelle je serrais la main de mon chum comme si quelqu'un ou quelque chose allait venir nous séparer pour la vie , on devait être beau à voir .Puis on nomme mon nom , c'est le moment , le médecin me dit que je vais être hospitaliser car il y a trop de danger pour ma vie .. j'accepte sans trop réfléchir à si c'est vraiment ce que je veux mais rendu la je n'avais pas trop le choix , je repart alors vers la voiture avec mon chum pour aller chercher mes valises , rendu dehors je lui dit qu'il peut s'en aller toute suite de toute façon le temps que infirmière vienne me chercher pour m'emmener en psychiatrie pouvait être long et lui devait dormir un peu avant d'aller travailler , il accepte et encore une fois nous pleurons dans les bras l'un de l'autre , nous sommes vraiment épuiser par cette journée remplie d'émotions , je montais quelque marches avec mes petits sacs de plastique remplis de vêtement que j'ai pris au hasard dans mon garde robe plus tôt et me tourna vers mon chum , nos regard se sont croisé, c'était tellement triste comme moment . J'ai ravalée mes larme et je suis aller voir l'infirmière je lui ai dit que je suis prête pour monter en haut , elle me dit de m'asseoir et d'attendre quelque minutes , ces quelque minutes on été les plus longue de toute ma vie , je m'ennuyais tellement de mes enfants et de mon chum , je savais pas quand j'allais les revoir . C'est l'heure ..l'infirmière est la , elle me fait signer des papier et go en haut . Il est maintenant 23h le couvre feu est commencer en psychiatrie , on me fais mettre mes vêtement dans un casier mais l'infirmière les fouilles un à un , ainsi que mes bobettes je suis tellement gêner mais bon , il faut ce qui faut , ensuite on va me montrer ma chambre et on m'annonce que je serai avec une autre fille , l'idée ne me plais pas du tout mais je n'ai pas le choix , j'installe alors mes choses dans le tiroir placé à côté de mon lit , quelque minute on passer et ma colocataire de chambre me vois dans sa chambre , elle n'était vraiment pas contente , elle me fais des menace qu'elle allait me violer si je restais avec elle dans sa chambre , j'ai peur je suis épuiser .. je tremble de tout mon corps , habituellement j'aurais pris ses paroles en riant tellement c'était ridicule mais non , pas ce soir la s'en était trop. je me met alors à pleurer avec des sanglots comme je n'est jamais eu , je vais voir les infirmières au comptoir et leur dit que je ne veux pas dormir avec elle que j'ai peur . On m'annonce que je n'est pas le choix que toute les autre chambre sont prise et que l'on ne pouvais pas me mettre dans la chambre seul la première journée , elles ont peur que je me suicide , je pleur tellement fort que les autre personne sorte de leur chambre . Je commence à être étourdie car à mon arriver il mon donner une pilule forte pour dormir , je ne veux pas m'endormir à côté d'elle , je veux être seul dans ma chambre , plus j'insiste plus les infirmière devienne impatiente , je commence à être sérieusement en colère, je veux m'en aller , il est hors de question que je dorme ici mais rien à faire je ne peux pas m'en aller sans avoir vue le médecin qui allait passer le lendemain , je pleur et je pleur , les infirmière décides d'appeler le médecin de l'urgence car je ne suis pas capable de me calmer ... le médecin arrive ! Je suis tellement contente je vais pouvoir m'en aller enfin !!! J'essaie de parler au médecin mais je ne suis pas capable j'ai trop de sanglot , qu'est ce que j'ai l'air d'une folle en ce moment ... ! Le médecin m'explique que je dois rester ici minimum pour la nuit car il y a des risques pour ma vie et qu'en plus j'ai accepter et signer l'hospitalisation il y a même pas 1h de ça . Je pleur de plus en plus , il met une main sur ma cuisse et me dit que tout va bien aller , je suis tellement en colère je briserai tout mais l'infirmière m'avertit que si je continuais j'irais en isolement .. quoi ? Moi en isolement ? Moi la mère de famille ? Moi la personne calme que

je suis ? je veux juste partir d'ici ! Je dois avouer qu'à ce moment là même moi je m'aurais enfermer , j'étais vraiment pas moi même . Le médecin s'en va et l'infirmière est venue s'asseoir avec moi , pour me calmer elle me parle de mes enfants , en vrai ca ma fait plus mal qu'autre chose entendre parler d'eux .. la pilule m'assomme complètement mais pas question que je dorme avec cette fille dans cette petite chambre les lits presque coller .. en plus on est placer à l'autre bout du corridor . J'appelle alors mon chum pour lui dire qu'il refuse de me laisser partir et que je suis vraiment pas bien , je le supplie de venir me chercher mais au fond .. nous savions très bien tout les deux que c'est impossible .. je raccroche et pour faire différent , je me remet à pleurer ! Je commence à être sérieusement fatigué je dois aller dormir ... l'infirmière est aller avertir ma compagne de chambre d'arrêter de me faire peur .. je demande alors à l'infirmière de m'accompagner dans ma chambre , j'ai vraiment peur , elle accepte et vient avec moi , je marche tranquillement je suis vraiment pas pressée , je met mon pyjama et m'installe doucement sans faire de bruit dans mon petit lit vraiment pas confortable , vraiment le contraire du mien à la maison d'ailleurs . Ma coloc me dit bonne nuit , je lui répond la même chose .. je me tourne de bord pour être face à elle pour savoir ce qu'elle fait , j'ai peur qu'elle me touche . La pilule à fais son effet j'ai dormis toute la nuit , je me fais réveiller à 6h du matin par une infirmière , pour prendre des prises de sang et me mettre mon bracelet d'hospitalisation , elle me dit avec un doux sourire , ça va ? Je me met alors à pleurer , je suis tellement épuiser que simplement mes larme tombe de chaque côté de mon visage , habituellement j'ai une peur bleu des aiguilles , mais en ce même moment elle me pique , je n'est aucune réaction , elle aurait beau me piquer en plein dans les yeux que je ne réagirais pas . Elle s'en va et me dit bonne journée , je lui dit au revoir .je vais me rappeler longtemps de cette infirmière elle était pleine de compassion , elle était douce et très patiente . Quelque minute plus tard après avoir essayer en vain de me rendormir , ce que j'ai été incapable de faire , je me lève et je vais m'asseoir dans le salon , j'attends je sais pas trop quoi ... ce n'est pas les même infirmières que hier soir , elle ont du lire mon rapport et doivent penser que je suis une vrai folle , je suis sur les nerfs , je suis pas cher moi , je suis mal ! Je met toute mes espoir pour aller mieux en me disant que j'allais voir le médecin aujourd'hui et que je retournerais cher moi .. dans ma tête je feelais comme ça car j'étais interner , je semblais oublier que je feelais comme ça avant d'arriver à l'hôpital mais à ce moment là je m'en foutais .. j'allais aller super bien à la maison avec mes enfant c'est sur . Il est rendu 7h je n'en peu plus de regarder le vide et de faire les cent pas , car oui à ce moment là tout ce que je ressentais c'était du stress , je n'avais plus de peine j'étais juste stresser .. il est rendu 7h presque tout le monde est debout , il y a un gars bizarre qui vient s'asseoir prêt de moi mais ne me parle pas , il se balance avec un drôle d'air et il parle tout seul .. un autre se lève et parle constamment il a l'air sur le speed, puis ma colocataire de chambre se lève , elle vient me dire je m'excuse pour hier je ne voulais pas te faire peur .. je lui dit que c'est correct . 8h30 est arriver , je n'est pas cesser de faire les 100 pas .. j'ai vraiment l'air de quelqu'un de troubler , je crois que je le suis ! Le petit déjeuner arrive , l'infirmier vient me dire que c'est l'heure du repas , je lui dit que je n'est pas faim mais il insiste .. il me présente mon cabaret , je lui répète que je ne mangerai pas car je n'avais pas faim , il me tend alors mon mini jus d'orange en me disant de boire ça au moin .. je me rappel que ce fameux jus d'orange d'environ 200 ml j'ai pris 3 heure a le siroter . entre temps je suis souvent aller voir les infirmières en leur demandant quand le médecin allait

passer , il me répétais à chaque fois qu'il ne le savait pas.. je me décide alors à appeler ma sœur a son travail , lui disant que mon but aujourd'hui était de rentrer à la maison que je n'étais pas bien Ici , en fait je ne me rappel pas de la conversation , je me rappel que pendant que je lui parlais le médecin est arrivée et ma fait signe de le suivre , j'étais tellement sur les nerf et contente en même temps , j'avais peur qu'il me dise que je doive rester ici .. je pris mon courage et le suivis , rendu dans le bureau il me posa quelques questions .. je me souviens que sur certaine question j'ai mentis, par rapport à comment ne me sentais et sur les risque de suicide .. je lui ai dit que je feelais plus croche que quand je suis arriver ici , c'était tout à fait faux , je me sentais pareille mais d'une façons différente , la peine c'était transformée en stress , de toute façon j'avais l'idée de retourner à la maison alors pas question que je reste ici . Il a essayer de me convaincre de rester mais rien à faire , je me rappel je l'ai supplier de me donner mon congé , il était vraiment retissant , il m'a fait promettre que mon risque de suicide était pas présent , je lui ai promis mais en même temps je me suis dit jamais je laisserai mes enfants sans leur mère .. j'étais en pleine dépression mais pas rendu au but de vouloir mettre fin à mes jour ... il m'a alors signé mon congé . j'avais le sourire fendu jusqu'au oreilles , je ne réfléchissais pas à comment je me sentais avant d'arriver .. la journée d'enfer du dimanche que j'avais passer .. c'était comme oublier , dans ma tête c'était la psychiatrie qui me mettait dans cette état la . J'ai jeter mon fond de jus d'orange et j'ai commencé à ramasser mes chose dans ma chambre en attendant les papiers du médecin pour ma nouvelle médication . L'infirmière est venu me voir pour me donner mes papiers , sur ceux-ci j'avais de prescrit , un anti dépresseurs , un calmant et comme je l'appel , mon gaz d'avion tellement elle est forte , c'est une pilule pour dormir. Une fois toute mes choses ramassés c'est avec confiance que j'appelle ma mère pour qu'elle vienne me chercher , elle n'avait pas l'air convaincu .. comment je pourrais aller mieux en seulement une nuit ? Veut veut pas elle est venu me chercher , nous avons arrêter à la pharmacie prendre mes médicaments , par la suite ma mère m'a dit qu'elle garderais les enfants toute la semaine , question de me reposer , c'est avec gratitude que j'ai acceptée , je vais pouvoir me centrer sur moi c'est super ! La Journée va vraiment bien , à part que j'ai zéro appétits . je récupère mon p-kup cher ma mère et go à la maison ! Le temps est long , je suis toute seul et au dirais que le stress monte ... je devrais faire quelque chose je sent que quelque chose ne va pas , l'euphorie d'avoir quitter la psychiatrie est en train de diminuer , j'appelle alors une très bonne amie a moi en pleurant pour lui demander de venir dormir à la maison , heureusement elle accepte , je suis tellement contente ! On a souper puis ensuite on est aller prendre une marche dans mon rang , une petite marche courte mais je me sentais tellement bien de marcher , le vent frais dans le visage , c'était un sentiment unique . Après la marche nous somme retournée a la maison , on c'est mis un film , c'était sans doute le film d'horreur le plus plate que j'ai jamais écouté , nous avons parler tout le long , malgré que je ne parlais pas beaucoup et que je riais pas trop , elle n'a jamais cessé de parler et d'essayer de me faire rire , je l'apprécie énormément. 21h , je commence à sentir la fatigue je part me coucher pour me réveiller le lendemain à 11h , mon amie avait du quitter en matinée donc je me suis préparer et je suis aller dîner avec ma sœur à son travail j'ai stationner mon p-kup plus loin de la bâtisse question de marcher .. le bien que ca ma fais je ne peux même pas le décrire , je me rappel je regardais la rivière avec un sourire au visage , je marchais tranquillement , je n'avais même pas hâte d'arriver tellement le bien être était présent (lorsque je repense à ce moment je le compare à l'œil

de la tornade , le moment où tout est calme et que l'on croit que c'est fini mais qu'au fond c'est loin d'être terminer). Une fois mon moment magique terminer j'arrive et je vais voir ma sœur . Ce midi la j'ai manger avec appétit , je me rappelle c'était pizza et salade , c'était délicieux ... Après une heure très agréable à discuter c'est l'heure de partir , oh non je vais encore être seul .. je décide alors d'aller marcher , je me suis tellement bien sentis tout à l'heure ! J'ai marcher toute l'après midi , je suis retourner à la maison entre temps faire un peu de ménage puis je suis retourner marcher pendant la soirée , le lendemain je me suis réveillée avec une boule au ventre .. comparer à hier je n'est rien de prévu .. pas de diner , pas d'amis . je commence à me sentir tout croche et je fais une crise de panique , merde j'en avais pas fait depuis l'hôpital ... je suis aller marcher et marcher .. puis jeudi est arriver , mon copain revenais le jeudi soir . Je me suis senti très bien cette journée la , j'allais encore marcher , mais je commençais à me sentir faible , la dernière fois que j'avais manger c'était mardi pour dîner puis on était rendu jeudi . Les marches s'en venait pénible j'étais étourdie mais incapable de manger pourtant . Mon chum est arrivé en soirée puis je ne me rappelle pas de rien à part que je passais mon temps à pleurer et à être anxieuse , d'ailleurs il commençait à être un peu moins patient avec moi , il me disait que je ne faisais pas d'effort pour m'en sortir et qu'en plus je me laissais mourir de faim . Sur le coup j'étais fâchée et anéantis qu'il me dise ces choses la mais en même temps ça doit être terriblement frustrant de voir quelqu'un dépérir. les enfant était aussi revenu je commençais à me sentir coupable de leur faire vivre mon cauchemar. Mon chum est reparti le lundi matin .. je me suis réveiller de peine et de misère , ça faisait maintenant 6 jours que je n'avais pas mangé, j'étais vraiment au fond de mes réserves . j'ai envoyer les enfants à l'école puis je me suis dit que je devais retourner consulter , car ça allait de pire en pire .je suis aller porter ma fille a la garderie et je m'en rappellerais toute ma vie , j'ai tendu Amy à l'éducatrice .. elle me regardait avec ses grand yeux bleu .. moi dans ma tête je me disais , maman s'en va à l'hôpital .. je ne sais pas si c'est moi qui viens te chercher ce soir.. je me suis mis à pleurer, l'éducatrice me regardait en se disant ben voyons, tu va la voir plus tard ta fille . Elle ne savait pas que je ne reviendrais peut être pas . C'est avec des gros sanglots que j'ai pris mon p-kup et m'en alla alors à l'hôpital , au triage je n'est pas dit à l'infirmière que je faisais une dépression et que une semaine auparavant j'étais interné , j'ai simplement dit que je manquais de nourriture dans mon système ,que je n'étais plus capable de manger et que j'étais étourdie a cause de ca. J'étais blême et j'avais perdu 20 livres en deux semaine , elle a pris mes signe vitaux, ma pression était à son plus bas , j'ai passée presque toute suite pour voir le médecin , c'était une femme , je lui ai dit que ça faisait plusieurs jours que je n'avais pas manger et que rien rentrait , j'avais trop mal au cœur .. elle m'a dit que c'était à cause de ma dépression (bien sûr elle a lu mon dossier) et que je devais à tout pris être hospitaliser en psychiatrie , après une longue conversation avec elle j'ai décider de me faire ré-interner...encore ! Je me suis dit que cette fois ci j'allais rester et suivre un traitement la bas , car nous savon qu'un anti dépresseur fait son effet après 3 semaine 1 mois .. j'allais donc attendre l'effet complet avant de retourner chez moi . La médecin ma dit d'aller attendre l'autre côté , qu'une infirmière allait venir me chercher .. j'ai attendu 5 minutes .. puis 10 .. puis une panique est apparue ,non.. c'est hors de question je ne retourne pas la bas , plus j'y pensais moins j'étais convaincu de ma décision. J'ai alors pris mes jambe à mon coup et je suis parti à mon p-kup , j'ai reculer en faisant crisser les pneus . J'ai appeler ma mère lui disant que je

j'étais venue à l'hôpital car je n'allais vraiment pas bien mais que je revenais à la maison .. je ne savais même pas ce que j'allais faire , je me sentais trop mal pour rester chez nous puis j'étais trop mal pour rester à l'hôpital ..ou est ma place ? En route j'ai eu un appel ..c'était la médecin que je venais de voir , elle m'a demandé pourquoi j'étais partie ..je lui ai expliqué que je n'étais pas capable de laisser mes enfants , je ne voulais pas être internée , elle n'avait pas le choix de me laisser faire c'était mon problème à moi de toute façon , c'était moi la pire en refusant de l'aide . Elle m'a alors donné rendez vous avec un psychiatre et un psychologue dans la même semaine . Je suis arrivée chez ma mère , elle avait le visage rouge et les yeux bouffis ,elle avait pleuré ça se voyait , on a discuté sans trop savoir qu'est ce qui allait se passer , elle comprenait que je ne voulais pas être à l'hôpital ..elle m'a alors dit qu'elle viendrait m'aider à la maison , qu'elle bonne idée ! Mais je me sentais mal car cette journée là mon père revenait (il travaille au loin et revient 1 semaine par mois) elle m'a dit de ne pas m'inquiéter avec ça , que la journée on viendrait voir mon père et le soir elle viendrait m'aider à m'occuper des enfants et les coucher , elle resterait avec moi jusqu'à ce que je me couche , j'étais tellement contente , je commençais à voir une lueur au bout du tunnel ,encore une fois le calme après la tempête apparue , mais pour combien de temps cette fois ? cette même journée ma mère est allée chercher mon père à l'aéroport et reviendrait me voir chez moi ensuite. Pour passer mon après midi, je suis allée chez une amie que j'avais appelée après avoir averti ma mère de ma fugue de l'hôpital , on a tellement ri de cette situation , je me sentais revivre , j'ai même mangé 3 caramels chez elle . Vain le moment de partir je suis retournée chez moi et quelque instant après ma mère est arrivée pour la routine du soir avec les enfants . Puis le moment de me coucher est arrivé , elle est repartie chez elle. J'ai pris ma pilule et je me suis couchée , je me rappelle de m'avoir endormie en pleurant , pleurer pourquoi ? Pleurer de ne pas savoir ce qui se passe . Le lendemain 6h mes yeux sont ouverts , gros stress encore une fois la boule au ventre , une crise de panique ! J'appelle mes parents en panique leur disant que je ne serai jamais capable de m'occuper des enfants à leur réveil , que je n'allais vraiment pas bien , peu de temps après ils sont arrivés , je me rappelle mon père après dit , habille toi on s'en va à l'hôpital , je me suis dit pas encore ! Ma mère l'a alors interrompu en lui disant qu'elle viendrait vivre à la maison lorsque mon chum travaille et qu'elle s'occuperait de nous le temps qu'il faudra .. elle m'a dit d'aller me recoucher , j'y suis allée et j'ai réussi à dormir 1 petite heure .. en 2 semaines je buvais un jus d'orange par jour et c'est tout, c'est tout ce que j'étais capable , j'étais tellement faible . Ce jour là j'ai passé la journée avec ma mère , elle me forçait à manger , je mangeais ce que je pouvais , c'était des portions ridiculement petites mais c'était au moins ça . Le lendemain j'ai passé une journée des plus stressantes , je m'affolais à un rien , j'étais en panique à tout moment , je suis allée manger chez ma sœur ce soir là . j'ai mangé un peu (elle m'a forcé à manger sinon je n'aurais pas mangé) c'était du steak et des patates mélangées avec des carottes , mes neveux et nièces me regardaient manger avec un air bizarre , j'avais pas de sourire et aucune joie de vivre , j'avais même des hauts le cœur en mangeant ,j'ai même dit à ma sœur que je préférerais prendre 100 livres plutôt que de vivre comme ça (mon souhait c'est exaucer j'ai pris 30 livres le mois qui a suivi haha) ils devaient se demander ce qui se passait pour eux . Je suis alors repartie de la bas pour retourner chez nous , ma mère est arrivée par la suite , je me suis couchée à 8h30 ce soir là . Le lendemain je suis allée voir le psychologue , j'ai pleuré toutes les larmes de mon corps , je lui disais que je ne savais pas ce que j'avais , je passais mon temps à être

en pleur ou en panique . A part essayer de me sécuriser il n'a pas pu faire grand chose . Dans l'après midi c'était mon rendez vous cher le psychiatre, il m'a diagnostiqué dépression majeure avec trouble anxieux généralisé , il m'a donné une médication (olanzapine) je suis allé à la pharmacie le chercher . J'ai pris un comprimé et une heure plus tard je me souviens , L'appétit était de retour j'avais même un léger sourire ! Je prenais alors ce médicament au 4 heure .. plus le temps avançait mieux je me sentais . Ma mère continuait de venir à la maison et le jeudi mon chum revenait et il prenait le relais ..je me sentais comme un enfant pas autonome mais bon , j'en avais besoin . Pour ce qui est de mon chum ,qu'est ce que je lui ai fait la vie dur , je pleurais souvent , je faisais des crises de panique , j'étais incapable de rester seul 2 minutes , ça n'a pas été évident pour lui . Deux semaines se sont écoulées et peu à peu j'apprenais à rester seul , l'appétit est revenu le goût de vivre aussi .. ça faisais maintenant 1 mois que j'avais ma nouvelle médication , les anti déprimeurs ont fait leur effet complet , j'ai une pilule pour dormir et en cas de stress j'ai mon olanzapine . J'ai continuer la marche ça m'a fais bien fou de prendre l'air .

J'ai décider de faire ce texte non seulement pour me faire du bien en me remémorant par où j'étais passé et pouvoir faire le point mais aussi pour toi , toi qui m'a lu et qui s'est reconnu dans mes mots . La dépression peut toucher tout le monde , c'est malheureusement une maladie invisible qui est dur à cerner , souvent juger et incomprise . Il est vraiment important de savoir que la dépression est réel , parfois nous sommes en plein dedans mais nous continuons de nous dire que ça va passer , oui parfois ça passe tout seul mais parfois nous avons besoin d'un petit coup de pouce qui est la médication suivis de psychothérapie question de vraiment se guérir , c'est comme un diabétique .. son insuline est nécessaire.

Sache que tu es tout à fait normal et que tu n'est pas seul à vivre cet enfer , c'est dur à croire mais on s'en sort très bien , un jour le sourire reviens et ça c'est une victoire qui ne s'explique même pas tellement c'est merveilleux . J'espère que ton cœur est plus léger après cette lecture , surtout garde espoir et n'abandonne jamais , tu en vaut la peine , la vie en vaut la peine ..

Juste pour aujourd'hui

Ps : un merci des plus sincère à ceux et celle qui ont su prendre soin de moi et qu'il ne mon pas abandonnée pendant cette épreuve pénible de ma vie . Je vous en serai reconnaissante le reste de ma vie . J'ai pas toujours été facile à vivre et pourtant vous étiez toujours là . Merci encore .

Alexandra