

## Le cercle vicieux de la dépression - 1/1

**On peut être triste sans être dépressif. Ce texte, cette tranche de vie vous montre jusque où on peut aller juste avant de tenter de se suicider quand on est dépressif et vous donne quelques conseils pour vous aider !**

*C'est mon premier article, avant je me contentais de lire, mais je me suis finalement décidé à écrire. Je vous relater mon expérience.*

Je suis un jours tombé en petite dépression qui c'est vite transformée en un énorme enfer tellement que je voyais plus pourquoi j'étais sur cette terre. J'étais rendue tellement basse que je m'énumérais le moyens de me tuer. Je vous explique ce qui est arrivé depuis le départ.

Je me suis jamais vraiment aimée j'avais (et j'ai encore) une surprotectrice et un père qui voyait plus que sa blonde est la que moi juste pour vous donné une idée il m'a oublié dans son char et une année à ma fête il a oublié que c'était ma fête et il me l'a dit lui-même. Mes amis (bon disons plutôt supposés amis) étaient la quand ils avaient un problème mais quand moi j'avais besoin d'eux je pouvais pas en trouver 1 seul rien qu'un pour m'aider ils avaient comme par enchantement tous disparus me laissant seule avec mes problèmes. Un jour ma mère me trouve entrain de pleurer dans mon lit et elle voulais savoir ce que j'avais quand je me suis mis a expliquer le problème avec mes "amis" elle m'a répondu : - c'est la vie ma fille ! Ne pleure pas pour sa !

Et elle est partis tout ce qu'a sa donné c'est que j'ai pleuré encore plus. Aun moment donné (je me souvien pu quand) je me suis tannée de ma situation et je suis allée voir une psychologue au grand étonnement de toute ma famille ce qui m'a pas aid. Du tout je détestais la psychologue j'ai donc arrêter de la voir, Ensuite je me disait toujours que j'étais une cause perdue que sa serait mieux si j'étais morte.

Puis le bonheur est revenue mais pour mieux me faire tombé plus bas. J'ai rencontré un mec absolument génial je me suis très vite attachée à lui et le malheur est arrivée je suis tombée amoureuse de lui mais lui avait déjà une blonde avec qui il sort encore d'ailleurs. Quand j'ai su qu'il avait une blonde j'ai fait comme si sa ne me touchais pas et j'allais à l'école comme si de rien était et bien évidemment j'étais super bouleversée mais personne l'a remarqué. Plus le temps passait plus je voulais mourrir. Puis j'ai rencontré un autre gars sur internet qui m'a redonné le goût de vivre il est maintenant mon meilleur ami avec un autre gars sur internet qui lui aussi m'a soutenu beaucoup si s'a n'avait pas été de lui je serais morte et en plus d'avoir un autre meilleur ami sa m'a vraiment aidée, je me suis enfin senti apprécié.

Mais ma plus grosse erreure c'est de ne pas avoir été voir une autre psychologue jute après avoir arrêtée mes sessions avec celle que je détestais. Maintenant je vois une autre psyet j'ai 7 bons amis 2 sur le web ceux qui m'ont sauvé la vie (on pourrais dire sa comme sa) et les autres le sont devenu avec le temps et dans les 5 qui restent il y a le gars que j'ai aimée. Il ne sais qu'il m'a faite faire une dépression. Petit message à tout le monde qui ont soit honte, qui ne veulent pas s'avouer qu'ils sont déprimer ou qui veulent pas d'aide aller voir un psy sa peut tellement aider ou si non confier vous à quelqu'un avec qui vous êtes à l'aise que sa soit un parent, un ami ou un adulte de votre école !!!