

Un mal-être passager... - 1/2

Cet article pour décrire ce sentiment de mal-être que l'on ressent parfois sans savoir pourquoi, ce qui est mon cas en ce moment...

J'ai honte de parler de quelque chose de négatif pour mon premier article, honte de ne pas pouvoir partager cette bonne humeur que j'ai d'habitude, mais je me dis que cette sensation est si douloureuse pour moi que je veux en parler, enfin déverser mon mal-être, pour pouvoir mieux avancer après, et je vous remercie, vous qui lisez cet article, je vous remercie de partager ce moment avec moi... Et s'il vous plaît, de m'aider grâce à vos commentaires.

Tout d'abord, quelle est la raison du fait que je me sente si al ce soir ? Il paraît qu'analyser la cause du problème aide à le résoudre, alors analysons :

- C'était une journée de vacances, joyeuse en perspective, comme toutes les journées de vacances, mais celle-là, en plus, je devais voir ma meilleure amie qui est rentrée de vacances. J'étais vraiment contente ce matin, après m'être réveillée, ayant de beaux projets pour la journée...

- Que se passe-t-il alors ? Ma mère est désagréable avec moi. Est-ce ma faute ? Je n'ai rien fait de répréhensible, je suis comme d'habitude... Ou peut-être pas. Je ne sais pas, cette mauvaise humeur de la part de ma mère me désoriente, et, lorsque je me prépare pour aller chez ma meilleure amie, elle me sort un "bon, c'est quand que tu t'en vas ?" come si je la gênais... Mais je m'en vais, en espérant que ça s'arrange, et en espérant passer un bon moment avec ma meilleure amie.

- Justement, j'arrive chez elle. Après une semaine de vacances, je suis heureuse de la revoir. Nous discutons un peu, puis elle me montre quelque chose qui ne me plaît pas. Mais avant, je dois vous expliquer : j'ai rencontré un garçon sur le et, il a 4-5 ans de plus que moi, nous nous apprécions beaucoup et nous nous sommes toujours considérés comme de très bons amis, sans jamais vouloir aller plus loin. Mais ma meilleure amie s'en est mêlée. A la demande du garçon, je lui ai donné son mail et une correspondance a commencé entre eux. Je l'avoue, j'ai été jaloue car le courant passait bien entre eux, mais j'avais confiance en eux. Mais voilà, ma meilleure amie, ne supportant pas de voir un garçon et une fille être proches sans être ensemble, s'est mise à jouer les entremetteuses, demandant au garçon ses sentiments pour moi. Je ne lui ai rien demandé, et je ne tiens pas à connaître les sentiments de ce garçon, tout simplement parce que je n'ose pas réfléchir aux miens, et que la raison nous commande de faire attention. Mais ma meilleure amie persiste et aujourd'hui, elle m'a donc montré un mail qu'elle lui a envoyé. Elle dit implicitement de façon très explicite (!) que je suis amoureuse du garçon, ce que je n'ai jamais dit, mais qu'elle a déduit de mon silence. Vous me direz que c'est une bonne chose au fond, de connaître ses sentiments, mais cela me fait peur, et je ne veux pas qu'il le dise, si il m'aime, et encore moins à ma meilleure amie.

Je ne sais pas si c'est de ça que provient mon sentiment de malaise, ou d'une troisième chose.

- Je viens de découvrir l'univers de ma meilleure amie, à qui je n'avais que peu de temps à consacrer avant, pour des raisons personnelles. Je ne m'étendrai pas sur le sujet, mais elle s'intéresse de plus en plus au morbide, et écoute de la musique qui me fait peur. Elle s'obsède dans ses pensées tristes et rêve de choses qui lui feront du mal, car elle ne pourra pas les obtenir. Je vous demande votre aide, vous qui me lisez, s'il vous plaît, dites-moi quoi faire, je me sens seule, et je ne sais pas comment l'aider.

Je viens de raconter mes problèmes, et maintenant, je me sens mieux, le fait d'écrire m'a libérée, et savoir que vous me comprenez me rassure, mais ce sentiment de peur reste, j'ai besoin de vos conseils, pour ces trois choses qui me font douter, réfléchir. Est-ce ma faute ? Qu'ai-je fait ? Qu'ai-je raté ? C'est un appel au secours, je suis sûre qu'il y a quelqu'un ayant vécu au moins l'une de ces situations, aidez-moi, je vous en serai très

Un mal-être passager... - 2/2

reconnaissante.

Merci de m'avoir lue, j'espère présenter un article plus joyeux la prochaine fois !