

Bonjour, je m'appelle Lily et j'ai 56 ans.

Voici un épisode de ma vie qui va de 1999 (année de naissance de ma dernière) à 2013.

A cette époque, on m'a toujours donné des antidépresseurs pour me soigner de dépression: "état pathologique marqué par une tristesse avec douleur morale, perte d'estime de soi, un ralentissement psychomoteur" (LAROUSSE)

Lorsque je disais à mon médecin (X) les différents maux physiques, elle m'annonçait des maux psychosomatiques. Le traitement se réduisait à ces antidépresseurs. Elle me disait que je ressemblais à ma mère, qu'elle ne connaissait que par mes dires et qu'une autre de mes filles (16 ans) suivait ce même chemin. J'étais révoltée, je voulais lutter pour moi et surtout pour ma fille. Je n'ai jamais cru que nous étions dépressives.

A la mort de maman, j'étais au plus mal! La doctoresse a voulu augmenter les doses d'antidépresseur et est sorti de sa bouche un mot fâcheux qui m'a fait claquer sa porte. Le lendemain, j'étais chez un autre médecin (Y). Découverte d'une embolie pulmonaire. Je suis arrivée chez lui avec une prise de sang récente. Il a été plus technique. Il lit la prise de sang, voit un problème et en urgence, me fait passer un examen des poumons. Nous sommes en 2013. On découvre des caillots aux poumons. Depuis une phlébite en 2006 mal soignée, des caillots obstruaient le passage du sang du cœur vers les poumons, et donc je n'étais plus oxygénée normalement. Je n'ai jamais été hospitalisée mais je fonctionnais anormalement. Toujours fatiguée, ayant mal partout. Dès les bons médicaments prescrits, j'ai retrouvé une plus grande vitalité.

Avec mon médecin (Y), nous avons vérifié les autres médicaments mais il n'a pas fait attention à mon moral/mental. Le changement brusque de maladie n'est pas évident à gérer.

Dans les médicaments, nous en avons trouvé un pour diabète, pris "en prévention". Or, je ne suis pas diabétique, mais je fais ce qu'on appelle des hypoglycémies réactionnelles. Elles se caractérisent par un ensemble de symptômes liés à une baisse du taux de sucre dans le sang (sueurs, fatigue, irritabilité, confusion au réveil, etc.). Il n'y a pas de traitement curatif. Seule une alimentation équilibrée, des petits repas et disposer d'une source de glucide sous la main en cas d'hypoglycémie suffisent à être stationnaire.

Voici cinq ans que je continue ma reconstruction mentale. Beaucoup de psy ou psychiatres que j'ai visités me regardaient avec le prisme de la dépression, mon enfance et l'environnement familial de cette époque. Je les ai quittés. Pour, finalement en 2017, en pleine catastrophe, rencontrer Mme M. Nous avons directement démarré avec "ici et maintenant". Et elle me donne les outils pour que je crée mon chemin vers le bonheur.

J'ai cru un moment que j'étais hypocondriaque. L'hypocondrie est une inquiétude permanente concernant la santé, l'état et le fonctionnement de ses organes provoquée par un trouble psychique bénin (l'anxiété) ou grave (la psychose). (LAROUSSE)

Il est vrai qu'avec mes maux non identifiés, je ressemblais à cela.

Aujourd'hui je ne suis pas cela, mais je suis une anxieuse comme ma mère et ma fille. C'est-à-dire que je suis vite inquiète, j'ai horreur du changement, de l'inconnu. J'ai vite peur.

Pour aller de l'avant, j'agis différemment des deux autres. Grâce à Mme M., je m'investis dans les changements, je réalise mes rêves, même ceux de mon enfance que je n'ai pu mettre en place. Physiquement, je retrouve ma souplesse et m'adonne à une activité sportive. Certains médicaments sont supprimés. Je retrouve des nuits réparatrices. J'apprends à me poser les bonnes questions, j'essaie de mieux me connaître afin de me respecter dans différentes situations, dans différentes relations humaines. Je tente de me faire le moins mal possible et d'y trouver de la joie.