



Je vis avec la dépression

Par Sue Spooner

Je m'appelle Susan, Susie ou Sue Spooner. Peu importe le nom que l'on me donne, je suis un peu nerveuse et un peu gênée de dire que je vis avec la dépression. Il m'a fallu des années pour me l'admettre, sans parler de l'avouer à d'autres personnes, en particulier à mes collègues. Je croyais que c'était un signe de faiblesse et il m'a fallu beaucoup de temps pour comprendre que j'avais besoin d'aide.

Je me souviens d'essayer d'expliquer comment je me sentais quand j'étais plus jeune, mais que l'on croyait qu'il s'agissait seulement d'une étape dans le développement d'une jeune adolescente. Au fond, je savais que c'était plus grave, mais je ne pouvais pas l'expliquer et je ne voulais surtout pas que l'on sache que je faisais une dépression. À l'extérieur, je semblais être une jeune fille normale et heureuse. Mais à l'intérieur, je n'étais pas du tout cette personne. Pourquoi ne l'a-t-on pas remarqué? Pourquoi ne voyait-on pas les larmes au fond de mes yeux ou la douleur que je ressentais à l'intérieur? Parce que je ne voulais pas en parler.

Ma dépression a persisté jusqu'à l'âge adulte, ce qui a eu une incidence négative sur mon estime personnelle et qui m'a causé des problèmes d'anxiété au fil des ans. Chaque fois que je tentais d'expliquer comment je me sentais à ma famille ou à des amis intimes, on me donnait la réponse typique : « Pourquoi serais-tu déprimée? Tu as un bon mari, des enfants adorables, une belle maison, un emploi bien rémunéré, une automobile, de quoi manger... ». La liste s'allongeait sans cesse. Ensuite, je me sentais encore plus mal, parce qu'ils avaient raison. Pourquoi étais-je déprimée?

La cause de ma dépression n'est pas liée à une situation; c'était un déséquilibre chimique. Cependant, je l'ignorais à l'époque. Bien sûr, cela a eu une incidence sur ma vie professionnelle. Maintenant, je suis à une étape de ma vie où je peux améliorer ma santé psychologique en reconnaissant que j'ai besoin d'aide et en m'ouvrant aux autres. J'ai des collègues qui m'aident comme si je souffrais d'une maladie comme le diabète ou l'hypertension artérielle. Je ne parle pas constamment de mon problème à mes collègues, je me concentre sur mon travail. Mais, je ne le cache plus non plus. J'ai découvert que cela fonctionne pour moi.

Je m'appelle Susan, Susie ou Sue Spooner. Peu importe le nom que l'on me donne, je ne suis plus nerveuse ou gênée d'admettre que je vis avec la dépression. Il n'est jamais trop tard pour en parler et faire quelque chose.

Exprimez-vous et participez à l'initiative.
Visitez le site iService sur la santé mentale : <http://iservice.prv/santementale>

