



« A l'époque, personne n'a diagnostiqué ma dépression »

Par Recueilli par Lauriane Clément, le 18/10/2016 à 03h23

Marina, 25 ans

« J'ai vécu ma première grosse dépression à 8 ans. Comme j'étais une enfant surdouée, je ne me sentais pas adaptée à mon milieu social et familial. À l'école, j'avais l'impression d'être une extraterrestre à côté de mes camarades du même âge. Petite, j'ai aussi connu plusieurs problèmes de santé, à cause de mon hypersensibilité. Je somatisais beaucoup, je me fatiguais très facilement et je n'arrivais pas à dormir : c'était un cercle vicieux. J'avais donc déjà au moins deux facteurs de risques, dès ma naissance.

Cependant, mes pensées dépressives ont commencé à la suite d'un drame familial. J'ai subi un inceste, de mes 6 ans à mes 10 ans. Cela m'a poussée à me renfermer. J'ai gardé beaucoup de sentiments de colère en moi, que je n'ai pas réussi à exprimer. D'où mes tendances suicidaires, très jeune.

Aucun médecin n'a diagnostiqué ma dépression

À l'époque, aucun médecin n'a diagnostiqué ma dépression. Et pourtant, j'en ai vu beaucoup ! Ma famille m'a emmenée consulter à cause de mon mal-être général. J'étais hypersensible au niveau de mes sens, de ma peau, mais personne n'a relié cela à mon état psychologique. Il faut dire aussi que je prenais les spécialistes de haut. Au départ, je me livrais avec beaucoup d'innocence. Mais à force de ne pas être prise au sérieux, j'ai commencé à me protéger, à anticiper tout ce qu'ils allaient me dire, et à me renfermer.

Ma dépression a débuté à l'âge de 8 ans, mais comme elle n'a jamais été soignée, elle est revenue de manière chronique. De mes 8 ans à mes 19 ans, j'ai perdu environ six mois par an à déprimer. À 19 ans, j'ai fait un burn-out assez grave. Je ne pouvais quasiment plus me lever, j'étais une coquille vide. C'est à partir de là que j'ai enfin été considérée et écoutée par les psychiatres. J'ai commencé un travail sur ce que j'avais vécu pendant mon enfance et j'ai pu analyser les épisodes dépressifs que j'avais traversés.

Un diagnostic médical m'aurait beaucoup aidée

Avec le recul, je me dis qu'un véritable diagnostic médical dès les premiers signes m'aurait beaucoup aidée. Cela aurait été un point de départ, au moins pour me faire comprendre de ma famille. Les adultes ne réagissent pas forcément si un diagnostic ne leur est pas donné. Même s'ils savent que leur enfant ne va pas bien, ils ne savent pas par quel bout prendre le problème.

Alors, si j'ai un message à faire passer, c'est celui de prendre en compte la souffrance des enfants, quel que soit leur âge. Cependant, il faut aller le moins possible vers les traitements médicamenteux. Cela doit rester une solution d'urgence. Pour ma part, j'ai mis des années à me sortir d'un traitement anxiolytique. Cela n'a fait qu'inhiber ma souffrance, au lieu de me permettre de l'affronter.

Aujourd'hui, je suis toujours très fatiguée mais je ne me considère plus comme dépressive. J'ai fait de mon hypersensibilité une force et un mode de vie. Mais même si je vais mieux depuis quatre ans, je sais que cette expérience m'a profondément abîmée. Je dois faire attention, en permanence, aux signaux que m'envoie mon corps. Je suis très solitaire, je sors peu. Je me sentirai toujours différente de la plupart des gens qui m'entourent. »

Recueilli par Lauriane Clément