

# Témoignage de SW. : bien suivie, j'ai guéri de ma dépression

**Le site du Docteur Guy d'AVIAU**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/docteur.daviau](http://www.docvadis.fr/docteur.daviau)

 Validé par  
le Comité Scientifique Psychiatrie

**A la suite d'un surmenage, la patiente a souffert d'une dépression. Pendant sept mois, elle était incapable de vivre normalement. Grâce à un suivi psychiatrique et un traitement, elle a réussi à aller de l'avant en laissant la dépression derrière elle. Voici son témoignage.**



**« Ma dépression a débuté il y a, à peu près, trois ans. Je me sentais très surmenée, mais je n'ai jamais pensé que je pouvais faire une dépression. J'ai eu un problème avec mon employeur et je me suis emportée dans une crise d'hystérie au sein du travail. Je suis partie**

**dans tous les sens et je l'ai insulté. C'est à l'issue de cette grosse dispute que je me suis retrouvée totalement effondrée. Je pensais être super woman, que ça n'allait jamais m'arriver. Et bien c'est arrivé, ça peut arriver à n'importe qui. »**

## **Des signes précurseurs souvent ignorés**

La patiente a longtemps négligé les signes avant-coureurs de sa dépression. C'est ainsi qu'elle s'est retrouvée au plus bas sans comprendre ce qui lui arrivait.

**« Je pense que j'avais tous les signes de la dépression, mais je n'ai pas voulu y prêter attention. J'étais souvent fatiguée, je m'emportais énormément pour un oui ou pour un non, ce n'était pas normal. Je me suis renfermée dans mon cocon et je n'allais plus voir mes amis.**

**Je n'étais pas bien avant cette crise, cette dispute m'a vraiment montré qu'il fallait faire quelque chose. à l'issue de cela mon employeur m'a dit d'aller voir un médecin, j'ai donc été suivie pendant trois mois par un médecin généraliste.**

**J'ai pris des antidépresseurs et des anxiolytiques mais rien n'y faisait, je continuais de pleurer. J'ai passé deux mois allongée sur un fauteuil sans me lever. Je ne cuisinais plus pour mes enfants et je ne faisais plus le ménage. Pourtant, mes enfants sont pleins de vie, ce sont eux normalement qui me motivent, mais là je ne pouvais plus me lever. Alors, au bout de trois mois, c'est mon médecin généraliste qui m'a dit qu'il fallait que j'aille voir un psychiatre. Au début je ne voulais pas car je me disais que je n'étais pas folle. Je m'imaginai déjà internée. »**

## **Le suivi médical est indispensable pour guérir une dépression**

**« Les médecins sont là pour nous aider, il ne faut pas hésiter à aller consulter. On a du mal à pousser la porte d'un psychologue ou d'un psychiatre parce qu'on s'imagine être fou. Mais il faut le faire. Il ne faut pas se négliger. La dépression est une vraie maladie que beaucoup ignorent.**

**C'est très important de faire confiance à son médecin et à son entourage. On ne veut pas se confier, mais je pense qu'il faut se lâcher. Je pleurais comme une madeleine chez le docteur : je mettais**

**un pied dans le cabinet et je ne faisais que pleurer. »**

## **Quand la vie reprend ses droits**

**« Ce que je veux dire c'est que n'importe qui peut s'en sortir. La vie est belle. Il y a souvent des moments où on est un peu plus fragile que d'autres, mais la vie vaut le coup. Je suis quelqu'un d'autre maintenant.**

**Je ne suis plus la même personne. Je pense à moi, à mes enfants et à mon mari. Ma vie sociale est plus épanouie. Je pense que je vais réellement mieux. »**