

INTRODUCTION

Le pourquoi de ce livre :

Avant tout, je vais vous faire part des réflexions qui m'ont convaincu d'écrire ces quelques lignes.

Si vous lisez ces phrases posées sur des jolies pages blanches c'est que vous avez sûrement un centre d'intérêt, une curiosité sur le sujet du côté Psy, vous été un patient, étudiant en psy, ou psy vous-même, famille de patient, d'un entourage concerné, ou pour simplement vous informer...

Je ne peux pas tout citer, car il y a tellement de quoi dire et redire sur les maladies liées à la PSY. Et particulièrement la dépression.

Comme vous l'avez compris, je ne suis pas là pour vous parler de la grippe. Je vais vous parler de mes malheureuses expériences personnelles de mes trente années en tant que dépressif chronique « selon le corps médical ». Mais avant tous de mes terrifiantes angoisses permanentes suite à un événement au premier abord anodin !

Je ne suis pas là non plus pour essayer de vous vendre quoi que ce soit. Ni pour me trouver de fausses excuses, comme le prétendront ou diront certaines personnes bien intentionnées. Car je n'ai aucune excuse à faire. Le mal que j'ai fait à mes proches et le mal que je me suis fait sont regrettables, mais j'assume tout. J'ai été impuissant face à des supplices mentaux, angoisses paniques, qui m'ont donné des envies de ne plus être de ce monde à quatre reprises. Mais je ne veux pas vous démoraliser tout de suite, car je suis encore là. Et je compte vous motiver, pour que vous le restiez, vous aussi.

Ma priorité est de pouvoir donner un peu de ma lumière à toutes les personnes rongées par ce fléau, d'un mal invisible, qui fait peur, que l'on ne comprend pas, car ces maux sont si terrifiants que je ne le souhaite même pas à mon pire ennemi.

Je ne suis pas Psy Je suis Malade

Je n'ai pas la prétention d'avoir des solutions pour vous soigner ni de vous donner des formules miracles ni pour me substituer aux professionnels du corps médical, ce n'est qu'une vue simple et personnelle de partager, mon vécu et un peu de mes connaissances, et de mes malheureuses expériences avec cette satanée maladie, la dépression chronique.

Mon cas personnel n'est pas une généralité. Chaque personne a ses propres symptômes, un vécu, une sensibilité, éducation ... qui lui est propre. Pour les lecteurs qui seraient dans ce type de maladie, ne vous identifiez pas à mes écrits. Ne garder pour vous que mes erreurs, mes comportements inadaptés, mes démarches, mes recherches et mes quêtes de savoir, des outils très efficaces qui m'ont été enseignés par des professionnels et spécialistes en la matière, durant une trentaine d'années pour combattre, ce qui a été pour moi mes maudites angoisses. Prenez ce qui vous semblera utile pour votre propre cas, mais ne prenez aucune initiative sans en avoir au préalable pris soin d'en avoir débattu avec votre thérapeute ou avec votre professionnel de santé, car tous les exemples ou les dires, les écrits et autres on-dit ne sont pas des sciences exactes, restez maître de votre côté critique et objectif, restez patients et persistez, il y a toujours une sortie positive du tunnel même pour les plus longs.

Pour finir sur mes motivations pour vous faire part de mon parcours, je suis très confiant sur les avancées de la médecine et surtout des neurosciences en psychiatrie, avec les nouvelles thérapies et les progrès formidables des neurosciences, de l'imagerie médicale et pour tous ces professionnels qui sont les locomotives qui nous apportent et apporteront de plus en plus de nouveaux savoirs, thérapies... Restez confiant et positif on avance dans la bonne direction (guérir) courage à vous tous.

30 Années de dépression chronique !

Ne prenez pas peur ça se soigne, de mieux en mieux, de plus en plus rapidement et durablement. Si vous étiez bien suivi en psychothérapie et avec le bon traitement médicamenteux. Car la dépression aiguë ou sévère ne se soigne pas l'un sans l'autre. « Plus de détails par la suite »

ma priorité est de pouvoir vous donner un peu de la lueur de ma lanterne et de l'espoir à toutes les personnes rongées non pas par la dépression en elle-même. Mais sur le fléau, d'un mal invisible, qui fait peur sans savoir de quoi ! Que l'on ne comprend pas, avec ces maux si terrifiants. Pour moi « les angoisses oui les angoisses ! ». Du levé au couché 7j /7 elles sont là. Si on ne peut pas avoir de comparaison avec d'autres émotions ou ressenties il faut prendre en compte que la peur a plusieurs causes qui peuvent la provoquer.

Constamment oppressé par une forte angoisse, on a des sueurs froides on a du mal à respirer on tremble à en voir très peur, on est au bord du précipice, pétrifier, « aidez-moi !!! » Mais on ne voit personne on est seul c'est un cauchemar éveiller aucun moyen de calmer ni même de diminuer cette pression insoutenable que subissent le diaphragme, le thorax le cerveau qui s'emballe, le cœur qui est prêt à sortir de notre poitrine tellement il est affolé, et qui sont les causes de notre asphyxie, on a peur de nous-mêmes...

Les angoisses sont peut-être une forme de peur, mais peur de quoi ? Peur sans fondements rien de consistant, de palpable, de visible, c'est une peur sans objet sans durée rien de précis, mais elles sont là constamment, continuellement, inlassablement et elles sont en nous sans que l'on puisse les comprendre ni les contrôler, mais elles nous font terriblement souffrir moralement et parfois physiquement.

Combien de fois j'ai eu des pensées souhaitant avoir le cancer ou autre maladie à la place de ces satanées angoisses, sortir de table pour m'enfermer dans les

toilettes pour souffrir en silence et seul ! Et au réveil la première question que l'on se pose est « comment je me sens ce matin ? » et pour la centième, millième... fois ce qui me tiraille c'est l'angoisse. Et me voilà reparti pour une très longue journée de calvaire. Le découragement, l'impuissance, voir la résignation et tous vos démons vont vous tirer jusqu'à que le soir venu, vous vous, endormes aidé par votre traitement médicamenteux et vous êtes débarrassé de vos angoisses pour quelque heure de répit, si vos cauchemars ne se manifestent pas cette nuit-là.

IL me faut une solution impérativement pour comprendre mon état psychologique et ces maléfiques angoisses... Je dois consulter un spécialiste ! Un jour après de longues journées d'hésitations, réflexions et de tourner le pour et le contre dans tous les sens, et avec tous mes aprioris de l'époque sur les psychiatres. Un jour je pris mon courage à deux mains et je choisis dans l'annuaire téléphonique, « à cette époque pas smartphone » le premier psychiatre le plus à proximité de mon lieu d'habitation. Mon rendez-vous est fixé pour un mois plus tard, me voici entré dans le monde psychiatrique. Je redoutai tant ces aprioris et les on-dit de la fin des années 80, « de consulter un psychiatre c'est qu'on est fou. Tous ces préjugés n'ont pas beaucoup évolué en 2021. » Durant quelque mois avec une séance de 30 minutes, par semaine, ne m'ont rien apportées bien au contraire, mes questions sont restées sans réponses et mes symptômes ne se sont pas améliorés malgré le traitement prescrit par le praticien, à base d'antidépresseurs et d'anxiolytiques qui n'ont pas apporté les effets escomptés. Durant des années j'ai changé de psychiatre de psychologue une dizaine d'hospitalisations... Sans de véritables avancées significatives. Il y a eue des moments de répit ou mes angoisses étaient plus supportables et mon mal-être un peu plus positif, mais les rechutes ont été aussi nombreuses que les rémissions. Durant toutes ces années je n'ai eu que des professionnels en psychiatrie (freudienne) c'est malheureusement ce qui était enseigné dans les facultés en maladies mentales.

En 2005 le hasard a mis sur mon chemin un livre extraordinaire « **le livre noir de la psychanalyse** ». Qu'elle ne fût pas ma surprise d'apprendre qu'il existait de nouvelles thérapies autres que la méthode freudienne. Des thérapies comportementales et cognitives « TCC » pour ne citer que celle-ci. Pour ma septième hospitalisation en clinique psychiatrique j'ai fait mon maximum pour trouver un établissement pratiquant la « TCC » sur la région Lyonnaise. Ma quête ne fut pas vaine, la clinique « Lumière aux environs de Lyon », correspondait à mes critères de recherche. En 2010 suite à ma demande d'hospitalisation, car mon état mental du moment le justifiait, après deux mois d'attentes je fus admis dans cette clinique. Mais à ma grande désillusion, le psychiatre du service de mon admission était freudien. Il faut savoir que la France est le pays qui pratique le plus les théories freudiennes au monde. Ce n'est que pour ma dixième hospitalisation en 2015 qu'après quatre mois de patience que je fus réadmis à « Lumière » dans ce même service et ma grande satisfaction fut que le psychiatre du service avait changé et ce nouveau neuropsychiatre **le Docteur ROSENFELD** va **transformer ma vie** avec de nouvelles thérapies dont je n'avais jamais entendu parler « MBSR, MBCT, EFT, EMDR, TCC... ». En seulement un mois, car malheureusement je n'avais pas pu poursuivre mon hospitalisation suite à une offre d'emploi en Suisse. Bref, un mois j'ai appris sur mon état psychologique beaucoup plus qu'en 25 années de psychiatrie « classique » avec une dizaine de psychiatres, psychologues... Je ne porte aucune critique ils ont fait avec leurs connaissances du moment, mais ils ne vous informent pas des avancées de la médecine, de la recherche... il y-a seulement trois ans en 2019 que j'ai appris et par mes propres recherches les progrès des neurosciences... Ce qui m'a rendu « addictif » à la connaissance, des neurosciences, du cerveau, psychologise... Je me suis découvert une passion. Cette page n'est que le début de ma trouvaille. Cette année-là je refais une rechute et résidant sur Grenoble je suis hospitalisé à la « Clinique du Dauphiné ». Suivant des soins chimiothérapiques « les traitements médicamenteux, antidépresseurs, anxiolytiques... » Et par le suivi d'ateliers où on vous donne des conseils et théories sur divers sujets