





Plus de couleurs que de noir

# Introduction

Hello, bienvenue dans mon guide.

Mon histoire et ce livre t'aideront dans ta guérison, c'est pourquoi avant de commencer, je vais me présenter en te faisant un petit résumé. Moi c'est Marion, j'ai été en dépression sévère pendant le confinement en 2020 jusqu'à mars 2021. J'avais 16 ans, tous les jours je me levais avec les yeux gonflés et un mal de tête si intense que je prenais un médicament et je mettais de l'eau froide sur mes yeux pour essayer d'améliorer leur état tout en me posant mille questions et pensées « pourquoi je vis ? à quoi ça sert ?

personne ne m'aime autant partir, comment je pourrais mettre fin à mes jours ? je n'ai pas envie de me lever à quoi ça sert je vais bientôt mourir de toute façon » chaque jour était un supplice. Je devenais méchante avec mes proches et je me rapprochais des personnes toxiques qui ne me voulaient pas forcément du bien. À ce moment-là j'étais complètement déconnectée de la réalité, je parlais de moins en moins, je ne souriais plus, ne rigolais plus (et ce n'est pas une métaphore), je ne me lavais plus, ma seule tenue de tous les jours était un gros pull et un legging (je me laissais mourir). Ma sœur a appelé une psy. Donc pendant tous ces moments je voyais une psy qui ne m'a absolument pas aidée pour mon cas (je pense qu'il faut bien choisir son psy c'est important). J'arrivais à cacher tout ce que je faisais comme actions dangereuses, tout ce qui m'arrivait. Jusqu'au jour où mon mal-être était trop grave pour tout cacher. La dépression peut s'installer subtilement, insidieusement. Au début, on ressent juste un mal-être présent mais supportable, souvent minimisé par les autres. Ne laisse pas cette souffrance devenir insupportable, car plus elle s'aggrave, plus le chemin vers la guérison sera long et complexe. Si on ignore ces signaux, il pourrait être trop tard : la personne peut partir, que ce soit en se suicidant ou en sombrant dans des pensées morbides quotidiennes. Il est crucial de parler de ses émotions avant qu'elles ne deviennent trop lourdes à porter. Un jour, mon père m'a posé mille questions et j'ai eu la