

## Dépression nerveuse

Colette, mon Sauveur

Je me permets de vous appeler par votre prénom et "Sauveur" comme qualificatif vous va bien. Vous allez comprendre pourquoi.

Depuis 3 ans et demi, j'étais mal; je rendais mon mari malheureux, j'éloignais de nous nos enfants, notre famille, nos amis. Tout était corvée, même de manger. En somme, je faisais une méchante dépression (déjà, d'en parler au passé, me semble être un premier point positif).

Pour faire semblant d'aller bien, sous surveillance médicale, je me "droguais"; comment nommer autrement ces médicaments?

Mais je voulais sortir de ce cauchemar et une amie m'a conseillé la sophrologie.

Et là alléluia! Enchaînement. En avril 2012, mon mari trouve sur internet une information sur le "Salon du bien-être" qui doit avoir lieu en mai sur 3 jours à Toulouse. Ce n'est pas la porte à côté (nous habitons Perpignan), mais nous y allons quand même, pour le salon et aussi pour passer 3 jours "ailleurs".

Et vous étiez là, vous Colette Marty, sophrologue, parmi les exposants. J'ai participé à vos conférences et cours pratiques étalés sur les 3 jours, et là quelque chose s'est passé: j'ai compris que j'avais trouvé la personne que je cherchais. Votre façon de parler et votre calme m'avaient déjà soulagée et mise en confiance; et avant même de rentrer à Perpignan, nous avons pris rendez-vous ensemble.

Donc aujourd'hui, après six séances et autant d'allers retours, je voudrais dire, si vous le permettez, Colette, merci en premier à mon mari qui a accepté sans hésiter ces vas et viens hebdomadaires et les différentes contraintes liées à ces soins, ainsi que d'avoir participé à une séance à trois car vous aviez compris, Colette, que ce serait utile pour la suite.

Maintenant un immense MERCI à vous, mon sauveur, car il y a eu de grands changements.

Je suis plus réfléchie, je réussis à me faire entendre avec calme. J'ai diminué les doses de médicaments avec l'accord de mon médecin à qui j'ai dit que je suivais des séances de sophrologie et que je souhaitais arrêter rapidement les antidépresseurs. Dans la maison on



entend beaucoup plus d'éclats de rire. J'ai écrit à mes enfants et petits -enfants, alors qu'avant j'attendais que ce soit eux qui me fassent signe. Je me remets à faire la cuisine sans rechigner, et je choisis même le restaurant quand nous y allons.

En un mot, je "revis" et je dis "Que du bonheur"!

Je sais bien que nous avons encore à travailler, mais avec vous "j'irai au bout du monde" car je suis BIEN, et je ne sais si j'aurai assez d'une vie pour vous dire "Merci mon Sauveur"

J.08/2012

