

## «Témoignage de Christine»

### Accueillie par le centre SOS Suicide Phénix de Paris

Août 99, depuis plusieurs semaines, voir plusieurs mois, j'avais remarqué dans l'attitude de mon mari des changements : une alternance d'indifférence et d'agacement, lui d'habitude si prévenant, si attentionné.

J'ai lié cela au stress de notre prochain départ , au travail, à la lassitude du quotidien, et puis il y a eu cette explication, sans un cri, sans une larme, il aimait une autre femme...

Histoire très banale, vécue par des milliers de personnes.

La fin d'un couple, la naissance d'un autre.

Pourtant à cet instant, toute ma vie a basculé, ce couple que je croyais solide depuis presque vingt ans, volait en éclat.

Nous ne vieillerons pas ensemble...

La dépression m'a terrassé, j'ai maigri de 13 kg en quelques semaines, j'ai perdu le sommeil, j'alternais entre des phases de grande colère et des moments d'abattement où je n'avais même pas l'énergie de me lever, de faire le minimum nécessaire à la vie de tout les jours.

J'ai décidé de me faire soigner, j'étais si mal...

J'ai pris des antidépresseurs, des anxiolytiques et des hypnotiques pour avoir un peu de répit, faire semblant de vivre, assurer le quotidien.

Et puis un soir, j'étais seule, depuis plusieurs jours une idée m'obsédait, je voulais mourir.

Je voulais que tout s'arrête, ne plus souffrir, oublier le présent, ne plus me rappeler du passé, ma vie me semblait vide de sens, j'étais une coquille vide, l' étincelle s'était éteinte, dans une désespérance totale.

Ce soir là ,j'ai pris des médicaments mélangés avec de l'alcool.

Mon regard s'est brouillé, je me souviens seulement de mon désespoir, de ma dernière pensée pour mon enfant, d'avoir laissé un dernier message rempli de culpabilité.

Et puis le grand trou noir...

Et le réveil aux urgences, la lumière si vive, aveuglante.

La vue encore trouble, la bouche sèche, cette douleur, curieusement je ne sentais pas vraiment mon corps.

Une infirmière est là à mes côtés, je croise son regard, la honte m'envahit, je me suis ratée, j'aurais donc tout raté, même mon désir d'en finir.

Je ne suis pas restée à l'hôpital, j'ai été reçu par un psychiatre dès mon réveil, mais je n'avais pas envie de justifier mon acte, je me suis enfermée dans ma souffrance.

Je souhaitais seulement sortir au plus vite, aller cacher ma honte, me retrouver seule à nouveau.

Je suis sortie le lendemain, j'ai revu mon thérapeute dans la semaine qui a suivi, j'ai participé à un groupe de parole le mois d'après, parler m'a déculpabilisé, je crois aux vertus de l'échange, j'ai rencontré de la compréhension, ce qui m'a permis d'avoir de l'indulgence envers moi même, envers les autres.

Trois ans sont passés, aujourd'hui je peux témoigner...