

Comment j'ai rebondi après la difficile période de l'annonce de la SEP ?

Nous nous adressons uniquement aux personnes atteintes de SEP

Après les phases de dépression, de déni, etc. qui sont quasiment des "passages obligés", vous n'êtes plus totalement le ou la même.

- Qu'est-ce qui a fondamentalement changé dans votre personnalité ?
- A partir de quel moment ?
- De quelle façon avez-vous rebondi pour aller de l'avant ?

Racontez

Je m'appelle Pauline et j'ai 17 ans.

- **Quel âge aviez-vous, lors du diagnostic de la SEP** : 16 ans

Après les phases de dépression, de déni, etc. qui sont quasiment des "passages obligés", vous n'êtes plus totalement la même.

Qu'est-ce qui a fondamentalement changé dans votre personnalité ? : Il est clair que la vie, je l'aime beaucoup plus qu'avant ! Ou du moins, je suis consciente de la chance que j'ai. J'ai pris conscience que la vie était trop courte pour s'embêter avec des choses que l'on aime pas. Enfin ma philosophie c'est CARPE DIEM.

(<http://fr.wikipedia.org> : Carpe diem (quam minimum credula postero) est une locution latine qui est habituellement traduite par « *Cueille le jour présent, en te fiant le moins possible au lendemain* ».)

A partir de quel moment ? : Je dois être franche et vous avouer qu'il y a des phases. Parfois, on veut juste mourir, on s'allonge dans notre lit en priant que notre cœur s'arrêtera durant la nuit. Pourtant, quand le moral revient, nous avons un sourire béat qui pourrait même embêter les plus jaloux mais ainsi soit-il. Depuis que j'ai appris mon diagnostic, j'ai connu de véritables coups durs avec de gros coups de blues, mais également, des moments de bonheur intense qui valent bien ces moroses idées. Alors quand je ne vais pas bien, je pense à ces moments là et je me dis que la vie vaut d'être vécue !

Question : Vous mettez on, nous ... dans ce paragraphe, est-ce parce que c'est difficile de dire je ?

Sûrement, il m'a toujours semblé compliqué de parler de ses propres difficultés et surtout d'admettre ses limites. Cependant, le « on », le « nous » me paraît légitime car ayant discuté avec différentes personnes

malades, elles aussi, j'ai compris que la douleur est identique. Bien sur, nous avons chacun notre passé, et certains événements présents sont propres à chacun d'entre nous. Néanmoins, ce sentiment d'inutilité, cette impression d'avoir gâché notre vie alors qu'elle commence juste et aussi cette culpabilité qui nous ronge nous réunis, et c'est en se sentant moins seul que nous pouvons affronter les choses. Alors utiliser, les « on » et les « nous » me permet de parler de nous tous car je dois avouer que parfois je me sens plus proche d'un sépien que de ma propre famille.

De quelle façon avez-vous rebondi pour aller de l'avant ? : Je crois qu'un matin je me suis réveillée et je me suis dit LA VIE EST BELLE, ce n'est pas du courage ou quoique ce soit ! Juste l'instinct de survie, j'étais arrivée à un stade où il y avait deux alternatives, le suicide ou la vie et je crois avoir fait le bon choix ! Car la vie est merveilleuse quand on accepte de la vivre !!

Qu'est-ce que vous souhaiteriez dire aux personnes nouvellement diagnostiquées ? : De la patience et de la détermination, ne dites pas que vous n'en êtes pas capable car tout le monde a cette force en soi qui nous pousse à aller de l'avant, il faut juste trouver la clé pour la libérer, avec la possibilité de parfois se faire aider **SANS CULPABILISER ET SANS SE TROUVER NULLE DE NE PAS SAVOIR REGLER SES PROBLEMES !**

Merci Pauline

APF Ecoute Infos.
Sylvaine Ponroy – 13 janvier 2009