



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

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

- Je m'appelle : Ladybird (prénom fictif), j'ai 29 ans

- Vous aviez quel âge lors du diagnostic de la SEP : 26 ans

- Qu'est-ce qui a fondamentalement changé dans votre personnalité ?:

Ma manière de voir l'avenir (à court ou moyen terme), la peur de l'avenir, Je m'énerve facilement, je suis hyper sensible (je pleure facilement pour quelque chose de triste ou de bien).

A partir de quel moment ?:

Depuis environ 2 ans, au petit à petit.

De quelle façon avez-vous rebondi pour aller de l'avant ? :

Je pense à mon mari et ma fille, j'essaye d'être forte et si c'est dur, je consulte un psy (que je refusais au début).

J'ai rencontré d'autres sépiens par internet puis à l'hôpital qui m'ont fait comprendre que ce n'est pas la fin mais un ensemble d'ajustements de la vie courante, que la vie n'était pas finie mais qu'elle continuait avec parfois des obstacles à surmonter et des difficultés qu'il faut apprendre à gérer.

Qu'est-ce que vous souhaiteriez dire aux personnes nouvellement diagnostiquées ? :

C'est dur oui mais rien n'est fini, il faut se battre, s'adapter et croire aux traitements.

Mais surtout, il faut parler avec des personnes qui ne vont pas juger mais simplement écouter ; ce n'est pas toujours avec les personnes proches que cela est possible car les difficultés les attristent trop.

Aussi, consulter toutes les pages internet sur ce sujet n'est pas utile car trop brusques (et profondément déprimants) (les médecins devraient d'ailleurs prévenir et conseiller simplement quelques sites non alarmants et porteur d'espoirs)

Je vous remercie Ladybird

APF Ecoute Infos

Propos recueillis par Sylvaine Ponroy