

Bonjour, ce site www.cassetete22.com est pour moi un très précieux cadeau pour la nouvelle année 2018. Merci beaucoup !

J'ai 36 ans et connu deux traumatismes crâniens légers : l'un vers mes 12 ans, l'autre vers mes 17 ans.

Je me bataille depuis mon adolescence avec le trio fatigue - déprime - migraines.

J'ai englouti des fortunes en psychothérapie, écrit des milliers de pages sur mes états intérieurs...creusé jusqu'à ma vie intra utérine en passant par des recherches dans ma généalogie...tout cela m'a aidé, enrichi, construit mais je demeure entravé dans ma vie et mes projets.

J'ai beaucoup fréquenté les médecins généralistes et ponctuellement aussi les neurologues pour la migraine et les psychiatres pour la dépression et les troubles de l'humeur (je craignais être bipolaire).

Vers mes 20 ans je carburais au sucre, à la caféine et à l'aspirine...ça m'aidait à avoir une vie ponctuellement normale mais mes migraines revenaient de plus belle et ces aides n'étaient qu'un pansement sur une jambe de bois...pire, ces aides nuisaient à ma santé. L'effet booster était suivi d'un état où j'étais durablement hors service.

Je me suis également plongé dans la religion de 13 à 25 ans et je pense aujourd'hui avec le recul que l'intensité de mon zèle religieux était à la mesure de ma détresse intérieure face aux maux que je rencontrais dans ma vie. Sentiments de culpabilité : "je ne suis pas capable", "je suis nul", "je n'en fais pas assez", "j'en fais trop"...bref "ma vie est tellement compliquée que j'ai sûrement fait quelque chose de mal"...

Récemment, et avant de trouver ce site, j'ai fait mon "coming out" auprès de certains proches de ma famille : je leur ai exprimé que j'avais tout pour être heureux dans ma vie mais que tout était compliqué ! Le trio fatigue - migraines - déprime m'accompagne et ne me lâche pas en dépit de mes efforts...je ne me comprends pas ! Médecins, médicaments, accompagnateurs, méditation, yoga, amour de mon entourage...tout cela m'aide mais je ne m'en sors pas...j'ai même des idées suicidaires ponctuellement.

Ce "déballage" auprès de mes proches m'a fait du bien, j'ai eu le sentiment de sortir de l'ombre, de faire tomber les masques...d'être un peu moins seul.

Pour prendre une image pour décrire ma vie, j'ai le sentiment d'être au volant d'une ferrari mais avec un problème de carburant. Parfois tout fonctionne c'est génial, grisant même ! Tout est possible...puis le moteur a des ratés. Je suis toujours au volant de ma belle ferrari mais elle ne fonctionne plus...parfois elle est tout simplement cassée, elle ne peut plus

m'emmener nulle part...

Une autre image est celle des montagnes russes pour décrire ces extrêmes, ces passages de "je suis très capable, je suis une star !..." à "je suis nul, je ne suis qu'une m....., je n'y arriverai jamais"...

Aujourd'hui j'ai 36 ans et je ne sais toujours pas planifier ma semaine et mon année. Je ne sais toujours pas si je suis au volant d'une ferrari flambante ou d'une vieille 2 CV bonne pour la casse ou peut être les deux à la fois !

Beaucoup dans mon entourage, y compris des proches me voient comme un sujet brillant : intellectuellement, physiquement...c'est peut-être vrai, mais comme dit Jean-Philippe Savalle ça dépend à quelle heure de la journée !

Une manière de résumer mes difficultés est que je ne connais pas mes limites et que je ne sais pas les gérer. Je suis sans cesse tirailler entre tout faire comme si de rien n'était et ne rien faire, vivre à moitié et faire une croix sur certains projets...bref, en faire trop ou pas assez...un équilibre que je peine à trouver depuis des annéeeesssssss !

J'ai été bien long, j'espère que mes mots auront parlé à certains...ce site m'aide beaucoup, j'ai l'impression qu'il y a un avant et un après pour moi suite la découverte de ce site et de son contenu.

Les pistes que j'aimerais creuser, travailler, mettre en pratique :

- le guide d'aide à la gestion de l'énergie

<http://www.cassetete22.com/le-guide-de-lenergie-vers-une-meilleure-gestion-de-la-fatigue>

- réaliser un IRM de tenseur de diffusion

- continuer à partager avec des personnes averties et informées

Meilleurs voeux à chacun : je vous souhaite beaucoup de "savoir vivre" pour profiter des petits et grands bonheurs de la vie !

PS : ce site et vos témoignages font partie de tous ces "anges" qui m'ont aidé sur mon chemin et je leur exprime ici ma profonde reconnaissance (parents, famille, thérapeutes, amis, épouse...).

Gabriel