

## Témoignage de Paul

**2005** : Début des céphalées frontales et occipitales en barre, d'aggravation progressive et devenant quotidiennes.

Elles sont plus intenses durant la matinée et ont tendance à s'améliorer au courant de l'après midi. Les céphalées sont identiques que ce soit en période scolaire ou en vacances.

Elles sont non pulsatiles : « Ca brûle, ça serre. »

Pas de nausées.

Paul se réveille avec la sensation de ne pas avoir dormi, que son sommeil n'a pas été réparateur et est dans un mauvais état de « fonctionnement » une bonne partie de la journée : sentiment d'être mal réveillé et peu lucide dans ses idées et lent pour faire ce qu'il a à faire.

Les céphalées s'améliorent pendant les activités sportives (tennis, course à pied).

Paul a eu son bac S mention bien en juin 2004 puis un BTS en juin 2006 à R...

Bien placé en BTS, il intègre alors en septembre 2006 une école d'ingénieurs l'INSA à S... pour devenir ingénieur Géomètre.

### **Enfance- adolescence :**

Enfance sans problème à la campagne, enfant timide, aimable, sociable, blagueur, taquin, très sportif (VTT, tennis, ski, roller, athlétisme...) en loisir et en compétition, musicien (accordéon puis guitare), aime le grand air.

Pas de problèmes scolaires, des facilités même (passe du CP au CE2).

Aime l'histoire contemporaine, aime compter, aime la biologie du sport.

Non tabagique, alcool occasionnellement.

Au point de vue des **investigations médicales** voici son cheminement :

**ATCD personnels** : allergie acariens (rhinite), ostéomyélite cheville sans séquelle (porte d'entrée ?) Onychophagie.

**Janvier 2006 à Avril 2006** Neurologue à D... : Tofranil puis Neurontin

Bilan ophtalmo et orthoptique normaux.

Scanner normal en février 2006

Séances d'ostéopathie et d'acupuncture.

Bilan de la posture et de podologie : varus, genu varum, légère scoliose : semelles orthopédiques

IRM en août 2006 sans injection de gadolinium.. Kyste septum pellucidum.

Radio rachis cervical 31/8/2006.

Prise en charge par CHU de R... en neurologie : Laroxyl 25mg/j

Le diagnostic de céphalées de tension chroniques est avancé.

**Fin août 2006** hospitalisation d'une semaine au CHU de R... en neurologie fin août 2006 : Laroxyl en perfusion 75 mg/jour.

Aucune amélioration avec ces différents traitements.

**Septembre 2006**, départ pour S... et prise en charge en consultation par les services de neurologie et psychiatrie au CHU de S... car douleur et idées noires.

Laroxyl 50 mg/j + 5 gouttes Rivotril

Octobre 2006 : arrêt du Laroxyl. Nouveau traitement : Séroplex + 2 gouttes de Rivotril

Aucune amélioration des céphalées ce qui induit des difficultés importantes pour les études. Est vaseux.

RV au Centre anti-douleur du CHU de S... : une infiltration a été effectuée, amélioration temporaire le lendemain uniquement.

Radio charnière cervico-occipitale Normale.

Consultations avec une sophrologue, respiration, « lâcher-prise ».

**Novembre 2006**, hospitalisation en Neurologie à S... : scanner cérébral et angioscanner veineux ponction lombaire , analyses biologiques très complètes. Tout est correct.

+ test psychométriques ne mettant pas en évidence de troubles de la personnalité, anxiété présente.  
Le SIMPS (Service interuniversitaire de médecine préventive et de promotion de la santé) certifie que Paul est atteint d'un handicap qui justifie « une majoration d'un 1/3 du temps prévu pour chaque épreuve écrite ».  
Début décembre 2006, arrêt des études et retour à la maison pour repos et faciliter la prise en charge des soins.  
Le directeur de l'INSA très compréhensif, garde la place d'étudiant à Paul dès que cela ira mieux.  
Les céphalées ne s'améliorent plus l'après midi.

**Janvier 2007** hospitalisation d'un mois en service d'urgences de psychiatrie à R... pour idées noires envahissantes.

Essai d'un autre Prozac + Séresta, puis remplacement de l'IRS par le Marsilid 50 (IMAO) : 1/jour  
Sortie fin janvier avec ce traitement poursuivi jusqu'en septembre 2007.

Consultations régulières avec le psychiatre du CHU de R.

Hypnose médicale suivie également en libéral avec un médecin travaillant aussi au centre anti-douleur de R...

Psychothérapie de février à juin avec une psychologue à P... spécialisée pour les maux de tête puis une psychologue à R... avec la MGEN.

On bataille pour obtenir des tests du sommeil avec différents courriers envoyés à plusieurs centres du sommeil. Celui de C... envoie un accord après avoir renvoyé un questionnaire bien complet, nombreux refus d'autres centres du sommeil plus proches.

Le centre anti-douleur de R... refuse de donner un RV à Paul, car « suffisamment pris en charge ».

Les céphalées sont toujours présentes. Paul tient un relevé de ses douleurs qu'il note 7/10 à 8/10 tous les matins et un peu moins parfois en soirée.

Mai 2007 : 3 jours de rando-vélo vers la baie de Somme, 330 kilomètres.

**Juin 2007 à fin août 2007** : Paul souhaite sortir un peu de toutes ces investigations et être dans « la vraie vie ». Il trouve un travail saisonnier agricole dans le sud-ouest : arrêt provisoire des investigations médicales.

Les céphalées sont toujours présentes, mais Paul tient le coup pour le travail et pour le salaire. Les cueilleurs sont logés ensemble sur un terrain de camping sommaire et se tiennent les coudes. Paul tombe amoureux. Les conditions de travail sont difficiles mais bonne ambiance le soir entre jeunes.

Hospitalisation de 24H dans un centre du sommeil à C..., enregistrement du sommeil et tests de latence : la qualité du sommeil est bonne, les cycles sont équilibrés, les temps de latences d'endormissement ont une valeur moyenne limite, basse.

**Septembre 2007** :

Les psychologues ont persuadé Paul qu'il devait poursuivre des études dans ce qu'il aimait vraiment : donc le sport.

Paul reprend des études à A... en faculté des Sciences et Techniques du Sport, mention Activités Physiques Adaptées. Il s'agit d'une spécialisation qui permet de proposer des activités sportives à des personnes âgées ou des personnes handicapées.

Nouvelle prise en charge dans un CMP d'A... et arrêt du Marsilid. Nouveau traitement : Effexor 75 : 1/jour. La demande de « tiers temps supplémentaire » pour les examens est accordée.

Le centre du sommeil de C... propose en plus du Modiodal. Traitement essayé 1 mois sans succès sur les maux de tête et en plus des difficultés pour s'endormir apparaissent avec le Modiodal. Le centre propose donc un somnifère pour le soir...

Massages réguliers chez une kinésithérapeute de R... qui pratique la méthode RPG-Mézières au niveau essentiellement du cou et de la nuque. Paul fait aussi régulièrement les exercices physiques conseillés pour assouplir sa nuque.

Octobre 2007 : tentative de suicide avec des médicaments, hospitalisation de 2 jours au CHU-Urgences de R..., transfert en psychiatrie au CHG de D... car la psychiatrie est sectorisée puis sortie de D... car « Paul n'a rien à faire dans ce service » et retour au domicile.

Poursuite des études à A...

Janvier 2008 : nouvelle tentative de suicide « je ne peux pas vivre toute ma vie ainsi ». 2 jours d'hospitalisation aux urgences de R..., sortie puis pour ne pas retourner au CHG de D..., accueil organisé par la psychiatre du CMP d'A... dans un service pour dépressifs au CHU d'A....

Les études lui plaisent, Paul est amoureux, mais aimerait réellement en finir avec cette douleur invalidante qui gêne sa vie quotidienne, ses études et ses relations sociales.

Février 2008 : Paul passe ses examens d'université et s'accroche. Il a trouvé un stage pour travailler avec des jeunes handicapés en sport collectif.

Paul a beaucoup de mal à aller en cours en amphi, un ami étudiant à qui il a confié ses difficultés lui passe parfois les cours quand la difficulté d'aller en cours est insurmontable.

Avril 2008 : voyage en Italie.

Mai 2008 : 1<sup>ère</sup> année de licence en STAPS acquise, avec des très bonnes notes même. Paul est fier de lui.

Juin 2008 : rando-vélo vers l'Eure et Loir : 400 kilomètres en 3 - 4 jours.

Tour du Cotentin en vélo-camping sauvage : 510 km en 5 jours avec son frère.

Juillet 2008 : cueillette de fruits en Vendée pour une seconde saison. Idées suicidaires très présentes, douleurs.

Envies de démissionner du travail saisonnier mais l'idée du salaire et des vacances motivent.

Rencontres avec un sophrologue méthode Caycedienne intéressantes.

Août 2008 : voyage en amoureux en Europe puis vendanges en Champagne.

### **Octobre 2008 :**

Nouvelle orientation car Paul souhaite maintenant être autonome financièrement et n'imagine plus continuer des études longues qui lui demandent trop d'efforts par rapport à ses douleurs permanentes.

Il a toujours aimé conduire et il décide de suivre un apprentissage CAP chauffeur qui se fait en 1 an. vu ses études antérieures. Il cherche un patron et aidé par le CFA de C..., signe un contrat avec une entreprise de transport et le CFA. Il est content d'être autonome financièrement. Il aime prendre la route, et l'entreprise qui l'accueille est familiale et impliquée et fait du transport national et parfois international, ce qui motive Paul.

Paul habite dans un foyer de jeunes travailleurs pour économiser et pour ne pas être seul, et fait du foot régulièrement et du tennis en compétition.

Paul fait une demande de reconnaissance de handicap, remplit les formulaires, le psychiatre de C... dit que c'est au médecin référent de les signer, le dossier traîne et ne part pas.

Il obtient son permis poids lourd en décembre. Son patron l'envoie dans la foulée seul avec un porteur en région parisienne, puis dès janvier vers l'Alsace, la Belgique...

Les mois en entreprise se passent plutôt mieux, roule, dort dans son camion, mange dans camion ou dans les restau-routiers, fait son itinéraire, est responsable de son chargement...

Les mois au CFA sont plus difficiles : regards des autres, état comateux le matin, pas de suite dans les idées, envies de s'isoler, douleurs, parfois maux de ventre et diarrhées, démangeaisons épisodiques pendant quelques heures...

Rupture avec son amoureuse en mars 2009.

Paul avait pris contact dès septembre dans le CMP de son secteur : Effexor 2/j + un 1 Depamide/j + Afprazolam quand angoisses et idées noires débordantes. Il a été vu en consultation par 3 internes successifs sur 8 ou 9 mois.

Début mai 2009 : nouvelle TS avec une boîte d'anxiolytique. Urgences du CHU de R.... L'Interne veut l'hospitaliser, Paul refuse : « ça ne sert à rien, y'a rien à faire. », hospitalisation sur demande d'un tiers ? : non.

Normalement le permis super poids lourds est en mai 2009, et il faut y arriver.

Paul obtient son permis super poids lourds et son CAP avec d'excellentes notes et est apprécié par les formateurs et les autres apprentis.

Texte quasi quotidiens nous disant ses souffrances, ses trajets.

Il décide de diminuer l'Effexor sur les mois d'été car pas de bénéfice de ce traitement. Il n'a pas de consultation au CMP car les horaires sont incompatibles avec son travail. Paul n'a pas plus mal à la tête avec la diminution de l'antidépresseur et ne se sent pas dépressif.

Il roule en porteur et sillonne la France, dort régulièrement dans le camion, règle son GPS, charge, décharge chez les clients successifs. Il aime ce travail qui lui permet d'être autonome, de lire pendant les pauses même si les horaires sont difficiles. Il aime surtout partir loin.

Paul va sur le forum d'une association de malades de céphalées de tension et échange.

Il joue de la guitare, va à des concerts ou festivals de musique, fait du vélo, du tennis, du surf, passe soirée ou WE avec ses copains, aime être avec du monde, rejoint sa famille, fait des projets.

Son patron, très content de lui, lui propose un CDI, que Paul accepte. Paul part en vacances : 700 kilomètres en vélo-camping vers la Bretagne, surf, cousinades, barbecue, mer.

Reprise du travail fin août en semi, et Paul a trouvé un nouveau foyer, plus confortable, à C.... Il souhaite donc travailler chez le patron qui l'a formé et projette au printemps 2010 d'entamer un tour d'Europe en vélo-camping, équipe petit à petit son vélo...

## **septembre 2009 :**

Malheureusement les nouvelles ne sont pas bonnes, Paul a fait une tentative de suicide dans sa voiture, a tenté de s'asphyxier au monoxyde de carbone puis prenant peur s'est entaillé l'avant bras, a appelé le 18, demande que l'on avertisse son patron qu'il ne pourra travailler le lendemain, a été suturé à l'hôpital de B... puis suite à 2 transferts, il est hospitalisé en Psychiatrie au CHU de C... dans un service où son dossier est connu suite à ses consultations au CMP de septembre 2008 à mai-juin 2009. Sa santé physique est bonne. Son patron, prévenu de son absence, a posé des questions ; il est enchanté du travail et de la progression de Paul, il veut l'embaucher ; il veut aller le voir à l'hôpital mais les visites même pour la famille ne sont pas prévues, on peut l'appeler au numéro de téléphone du service, ce que l'on fait bien sûr... La voix de Paul est triste et éteinte.

Paul reste hospitalisé sans traitement, se repose, lit beaucoup. Nous appelons tous les jours et demandons une prise en charge urgente par le centre anti-douleur, aucun traitement médicamenteux ne lui est donné pendant ces 5 jours, les visites restent interdites : il est « en évaluation » par l'équipe.

On lui redonne son téléphone le soir. Famille et amis proches tentent de garder un lien avec lui par téléphone et par textos.

Il est vu en entretiens par les médecins. L'hospitalisation, d'après les médecins, s'est fort bien déroulée.

Paul nous dit : ici, je n'ai même pas de traitement.

Paul s'échappe avec son sac personnel de l'hôpital en une fin d'après midi.

Une infirmière nous appelle pour nous demander si notre fils est chez nous. ???

Il n'est pas dans sa chambre à l'heure du repas. Des recherches sont lancées.

Paul s'est suicidé en se jetant sous un train, laissant dans son sac une lettre pour s'excuser de son geste et nous disant que c'est la maladie qui l'a tué et combien il nous aime. Il avait 22 ans.

## **Traitements successifs prescrits et suivis :**

Nom commercial	DCI
Tofranil :	imipramine
Neurontin :	gabapentine
Laroxyl :	amitriptyline
Prozac :	fluoxétine
Rivotril :	clonazépam
Séroprex :	escitalopram
Marsilid :	iproniazide IMAO
Modiodal :	modafinil
Effexor :	venlafaxine
Depamide :	valpromide

+ essais en homéopathie et phytothérapie.

## **Nous retrouvons un journal dans l'ordinateur personnel de Paul, il nous avait signalé son existence mais n'en avions bien sûr pas pris connaissance avant sa disparition.**

« Moi

Aujourd'hui, c'est jeudi 4 octobre 2007 et je n'ai plus envie du tout de vivre depuis hier. Ma décision est prise je vais me tuer. Ya pas eu d'élément déclencheur hier mercredi disons que comme d'habitude, ma matinée a été pourrie par les maux de tête et par ce brouillard continu (céphalées + hypersomnie+ ?= ?) qui constituent une sorte de cocktail explosif pour ma tête et par là même pour ma vie.

Cette maladie est quasi indescriptible une sensation de brûlure avec un sentiment de brouillard permanent. Un drogué perpétuellement sous l'influence de sa drogue (ce qui est impossible) serait dans un meilleur état peut-être quand je suis vraiment mal. Sauf que je ne me drogue pas. Si on en revient à ce que j'éprouve, c'est une impression de fixer tt ce qui est à ma portée. Une fois que je remarque que je fixe, je bouge mon regard qui fixe quasi direct sur cette autre chose et ainsi de suite... Voilà ce n'est pas agréable encore que le plus dur soit la présence des autres dans les moments où je suis dans cet état second, c'est-à-dire au moins toutes les matinées.

J'ai qu'une envie, c'est de me retrouver seul, et il ne faut pas croire que l'habitude fait qu'on s'y fait. Une sorte de gêne est là quelque soient les gens qu'on côtoie à ce moment là : c'est-à-dire que je connaisse les personnes ou pas.

D'autre part, le truc très difficile à vivre est que je ne sais même pas ce dont je souffre ; la plupart des malades ont quand même un diagnostic plus ou moins établi. Même si c'est clair que j'ai découvert l'importance du psychologique.

Au fil des années, on ne sait plus comment la maladie s'est installée, je dirais que ça fait 4 ans que je suis embêté mais c'est de l'à peu près. Quand je reviens sur le passé d'ailleurs, ce problème de sommeil m'embêtait déjà en Terminale même avant puisque me revient une image de l'Australie : c'était en février 2003 je crois.

Dans tous les cas, ces problèmes s'amplifient plutôt j'ai l'impression. Je pense que je n'aurais pas réussi à avoir mon bac si j'étais comme aujourd'hui. A un moment, je trouvais qu'il y avait 2 « moi », le Paul dans son état comme quand j'étais petit et l'autre qui est un Paul brouillard pas vraiment lui, qui fait les choses de façon automatique, dit les choses de façon automatique aussi un peu incapable de réfléchir : ces 3 dernières choses je les ai remarquées plus récemment. C'est pas agréable, on n'a plus l'impression d'être humain dans ces moments. Pour en revenir au 2 Paul j'ai l'impression que le 2<sup>ème</sup> revenait trop souvent. C'est peut être aussi l'effet des années qui fait que je ne supporte plus cette maladie. Pourtant, aussi récemment j'ai passé des bons moments avec les copains, mes potes de BTS.

Se forme avec ce problème une forme de lassitude parce que le matin quand ça va mal on attend l'après-midi qui sera parfois à peine mieux. Des fois, on a envie de s'endormir comme ça je n'aurai plus à supporter ce mal. L'habitude crée une forme de « blasage » (ça ne se dit pas ... mais bon) je sais que quand je me couche le soir ça n'ira pas le lendemain matin.

Malgré ce que je dis, il ne faut pas croire que je n'aime pas la vie, je pense avoir pas mal d'intérêt dans la vie : mon rêve est toujours de faire un tour du monde en vélo, je vois qu'en ce moment, je fais beaucoup de guitare électrique (même si je ne suis pas doué, j'aime ça), j'ai découvert ya pas longtemps Andy Warhol au niveau art, l'art psychédélique m'intéresse pas mal aussi j'ai jamais autant écouté Hendrix et Pink Floyd . Je voulais aussi intégrer une assoc de sans papier genre réseau éducation sans frontière avec les misères de Hortefeux. Je me vois pas mal bosser dans l'humanitaire parce que c'est vrai que ya beaucoup de choses qui me dégoûtent dans nos pays occidentaux. D'ailleurs, je constate une corrélation entre mes moments de dépression et les moments où je trouve que ya tout à changer sur cette planète : je dois être un peu naïf de ce côté là, eh oui faut de l'argent pour vivre.

Sinon, je réfléchis un peu sur l'aspect psy de maladie. Y a des fois où j'y crois (ou j'espère y croire la différence est mince) et d'autres où je me dis qu'on se fout de ma gueule. En effet, quelque soit la situation, j'ai mal à la tête : quand j'étais en école d'ingénieur (alors là selon le psy c'est parce que ça ne me plaisait pas), après pendant la fin de l'année sabbatique, c'est parce que je ne suis pas dans une situation sociale normale, ce que je veux bien comprendre. Mais ce que je ne comprends pas, c'est pourquoi j'ai les mêmes symptômes en Vendée dans une situation de non stress ? (on me dit que c'est la projection dans une nouvelle situation la fac) et maintenant la fac parlons-en : le mal est toujours là même si je suis censé faire quelque chose qui me plaît du sport. De ce côté là, il m'est impossible de dire ce qui me plaît tellement il est en fait impossible de suivre des études avec des maux de tête et de l'hypersomnie : l'expérience de l'année dernière ne m'a pas suffi apparemment.

Donc à un moment je me dis : quel est l'intérêt de faire des études alors qu'on sait que sur le point de vue de la santé ça ne va pas. Pourquoi aller en cours avec des brûlures dans la tête ? je pense alors à arrêter mes études de sport mais pour faire quoi. Revenir chez ses parents ne va pas améliorer le problème, je me sens incapable de bosser ou si un peu mais la vie sert un peu à se réaliser notamment du point de vue social. Sinon, ça fait un peu vie d'animal qui cherche à manger (nous l'équivalent c'est le travail) et à dormir. Donc que faire je vois aucune solution encore moins retourner voir des « spécialistes ». La seule solution c'est dormir profondément.

Retournons au niveau psy. Toute la vie, on m'a offert ce que je voulais, au niveau matériel et affectif, je suis un privilégié je vis dans une famille sans gros problème. J'aime mes parents, mes frères et ma sœur je me dis que le fait d'avoir une copine peut changer des choses : en effet, j'ai l'impression de pouvoir un peu oublier mon mal dans les moments avec M... mais le fond du problème reste le même.

Je crois que désormais quelque soit la situation, ma maladie sera présente donc pourquoi continuer à vivre ? ça fait trop longtemps que ça dure pour que j'ai un espoir que ça parte comme ça d'un jour sur l'autre. Et le travail qu'on me dit de faire sur moi-même je n'ai plus le courage de le faire.

C'est clair dans mon esprit que le suicide est un geste égoïste. J'y ai réfléchi après tout ce que ma famille a fait pour moi (ma première chance étant de m'avoir « créé ») mais bon la souffrance à vivre la gêne sociale procurée par cette maladie qui m'empêche d'être humain n'est ce pas là aussi que la vie est égoïste avec moi

depuis plusieurs années ? Je repense néanmoins aux années d'avant mais j'ai du mal à penser comment pouvait se passer une journée normale sans maux de tête. En tout cas, il me reste bien en tête plein de très bons souvenirs avec vous que ce soit avant les maux de tête ou pendant.

Concernant la dépression, j'avais lu une fois que quand on en faisait une dans sa vie, on avait une chance (malchance) sur deux d'en refaire une. Je ne pense pas que j'en fais une en ce moment elle serait de trop courte durée ou si mais c'est une hyper-dépression. Bon je vais aller goûter à demain. ...

Aujourd'hui dimanche soir

J'ai passé 3 bons jours surtout ce WE. C'est peut-être le fait de me dire que je m'en vais cette nuit. La mort me fait peur mais elle m'apparaît aussi comme un soulagement. Quand tu m'as dit cet aprem, maman, toutes les personnes (... , ... , ...) que t'avais vues, j'ai constaté une nouvelle fois tous les efforts que tu as fait pour moi pour « essayer de trouver ». C'est pareil pour toi papa. Moi ça faisait longtemps que j'étais blasé vis-à-vis de ça.

De toute façon, c'est la dépression qui m'a tué. Je pense honnêtement que les médicaments peuvent marcher seulement épisodiquement et puis dans mon cas le fond du problème est lié (en partie ou entièrement je ne sais pas) à une maladie donc temps qu'on ne voit pas d'où vient la maladie, on ne peut soigner réellement la dépression ; à moins que la dépression soit le fond du problème, je me vois quand même pas mal comme quelqu'un de taciturne et pas très marrant...

A 20 ans je suis trop jeune pour partir mais aussi trop jeune pour être malade d'1 maladie qui a pourri ma vie.

Mercredi 17 octobre 2007

En train d'écouter les Velvet Underground, je retrouve mon journal. Et ça me donne envie d'écrire de relire le début. Je ne sais pas pourquoi, le début étant vraiment très glauque.

Ce matin, je me suis dit que j'étais vraiment maudit : après une absence pour mes problèmes de santé, je me lève ce matin et veux aller en cours en voiture (comme la kiné ne veut pas que je porte trop, j'ai meilleure conscience de prendre la voiture). Je regarde à droite, à gauche, y avait rien. Donc je repasse plusieurs fois pour être sur (c'est quand même un signe de non-confiance en soi). Je pars au commissariat de police, ils me disent que seule la police nationale s'occupe des déclarations. En rentrant chez moi, je croise un voisin qui me dit qu'il y eu des travaux la semaine d'avant. Je retourne donc chez les policiers qui téléphonent à la fourrière et qui m'annoncent que la voiture est bien mise en fourrière.

Sur ce, je pars donc à pied à la fourrière; j'hésite à prendre le bus mais je me mets finalement en route pour une longue marche. Là-bas, j'ai le droit ou plutôt l'obligation de retirer 150 euros dans une banque, c'est bien la première fois que je me balade avec cette somme en poche. Je repars avec la voiture et comme me le dit mon père, je viens de prendre une drôle de claqué.

L'aprem est consacrée à une recopie des cours de bioméca et d'anatomie soit 4 heures de boulot.

La bonne nouvelle, c'est l'écoute des Wiggles, que j'ai piqué à ma sœur. Parce que sinon, c'était une matinée maudite, genre le mec qu'à trop de chance...mais bon faut voir les choses positivement d'après le biomagnétiseur ou somatothérapeute.

Sur ce je vais me coucher. A 1 de ces jours.

Mardi 15 janvier 2008 (14h)

Ca faisait longtemps que je ne m'étais adressé à toi. J'ai envie de t'écrire pour faire part de mes sentiments.

J'ai été ce matin en cours de technologie natation et c'est clair qu'il a fallu de la motivation pour rester deux heures : le prof n'est pas intéressant et puis surtout j'étais tellement mal que j'avais qu'une envie c'était de me barrer. En effet, dans les moments où je suis sans mon état second, on a envie d'être seul c'est pareil quand on est malade sauf que pour moi c'est plutôt comme si j'étais malade tous les jours. J'étais dans une sorte d'état où ma tête me brûlait et où ma vision n'était pas claire enfin comme d'habitude.

Après une heure de cours on eu dix minutes de pause et je suis revenu dans ma voiture tellement je ne supporte pas de voir du monde dans ces moment là. Je suis revenu pour la deuxième heure. J'ai plus passé cette heure à réfléchir qu'à écouter le cours. Je suis parti après ce cours de natation pour revenir chez moi puis repartir à patte faire une tournée de pharmacie pour aller chercher de l'aspirine et des antidépresseurs. C'est bizarre mais la décision de se suicider aujourd'hui est venue pendant mon cours ce matin et je vais l'appliquer direct ce soir. Cette décision me fait moins peur que par le passé, comme la peur de mourir. Elle apparaît plus comme un soulagement. J'avais d'ailleurs lu à ce propos que quand on fait une TS y a beaucoup de chance qu'on en refasse une...c'est véridique le geste me semble moins inaccessible.

Je réfléchis toujours autant aux conséquences : c'est horrible pour mes parents frères et sœur mes potes, ma chérie, c'est terrible pour eux ; mais pour moi ça fait cinq ans que je vis comme ça (au début ça allait mieux et on a tendance à moins se rappeler de certains événements je retiens trop le négatif) autrement dit un quart de ma vie. Alors attendre je veux bien continuer à chercher avec des gens je veux bien aussi mais à un moment stop on peut plus, la douleur est quand même forte (certes moins qu'une crise de migraine). Mais les conséquences c'est que ya des journées où j'ai l'impression d'être un animal. Je m'explique : quand je suis dans mon état second ma tête n'est plus lucide elle est quasi incapable de réfléchir je vis de façon automatique je me lève le matin sans avoir envie de discuter avec des gens (en effet cette maladie m'a entraîné une phobie sociale). Quand je suis mal à la fac (au moins toutes les matinées) j'ai tout le temps envie de me barrer tellement on n'ose même plus regarder les autres on a envie de s'isoler et c'est tout. Donc ça sert à quoi de vivre comme ça il faut arrêter à un moment.

16h

Je viens de goûter un peu. Je n'avais pas très faim mais ça passe un peu le temps comme dirait mon frerot. Je réfléchissais à la nature de mon mal de tête : c'est un mal de tête qu'est pas ordinaire on peut le décrire comme un mal de tête où on est tout stone, on n'a pas la vision très claire. De temps en temps j'ai à moitié l'impression de planer.

Deuxième chose qui me venait en tête, hier j'ai téléphoné à ma chérie et je lui disais que je n'étais pas très bien que j'avais mal et que ça allait encore me saouler le lendemain matin (donc ce matin). On parlait notamment du sommeil et elle me disait qu'elle allait se coucher tôt pour pouvoir être en forme le lendemain matin. Et moi je lui ai répondu que je ne connaissais plus l'impression d'une bonne nuit de sommeil et d'un lever frais et dispos comme on dit, ça fait peur. Mais ça fout les boules de ne plus connaître cette sensation... Et finalement en réfléchissant, la plupart des personnes à qui je dis que j'ai mal sont impuissantes et c'est peut être ça le plus grave, je prends largement conscience que vous (mes parents) avez fait le maximum pour m'aider. Mais je crois moi depuis quelque temps a une sorte de fatalité. Il faut bien que certains n'aient pas de chance dans la vie et là c'est tombé sur moi.

Dimanche 10 février 2008 minuit

Aujourd'hui j'aurais envie de crier... pour ce que tout ce que j'ai dans ma tête sorte. Je ne sais même plus moi-même à quoi cela correspond. Des idées noires un peu en pagaille. Encore tout à l'heure quand je rentrais de L... avec ma p'tite voiture. Des fois, en voyant un mur ou un poteau, je n'avais qu'une envie, c'était de rentrer dedans. Putains d'idées suicidaires qui me viennent à l'esprit. On ne sait pas forcément d'où d'ailleurs. On suppose qu'elles viennent de mes maux de tête mais en est-on si sûr ?

Un dimanche encore de semi coma pour ma tête dont la vision n'était que du brouillard, une envie imperceptible d'être tout seul dans ces moments, une gêne du regard des autres sur moi.

Et toujours le même sentiment du fait que même en parlant, comment les gens me comprendraient-ils ? Même moi je ne comprends pas ce qui m'arrive depuis quelques années.

Une envie de chialer pour un rien sur le retour de L..., seulement sur l'écoute d'une belle chanson de Renaud ou autre... C'est pas croyable d'être sensible à ce point-là. Rien qu'en écrivant, j'ai envie de chialer. Bizarre, en attendant comment vider ma tête ? Ce mal de tête est obsédant, une des phrases que je dois me répéter le plus souvent est bien sûr « putain c'est chiant j'en ai marre d'avoir mal à la tête ».

Une admiration pour Kurt Cobain, ce qui me paraît ne pas être du hasard.

Un sentiment de solitude assez permanent et l'image de mes deux TS qui me reviennent souvent en mémoire.

Un sentiment que la vie passe trop vite et pourtant que je ne profite pas de ma jeunesse, que je suis toujours plus ou moins à faire face aux idées dépressives que de profiter de la vraie vie.

Toujours le même soulagement quand vient l'heure de dormir.

Jeudi 14 février 2008 12H40 (la nuit !)

Bonsoir... C'est aujourd'hui la St Valentin. C'est marrant je remarque qu'on y pense seulement quand on est amoureux ! Et ça fait bien plaisir après tant d'années passées seul.

...

Après ces deux semaines passées à l'hôpital, on appréhende forcément la journée (ou plutôt) les deux heures à passer à la fac. Et en effet, ça a été une catastrophe : comme une peur de me montrer, je crois qu'on peut

maintenant vraiment parler d'une phobie sociale de la fac ! Mon état était désespérant. Ca m'a fait penser au film *Simply face* où la fille était complètement défoncée. J'ai souvent l'impression d'être dans ma bulle, à l'ouest. J'ai revu mon pote mais à côté de lui je pensais plus à mes problèmes qu'à discuter avec lui. C'est là qu'on se rend compte soi-même que des relations quand on est mal comme moi dans ces moments sont limite impossibles. Je suis même allé à la pause me «cacher» prendre un café en solitaire, loin des regards...

Bizarre le garçon.

Il va falloir que je me rappelle de ça pour parler à la psy. C'est un peu pour ça que j'écris en fait et aussi parce qu'il paraît qu'écrire ça libère.

Cet après-midi, j'ai testé pour la première fois athlétisme, c'était sympa à priori l'ambiance est bonne, ça va me permettre peut être de connaître un peu de gens. Un type (M...) qui est dans mon groupe de sports m'a demandé pourquoi on ne me voyait plus en sports.

Et ce soir je suis allé à mon stage où les gens semblent super gentils : ça fait plaisir.

C'est chiant parce que je me rends compte souvent d'un putain de décalage dans ma vie : j'ai incroyablement de la chance dans ma vie (tout le monde n'a pas l'opportunité de partir en Suisse quelques jours, de revenir dans le coin puis de repartir pour skier) et en même temps mon problème qui m'apparaît comme une fatalité, un truc qui me tombe dessus malgré moi.

Au fait, ce matin, j'ai encore remarqué des désagréables idées au moment où j'étais à la fac : et comme d'hab, quand j'étais à la fac, j'avais qu'une envie, c'était de me barrer.

Donc en ce moment, je suis en train de considérer le problème de savoir ou pas si je vais continuer à aller aux cours en amphi. Si c'est pour à chaque fois me miner le moral et m'apporter des idées noires, ce n'est pas la peine. A voir le programme de STAPS sur Internet (s'il y a). Et comme il faut que je rencontre Mme ... : y a-t-il une possibilité que les profs me filent les cours, ce serait royal !

Je pense que par ce moyen, je serais moins dans la peur. Tout en pensant qu'il ne faut pas que je m'isole socialement, ce n'est pas comme ça qu'on soigne une dépression. Heureusement, ya R... qui semble prêt à ce qu'on se voit donc c'est cool. On ira manger au RU tous les deux. Je sais pas si ce type est vraiment sympa ou pas, mais en tout cas, il a des problèmes de santé aussi et donc il comprend partiellement les miens.

Ma chérie est une fille géniale et super gentille. L'heure tourne mais je n'ai pas envie d'aller me coucher. Demain, il faut que j'achète une orchidée pour ma dulcinée.

Et je vais aussi avoir le droit de rencontrer la psychiatre. Quel plaisir !

Bon je suis trop fatigué, il faut que je me couche.

Bonne nuit les petits.

**PS : LA VIE EST UN COMBAT DU FAIT QU'IL FAUT SANS CESSER S'ACCROCHER A ELLE.**

C'est dur, il y a parfois des récompenses et puis y a malgré tout des moteurs (ma chérie et la famille).

Ah oui, autre chose...

Pour être heureux dans la vie, il faut être bien dans sa peau, ce qui n'est pas le cas pour l'instant.

Jeudi 21 février 2008

En train de regarder (pardon d'écouter) *No one is innocent* à fons avec mon MP3 plutôt que leurs conneries de Starac (non la Nouvelle Star à mettre dans le même panier).

Ca fait du bien un peu de rock à fond. C'est je pense un autre des moyens que j'utilise pour m'isoler.

Je ne sais pas encore si je vais te recopier, ça me dit bien d'avoir mon journal sur PC. Ma chérie me manque serais-je dépendant ? Demain première journée de ski de fond on va changer de sensations.

Ce matin j'ai vraiment été embêté par mes maux de tête...ça m'était pas arrivé depuis le début de la semaine. Je pense que le mal était là mais j'arrivais à en faire plus ou moins abstraction.

Comme par hasard ? je suis resté ce matin avec mes frères à l'appart. Peut être est-ce l'influence de l'air frais ? Peut-être aussi le fait d'en avoir parlé avec M... hier soir. En tout cas, du côté du moral, depuis que je prends de la sérotonine, ça va beaucoup mieux (correction : plutôt mieux). Je rigole pas mal avec les autres. Même si ces moments de solitude existent toujours quand même quand je suis avec les autres.

Bon des fois je me dis vraiment que je me pose vraiment trop de questions. Faudrait que j'arrête ça pourrait être un moyen d'arrêter ce mal. Après tout, s'il est vraiment psychologique, arrêter d'y penser peut me faire vivre mieux.

Bon je te quitte mon journal.

A une prochaine

vendredi 16 mai 2008

Aujourd'hui j'ai un peu envie d'écrire je me suis rendu compte y a cinq minutes que je devais voir la kiné dans 15 minutes je m'en rappelais plus mais je n'ai pas trop envie d'y aller. C'est toujours pareil elle va me demander comment ça va. Je vais lui répondre que ça va moyen que c'est toujours pareil. On se demande un peu à quoi ça sert ces rendez-vous.

Je viens de relire le début de ce journal ça me rappelle des mauvais souvenirs tellement j'étais mal dans ces périodes. Aujourd'hui le mal de tête est assez insupportable, ça ne va pas être gagné pour cet aprem et le combat. Vivement ce soir que je vois M.... Ce matin je révisais dans mon lit, lol.

J'ai un peu envie que M... lise ce début de journal après tout elle doit savoir ce qui se passait dans ma tête dans ces moments la. Bon je file chez la psychiatre ouais !!!

mercredi 25 juin 2008

Aujourd'hui je suis tout seul à A.... Ma semaine rendez-vous a commencé ce matin. J'ai vu le médecin du centre anti-douleur qui m'a dit qu'il n'y avait pas de médicament miracle. Du coup il continue à penser que la relaxation peut m'aider, ce que je veux bien accepter mais en voyant des résultats. Demain, c'est rendez-vous à C.... au centre du sommeil. On va voir ce qu'il advient de mon hypersomnie idiopathique. Et vendredi, je vois la psychiatre. Charmant programme, me direz-vous. Ces rendez-vous j'y vais un peu contraint mais je me force à décrire comment je me sens malgré tout.

Je me dis que le travail saisonnier va être très dur, comme l'an dernier mais bon c'est mieux que les cours on gagne de l'argent, on peut profiter un peu du coin. Donc ce devrait être un été assez sympa surtout avec ma chérie. ....

jeudi 26 juin 2008

Motivé en ce moment pour écrire par ce journal, je crois en savoir la cause, je suis seul ici à A... et je m'ennuie. On est une drôle d'espèce les humains : quand on trop de trucs à faire, on râle et quand on a rien à faire, on s'embête. Ca me fait penser à un cours de philo qu'on avait eu sur le bonheur : la théorie de Pascal était que l'homme avait besoin du divertissement, ne pouvait s'en défaire. Pourtant, selon lui pour être heureux, il fallait savoir apprécier de ne rien faire, ce que l'on ne sait pas très bien faire. Pour preuve de moi...

Bon sinon, je reviens de mon à rendez-vous C... qui me laisse un peu en désarroi. J'ai parfois un peu l'impression que les médecins sont parfois autant perdus que moi, vivement que la science étudie mieux le mécanisme de fonctionnement des céphalées. En plus ces rendez-vous me sapent le moral. On en est à me donner des médicaments prescrits déjà l'année dernière et on me pose toujours les mêmes questions de merde.

Bon le point positif, c'est que j'ai vu ma sœur sur P... Elle a l'air contente de son boulot ...

vendredi 3 octobre 2008

Voilà ça faisait longtemps que je n'avais pas écrit dans ce journal j'ai un peu envie de m'exprimer.

Je viens de voir Control le film sur Ian Curtis et sa bande de Joy Divivion, ce n'est pas le genre de film qui faut que je vois trop souvent je veux vivre désormais la tête haute sans déprimer et essayer de profiter. C'est fini pour moi la déprime.

Ici je suis seul à la maison les autres sont partis voir « Entre les murs » au ciné. Donc ça me laisse un peu le temps d'écrire.

Aujourd'hui n'était pas une très bonne journée j'étais motivé par rien. Résultat le mal de tête s'est fait trop sentir. J'ai encore fait des recherches sur les migraineux et travailleurs handicapés et apparemment ça existe. Le dossier est envoyé à la psychiatre on verra ce qu'elle en pense.

Désormais je fais des gros efforts sur moi-même pour ne pas m'apitoyer sur mon sort et vivre malgré ces céphalées. Ca va être un long combat et il faudrait peut-être que je me remette à faire de la relaxation pour améliorer les choses.

Les cours commencent lundi ça me fait drôle de recommencer encore une formation différente. Mais là je sais qu'un boulot est au bout et je suis payé et peut devenir indépendant et ça c'est une grande fierté.

Allez les autres rentrent je m'exprimerai une autre fois. .... En fait fausse alerte.

Voilà journal à une prochaine.

jeudi 9 octobre 2008

Voilà ici c'est le soir je viens de regarder « de battre mon cœur s'est arrêté », un bon film même si c'est dur. Pas très gai.

Demain je suis content de quitter mon nid à rats, je crois que j'aurais du mal à rester tous les week-ends ici. Ce soir M... doit m'appeler elle a dû sortir c'est pourquoi j'attends et que je ne vais pas me coucher.

Je continue des fois à trouver l'existence stupide du fait qu'on ne pense que à soi. Travailler, gagner de l'argent pour sa pomme, je crois que j'ai envie de faire social, sentir qu'on sert à des gens pour se sentir vivre merde, sentir cette putain de fureur de vivre et arrêter un peu de vivre pour soi dans ce putain de monde égoïste et individualiste. Arrêtons de penser seulement à nos intérêts, pensons un peu aux autres. Aider les autres, quelle belle façon de vivre. J'ai vraiment envie de me sentir utile, dire qu'on peut faire bouger des choses, arrêter toutes les conneries de ce monde, sentir que ce qu'on fait a une incidence sur le cours de la vie, sentir aussi que d'autres gens pensent comme soi.

Bon il faut que j'arrête de psychoter, tu ne feras jamais rien de très bon dans ce monde, tu n'es qu'une fourmi parmi des milliards d'autres. Le mieux, c'est de vivre sa vie et puis d'être heureux sans trop se poser de questions.

Voilà la clé du bonheur. Ne pas penser.

Allez gros poutous à mon journal et à ma chérie d'amour.

lundi 20 octobre 2008

C'est bien avec cet ordi la date s'indique toute seule. Ici c'est le soir et je ne suis pas très motivé pour faire quelque chose j'ai commencé un « James bond » voilà un bon divertissement pas besoin de réfléchir et de comprendre quoi que ce soit.

Ici je commence à m'habituer à ma petite chambre de 9 m<sup>2</sup>. Je pense toujours autant à mon amour. Nous vivons une histoire de fou dans ce monde si grand, si effrayant, enfin un moyen de vivre sans se poser de question aimer tout simplement pouvoir se raccrocher à qqn dans sa vie. En train d'écouter les Shins, ce n'est pas bon ça je vais me mettre à pleurer.

La formation suit son cours je passe le permis dans deux semaines, je me demande un peu ce que c'est de tracer sa route et comment après un bac S mention bien on peut se retrouver dans le transport ! Faisons confiance à la vie, profitons d'elle et des surprises qu'elle nous réserve. Pensons à rêver, ne soyons pas trop matérialistes.

Ma philosophie est maintenant de positiver, je m'interdis toute pensée négative ou suicidaire, je ne m'appelle pas Kurt Cobain !

Bon c'est l'heure de se coucher.

Bisous à mon journal.

mercredi 29 octobre 2008

Me revoilà !

Allez courage dès la semaine prochaine nous passons le permis mais pour l'instant ce n'est pas toujours ma priorité. Ma priorité, mise à part ma chérie, c'est mon mal de tête. Bon, il faut que j'arrête d'y penser ça ne peut que majorer ces foutues céphalées.

Au revoir.

vendredi 7 novembre 2008

Coucou !

C'est le week-end et je le passe sur C.... Mission cadeaux demain dans C... dommage que je n'ai pas mes rollers et demain matin pourquoi ne pas aller faire un tour en vélo. Ici, le mal de tête est très (trop) présent. Journée de merde en conséquence. Pas d'Internet ici c'est dommage j'étais motivé pour mon blog.

Plus que 27 jours avant le retour de ma chérie ça va venir vite j'espère. Ici c'est un peu l'emmerde. Etre dans C.... serait peut être mieux mais là au moins je ne suis pas très loin du CFA.

Tiens au fait, info très importante, je viens d'avoir le Permis C. Pourtant vu mon état souvent quand je conduis, n'est-ce pas dangereux ? Je n'aurai pas la réponse.

En écoute du Peuple de l'herbe, je crois que le lit n'attend que moi ! allez aux beaux rêves...

samedi 24 janvier 2009

Et voici une nouvelle année. Ce week-end je le passe à C... dans 9 m2. Ce soir, petite soirée chez les pots à R... Là ce matin, je viens de finir Bonjour Tristesse, le bouquin d'une femme vraiment libre. Au début, j'étais pas vraiment dedans mais il faut un peu comprendre l'auteur pour pouvoir apprécier le bouquin. Hier soir, c'était cinoche Louise Michel, un drôle de film anti glamour assez drôle sur un patron qui se fait buter par ses propres salariés du fait que le patron les a laissées en plan.

Aujourd'hui, le programme, c'est livre jeux et film peut être. J'aurais bien aimé faire un peu de roller mais vu le temps, ça ne va pas être possible à mon avis.

...

Voilà, on va essayer de s'occuper aujourd'hui. Allez à la douche !

jeudi 5 mars 2009

Coucou le journal.

Voici une petite citation du livre Trainspotting : « La vie est rasoir et inutile. On est plein de rêves extraordinaires et on se retrouve assis dessus. »

Ca correspond pas mal à mon état d'esprit de temps en temps quand je trouve que je me fais chier.

J'ai mal aux ongles à force de les manger comme un forcené. Je viens encore de manger du banania à la petite cuillère. Je suis en train de développer une dépendance à la bouffe, ça explique peut être pourquoi j'ai tout le temps mal au ventre. Essaie de remanger quand t as faim et pas parce que tu veux tuer le temps !

Ce week-end, je retrouve ma famille, samedi soir je file sûrement à R... . Mon pot G...part mercredi pour 6 mois à l'étranger !

Ce soir, c'était cession msn avec ma chérie ça m'a fait beaucoup de bien de lui parler même si nous nous sommes rendus compte que nous allons peu nous voir en avril.... Ah la vie est dure parfois !

Les parents sont partis en vacances.... C'est marrant les vacances ne me manquent pas trop. Je crois que ce qui m'intéresserait vraiment, c'est d'attendre le printemps pour faire un bon tour en vélo en France ou ailleurs.

Allez au lit les enfants, il se fait tard.

mercredi 11 mars 2009

Bonjour journal

I hate myself and I want to die... tel est le nom du dernier album de nirvana, enfin il devait s'appeler comme ça mais ils ont change de nom au dernier moment, tu m'étonnes.

Pour je me déteste, je suis d'accord. Nous sommes en fait tous égoïstes nous voulons tous notre bonheur, voilà ce qui nous importe. Putain de vie quand même.

Ce soir, c'était foot au moins pas de questions à se poser pendant ce temps la. Le psy attendra vendredi. Que vais-je pouvoir lui raconter encore à celui-là ?

La question est « est-ce qu'un séjour à l'hôpital peut servir à quelque chose ? ». Je ne sais pas. En attendant, je remarque que la dépression se fait plus forte quand je reviens ici au foyer. Auj., j'étais encore bien raide je me suis pas réveillé de la journée. Cet état restera donc toujours un mystère pour les médecins et moi...

Que faire ? J'ai pas trop envie de rater le Permis EC du fait que je suis en dépression à l'hôpital. Mais bon, on verra comment ça évolue.

...

Allez direction Lyon Barça !

mardi 24 mars 2009

Voilà ma chérie m'a quitté.

...

Depuis ça ne va pas fort pas fort je voulais même me suicider ce soir, finalement c'est remis à plus tard.

...

Je suis trop sensible j'ai envie de pleurer tout le temps. Je ne suis pas fait pour vivre seul. Vivre seul c'est fait pour déprimer. Etre le plus souvent entouré est une bonne solution. Je vais d'ailleurs aller faire un tour à R... ce week-end ça me fera sans doute du bien...

Allez continuons à nous battre dans cette putain de vie elle nous montrera peut être des surprises à un moment ou un autre.

mercredi 29 avril 2009

Allez un petit bonjour à mon journal tout en écoutant Joy Division, la bonne musique de dépressif... Tout ça me fait penser au film 99 francs Dujardin est dans mon état d'esprit.

Envie de suicide encore et toujours c'est prévu pour demain soir avec des tranquillisants. Je ne sais pas si c'est la fin, j'ai tellement peur de la mort. En tout cas, l'envie suicidaire est bien là. Je ne peux plus vivre avec ce double polochon...le polochon comateux étant bien trop présent ces trois derniers jours. Mon état est abominable et ma déprime trop forte.

...

Des gens se suicident dans des cas de ruptures. Moi c'est plus compliqué que ça. Mon état m'empêche de vivre tout simplement, même si il y a aussi beaucoup de moments heureux. D'ailleurs, j'ai bien fait 2 TS quand j'étais avec elle. Et je lui disais souvent que si elle n'était pas là, je partirais. Je lui disais « mais quitte moi, vis avec un mec normal ». ce n'est ce qu'elle a fini par faire, c'est sans doute mieux pour elle.

...

Toujours est t il que une fois de plus, j'essaye de m'en aller, sans doute une certaine fascination pour le suicide, putain de fantasmes, je ne sais pas si c'est la jeunesse qui fait ça.

Je pense que j'avais assez de passions pourtant, de la lecture (je viens de finir Fred Vargas), la musique, le sport et un projet vélo derrière la tête. Une famille super aussi et de bons copains. Mais quand votre état vous empêche de vivre (je relis le début de ce journal et l'état mon état décrit est toujours le même aujourd'hui).

Je sais que ça fonctionne par séquences dans ma vie. Des moments où je tiens le coup, où je fais abstraction de mon état pour essayer de vivre normalement et d'autres où comme en ce moment, j'ai qu'une envie, c'est de me balancer par la fenêtre.

Le suicide est quelque chose de très égoïste pour ma famille, j'en suis parfaitement conscient. Désolé de vous faire souffrir, c'est ingrat, mais j'en ai marre de devoir lutter contre ces pulsions suicidaires (pas continues mais quand elles sont là c'est trop dur). Seul un dépressif suicidaire peut savoir de quoi je parle même si je n'ai pas franchement l'impression de déprimer en ce moment. Je sais ce que c'est la dépression (avec l'expérience d'il y a 2 ans). C'est seulement le ras le bol. Allez on va aller jouer au foot.

Mercredi 4 juin 2009

Aujourd'hui c'était travail à l'entreprise...des petits trajets de merde lol. Vive l'international. Quoi dire je pense beaucoup trop à M...

...

Pensons à autre chose.

Mon projet pour avril me tient vraiment à cœur vive le voyage à vélo.

...

Ce week-end nous allons à N...peut être une bonne sortie en boîte avec mon frerot !

Bon aurais-je des vacances cet été ? Telle est la question.... A voir avec le patron.

A organiser pour cet été un bon barbecue avec les potes ça le ferait...une bonne grosse chouille de ouf !

Rencontrer des gens ici à C.... aussi serait une bonne idée. »

---

Epilogue :

Suicide de Paul

## **Le suicide d'un jeune homme de 20 ans sur les voies, paralyse le trafic ferroviaire 2 heures hier soir.**

Le train Caen-Paris a heurté un homme d'une vingtaine d'années, hier soir, à 19h, à l'entrée de la gare de Caen... un acte suicidaire, le jeune homme s'est jeté sur les voies alors qu'arrivait le train ... la circulation des trains a été paralysée deux heures.

Mardi 8 Septembre 2009 - 09:08

Thierry VALOI

[http://www.normandie.fm/Le-suicide-d-un-jeune-homme-de-20-ans-sur-les-voies.-paralyse-le-traffic-ferroviaire-2-heures-hier-soir\\_a138.html](http://www.normandie.fm/Le-suicide-d-un-jeune-homme-de-20-ans-sur-les-voies.-paralyse-le-traffic-ferroviaire-2-heures-hier-soir_a138.html)