

Peux-tu imaginer arriver à un point dans ta vie où tu ne peux plus ouvrir ton courrier, tes mails ? Où tu ne peux plus répondre aux appels, ni écouter ton répondeur ?

Où ta vie t'échappe, où tout te semble indifférent, où plus rien n'a d'importance, ni toi, ni ce qui se passe autour de toi ? Mais qu'en même temps, une forme de culpabilité dévastatrice commence à te ronger de l'intérieur, comme une maladie agressive ?

Où tu as l'impression que ta vie se vit sans toi, que tu ne maîtrises plus rien, que tu ne peux plus réellement vivre ? Où tu sais comment faire, mais où plus rien ne fonctionne ?

D'après ce que j'observe autour de moi, plus de 99 % des gens ne peuvent pas comprendre ce que je décris ici.

Beaucoup m'ont proposé de l'aide avec les meilleures intentions du monde. En 2024, j'ai séjourné dans deux cliniques et je suis sous traitement psychiatrique. Parallèlement, je continue à peindre.

**Mais** je sais que c'est à MOI, Michel, de m'extraire de cette impasse. J'ai tant appris, j'ai réussi à surmonter tant de choses. **Pourtant**, l'épuisement intérieur est resté, et dans le monde «normal», ce sentiment est presque incompréhensible. **C'est** ce qui rend le dernier pas vers la reconstruction si difficile, presque infranchissable.

Au moins, ces derniers mois, j'ai réussi à vider ma boîte aux lettres. Mais malheureusement, je n'ai pas pu aller plus loin : tous les courriers sont restés fermés.

J'ai manqué rendez-vous après rendez-vous : assurances perte de gain maladie, premier rendez-vous avec l'AI, sommations de paiement... La peur grandissait, tout comme mon incapacité à faire face. Et bien sûr, je savais que cela ne ferait qu'empirer. Même la notification d'un commandement de payer, que j'ai dû récupérer à la police cantonale, n'a pas suffi à me secouer. Dans ma tête, la question tournait en boucle : «Michel, c'est sérieux. Qu'est-ce qui doit encore arriver pour que tu reprennes ta vie en main ?!»

Je savais une chose : pour retrouver mon chemin, JE devais m'en sortir par moi-même. Sinon, je n'y arriverais jamais.

À ce stade, je veux REMERCIER toutes les personnes avec qui j'ai pu parler librement de ce sujet et qui m'ont soutenu.

Avec ma coiffeuse, j'avais pris un engagement : le jour où je reprendrai ma vie en main, je ferai quelque chose de complètement fou. Un geste symbolique pour montrer à mon subconscient, chaque matin en me regardant dans le miroir, que j'ai réussi. Que je suis de retour.

Ce rendez-vous est maintenant fixé : le 8.3.25 ! **Oui, j'ai réussi hier, le 25.2.25.** Après seulement deux heures de sommeil, le t-shirt en sueur, je me suis levé, j'ai préparé un shake de protéines, puis j'ai débarrassé mon bureau. J'ai posé sur la table une cinquantaine de lettres, commandements de payer et autres documents. Le cœur battant, j'ai ouvert une

enveloppe après l'autre et tout trié. Il n'y avait plus de retour en arrière possible. Peu importait ce qui était écrit ou la gravité des contenus.

Je m'étais promis que le 25.2.25 serait le jour où je reprendrai ma vie en main. J'ai tout trié, classé par créancier ou institution. Ensuite, j'ai pris mon téléphone et j'ai appelé chacun personnellement. Je me suis excusé, j'ai cherché des solutions et j'en ai trouvé.

**J'ai reçu 100 % de compréhension et de bienveillance. Aucun reproche, aucune négativité.**

Les paiements sont en grande partie effectués ou des accords ont été conclus. J'ai pu discuter avec l'AI, et j'attends mon premier rendez-vous avec impatience.

En écrivant ces mots, j'ai des frissons dans tout le dos et des larmes me coulent sur les joues. Je suis ému et fier de moi.

***J'ai réussi !***

Malgré ce marasme qui a tenté de m'engloutir pendant des années. Malgré les milliers de camions qui roulaient et stationnaient sur ma poitrine jour après jour. Malgré ces crises d'angoisse épouvantables et ces engourdissements.

***Je suis de retour !***

J'ai réussi à montrer à mon subconscient, avec beaucoup d'attention et de bienveillance, que je n'ai plus besoin de cette protection. Que je suis sur la bonne voie et que j'ai traversé le pire. Et surtout, que : A) je veux vivre et B) je suis capable de prendre soin de moi.

***J'appelle cela de l'AMOUR DE SOI !***

Dans cet esprit, merci à vous tous pour vos pensées, vos messages, vos témoignages. Je sais que je suis loin d'être le seul à traverser des moments difficiles. J'espère que la plupart d'entre vous ont compris que mon intention n'est pas d'attirer la pitié, mais bien d'ouvrir le dialogue sur les maladies psychiques comme la dépression. Personne n'est à l'abri, personne ne peut garantir qu'il n'y sera jamais confronté. Mais chaque crise offre aussi des opportunités.

***Reconnais, réfléchis, agis, grandis – et reste fidèle à toi-même !***

Merci à toi, et tout le meilleur pour toi, Michel