

## Vous avez un chemin et un but

Par Beth Shelby.

Cela fait 30 ans que mon voyage a commencé. Je me suis senti obligé de partager, ayant maintenant 2 adolescents de mes miens, et les regarder perdre des amis au suicide. Je suis une femme, maman de 2 enfants, marathonnienne et je suis un survivant.

Mon histoire commence à l'âge de 13 ans. J'avais déjà déménagé dans plusieurs écoles dans 2 différents états dus au travail de mon père. C'était ma 5ème école. J'avais des amis, un soutien et aimant la famille mais pour moi c'était un nuage graduel qui a commencé à se former sur moi. Je suis devenu le clown de classe et essayant de faire rire les autres. À l'intérieur, je me sentais désespéré et perdu. Je rentrais à la maison après l'école et j'avais juste envie de dormir. J'étais épuisé. Des larmes remplies mes yeux presque tous les soirs et j'ai perdu tout intérêt pour tout. Soudain, être drôle et essayer de garder les autres heureux, dépassés et la colère et les mauvaises pensées s'installent.

Au bout d'une semaine, je ne pouvais pas me débarrasser de mes pensées et de ma planification. J'ai glissé un mot à un ami dans notre cours d'histoire lui racontant mes projets. J'ai vu son visage se vider quand elle l'a lu mais elle réussit un sourire et un regard «tout va bien se passer». Je ne savais pas que juste après classe, elle a pris ma note au conseiller. Le lendemain, j'ai été admis dans un établissement hospitalier où je vivrais pendant les 2 prochains mois où j'ai reçu un diagnostic de dépression majeure. Je puis avoir commencé un voyage avec une douzaine d'autres adolescents. Membres de gangs, toxicomanes et autres déprimés des individus comme moi. La plupart d'entre eux avaient vu plus dans leur vie que la plupart n'en verraient jamais des vies entières. Nous avons tous commencé le processus de guérison. J'ai assisté à de nombreux cours par jour tout équipé vers la récupération. L'art-thérapie était ma préférée. Nous pourrions écouter une radio et entendre tous les nouveaux succès en peignant de la poterie. Au cours des prochains mois, mes parents venaient visiter et participeraient également à la psychothérapie familiale. Je me sentais fort et confiant. Je suis devenu président de l'unité des adolescents qui était un poste très convoité nommé par le personnel. Quittant le hôpital, je me sentais autonome et prêt à tout affronter. Malheureusement, laissant un tel coffre-fort lieu et en retournant au lycée JR, j'ai commencé à sentir ce nuage revenir. J'ai essayé de rappelez-vous ce que mes médecins avaient dit, tous les conseils, mais je ne pouvais pas faire sortir le nuage. J'étais à nouveau dans un trou sombre alors que je savais que j'étais aimé et que mes mains essayaient de sauver moi. Cette nuit-là, j'ai essayé de tout mettre fin à nouveau. La nuit était floue mais je

me souviens de ma mère me serrant fort. Je suis retourné à l'école et un ami est venu vers moi et m'a dit quelque chose le long des lignes de, la vie continuera. Tu vas nous manquer et te pleurer, mais à un moment donné tu être un souvenir. C'était mon moment Aha. Mon moment de guérison. Je ne voulais pas être un souvenir. Je voulais construire des souvenirs. J'ai un but et je n'allais pas laisser cette maladie prendre ça de moi. Non, ma vie n'a pas été plus facile. J'ai ensuite déménagé dans différents lycées et mon les parents se séparent. Nous n'avions pas d'argent et ma mère a finalement dû déménager hors de l'État pour de retour sur ses pieds. Mais je suis resté fidèle à mon chemin et à mon objectif. Quand je sentirais le nuage bougeant dans mon esprit, je resterais stable et en avant. J'ai eu beaucoup de monde pendant ce voyage entrer et sortir de mon chemin en me dirigeant et en me gardant sur la bonne voie. Je l'ai fait à travers haut l'école et a obtenu mon diplôme avec mon baccalauréat. Ai-je ressenti le nuage pendant ces périodes ? Oui. Est-ce que je ressens maintenant ? Oui à une distance très lointaine. Mais j'ai réussi. J'ai trouvé mon but ! Je suis maman. Je créé 2 beaux êtres humains. C'est l'une des choses les plus gratifiantes et j'en fais l'expérience parce que je suis ici.

J'ai vécu des voyages incroyables, j'ai couru deux fois le marathon de New York et les rues de Washington DC. J'ai aussi regardé tous mes grands tyrans de JR, mes amis, grandir et passer à autre chose. Ils ont tous maintenant familles. Nous aimons le post de l'autre et je ne me souviens même pas s'ils étaient même gentils avec moi quand j'étais petit. Cela n'a pas d'importance. Mon adolescence s'estompe. Je ne les ai pas laissés me définir et Je suis incroyablement reconnaissant car j'aurais manqué tellement !! À n'importe quel adolescent ressentant ce nuage souvenez-vous que vous avez un chemin et un but. Cela peut sembler difficile à voir mais c'est là. Tu as il reste beaucoup de souvenirs à faire. Restez fort et allez de l'avant.