



**De :** [gerardferroud@orange.fr](mailto:gerardferroud@orange.fr)

**Date :** 11/10/2012 22:23:14

**A**

**Sujet :** Heureux de t'entendre!



Bonsoir,

Je suis tellement content de t'avoir entendu et de t'avoir découvert en quelque sorte.

Essaye de viser sur quoi tu as fais une accroche pour sortir de ta dépression. Il s'agit de petits points qui donnent une configuration générale, une atmosphère en quelque sorte.

Cette configuration que tu auras déterminée, tu vas la mettre en place pour te hisser lors de ta prochaine dépression.

Il ne suffit pas de n'être plus en état de dépression, tout bonnement sans effort.

Les conditions sont là, il faut appeler la configuration après c'est le déclic, le petit brin de confiance, puis c'est le coup de rein. La sortie de dépression est douloureuse, épuisante, angoissante. Passé ce cap, la sortie arrive très vite, avec ivresse même.

Note-le dès à présent, en prévention parce ce que, étant mieux, de mieux en mieux, tu vas être aspiré par la vie, ne plus regarder en arrière et c'est bien normal.

A bientôt

Gérard

**De**

**Date :** 11/10/2012 23:03:38

**A :** [gerardferroud@orange.fr](mailto:gerardferroud@orange.fr)

**Sujet :** Re: Heureux de t'entendre!

Bonsoir Gérard

Pas compliqué, il s'agit de changer d'habitudes en terme de vie quotidienne (ménage dans l'appart, alimentation)

A priori c'est un point assez vital...

A dimanche,

**K2**

*Maison des associations*

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

[K2.bipolaire@orange.fr](mailto:K2.bipolaire@orange.fr)



**De :** [gerardferroud@orange.fr](mailto:gerardferroud@orange.fr)

**Date :** 12/10/2012 21:08:22

**A :**

**Sujet :** Réf. : Re: Heureux de t'entendre!

Bonsoir,

Je pense que ce que tu me décris est la conséquence de la sortie de dépression et non des signes annonciateurs de la sortie de dépression (prodromes), ils sont en somme des marqueurs, qui si on arrive à en prendre conscience, vont accélérer, d'une manière impressionnante, la sortie de dépression.

Je vais essayer de te donner des exemples qui sont mon interprétation gratuite de ce que j'imagine être ton point de vue. Ils sont pour certains mes propres prodromes. Tout cela est une belle projection, c'est donc tout faux.

- Un sentiment de chaleur, d'existence (attisée par la démarche de tes parents vis-à-vis de toi)
- Une sensibilisation particulière à une reconnaissance au boulot.
- Une idée qu'il te faut perdre du poids
- Une idée de loisir
- Une idée de se faire beau
- Une idée de séduire
- Une manifestation de la libido: rêve, phantasme, érection.
- Retrouver le goût d'une chose
- S'arrêter devant sa bibliothèque
- Avoir envie de répondre au téléphone
- Être sensible à un trait d'humour
- Se surprendre à la dérision
- Penser à faire un achat
- Ect

**K2**

*Maison des associations*

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

[K2.bipolaire@orange.fr](mailto:K2.bipolaire@orange.fr)



Tout est dans l'idée, pas dans le faire.

Conscient de ces marqueurs, il se passe quelque chose au fond de toi et tu vas vers la sortie sans t'en rendre compte.

Personnellement, c'est très souvent que je les utilise. Beaucoup plus souvent que j'en ai l'air, je te rassure.

Mais pour l'heure tu me donnes envie de faire un papier sur le sujet.

La liste des ces prodromes, bien personnels, avec ses hontes, ses audaces et avec ce que nous ne dirons jamais à personne est à faire immédiatement après la sortie de dépression, en prévention. Après, nous rentrons dans la vie, oublions les mauvais moments, nous ouvrons avidement sur l'avenir et oublions le passé. Normal, c'est la vie.

Je lève mon verre à ta nouvelle santé.

Sincèrement

Gérard

**K2**

*Maison des associations*

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tel : 06.13.21.44.97

[K2.bipolaire@orange.fr](mailto:K2.bipolaire@orange.fr)