

# L'édito de Valérie Dietrich

## J'ai (eu) besoin d'aide.

Mi-janvier. Après une énième nuit trop courte, je me réveille avec la désagréable sensation de tanguer. Mes yeux voient flous. Mon équilibre est troublé.

Je suis prise de vertiges. La journée se passe et rien n'y fait. Je suis vidée, épuisée. J'invite ma fille à me rejoindre sur le canapé. Je ne peux rien faire d'autre que de rester allongée. J'ai besoin d'aide.

Réveil suivant, rien n'a changé. Il n'y a pas école aujourd'hui. Il faut que consulte mon médecin. Je suis seule avec ma fille, je dois l'amener avec moi. J'ai peur. Si je tombe dans la rue? Si je m'écroule? Elle n'a que cinq ans. J'ai besoin d'aide.

Je passe un coup de fil. On nous y accompagne en voiture. Je patiente dans la salle d'attente. Je cherche une solution pour pouvoir entrer sans ma fille dans le cabinet. Je me sens perdue, désemparée, angoissée, pas envie qu'elle entende. J'ai besoin de parler, j'ai besoin d'aide. Solution trouvée. J'y vais seule, je raconte, je pleure, j'ai peur. Le diagnostic est tombé : ma tension intérieure explose, il me faut de l'aide.

Sa prescription : du sport et une alimentation équilibrée pour combattre l'angoisse. Faire confiance et déléguer afin de prendre du temps pour moi. Soin de moi. On se revoit dans un mois?

Au début je n'y crois pas. Je suis tellement bas et je ne le savais même pas. J'ai une montagne face à moi. Vais-je réussir à la gravir, à rejoindre son toit? Je m'y attelle à petits pas, mon médecin auprès de moi.

Passent les jours, les semaines, les mois et les premiers résultats sont là. Je me reconnecte avec moi. Je rechute, je (re)doute, je médite et, à nouveau, j'y crois.

Je me transforme, je reprends forme. Ma fille est troublée. Elle se réjouit de nous (re)voir danser, rire et chanter mais parfois elle ne me (re)connaît pas. Je lui explique : c'est pour notre bonheur, à toi et à moi.

Aujourd'hui, six mois après, et bien que le « travail » ne soit de loin pas terminé, je me sens heureuse, plus que jamais, ma fille à mes côtés. Et s'il y a bien une leçon à tirer de ce parcours accidenté c'est de ne jamais, ô grand jamais, s'oublier.

# BIB ouille

L'Alsace en famille  
#63

LES BONS PLANS  
4

FOCUS  
8

APRÈS L'ÉCOLE  
12

C'EST DE SAISON  
14

J'ADÔÔRE!  
16

L'ACTU DES ENFANTS  
18

KESKIDI?  
20

L'AGENDA  
22

## Les parents... par Nicolas Wild

