

Trop déprimée pour travailler normalement.

Par **Helene**, le 17/06/2015 à 11:38

Bonjour,

Je suis en première année de droit, au début d'année, très motivée, j'arrivais à bien travailler et j'avais des notes correctes. Depuis quelques mois, si je continue à travailler, je n'arrive vraiment plus à me concentrer, et, me mettre a travail est devenu très difficile. Je me sens déprimée: je n'ai pas réussi à m'intégrer dans ma fac, je ne suis pas du tout soutenue par ma famille, c'est même l'inverse, ma soeur ayant laissé tomber la fac à un comportement odieux avec moi, comme si elle m'en voulait, et mes parents ne font rien pour arranger ça...

D'un naturel peu optimiste, j'ai déjà fait une petite dépression l'an dernier. Encore cette année, je me sens vraiment mal et ça nuit clairement à la qualité de mon travail, je ne sais pas comment faire pour régler ça.

J'aimerais savoir si d'autres personnes sont ou on été dans mon cas? Comment faire pour travailler quand on se sent mal et qu'on est pas soutenue, voir, enfoncée par son entourage? J'ai l'impression de fonctionner au ralenti et c'est très pesant.

Je suis au rattrapage avec 8 de moyenne, je suis complètement désespérée, j'ai l'impression que je n'arriverais jamais à valider cette année et je suis sûre que c'est en très grande partie du à ceci.

Merci par avance.

Par **FabMer**, le 18/06/2015 à 16:05

Je suis vraiment désolé de lire ton message, je connais un peu ce qui t'arrive, à part que pour moi cela n'avait pas duré un mois...

Je ne sais pas trop quels conseils te donner, à part prendre goût à la vie, parler à des gens, ce qui remontera ton moral et peut-être te redonnera envie de travailler...

Concernant tes rattrapages, rien n'est jamais impossible, mais le mieux est quand d'éviter d'avoir à passer trop de matières...je pense que 5 matières c'est vraiment le maximum, au delà ton énergie sera drainée avant la fin de la semaine, à passer 6h par jour en amphi..je connais pas ta situation, mais à priori quand on a 8 ça paraît quand même très audacieux d'espérer passer aux rattrapages...

Voilà si tu réponds et si par chance je lis ta réponse je te répondrais. Mais malheureusement si tu devais retenir une seule chose de mon message, c'est qu'on ne peut faire grand chose pour te remonter le moral =/

Par **corinne577**, le **19/06/2015** à **21:38**

Même chose pour moi et en L3.

Par **aaaaaa**, le **19/06/2015** à **23:16**

Bonjour, la fac n'est pas forcément un endroit où l'on doit obligatoirement s'intégrer; on y va davantage pour écouter le cours, plus que faire des connaissances. Faites ce que vous pouvez pour vos rattrapages mais au pire le redoublement ne sera pas un drame car en droit on a jamais fait le tour d'une matière en un an, il y a toujours à apprendre. Essayez d'être curieuse sur ce que vous apprenez (consulter des manuels, ect) mais surtout prenez du plaisir et ne redoutez pas les notes qui sont davantage des formalités plus que votre valeur exacte). Vous devriez éviter de solliciter vos proches si ce que vous faites ne les intéresse pas, vos études sont une chance plus qu'une épreuve.

Par **Helene**, le **20/06/2015** à **18:29**

Merci beaucoup pour vos réponses, c'est rassurant de voir que je ne suis pas la seule à avoir vécu ça... ça m'arrive régulièrement, mais ça n'avait jamais duré aussi longtemps, un an à fonctionner au ralenti, c'est vraiment handicapant, j'ai perdu un temps incroyable.

Pour ce qui est de l'intégration, je ne sais pas trop quoi faire, j'aimerais m'intégrer aussi pour mieux réussir mes études, le travail en groupe permet d'avoir des idées, informations, qu'on aurait pas forcément eu en restant tout seul. Aussi, puisque je ne me sens pas très bien en ce moment, je pense que m'entourer pourrait me faire du bien.

Ce qui m'embête aussi, c'est qu'en redoublant, je vais me retrouver avec deux ans de retard, ayant déjà redoublé (en primaire), je trouve que ça commence à faire beaucoup.

En début d'année, j'étais très contente de faire du droit et ça me plaisait, les notes étaient secondaires pour moi, puis, j'ai commencé à déprimer, plus rien ne m'intéressait et du coup, je me retrouve à me focaliser uniquement sur les notes.

Encore merci à vous trois!

Par **aaaaaa**, le **21/06/2015** à **00:45**

Beaucoup de gens ont bien plus d'années de retard que vous en fac de droit. L'intégration est difficile car la concurrence existe même si les gens ne l'évoque pas; vous n'aurez pas toujours beaucoup plus d'idées en travaillant en groupe, vous pouvez peut-être discuter plus facilement durant l'attente des TD devant la salle. Si vous êtes "pessimiste" renseignez vous

sur les métiers du droit et les différents parcours, cela vous donnera plus de sens. Le temps perdu ne l'ai pas car en passant par des moments difficiles vous vous êtes surement recentrée sur vous même, et avez "fait le point". Allez le plus possible en cours pour avoir toutes les infos ça vous permettra aussi de vous motiver à être à jour et ne pas vous sentir débordée à la fin du semestre. Courage!