



Brèche dans le monde de l'anxiété par Justine Roberge

6h30. Le réveil sonne. La fatigue est tellement puissante que je me rendormirais pour les huit années à venir. Je me suis fatiguée à coup de questions, d'appréhension, à coup d'idées lointaines de futur déchiré. Je me lève, le corps déjà épuisé. Les pieds sur le sol froid, je sens une boule qui irradie du bas de ma gorge à mon plexus. Une boule? Un boulet. Il prend tellement de place qu'il écrase l'entière de mes poumons. Et il ne bouge jamais, peu importe ce que j'essaie de faire. De tambouriner sur ma poitrine, d'expirer toute l'air de mon corps pour tenter de l'extirper, de me parler en me répétant 1239 fois que je ne suis pas en danger de mort, que tout ira bien, que je vais être capable, que ce n'est qu'une nouvelle journée et que rien de grave n'arrivera. Mais l'anticipation me dévore, m'épuise complètement. Je crois que j'ai oublié ce que c'était de respirer normalement.

7h14. Assise sur le banc d'autobus, je ne fais que penser à ce que je dirai au chauffeur à ma sortie. Durant ces vingt-six longues minutes de trajet, j'arrive à me convaincre que je gâcherai la journée du pauvre homme en lui disant « bonne journée » plutôt que « merci beaucoup, au revoir ». Pour finalement, m'extirper par la porte de derrière. Éviter est la solution la plus facile, le seul apaisement possible pour mon petit cœur. Mon petit cœur qui bat tellement vite, tellement fort que je dois parfois boucher mes oreilles et hurler pour en cacher le son. Avoir la constante impression de ne jamais dire ce qu'il faut au bon moment, de ne jamais faire ce que l'on doit. Les heures avancent et mes pensées vagabondes... Une fusillade, un accident de voiture, mes proches qui meurent, mes amis qui ne m'aiment plus, mon copain qui me trompera. À bout de souffle, et ce, sans même avoir bougé. Être exténuée et sentir qu'il n'y a aucune bonne raison pour l'expliquer. Sentir son corps se braquer si fort et si vite, sentir son cœur battre à tout rompre, ses mains devenir moites et sa respiration coupée, et ce, pour quelque chose d'aussi banal que le bruit d'un klaxon. Et s'en vouloir... S'en vouloir, d'anticiper le pire à chaque milliseconde de sa vie, d'avoir une réaction complètement disproportionnée aux éléments du quotidien. Avoir la tête si pleine qu'elle menace d'éclater à tout moment. Revenir à la maison et attendre le sommeil avec impatience, juste pour avoir un deux minutes de pause. Un deux minutes où la respiration est régulière. Un deux minutes de repos. Un deux minutes de paix. Juste un petit deux minutes où le boulet disparaît.

6h30. Se réveiller. Recommencer.

Texte révisé par Lyanne Levasseur

Organismes pouvant vous venir en aide :

- Revivre : <http://www.revivre.org/>
- Groupe d'entraide G.E.M. : <https://www.groupegeme.com>
- Groupe de ressources pour le trouble panique : <http://grtp02.com>
- Phobies-Zéro : <http://www.phobies-zero.qc.ca/>
- AMI Québec : <https://amiquebec.org/>

Pour obtenir davantage d'informations sur le trouble d'anxiété généralisée (TAG) :

- Québec.ca : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/trouble-anxiete-generalisee/>
- Institut universitaire en santé mentale de Montréal: <http://www.iusmm.ca/hopital/usagers--famille/info-sur-la-sante-mentale/trouble-danxiete-generalisee.html>
- Douglas: <http://www.douglas.qc.ca/info/troubles-anxieux>

Source image : pixabay.com