



Les bouchons de circulation par Annick Morand

Qui s'occupe de faire avancer le temps? Il me semble que la session d'été se termine à peine. L'automne, c'est aujourd'hui? J'admets que je l'appréhende depuis trois semaines déjà, cette saison de l'étude acharnée. Mon cadran sonne; je me lève d'un seul coup pour être certaine de ne pas me rendormir. J'ai vérifié six fois si mon cadran était bel et bien activé hier soir, juste au cas. Je n'aurais peut-être pas dû écouter sept épisodes de *Mindhunter*.

6h15 : deux ou trois coups de fer plat et, hop, je m'habille. Je remarque les planchers; je ne les ai pas lavés. Câline. Qu'est-ce que je mets? J'aurais dû sortir mon linge hier soir. Maudit. J'suis stressée à l'idée d'être en retard. Quelle heure est-il? Il faut que je change le *pipi pad* d'Arnold, mon chien. Vite.

6h34 : il est trop tôt pour que j'aie faim, mais si je ne mange pas, j'ignore quand j'aurai le temps de le faire. Je me concocte un *shake* avec des bananes, du gruau, des protéines en poudre et d'une quinzaine d'amandes, pour la forme. J'embarque dans ma voiture. Elle est donc bien sale, me dis-je. Je suis en route pour l'université. D'ici deux heures et demie, je devrais y être rendue. Je le sais, ce n'est pas à la porte. Depuis mon déménagement, le train est trop loin de chez moi pour que je puisse le prendre. Puis, honnêtement, le train et le métro me donnent mal au cœur. Il y a tellement de trucs qui me donnent mal au cœur.

6h45 : je suis officiellement dans le *trafic*. Les bouchons de circulation, ça a quelque chose de spécial. Ne t'inquiète pas, je les déteste moi aussi, mais ils ont quelque chose de mystérieux. Ils imposent de s'arrêter; ils obligent à le faire. Ils s'installent tranquillement au fil des minutes et ils te crient d'observer, de vivre, d'être. Quand je suis arrêtée sur l'asphalte de la 15, je regarde les autres conducteurs. Attends, c'est quand déjà que je dois changer mes pneus? *Nevermind*, c'est pour novembre. Je me demande quels sont les moments que je partage avec chacune des personnes qui m'entourent. Sont-elles conscientes de ces instants? Peut-être que cette dame vient d'apprendre qu'elle sera grand-maman. Peut-être qu'il est en chemin pour l'entretien d'embauche de l'emploi de ses rêves. Peut-être qu'il s'est chicané avec sa copine et qu'il se sent anxieux. Peut-être qu'elle est en vacances et en plein *road trip*, la tête dans les nuages. J'ignore tout de ce que ces gens vivent actuellement. J'ignore tout de ces gens en fait, mais je me réjouis de savoir que je partage peut-être des moments importants avec eux. C'est le genre de choses auxquelles je pense. Avez-vous déjà observé une photo que vous avez prise et remarqué les gens derrière, en *background*? Les photos gardent pour nous des traces qui sont nos souvenirs, tout comme elles sont composées des souvenirs des autres. Je trouve ça magnifique. Peut-être que ça vous paraît loufoque, mais moi, ça m'aide à vivre le moment présent. Ça m'aide à méditer, à m'ancrer dans l'« ici et maintenant ». Ce n'est pas facile de pratiquer la pleine

conscience quand on vit avec une super-copine omniprésente. Une partenaire sournoise et analytique qui reste toujours dans les parages, ce n'est pas reposant : l'anxiété, de son surnom. Son vrai nom, c'est super-copine parce qu'elle fait partie de moi maintenant que je l'ai acceptée.

7h32 : si je m'endormais au volant, ce ne serait pas drôle. Mon auto est en location en plus... Ce serait l'EN-FER de devoir la retourner dans deux ans. Et puis, mes assurances augmenteraient. Je ne suis pas médecin, mais, d'après moi, un choc à 20 km/h ça peut sûrement causer une légère commotion cérébrale. Concentre-toi et reste bien éveillée. Tout compte fait, il était ordinaire mon *shake*. En plus, il commence à être loin déjà. Je pense que je vais me prendre une chocolatine à l'école. J'ai envie d'un bon café chaud, mais je sais que ça va me donner mal au ventre. Si j'ai mal au ventre, je vais être obligée de sortir de mon cours et je vais manquer de la matière. Pas de café. Le café c'est *safe* qu'à la maison.

8h41 : je suis tout près du but, mais pas arrivée. Je commence (continue) à angoisser à propos de ma capacité à être à l'heure. Je dois absolument trouver un stationnement et me rendre au pavillon. C'est plein de *one-ways*, c'est fatigant. Un parcomètre! YESSSS! Je laisse faire la cafétéria, je n'ai pas le temps d'aller au sous-sol.

9h03 : je suis enfin assise dans mon cours. J'ai donc bien faim. J'espère que mes pantalons blancs ne sont pas sales. Pourquoi ai-je mis des pantalons blancs? Premier cours de la session : je suis tellement contente qu'on soit dans un auditorium. Il me semble qu'un petit thé cure-cayenne me calmerait un peu. Je pense que je vais sortir mon application de respiration pour cinq minutes. Ça va mieux. Je l'aime cette appli. Un auditorium, ça implique qu'on est beaucoup trop pour devoir se présenter. Je me réjouis. Je déteste parler en public. J'ignore de quoi j'ai peur. Je pense que j'ai peur d'avoir peur.

10h30 : c'est la pause et je me demande ce que je vais faire pour souper. Je m'inquiète, j'ai peur de manquer de temps pour bien manger. Je dois absolument étudier et je dois sortir Arnold, sinon il va être malheureux.

10h33 : elle est donc bien longue, la pause. Il faudrait que je trouve du temps pour aller au gym. J'aimerais vraiment continuer le yoga pour maintenir un certain équilibre mental. Est-ce qu'il faut que je choisisse entre les deux? Le dimanche, il faudrait que je prépare tous mes repas de la semaine. Ça me permettrait de gagner du temps. Merde, je travaille la fin de semaine.

10h35 : quand est-ce qu'on le reprend ce cours-là? J'espère que je vais trouver du temps pour voir ma famille à travers mon horaire de fou. Mais quel ramassis de pensées encombrantes ce matin! Il n'est pas encore midi et les inquiétudes me drainent déjà. Le cours se termine. Je devrais attaquer la route et aller étudier à la maison pendant que le souper mijote, mais, aujourd'hui, j'ai envie d'aller dîner avec papa. C'est important de passer du temps avec les gens qu'on aime. Au pire, je m'inquiéterai demain. L'anxiété, ça fait qu'on appréhende constamment, pour un tout comme pour un rien. Si je décidais de vivre simplement et de voir ce qui se présente à moi, peut-être que ça s'avérerait être la

meilleure décision de ma vie. Si je décidais plutôt d'accueillir les imprévus et de relâcher mon besoin de contrôle, ça ferait quoi vous croyez? S'inquiéter, c'est souffrir avant même que quoi que ce soit arrive. C'est vivre dans la constante appréhension que quelque chose de terrible pourrait arriver. Ça demande de l'énergie, de la force surhumaine. C'est pour ça que j'aime les bouchons de circulation. Ça me permet de m'arrêter le temps d'un instant. Le *trafic*, ça me force à entrevoir la beauté d'un monde qui s'essouffle.

Article révisé par Thierry Jean

Photo : Alexanxer Popov