

# EN DEUXIÈME ANNÉE

Lola

**raconter la vie**

*Étudier.*

---

Septembre : j'entre en Licence 2 en Langues Étrangères Appliquées à Lyon 2. Je suis plus enthousiaste que jamais ! Il y a plein de choses que j'adore : mes études traduire de l'anglais et du chinois, le fait que je commence l'espagnol, mes amis de la fac, cette ville et sa vie étudiante. J'ai décidé de rester plus souvent à Lyon. Mes parents habitent en Haute-Savoie et l'année dernière, j'avais pris l'habitude de faire deux heures de covoiturage pour rentrer presque tous les week-ends. Pas cette année. Je vais passer mes week-ends à faire le tour de la ville, sortir, participer à des événements avec une amie. Du moins, c'était l'idée de départ.

Nouveauté en deuxième année : le niveau attendu est plus élevé, il faut trouver un stage à l'étranger pour l'été prochain et, surtout, préparer tous les papiers pour passer notre troisième année en Chine. Avec deux amies de la fac, on rêve d'être toutes les trois prises à l'université de Shanghai, pour laquelle il n'y a que quatre places pour les quarante élèves de notre promo. Petit à petit, j'ai l'impression d'être submergée par les devoirs, les cours à réviser, les exposés et dossiers, le stage, la paperasse pour la Chine... Avec toujours cette même question qui reste bloquée dans ma tête du matin au soir : Et après la licence ? Et ensuite ? Quel métier ? Quel avenir ? Je n'en dors presque plus. Je travaille comme une bête. Je veux absolument terminer au plus vite mes dossiers à rendre pour la fin du semestre. Je veux avoir un niveau excellent en langues. Je veux trouver un stage qui me correspond. Je veux être plus présente que jamais pour mes deux meilleures amies qui viennent de se faire quitter par leurs copains. Je veux continuer à faire du sport et à manger sainement pour avoir ce corps parfait dont je rêve. Je commence à fatiguer.

Trois semaines après la rentrée, je reviens chez mes parents pour le week-end. Mes grands-parents sont là. On me bombarde de questions. Les mêmes que je me pose sans cesse et qui m'empêchent de dormir. Je finis en pleurs lorsque ma grand-mère me propose plusieurs idées de métiers. Je ne sais pas, je suis perdue. « Tu manques un peu d'énergie. Mange plus de fruits et fais une cure de magnésium. Tu vas repartir comme une flèche

après ça ! » Merci Mamie. Je fonce en pharmacie. C'est parti pour un grand verre d'eau mélangé à du magnésium en poudre tous les matins. Quelqu'un aurait quand même pu me prévenir pour le goût. Enfin, je ne me plains pas, j'ai eu la maladie de Lyme à onze ans, alors je suis habituée aux cachets énormes à avaler et aux sirops ignobles. Pourtant, aucun effet. J'en parle à Julie, je lui dis que je pense à peut-être tout arrêter : « Non mais arrête tes conneries. Il faut juste que tu te changes les idées, inscris-toi sur Tinder, c'est une application pour rencontrer des gars. Ça occupe et il y a des mecs super sympas. » Pourquoi pas. Je rencontre un garçon avec qui je sympathise très vite, on se voit quelques fois et on devient de bons amis. Mais la fatigue... Horrible ! Une fois dans mon lit, je pense trop. Et une fois endormie, je me réveille une heure plus tard, puis je me rendors et je me réveille de nouveau. C'est comme ça toutes les nuits.

Octobre, les vacances de la Toussaint. Je rentre chez mes parents pour une semaine. Je vais pouvoir en profiter pour m'avancer dans mes leçons, trouver un stage, traduire tous les textes de ce semestre et m'occuper du dossier pour l'année en Chine : CV en anglais et en français, lettre de motivation dans les deux langues également, passeport à renouveler, choix parmi les universités partenaires... Et puis ma cousine passe la semaine chez nous, mes petites sœurs et moi, on l'adore ! J'ai pris rendez-vous avec mon médecin pour lui parler de mes problèmes de sommeil. Je suis trop stressée pour m'endormir, elle me prescrit un anxiolytique proche du Xanax. Prendre la moitié d'un cachet avant d'aller se coucher. Le premier soir, aucun problème pour m'endormir. Le second, nuit blanche.

Je regarde mon réveil pour la énième fois : 8 heures. J'entends du bruit en bas, sûrement ma mère qui prend son petit-déjeuner. J'adore prendre mon petit-déjeuner avec ma mère. J'ai d'ailleurs de très bonnes relations avec mes parents et mes deux sœurs de treize et dix-sept ans. Mais ce matin, aucune envie de me lever. Je reste immobile dans mon lit et sans que je sache pourquoi, les larmes commencent à couler. Juste des larmes, aucun sanglot. Je me calme un instant, puis c'est reparti. J'attends dans mon lit. Je ne sais pas ce que j'attends. Je veux juste y rester, ne plus penser, ne plus rien faire. C'est vers midi que ma mère entre dans ma chambre : « Alors ? Tu n'es toujours pas debout ? » Cette fois, je fonds en larmes. Entre mes sanglots, je lui dis que je n'ai pas dormi de la nuit, que je suis crevée, que je ne veux pas me lever. Je n'arrête pas de le répéter : « Je ne veux pas me

lever ». C'est en urgence que ma mère m'accompagne chez le médecin. Je la laisse parler. Résultat : un demi anxiolytique matin, midi et soir et un somnifère tous les soirs. Sur les conseils d'une amie de ma mère, je prends également rendez-vous à Lyon avec une coach spécialisée dans les études et le décrochage scolaire. Le soir même, je suis complètement anesthésiée par le somnifère. Je vois des rivières dans ma chambre, puis plus rien. Je sombre dans un sommeil profond, comme avant la rentrée universitaire. Les vacances touchent à leur fin. C'est lorsque l'on accompagne ma cousine à la gare que je me rends compte que, à part au moment des repas, je ne l'ai pas vue de la semaine. Trop occupée à travailler. J'ai d'ailleurs tout terminé, mais toujours cette impression d'être submergée de travail.

Novembre. Demain, je retourne en cours. Je prends mon covoiturage en fin d'après-midi pour retourner à Lyon. Une fois arrivée dans mon 18m<sup>2</sup>, je m'immobilise. Je pose ma valise sur mon lit, je m'accroupis dans un coin et je fonds en larmes. Je serre fort mes bras autour de mes genoux. Je ne m'arrête plus. Je craque. Je veux tout abandonner, rentrer, rester sous ma couette et ne plus jamais sortir. Une bonne heure plus tard, ma mère m'appelle pour savoir si je suis bien arrivée. Impossible de lui cacher que je ne vais pas bien et impossible de lui expliquer pourquoi. Elle finit par me convaincre de demander à Julie de venir à l'appartement pour ne pas être seule. C'est un gros effort qu'elle me demande. Je suis toujours très présente pour les autres quand ça ne va pas, je vais parfois même jusqu'à placer leurs intérêts avant les miens. Pourtant, je n'attends jamais rien en échange. Je ne suis d'ailleurs pas du genre à craquer en public, ni même devant mes meilleurs amis. Je finis par appeler Julie qui arrive au plus vite. Je me souviendrai toujours de l'expression sur son visage quand elle m'a vu allongée sur mon lit, les yeux vides, rouges et gonflés. Et ses mots : « Mais non. Pas toi. Pas toi, Lola. T'as toujours la patate. » Je lui ai tout raconté, en minimisant un peu quand même. Nous sommes sorties rejoindre des amis, ça m'a changé les idées. En tout cas pour la soirée.

Les somnifères me font voir des choses vraiment bizarres avant de me mettre complètement KO. Et les anxiolytiques ! Ah les anxiolytiques ! Pour m'empêcher de stresser, ils m'empêchent de stresser. Ils m'empêchent même de réfléchir, d'être "présente". Je suis comme un zombie en cours. Je suis dans une bulle alors que tout le monde s'active autour de moi. J'ai

lâché prise. Quand je rentre le soir, peu importe l'heure : je prends mon somnifère et je file sous ma couette. Les pensées reviennent peu à peu. Les somnifères me font de plus en plus délirer. Il m'arrive de voir un oiseau dans mon appartement et de me lever pour le suivre. Résultat, je passe ma nuit à voir tout un spectacle sous mes yeux, mais sans pour autant m'endormir. Mes amis de la fac ont bien remarqué que j'étais dans un état second. Mais qu'est-ce qu'on peut y faire ? Je continue comme ça.

La première fois que je suis allée voir la coach, j'ai encore fondu en larmes. Pathétique. Comment peut-on avoir autant d'eau dans son corps ? Et comment une gamine de dix-huit ans peut-elle être si faible alors que d'autres jeunes vivent des choses affreuses et restent forts malgré tout ? Un nouveau ressenti s'installe en moi : après le stress, la panique, le pessimisme, l'ennui, la fatigue, le dégoût, merci de bien vouloir faire place à la honte ! La honte de réagir comme un enfant. De très nombreux jeunes sont dans la même situation que moi. Ils ne savent pas où il vont dans la vie, ils ne savent plus si leurs études leur plaisent ou pas, ils travaillent comme des bêtes et encore, moi, je suis en fac, pas en prépa ! Et voilà que je me permets de faire tout un cirque pour des petits problèmes ?! Je me dégoûte. La coach est quelqu'un de calme, de sympathique, très attentive et attentionnée : « Je vous sers un thé, un chocolat ? » Ensemble, nous déterminons les objectifs de nos séances : il faut que je trouve une orientation, que j'apprenne à mieux gérer mon travail (ne plus travailler autant) et surtout que je ne me mette plus une pression pareille.

Premier week-end à Lyon depuis les vacances. Je ne veux pas sortir de mon lit. J'y reste jusqu'à ce que Julie vienne me chercher et me force à passer la journée dehors avec elle. Dès que je rentre à mon appartement, vers 17 heures, je file sous ma couette et j'y reste jusqu'à 14 heures le lendemain. Julie doit à nouveau venir me chercher. J'en parle à mes parents qui s'inquiètent de plus en plus. Ils parlent de mes problèmes à ma tante qui est médecin à Paris : « Il faut vite qu'elle voit un médecin et qu'elle demande à être mise sous antidépresseur. » Mes parents me font rentrer en pleine semaine. Je vais voir le médecin, seule, qui me dit qu'il est peut-être un peu exagéré de me mettre sous antidépresseur pour le moment. Elle propose de me mettre en arrêt pour deux semaines pour que je puisse me reposer un maximum. C'est vrai que je suis exténuée. Physiquement et mentalement.

Monter les marches d'escalier, tenir une conversation, tout me demande énormément d'énergie et je n'en n'ai plus beaucoup. Je ne prends finalement qu'une semaine, car je dois déjà commencer à passer certains examens en langues. Elle me demande aussi d'arrêter les anxiolytiques qui ne font que me plomber encore plus. Il faut aussi que je vois une thérapeute. Celle qu'elle me recommande est super ! Asma est hypnothérapeute dans un village près de celui de mes parents. Seul inconvénient, il va falloir que je rentre tous les week-ends pour la voir. Fini les week-ends de folie sur Lyon. Ce n'est peut-être pas si mal, je veux être auprès de ma famille. J'ai de plus en plus de mal à être seule. A chaque fois que je referme la porte de mon dix-huit mètres carrés et que je me retrouve seule dans cette pièce, je me laisse glisser le long de la porte. Assise par terre, j'ai l'impression d'avoir un poids énorme sur le cœur.

Je retourne à Lyon finir ma semaine de cours puis je rentre chez mes parents le samedi pour ma semaine d'arrêt. Je me rappelle avoir passé mes journées dans mon canapé. Dormir, regarder la télé, rire avec mes sœurs, jouer avec mes chats. Pas une minute passée à travailler. Je recommence à manger un peu plus, je dors mieux même si les somnifères me font toujours halluciner. Pendant cette semaine, je vais pour la première fois chez ma thérapeute. Elle est la première à prononcer le mot « burn-out ». Je sais ce que ça veut dire, mais je ne suis pas d'accord. Elle m'explique simplement ce qui s'est passé ; elle place une de ses mains très haut en l'air : « Là, c'est l'objectif que tu t'es fixé. Travailler énormément, être en avance. ». Puis elle place son autre main un peu plus bas : « Là, c'est ton "mieux". C'est à dire que c'est à ce rythme là que tu es capable de travailler en étant efficace et surtout sans détruire ta santé. » Puis elle baisse sa main bien plus bas : « Là, c'est ce que tu es capable de faire maintenant. Maintenant que tu t'es épuisée. Et c'est d'ailleurs là que tu vas continuer, pour reprendre des forces petit à petit. » Le message est clair. J'ai compris. En quelques phrases, trois mouvements de bras, Asma me fait réaliser que, oui, je me fatigue pour rien. Je dois maintenant apprendre à travailler moins. D'ailleurs, c'est ce que la coach m'avait dit. Je vais vivre une toute nouvelle expérience : passer mes partiels de décembre en travaillant au minimum. J'ai peur mais en même temps je suis soulagée. Et puis tous mes exposés sont prêts, alors ça me donne déjà plus de temps pour moi. Asma commence à m'hypnotiser. C'est tellement étrange comme sensation ! Je ne sens plus le bas de mon corps et

je peux à peine bouger mes doigts. Mais quelle détente !

Après ma semaine de repos, je finis le mois de novembre comme ça : la semaine à Lyon où je ne travaille plus (je perds d'ailleurs beaucoup de ce que j'avais appris en avance) ; une semaine sur deux, je vais voir ma coach avec qui j'apprends à identifier mes qualités et mes besoins ; le week-end, je rentre chez mes parents et je vois Asma. Quant aux somnifères, ils ne fonctionnent presque plus. Je vois toujours des formes étranges, mais je ne dors toujours pas. Je commence à en prendre deux de temps en temps, quand j'en ai vraiment assez d'attendre. Le lendemain, en cours, je lutte pour que mes yeux ne se ferment pas tout seuls.

La nuit du 1er décembre, je n'arrive vraiment pas à dormir. Je suis à bout de nerfs. Je regarde l'heure, il est 1 heure passée. Je prends un deuxième somnifère. Dix minutes plus tard, un troisième. Une demi-heure plus tard, j'ai avalé cinq somnifères. Désespérée, j'envoie un message à ce gars que j'avais rencontré sur Tinder en octobre. Nous ne nous sommes pas revus depuis un moment, avec tous les allers-retours que j'ai dû faire entre Lyon et la Haute-Savoie. Je lui dis que j'ai pris cinq somnifères, mais rien à faire, je ne dors pas. Il ne savait pas que je n'allais pas bien. « Viens chez moi, au moins on sera deux à ne pas réussir à dormir. » À 2 heures, avec cinq cachetons dans l'estomac, je quitte mon appartement situé dans le sud de Lyon. Je cours, avec seulement un jogging et un pull par dessus mon pyjama, vers la station de Velo'v la plus proche. Je me rappelle seulement des fragments de cette nuit. Arrivée à la station, j'ai vomi, ce qui m'a peut-être sauvé la mise. J'ai pris un vélo. Je suis tombée plusieurs fois à voir les bleus que je découvre sur mes jambes le lendemain. Je pédale en zigzag jusqu'à l'Hôtel de Ville, plus au nord. Je dépose le vélo et je monte les pentes de la Croix-Rousse. À 3 h 30, j'arrive chez mon lui et m'effondre sur son lit. Lorsque j'ouvre les yeux le lendemain et que je découvre que je ne suis pas dans mon appartement, j'ai un court moment de panique. Puis je me souviens, en flashes, de la nuit dernière. Somnifères, un, deux, trois, quatre, cinq, viens chez moi, vomi, vélo, course dans Lyon, les milliers de marches de la Croix Rousse. Je le remercie (je ne reverrai d'ailleurs plus jamais) et rentre chez moi au plus vite, honteuse. Ce matin j'ai cours à 10 heures. J'arrive devant la salle, toujours sous le choc. Comment j'ai pu faire ça ? J'aurais pu me tuer ! Cinq somnifères ! Faire du vélo en étant

complètement droguée ! Marcher seule et dans un état second dans la nuit à Lyon.

Maintenant, j'ai peur de moi-même. Je finis la semaine en dormant chez Laura où je me sens rassurée. Je ne touche plus à mes somnifères. Mes parents me font rentrer en urgence pour revoir le médecin. On arrête tout le traitement. Les somnifères n'étaient pas adaptés. On passe à la vitesse supérieure : les antidépresseurs. Je dois dire au revoir à Asma, l'hypnothérapie c'est bien, mais il me faut un suivi sur le long terme avec quelqu'un qui s'y connaît en antidépresseurs : un psychiatre.

Le jour de mes dix-neuf ans, je fête ça dignement avec mon tout premier antidépresseur. Ma coach me félicite d'avoir passé mes partiels sans avoir révisé, juste en relisant mes cours la veille. C'est quand même fou, non ? Toute ma scolarité, j'ai entendu qu'il fallait travailler régulièrement et surtout ne jamais s'y prendre au dernier moment. Là, on me félicite d'avoir fait tout le contraire.

Enfin les vacances de Noël. La famille, la nourriture abondante, les fêtes. Et surtout, un mois de repos. Merci la fac ! Je me sens mieux, je commence à reprendre un peu de poids. Je sens que bientôt j'aurai assez d'énergie pour reprendre le sport, mais en douceur.

Janvier. Le retour à Lyon se passe mieux que je ne l'aurais imaginé. Je travaille très peu et ça marche. Alors pourquoi se fatiguer à nouveau ? Par contre, le sommeil n'est toujours pas au rendez-vous. Je manque de m'endormir en cours presque tous les matins. À la fin du mois, au bout de deux séances, ma psy change mon traitement : « Pas étonnant que vous vous endormiez le matin, vos antidépresseurs assomment ! C'est pour ça qu'on le prescrit plutôt le soir. » Changement d'antidépresseurs et d'anxiolytiques à prendre avant d'aller dormir. Il est encore trop tôt pour dire si le traitement est adapté. Peut-être que dans deux mois on me prescrira encore un nouveau traitement, ce qui ne m'étonnerait pas.

Février. C'est officiel, je pars à Shanghai l'année prochaine ! Mon premier choix, le plus demandé dans ma promo. Seulement quatre places et je suis prise avec mes deux meilleures amies de la fac. En juin, je vais faire un stage au Parc National de Killarney en Irlande pendant un mois. Je vais suivre les équipes du Parc et participer à une étude sur la flore. Après quatre



jours à Amsterdam avec Julie en août dernier, c'est parti pour une semaine à Berlin cet été, toujours avec elle. Les bonnes nouvelles arrivent enfin. Parfois j'ai le sourire, parfois je broie complément du noir. D'après la psy, c'est bon signe. Avec la coach nous avons atteint tous les objectifs sauf un : mon orientation. Mais je m'en fiche. Je pars en Chine l'année prochaine, peut-être que mes expériences là-bas m'aideront à m'orienter. Sinon, on verra. Et si pour une fois, je ne planifiais pas tout ?