

JE SUIS NÉE ANXIEUSE

Prescillia Marande

raconter la vie

Jeune adolescente, pas insouciant : à treize ans, pour la première fois, je me suis sentie mourir. C'est venu d'un seul coup. Comme si un orage avait soudain envahi mon ciel estival. C'est venu comme une vague sur une plage de sable. D'abord, c'est le cœur qui s'emballe, puis qui commence à faire mal, suivi du bras gauche. Puis, la respiration s'écourte, se précipite. Une légère sueur froide sur le front, et pour finir, les jambes qui se dérobent, la tête qui ne sait plus où elle est. Tout tourne, tout tourne tant que je m'écroule. Les choses empirent alors, de plus en plus. Mes parents m'emmènent aux urgences, sur la route, je regarde le paysage, les lumières des fenêtres, j'ai peur. Pourtant, aux urgences, on ne trouve absolument rien d'inquiétant. Ce n'est rien. Alors nous rentrons. C'est ainsi que se termine ma première attaque de panique.

Je suis née anxieuse. C'est en tout cas ce que l'on me raconte. Tout bébé, je semble inquiète quand le vent souffle. Toute petite fille, de deux ans seulement, j'ai peur de tout. Je bondis quand j'entends un bruit soudain ou fort. Je suis terrifiée par les motos, les tondeuses, l'orage, les avions. Mais aussi, et c'est plus étrange, par les ampoules, les parapluies et les antennes de télévision. Plus tard encore, alors que je suis passionnée de dinosaures et que je découvre leur disparition, j'ai peur de la fin du monde, des météores, de la mort. Je n'ai que quatre ans. Toute mon enfance, je suis dévorée d'angoisses qui ne sont pas de mon âge. Pour m'en protéger, je mets en place tics et rituels. Mais les attaques de panique sont nouvelles.

J'oublie vite cet épisode, car je n'ai plus aucune crise. Les prochaines n'ont lieu que deux ans après. J'ai quinze ans, suis en 3e et je viens de perdre ma petite sœur qui s'apprêtait à naître. Je compose avec la déprime de mes parents. Cette deuxième vague d'angoisses est tellement plus importante que la première... Je ne vais plus aux urgences, mais je manque de m'évanouir à chaque coin de couloir de l'établissement scolaire, plusieurs fois par semaine. Le trouble panique s'installe alors, définitivement. Jusqu'aux angoisses nocturnes. Celles-ci me laissent croire que le cœur s'arrête, que l'oxygène manque. Je sursaute. Une fois, deux fois, parfois plus

de cinq fois les jours les plus difficiles. Ce n'est jamais agréable, mais on s'y habitue. Quand je suis au lycée, les problèmes relationnels ne diminuent pas. De l'hostilité, découle la dépression. Et de la dépression, découlent des crises d'angoisse quotidienne. C'est alors qu'un autre trouble vient se greffer au trouble panique. À quinze ans, je ne peux plus m'approcher du lycée, ni même de la rue de celui-ci. Je me cache derrière les voitures quand j'aperçois un ancien camarade, la phobie scolaire et sociale est intense. Déscolarisée à la même époque, je tente de me reconstruire. Tous ces troubles viennent sûrement de plus de quatre ans de rejet. À la maison, avec mes cours à domicile, je devrais pouvoir me guérir de tout cela. Après tout, c'est seulement dans la tête, c'est ce qu'on dit !

Les années passent. Je sors progressivement de la pleine adolescence. Passer le bac est extrêmement difficile. Retourner au lycée, même quelques jours, est source d'une angoisse irrationnelle. On me dit que c'est dans la tête, je dois contrôler. C'est moi qui dois contrôler. Mais les crises sont plus fortes que jamais. C'est dans la tête, mais on me donne des médicaments quand même. Je réussis à y retourner. Difficilement. Lors de la première épreuve, qui se déroule dans mon ancienne salle de maths, je ne me détends pas et me tords tant les mains que je saigne. Heureusement, je travaille rapidement. Je peux ainsi finir avant la fin et sortir de mon enfer le plus vite possible. Mes cauchemars se déroulent toujours dans les mêmes endroits : collège et lycée où j'ai étudié sont devenus le décor de tous mes films d'horreur nocturnes. Malheureusement, progressivement, le lycée cesse d'être le seul lieu autour duquel plane un sentiment d'angoisse diffuse. Crises et angoisses se multiplient dans les endroits les plus divers. Parfois c'est en ville, parfois en plein champ. Les magasins. Les spectacles. Les fêtes foraines. En pleine rue. La peur s'insinue partout, me poursuit. Aller à la fac, à une heure de chez moi ? Non, je ne peux pas ! Il y a comme un mur transparent autour de mon périmètre de sécurité, que je ne peux pas franchir, même avec toute la bonne volonté que j'y mets. Avant chaque long trajet, c'est tout juste si je ne rédige pas mon testament tant ma peur est présente ! Je ne peux que sortir accompagnée, mais même ainsi, je ne suis pas protégée des attaques de panique. Je ne sais pas de quoi j'ai peur. Souvent, j'ai peur d'avoir peur. Et si je fais une crise ? Les gens vont me remarquer, me regarder ! Si je suis seule, qui pourra s'occuper de moi ? Et si ça arrive au volant, en ville, quand je ne peux pas m'arrêter ? Si je

m'évanouis, je vais provoquer un accident ou mourir ou tuer quelqu'un ou renverser un enfant ! Non, je ne roule pas seule, c'est plus prudent. Je me sens comme une bombe à retardement. Souvent, c'est quand je m'y attends le moins que l'angoisse arrive. Il y a aussi la déréalisation, cette discrète que l'on ne voit pas apparaître ! Elle vient quand l'angoisse est à son maximum. Tout devient étrange autour de moi, irréel. Comme dans un rêve. Je suis comme séparée du monde extérieur par une barrière mentale. Je vois, j'entends. Mais je ne suis pas vraiment là. C'est comme être un esprit, un fantôme. Quand je me « rematérialise », je suis vidée d'énergie.

C'est difficile, quand on a pas vingt ans, de voir ses projets, ses rêves, devenir, déjà, inaccessibles. Mais je ne perds pas le moral, ni l'espoir. Je trouve une fac qui fait des cours par correspondance, je dois m'y rendre seulement deux fois par an, c'est idéal, je serai la première diplômée de ma famille ! Ces déplacements, la première année, sont plus simples que je ne m'y attendais. Je passe mes examens pratiquement en état de crise d'angoisse, mais je serre les dents, m'accroche et obtiens mon année du premier coup avec mention. Malgré tout, on ne comprend pas : « Encore par correspondance ? Voyons, tu as dix-neuf ans, tu n'as pas envie de prendre ton indépendance ? Allons, essaie, tout ça, c'est dans la tête ! » Mais j'essaie, mais ce mur est de plus en plus épais, et pourtant, malgré les crises, je sors !

La deuxième année, lors du regroupement pédagogique à la fac, je passe la nuit avec tous les symptômes d'une gastro. On rentre après une journée et faisons venir le médecin. Mais à la maison, je n'ai plus du tout de symptômes. À nouveau, cette injonction : « C'est dans la tête, tu vois, dans la tête ! Fais un effort ! Que risques-tu ? Qu'y a-t'il donc qui te fait si peur dehors ? »

En 3e année, l'état se resserre. Je me sens pratiquement angoissée en continu. À mes vingt-et-un ans, des souvenirs du collège me reviennent, les uns après les autres. Ils dansent devant mes feuilles de cours que j'essaie d'apprendre. Et puis, je ressens un besoin impérieux de les replacer dans les différentes années. Besoin impérieux devenant obsessionnel, pensées permanentes, tournoyant dans ma tête sans cesse. Pour les arrêter, compter. Ce sont des TOCs, le dernier trouble anxieux qui me restait à affronter pour tous les cumuler. Envahie des souvenirs responsables de cette descente

aux enfers, mes vieilles phobies se réveillent, et cette année-là, je ne peux pas passer les examens, je ne PEUX pas, je ne mange plus, ne dors plus, cumule les crises, les chutes de tension dues au manque de repos... J'abandonne, épuisée, trop apeurée, me sentant totalement incapable. Cette fois, on s'énerve, on me secoue : « Con sang, mais bouge-toi ! Tu DOIS passer ces examens ! On peut toujours, quand on veut ! C'EST DANS LA TÊTE ! » Peut-être qu'ils ont raison. Peut-être suis-je seulement capricieuse. Ou fainéante. Peut-être est-ce une excuse que mon corps m'invente.

Cette année-là, TOCs et attaques de panique sont quotidiens. C'est dans la tête... Je suis un fardeau pour ma famille. Mes parents doivent être tellement déçus, ils ne seront jamais fiers de moi. Je deviens cynique. Caustique. Moi, si effrayée, je pense de plus en plus à avaler trois boîtes de ces anxiolytiques qui me sont devenus si indispensables mais ne calment pourtant pas toujours. Tout arrêter. Ne plus jamais angoisser. Plus jamais... Quand maman me surprend un après-midi prostrée sur mon lit à jouer avec l'interrupteur de ma lampe de chevet, allumée... éteinte... allumée... éteinte... elle comprend que le combat a duré trop longtemps.

C'est dans la tête. Bien sûr, c'est dans la tête. Mais est-ce pour cela que l'on peut et doit contrôler ? Un an après une seconde dépression et des idées suicidaires, un an où je n'ai pas travaillé, seulement repris des forces perdues et jamais retrouvées depuis longtemps, mon ciel s'est éclairci. Il s'est éclairci quand un spécialiste m'a dit que ce n'était pas ma faute. Que ce n'est pas une question de volonté. C'est dans la tête comme l'est un handicap mental. Mais pour moi, ce qui est bien, c'est que je peux guérir. Mais comment guérir, quand on ne sait pas qu'on est malade ?

L'anxiété généralisée, les phobies, les TOCs, l'agoraphobie avec attaques de panique. L'insupportable devient supportable quand on n'est plus coupable.

Souffrir sans que personne ne comprenne est une chose terrible quand tout le monde nous pousse à faire quelque chose qu'on ne peut pas. Depuis que l'on me tend la main, je reprends mes études, car je sais que je peux les prendre par correspondance, avec des aménagements, sans honte ni culpabilité.

Et surtout, je recommence à rêver. Un safari dans les montagnes italiennes sur les traces des loups sauvages ? Un jour, qui sait...

