

J'ÉTAIS UN FANTÔME

Augustine Peny

raconter la vie

La prépa : ce tourbillon qui dicte ses dogmes et fait de la vie une juxtaposition de contraintes. Il y a un aspect totalitaire. Certes, elle apporte 2 outils majeurs : un bagage culturel et méthodologique plus que solide, ainsi que des rencontres permettant de créer des liens forts et sincères. Mais à quel prix ?

Je suis en colère contre ce système, cette institution qui conforme les jeunes bacheliers que nous étions pour en faire des adultes sinistres, cyniques et exsangues.

Vidée, c'est l'état dans lequel je suis. Vidée après une overdose de ce quotidien ritualisé, telle une prise de drogue qu'on m'aurait injectée avec mon consentement pendant ces 15 mois. Ce poison qui s'est inséré dans mes veines sans que j'en réalise la toxicité et qui m'a aliénée petit à petit.

La pression qu'on nous impose en est en partie responsable : être évalué plusieurs fois par semaine, sans répit – cette remise en question permanente, cette recherche continue de la performance... Mais ce n'est jamais suffisant. Il était grand temps que je sorte de cette machine. Je ne réalise que maintenant, après ce burn-out, ces crises de panique, ces pleurs, cette semaine atroce où les murs semblaient rétrécir sur moi. Je serais encore dans ce monde de fou si mon corps n'avait pas lâché. Je ne me rendais pas compte. Je me complaisais presque à me dire que je souffrais et que j'en valais la peine. Masochiste et pauvre petite prétentieuse ! Tout ce beau monde, issu des milieux sociaux les plus aisés, aux idéologies individualistes et carriéristes, semble parfait pour l'élitisme que ce système vise à former. Ce monde dont les valeurs cardinales deviennent le travail, le sacrifice, et au travers de la loi du plus méritant : la loi du plus fort.

Je n'en veux ni aux enseignants ni aux autres étudiants, je sais qu'ils n'avaient aucune mauvaise intention. J'en veux à cette institution. Ce système qui fabrique de toutes pièces « ces hommes-machines avec une machine à la place de la tête et une machine dans le cœur ». Me voilà sortie de cette sombre usine.

A présent, 4 mois plus tard, je réalise enfin ce qui m'est arrivé. J'ai fait un « burn-out ». On définit le burn-out comme « un syndrome d'épuisement professionnel caractérisé par une fatigue physique et psychique intense, générée par des sentiments d'impuissance et de désespoir ». Il est souvent associé au monde professionnel, à celui des adultes, mais peut très bien toucher des étudiants, notamment les élèves de prépa qui subissent une pression particulièrement importante. C'est ce qui s'est passé dans mon cas, trois mois après le début de ma deuxième année de prépa ENS droit. Je n'ai plus trouvé la force de me lever le matin et d'ouvrir un cahier. C'était un état inédit, où le moindre effort semblait insurmontable, chaque journée devenant une épreuve. Mon burn-out a été l'aboutissement d'un long processus, qui s'est mis en place dès ma première année et qui m'alertait déjà par des signes physiques (maux de tête, tendinites, vertiges, etc.)

Les causes sont difficiles à définir et sont surtout variables. Il s'agit fréquemment des effets d'une constante et durable confrontation à un état de pression dans laquelle on ne trouve pas de sens. Au début j'ai pensé – et mon entourage me l'affirmait – que ce n'était qu'un coup de fatigue passager, tout à fait habituel dans ce type d'étude, et particulièrement en période de travail intense. Mais pour moi c'était en vérité plus grave.

J'ai commencé par manquer quelques jours de cours, mais mes angoisses ne faisaient que s'amplifier et, au bout d'une semaine, j'ai pris la décision d'arrêter la prépa. Puis, est venu le « choc post traumatique », – ce sentiment de mal être permanent– malgré l'arrêt du travail et de la pression. Mon entourage m'a beaucoup soutenue, mais j'avais le sentiment d'un échec. Je ne sortais plus de chez moi, ne riais plus, et me repliais sur moi-même. J'étais un fantôme, qui ne trouvait plus de sens à rien, avec cette éternelle inquiétude : « J'avais arrêté la prépa, donc ma vie était fichue. » Cela montre à quel point le conditionnement de ce système persistait encore en moi.

3 mois, entre dépression et crises d'angoisse, m'ont été nécessaires pour reprendre pied, m'obligeant pour cela à faire appel à une aide médicale et à interrompre mon année scolaire.

Ce furent des semaines atroces, qui m'ont cependant permis de me recentrer sur moi-même, de prendre le temps, de me défaire de la logique intensive de la prépa. Quand mon médecin m'a fait comprendre que je

faisais une dépression, j'ai alors réalisé qu'il fallait que je me reprenne en main. Et petit à petit, j'ai repris des forces. J'ai appris à vivre en dehors de la prépa. De petites victoires jour après jour, pour arriver à une vie presque normale. J'ai eu enfin assez de forces pour passer le concours de Sciences-Po, que j'ai réussi.

Et aujourd'hui, bien que ce soit sans doute l'événement le plus douloureux qui me soit arrivé, c'est aussi celui qui a provoqué un déclic, et qui m'a aidée à grandir. Ce fut profond. Cela m'a permis de me connaître mieux et de réfléchir enfin au sens que je voulais donner à mon existence : réussir ma vie, et non pas « réussir dans la vie ». La nuance est essentielle. Retrouver ses vrais repères, et ne plus vivre à travers un modèle.