



MERCI  
D'EXISTER

---

*Nouvelle littéraire écrite par Anna  
Tralala*

Anna Tralala

Merci d'exister

© Anna Tralala, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-7176-6

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Merci à toi, lecteur, pour ta confiance. J'espère que cette nouvelle littéraire basée sur un morceau de vie d'Hanna, personnage fictif, t'aidera à te sentir un peu mieux.

Merci à ma famille, mes proches, mes amis... ceux qui sont restés, qui sont encore là, qui me guident et m'écoutent sans jamais baisser les bras. Je vous aime infiniment.

Merci à tous ceux que j'ai rencontré durant ces dernières années, à ces belles rencontres, à cette humanité qui existe encore un peu.

À tous ceux que les épreuves de la vie ont écorchés. À ceux à qui on veut simplement dire « Merci, merci vraiment d'exister ».

Et merci maman, pour tout ce que tu fais et que tu as toujours fait pour moi. Je t'aime plus que tout au monde.

# PROLOGUE

Ceci est l'histoire d'Hanna. Son prénom est presque le même que moi. Hanna a décidé de partager avec vous un morceau de sa vie. Elle s'adresse à vous, à toi directement car elle a des choses à te dire. Des choses qu'elle m'a confiées et que j'ai décidé de retranscrire puisque c'est son histoire.

Je laisse donc Hanna partager avec vous son expérience avec les abîmes de la dépression et tous les moyens qu'elle a essayé d'utiliser pour s'en sortir.

Me concernant, moi, Anna Tralala, celle qui a pris soin de relater l'histoire d'Hanna, je ne suis personne, je ne suis ni une célébrité, ni une auteure à succès. Je suis Madame tout-le-monde. Enfin, plus ou moins.

J'ai voulu partager le drame de la vie d'Hanna parce qu'elle n'est pas unique, et que beaucoup de personnes se reconnaîtront dans ce récit.

Certaines épreuves cumulées dans sa vie l'ont rendu vulnérable et malade. Elle a dû faire face à beaucoup de jugements, de rejet, d'abandon. Cette nouvelle est particulièrement dédiée à pour ceux et celles qui se sont pris des claques qui les ont mis à terre et qui cherchent désespérément à se sortir d'une dépression, d'un burn-out, d'un trouble post-traumatique... Bref d'un mal-être, peu importe la cause, la pathologie.

Moi, Anna Tralala, je souhaite également apporter peut-être des réponses aux proches d'une personne qui tombe psychologiquement malade et qui n'arrivent pas à comprendre ce qu'il se passe lorsqu'un être cher est au plus mal.

Je ne suis ni psychologue, ni psychiatre. Je rédige une partie de l'histoire d'une personne qui s'est brûlé les ailes et qui veut partager son vécu, son expérience, afin que l'espoir de la guérison ne s'éteigne pour aucune des personnes qui prendront le temps de lire cette nouvelle.

Je souhaite aussi exprimer avec simplicité le fait qu'une personne qui souffre psychologiquement n'est pas un monstre psychopathe qu'il faut fuir, et qu'il devient primordial à notre époque, de cesser de stigmatiser la santé mentale.

Hanna a donc bientôt quarante ans, et je vous livre, les tripes à l'air, son vécu,

ses expériences et mes conseils. Elle est célibataire, elle n'a pas d'enfant, elle est enfant unique de deux parents eux-mêmes enfants uniques. Elle n'a jamais été témoin de mariage, elle n'est la marraine d'aucun enfant, elle n'a jamais été mariée.

Elle a toujours fait de son mieux pour être une bonne élève et une enfant sérieuse. Peut-être trop.

En tout cas, la vie lui a accordé une enfance douce et aimante, dont on ne peut qu'être nostalgique.

Ce qui ne l'a pas vraiment préparé aux tourments de la vie d'adulte.

Je m'appelle Hanna, je vais vous raconter quelques morceaux de mon histoire, tout en essayant de vous fournir des pistes pour retrouver la joie de vivre. Je n'ai aucune prétention : je suis comme toi qui lis ce récit. J'essaie, j'apprends, je m'interroge, je suis en colère, je suis triste, mais je veux me sentir revivre à nouveau. Alors je te propose de parcourir un bout de ce chemin ensemble. Je te tends la main, partons ensemble dans le champ des possibilités.

Parfois, j'utiliserais le « tu » et parfois le « vous », c'est normal, j'ai toujours eu du mal à tutoyer rapidement. Parfois j'ajouterais des notes à la fois d'un chapitre, parfois non. Cela est fait volontairement, mon psychiatre m'a conseillé d'arrêter le perfectionnisme excessif, alors je me soigne.

Moi, Hanna, personnage fictif, je vais te faire découvrir une nouvelle et réelle réalité grâce à Anna Tralala, qui a eu la gentillesse de m'accorder assez de confiance pour oser parler de ma vie. Moi, Hanna, qui n'est personne. Et qui a tellement de choses à dire. Allez, je me lance... Qui m'aime, me suive ! Allez Hanna, lance-toi, raconte-nous...

## MON BEAU CERISIER

Avec du recul je ne sais plus très bien si c'était les attentes de la société, celles de mes parents ou mes illusions d'enfant. Mais j'avais réussi. J'avais réussi à avoir ce joli petit pavillon, qui, la première fois que je l'ai vu, m'a donné l'image d'une chaumière réconfortante et pleine de joie malgré tous les travaux à envisager.

Les travaux se sont globalement bien passés alors qu'ils sont souvent générateurs de conflits dans un couple. Mais pas là. Une seule engueulade à la fin, sans doute due à la fatigue nerveuse. Denis avait piqué une colère et avait cassé une chaise du jardin. De rage, et détestant à la fois la casse et le travail inachevé, j'ai fini de casser les chaises restantes. Je suis comme ça. Je pense avoir le cœur bon mais quand on me blesse j'ai toujours tendance à surenchérir.

Et puis le jardin, il était essentiel pour moi d'y planter de nouveaux arbres, ceux restants étant quasiment en fin de vie. Je me rappellerai toujours ce dimanche où, en famille, nous avons acheté ce joli petit cerisier. C'était symbolique pour moi, parce que je l'avais planté avec mes parents et j'avais cette illusion presque enfantine, que je le verrais grandir au fil des années. Cela n'a pas été le cas. Malgré la vente de ma fabuleuse maison, je crois que si je devais avoir le plus grand des regrets, c'est que je ne serais plus présente pour voir cet arbre planté en famille grandir et s'épanouir. Ce n'est qu'un arbre, mais il me manque. Cet arbre. Cette Illusion. Il faudra que je plante à nouveau un arbre avec mes parents. Mais celui-ci, on ne m'obligera pas à lui dire adieu.

Quelques années plus tard, je retomberais sur le dossier des travaux avec les plans que mon père avait fait avant les travaux. Après 6 années, elle ressemblait tout à fait à nos souhaits et à ces dessins mais je ne savais pas que d'autres personnes allaient en profiter. C'était notre souhait, mon souhait, que cette maison ressemble à cela. Mais il y a deux sortes de personnes : celles qui donnent pour réaliser un rêve et se sentir bien, et d'autres qui pensent simplement financier et à la plus-value de ces réalisations. Denis et moi étions

déjà différents sur le sujet, sans s'en rendre compte sur le moment.

***Note pour toi : Sache que même avec la plus grande certitude, tout n'est qu'éphémère. Agis avec le cœur dans la construction de tes projets mais n'oublie jamais que rien n'est jamais acquis. N'oublie pas de faire des choses pour toi, des choses qui n'appartiennent qu'à toi. Ne fonde pas tout sur ce que tu as actuellement. Savoure le moment tout en ayant conscience que la vie ne te réserve pas un chemin tout tracé. Plante des arbres où tu veux, mais garde le tien en toi et dans ton cœur, ainsi tu seras sûr qu'il y restera à tout jamais.***

## ECLATÉE AU SOL

Cela faisait déjà un moment que je luttais. Tant au travail qu'à la maison, la dénigrement et les reproches étaient devenus habituels. Mon estime de moi, déjà si fragile, tirait la sonnette d'alarme. Mais comme accrochée à un arbre, je tenais les branches le plus fort possible pour ne pas tomber.

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il faut parfois arrêter la machine, et prendre le temps d'observer. Lutter n'est parfois que le déclencheur d'un combat dont on se remet difficilement.

Et en même temps, ensevelie par mon travail de responsable, ayant autant de missions à accomplir qu'il y a d'étoiles dans le ciel, j'ai perdu mon instinct, mon identité et je n'ai pas senti réellement ce qui allait être l'épreuve de ma vie et l'immersion d'effroi dans sa version la plus profonde intérieurement.

En même temps, comment se rendre compte ? Comment réaliser que votre compagnon veut vous quitter alors qu'il vous laisse préparer les cadeaux de Noël, vous fait installer une climatisation, achète des meubles et de l'électroménager quelques semaines avant l'assaut ?

Et puis un vendredi soir, je quitte mon travail, le mettant en ordre pour reprendre sereinement la semaine après le week-end. Si j'avais su à cet instant précis ce qui allait se passer le lendemain. Que tous ces dossiers prêts, je ne les reverrai pas...

Un samedi matin ordinaire. En tenue de maison (en peignoir il me semble, nous étions en décembre et il faisait un peu froid), je me lève et commence à m'activer pour emballer mes cadeaux de Noël pour mes proches. J'ai toujours adoré Noël, cette féerie, ce petit réchauffement dans le cœur lorsqu'il fait froid et moche dehors. Mais Denis était ailleurs. Depuis quelques semaines, je le trouvais triste. Tantôt c'était le travail, tantôt sa vie en général. J'essayais de redoubler d'efforts pour lui faire plaisir, je n'aime pas voir les gens que j'aime malheureux. Et puis, je lui lance cette phrase si commune « Ça va ? »... Vous savez, cette question que l'on lance comme une habitude et à laquelle on répond toujours « Oui et toi ? » alors qu'il n'y a pas vraiment de réalité sauf si l'on

s'attarde dans les yeux de la personne à qui l'on pose la question. La réponse fut brève mais me déchira littéralement sur place : « Non, ça ne va pas, je crois que j'ai beaucoup d'affection pour toi, mais je n'ai plus de sentiments amoureux. En même temps, je crois que je ne sais pas vraiment ce qu'est l'amour en fin de compte ». Je ne saurais vraiment dire ce qu'il s'est passé les instants suivants, c'est comme si mon cerveau ne s'en souvenait plus. J'ai ouvert le frigo, j'ai ouvert une bière, puis deux, puis trois... Je me suis écroulée sur le canapé en larmes et anesthésiée par l'alcool.

Ce jour-là, c'était le jour où mon amie si chère fêtait son PACS le soir. Elle y avait tellement rêvé... Je n'ai pas pu m'y rendre. Elle est venue pourtant chez moi me chercher. Je lui ai expliqué la situation. Denis, dans la pièce à côté, n'est même pas venu la saluer. Allez Anna, viens, ça te changera les idées. Mais j'étais en miettes, assise sur les escaliers, entendant mais n'écoutant pas. J'étais si heureuse pour elle, et si malheureuse pour moi. J'ai pris la décision de rester chez moi. J'aurais indéniablement gâché la soirée. Et elle méritait une belle soirée.

Le lendemain, dimanche, je me réveillais d'une nuit rythmée par les bières et les somnifères. J'ai pensé pendant quelques secondes que je me réveillais d'un terrible cauchemar. Denis me confirma que ce n'était pas le cas, qu'il allait partir chez un ami. Il faisait son sac pendant que j'étais en train de vomir dans les toilettes tellement j'étais bouleversée. Heureusement, j'ai pu prévenir ma mère et elle est arrivée à temps. Denis allait me laisser seule, dans cet état, en pleine attaque de panique.

J'ai juste pris quelques habits, au hasard, mécaniquement, et mon chat, et je suis retournée chez mes parents. Je n'ai pas le souvenir d'avoir autant pleuré et souffert que les jours suivants. Le médecin m'a arrêté immédiatement. J'ai vraiment eu la sensation que j'étais en train de mourir, je ne comprenais pas. Je me suis demandé comment le corps pouvait recevoir autant de douleurs émotionnelles sans que le cœur ou un autre organe s'arrête. J'étais un zombie. Je pleurais, je dormais. Pendant toute une semaine, tout est remonté à la surface : la maladie que l'on m'avait diagnostiquée 2 mois auparavant, le burn-out contre lequel je luttais depuis 6 mois malgré les nausées, les oppressions thoraciques, les hurlements quotidiens, le reproche d'être « trop humaine ». Et maintenant mon couple. Le couple que je ne voyais pas se briser et qui perdurait depuis presque 10 années... Tout partait, tout éclatait, j'avais le sentiment de tomber