

Elisa Cadoux

L'équilibre du coquelicot



Elisa Cadoux

L'Équilibre
du coquelicot

© Elisa Cadoux, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-2167-9

Librinova”

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.

Chapitre 1

Janvier

« Certains choix que l'on fait dans la vie, semblent, sur le moment, avoir tout leur sens, on fonce tête baissée avec un rêve. Certains diront que suivre ses rêves est essentiel, pourtant certaines questions semblent aussi primordiales : en sommes-nous capables ? Nous connaissons-nous suffisamment pour être capables de gérer la pression, le rythme, le travail ? Serons-nous satisfaits et heureux dans nos études et notre vie professionnelle ? Tant de paramètres que l'on oublie souvent quand on voit un chemin tout tracé. On ne s'arrête pas pour souffler, se poser et se rendre compte que cela irait à quelqu'un de sûr de lui, à quelqu'un qui a confiance en soi et ne se laisse pas facilement déstabiliser. »

Margot se tait, son regard se perd dehors. Elle observe les toits toulousains et le vol de deux mouettes qui se chamaillent. Le coude posé sur l'accoudoir, elle tapote sur sa lèvre inférieure à intervalles réguliers. Elle cherche à reformuler ses pensées, elle veut dire comment elle ressent ses choix et comment elle les vit maintenant.

— Vous êtes-vous posé ces questions avant la prépa ?

Margot inspire longuement, fait une grimace et soupire. Elle reprend :

— Non, je me suis idéalisée, on ne parle pas d'échec dans ma famille. Alors, il fallait que ce projet marche. Mais ça n'a finalement pas abouti.

— Pouvez-vous développer ?

— J'avais un projet plutôt simple. Aller en prépa PCSI¹ à Toulouse, passer les concours et rentrer à Centrale à Lyon et ensuite chercher un travail d'ingénieur dans une entreprise qui aurait essayé de trouver des solutions contre le réchauffement climatique.

Malgré elle, Margot ricane devant l'avancement de son projet. Elle tourne la tête et plonge ses yeux dans ceux du psychiatre en ajoutant : « ça n'a pas vraiment fonctionné comme prévu ». Elle détourne le regard et se fait happer par ses pensées, elle se rappelle de tout, le stress qui s'accumule, l'anxiété des oraux,

sa timidité, son sens de la perfection, le travail qui s'accumule, les insomnies, le début des crises d'angoisse, les pleurs, le manque d'énergie, l'absence d'envie de sortir du lit, les crises d'angoisse qui deviennent régulières, les crises de pleurs, les absences, les critiques, les cris, son ulcère, son envie de mourir, l'absence de soutien, l'échec, l'abandon...

Une larme coule sur sa joue. Elle ne veut pas en parler, elle ne veut plus ressentir tout ça :

— Je me suis voilé la face quand je suis partie en prépa, la chimie était un sujet comme un autre, il semblait intéressant. Pourtant, quand j'ai dû choisir en terminale, tous les sujets paraissaient attirants. J'ai choisi celui qui, selon des critères faussés par la société et par mon entourage, me fournirait un métier stable où je gagnerais bien ma vie. Je n'ai pas pris en compte mon moi, mes angoisses et le stress qui m'affectent plus que je le voudrais. Et maintenant, je dois refaire un choix pour mon avenir... Pourtant, maintenant que je suis prête à m'écouter, à écouter ce dont j'ai envie : je n'ai envie de rien, je ne sais pas ce que je veux. Je sais juste que je veux aller mieux.

C'est ainsi que se finit sa première séance chez le psychiatre avec une aide médicamenteuse. Ce serait la première d'une longue série de rendez-vous, de discussions et de souffrances...

Dans environ deux semaines, elle devrait voir des améliorations dans son humeur et se sentir apte à faire plus de choses. Au départ, quand son humeur s'était détériorée, elle s'était rendue chez son médecin traitant qui lui avait prescrit des anxiolytiques mais en dehors des vertiges et d'une vision trouble, ils n'avaient pas arrangé son état. Elle avait donc décidé de prendre un rendez-vous chez un psychiatre, même si les délais pour un rendez-vous étaient extrêmement longs.

...

Margot avait demandé ce rendez-vous lors d'une soirée noire en octobre : pleurs, crises d'angoisse, idées suicidaires (une vraie soirée Bisounours). En pleine tempête émotionnelle, dans une souffrance que rien ne soulageait, elle avait lancé une bouée de sauvetage : elle avait pris un rendez-vous chez un psychiatre. C'était un moyen de se dire qu'elle pouvait changer sa situation avec de l'aide, que ce mal qui la rongait ne serait pas sa vie et ne la définirait pas en

tant qu'individu.

Le délai pour le premier rendez-vous avait été de trois mois. Quand la secrétaire lui avait demandé le motif de sa visite, Margot, en pleurs et la voix tremblante, avait répondu : je suis en dépression. La secrétaire surprise l'avait interrogé : c'est long, trois mois, vous allez tenir jusque-là ? Face à l'ironie de cette situation, Margot avait ri sans joie en disant : oui, je n'ai pas vraiment le choix. Attendre le rendez-vous avait été long et éprouvant, moins que ce qu'elle aurait pu imaginer. C'était un phare dans l'obscurité, un but pour lequel ne pas se laisser couler dans un tourbillon mortel. Elle avait passé trois mois à attendre d'octobre à janvier, à chaque jour ressasser ses échecs, son abandon, ses peurs, ses angoisses, son manque de motivation, son manque d'action. Toutes les fois où elle avait fait une erreur, toutes les fois où elle aurait pu faire mieux, toutes les fois où elle avait pu blesser quelqu'un, toutes les fois où elle s'était ridiculisée... Les jours avaient défilé, identiques, l'attente avait été interminable, elle fuyait les gens qu'elle aimait : Pourquoi l'aimait-t-on ? Comment pourrait-on ?

Après trois mois à faire la planche sur le dos en pleine tempête, elle atteignit le phare. Son appel à l'aide se transforma en diagnostic : dépression sévère. Sur le moment, elle rigola, c'était une évidence. Entre avant et après la prépa, elle n'était plus la même personne, elle avait perdu sa joie de vivre, évitait les gens. Les interactions sociales étaient épuisantes et irritantes, toute action qui nécessitait de sortir de son lit était une corvée. Se rendre à ce rendez-vous avait été pour elle aussi éprouvant que l'aurait été l'ascension de l'Everest pour un mollusque. Elle hérita aussi d'une prescription d'antidépresseur. Et voilà. Un nouveau rendez-vous et du temps pour que le traitement fasse effet. Sauf que le temps c'est de la souffrance. Le temps, c'est une décomposition lente et sanglante de son âme.

Margot se rendit bien vite compte que son appel à l'aide ne se transformerait pas en mission de sauvetage et qu'elle devait construire son propre radeau. On lui avait juste donné une bouée médicamenteuse ou des poids, c'était à voir.

...

Son premier rendez-vous, le 2 janvier, chez le psychiatre lui permit d'annoncer à ses parents sa dépression. Ils n'en savaient rien, bien qu'ils se doutassent que tout n'était pas facile, ils n'avaient pourtant pas pris la mesure de la détresse de

Margot. Ce soir-là, elle leur annonça aussi sa volonté d'arrêter ses études. Elle considérait que se battre était dangereux, alors que l'énergie l'avait quittée. Elle ne voyait aucun avenir dans cette voie ni dans aucune autre d'ailleurs. Ses ambitions, ses buts avaient disparu. Si elle continuait, elle le ferait sur la lame d'un couteau qui pourrait la conduire à la mort.

Son arrêt de la prépa lui paraissait une nécessité pour survivre, pour aller mieux... peut-être... un jour. Elle espérait pouvoir être plus qu'une étudiante qui évitait les cours en demi-classe dans lesquels les professeurs interrogeaient les élèves au hasard. Elle allait rarement aux Khôlles². D'une part, ses insomnies et une journée de crises d'angoisse à répétitions l'en empêchaient. D'autre part, elle se sentait incapable de se présenter et d'expliquer ses absences.

Ses parents réagirent immédiatement. Ils insistèrent sur le fait qu'elle devait revenir s'installer chez eux. Ils s'occuperaient de toutes les procédures administratives. Ils ne voulaient plus qu'elle habite seule car ils s'inquiétaient pour elle. L'avoir à nouveau à la maison permettrait de la surveiller et de prendre soin d'elle.

Elle réemménagea chez ses parents, sans véritable envie d'être entourée mais parce qu'elle ne supportait plus d'être seule, elle avait l'impression de lentement sombrer dans la folie. Lorsqu'elle était seule, ses démons ne la quittaient jamais, c'était un combat qu'elle avait abandonné. Lorsqu'elle était entourée, elle essayait de garder un peu de contenance bien que ça ne l'empêchait pas de pleurer devant les autres, autant devant ses parents qui s'inquiétaient et la reconfortaient que devant ses anciens camarades de classe et professeurs qui avaient appris à l'ignorer, dans l'indifférence la plus totale.

Elle dû, en janvier, retourner là où elle avait vécu seule pendant six mois, là où elle avait souffert chaque jour, un peu plus que le précédent mais moins que le suivant. Ranger ses affaires fut une torture, chaque objet qu'elle rangeait lui rappelait son échec, son abandon. Elle savait que cela lui permettrait de survivre, pourtant elle ne pouvait arrêter les vagues de dévalorisation de se déverser de manière régulière et destructrice. Dans les dix jours qui suivirent, elle réussit à nettoyer son appartement. Ses parents travaillant, ils venaient l'aider le soir ou le week-end, le reste du temps, elle était seule avec ses tourments. Le vide intérieur et l'absence de volonté l'empêchaient d'aller plus vite. Sa détresse était immense, bien qu'elle ait pris une décision, elle doutait chaque seconde qu'elle

fût la bonne, elle culpabilisait : elle avait échoué, elle n'était plus rien, elle n'avait aucune valeur.

L'état des lieux de sortie, le 31 janvier, fut le coup final. Elle était à la fois soulagée de fuir ce lieu de malheur mais en même temps, elle était face à un projet de toute une vie qui n'aboutirait pas, à l'argent de ses parents jeté par la fenêtre pour le loyer.

Durant toute la visite, elle garda ses mains dans la poche ventrale de son pull et évita systématiquement de croiser le regard de l'homme qui, en face d'elle, énuméra les défauts de l'appartement. Bien qu'elle ne soit pas l'unique responsable de ces imperfections, chaque remarque la touchait en plein cœur, chaque remarque semblait être dirigée contre elle, chaque remarque était personnelle. Elle encaissa chaque pique pendant une heure que dura la visite mais une fois dans la voiture avec ses parents, elle fondit en larmes. Elle libéra tout ce qu'elle avait emmagasiné pendant la visite. Ses parents inquiets et désemparés montèrent à l'arrière pour la prendre dans leurs bras. Cependant, leur amour ne pansa aucune plaie.

À la souffrance psychologique provoquée par son déménagement, s'ajoutèrent les effets de son antidépresseur. Trois jours après le début de ce traitement, le corps de Margot la faisait souffrir : crampes, douleurs, migraines... Son esprit n'était pas sauvé. Au contraire, on avait rajouté du tonnerre et des éclairs à la tempête. Elle ne sortait presque plus de son lit, chaque mouvement était douloureux. Elle souffrait en silence. Elle essayait quand même de bouger tous les jours, elle se traînait jusque dans le salon et entamait une série d'étirements qui faisaient bouger son corps de pierre. Ces séances d'une demi-heure la vidaient des rares forces encore présentes dans son corps. Elle pouvait alors entamer le chemin du retour vers son lit et reprendre le train du sommeil sans rêve. La dépression avait déjà augmenté son temps de sommeil mais ses antidépresseurs l'avaient considérablement allongé. Margot n'était plus sûre que le terme humain convenait pour la décrire, il en manquait peu pour qu'elle puisse se définir comme un *phascolarctos cinereus* (en d'autres termes, un koala).

Sept jours plus tard, alors que la magie de la chimie devait commencer à fonctionner, rien ne changeait. Les merveilleux effets secondaires n'avaient pris aucun congé. Son corps, son enveloppe corporelle, la seule chose qui fonctionnait encore chez elle ne répondait plus, ou ne répondait que par de la

souffrance.

Margot était habituée au fait que son esprit lui fasse défaut, elle s'était habituée à son inconstance et à ses tsunamis d'émotionnel. Pourtant, l'idée que son corps ne fonctionne plus la traumatisait. Bien qu'il ne soit que défauts à ses yeux, elle se rendait subitement et douloureusement compte à quel point son corps était précieux. Sa douleur lui permit de disséquer chaque action, chaque petit élément que son corps acceptait de lui fournir. Elle pratiquait la pleine conscience de manière subite, non relaxante et non apaisante.

Ces jours douloureux lui permirent d'un commun accord avec elle-même de chérir ce corps et de faire en sorte qu'elle se sente bien. C'est ainsi que dans les jours qui suivirent elle continua les étirements et commença le Pilates autant pour tenir la promesse qu'elle s'était faite que par punition de tout le mal qu'elle lui avait fait subir.

La semaine qui précéda son nouveau rendez-vous chez le psychiatre lui parut longue comme l'avait été chaque semaine depuis son départ de prépa.

Elle devait accepter que son abandon ne signifiait pas qu'elle ne pourrait plus jamais faire d'études supérieures, qu'elle ne trouverait plus jamais de travail et que sa vie était vouée à un échec certain. Elle ne voyait son abandon de prépa que comme une fin en soi alors qu'elle devrait y voir aussi un apprentissage sur elle-même, le type de relation qu'elle voulait nouer avec les gens, le cadre du travail et le degré de liberté qui lui convenaient le mieux.

L'entretien avec le psychiatre ne remplit pas ses espérances. Margot était de nature timide et avait tendance à minimiser ses souffrances quand elle en parlait. Le psychiatre convint de continuer le traitement pendant deux semaines avant de changer si les symptômes persistaient. Le rendez-vous dura quinze minutes au maximum. Margot sortit désabusée, elle avait envie de parler, de parler de ses doutes, de ses souffrances, d'avancer tout simplement. De plus, son médecin ne lui avait proposé aucun moyen de soulager ses douleurs corporelles. Elle souffrirait encore deux semaines.

Elle tenta quand même sa chance chez sa médecin traitante généraliste qu'elle connaissait depuis l'âge de trois ans. Elle s'y rendit un matin, comme à chacun de ses rendez-vous, pour croiser le moins de monde possible. Cela faisait six mois qu'elle ne l'avait pas vue, lorsque les premières manifestations

handicapantes de l'anxiété l'avaient saisie, elle avait consulté et était repartie avec des anxiolytiques qui ne modifieraient pas sa lente descente aux enfers.

Margot fut accueillie par une mine triste, des petits yeux inquiets et un sourire bienveillant qui incitait à la conversation. Quand elle eut exposé son problème, elle comprit qu'elle n'obtiendrait pas de solution immédiate de la part de sa médecin.

« Je suis là pour toi et je voudrais te remercier de la confiance que tu m'accordes. Je sais que ce n'est pas facile de se confier ainsi. Je peux t'aider sur les symptômes physiques spécifiques que tu aurais. Ton psychiatre te fournira des médicaments pour aider et soigner ce qui se passe dans ta tête. Tu dois lui dire comment tu te sens mentalement. Moi je t'aiderai pour que tu te sentes mieux dans ton corps. Cependant l'antidépresseur agit sur ton cerveau, il est normal que tu te sentes diminuée ou moins bien que d'habitude. Je ne peux rien te donner qui supprime les effets secondaires indésirables de ce que tu prends. »

Margot ignorait si sa médecin voyait l'ironie de la situation, ses paroles revenaient à lui dire « je ferai tout pour t'aider si je le peux ; mais en ce moment où tu as besoin de moi, je ne ferai rien, c'est normal que tu souffres. » Devant la détresse visible de Margot, elle se dépêcha d'ajouter :

— Je pense qu'il serait quand même intéressant que tu parles à quelqu'un comme un psychologue qui pourrait t'aider à avancer, qui t'écouterait.

— D'accord, je veux bien...

— Tu sais qui aller voir ?

— Non.

— Tu peux aller voir Madame Pont, elle est super. Elle est à l'écoute et tu devrais bien t'entendre avec elle. Je l'appelle pour voir si elle prend de nouveaux clients. Si c'est bon, je t'envoie un SMS et tu devras l'appeler pour prendre rendez-vous. D'accord ?

— Oui, d'accord.

— Bon, du coup ça fait 25 € s'il te plaît.

Le soir même, Margot reçut un message de sa médecin traitante lui disant que