

Adeline Grais-Cernea

**ADIEU
CHÈRE ANGOISSE !**

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur

payot-rivages.fr

Conseiller d'édition : Ariane Geffard.

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2017

1

Un coup de tonnerre

Chère Angoisse,

La première fois, tu ne m'as pas épargnée.

Tu m'as eue par surprise et en même temps comment t'en vouloir, c'est quand même ton fonds de commerce.

J'avais de grands projets concernant mon futur, celui que j'esquissais depuis mes dix ans.

Je me disais qu'adulte, on devient libre. Qu'on décide de tout. On découvre l'amour, et puis on aura une voiture extraordinaire (je voulais une Coccinelle vert d'eau).

Le travail, ce sera la santé que l'on s'est choisie et, le soir venu, on ira danser avec des filles et des

garçons qui passeront leur temps à nous inviter au restaurant tellement on sera devenue jolie.

Enfin ça commençait ! Mais, tu as débarqué tout en finesse, subtile que tu es, et tu as tout anéanti.

Tu m'as marché dessus et je me suis sentie à ta merci, dépendante de quelque chose qui n'était pas ma volonté, ligotée sous l'emprise d'une chair inconnue et faible.

Alors que j'allais juste retrouver mes amis, tu as empoigné à pleines mains le volant de ma nature et tu t'es fait maîtresse à bord.

Tu as décroché le combiné et une fois la connexion établie, tu n'as alors cessé de me chahuter – sans relâche. Tu y as mis toute ton énergie, quitte à m'effrayer. Tu me connais bien, tu sais que je suis une chochette.

Oui, tu m'as kidnappée et – syndrome de Stockholm – j'ai cru que je ne pourrais plus exister sans toi. Tu es devenue mon obsession, mon excuse, mon amie, et crois-moi, je le déplore.

Tu n'auras été que la messagère, et longtemps j'ai cru qu'il suffisait de te combattre pour me sortir d'affaire.

J'avais tort, et j'ai mis dix ans à comprendre pourquoi.

* * *

Il faut d'abord comprendre ce que le corps subit.

Visualisez un quai gris, une soirée d'été, en gare de Sartrouville, dans les Yvelines. Il est 23 heures et nous ne sommes que trois à attendre le train pour Paris.

Attention, la lecture d'une crise d'angoisse (tout comme sa rédaction, je dois bien l'avouer) est susceptible – au-delà de tout son intérêt – de provoquer un certain stress chez les plus sensibles, que j'invite donc à se rendre directement au chapitre 2. Un risque qui appartient à chacun. C'est en tout cas ici que, vous et moi, nous nous rencontrons, alors que le train approche et qu'il commence à faire vraiment nuit.

Un court frisson. Un mauvais goût dans les tripes.

Une intuition dans le ventre qui se faufile entre les organes et vient titiller un sternum écoeuré.

Mon cœur bat sous ma langue. Ma langue au bain-marie se fige entre mes joues. Un frémissement aigu parcourant ma colonne vertébrale racle chacune de mes vertèbres avec un bâton pour énerver les chiens.

Mon premier réflexe est de considérer que je paye les frais de l'amour, car je pense à un garçon. L'excitation timide. Mon corps coopère avec des sentiments nouveaux et m'accable d'émotions toutes aussi inconnues. Mais ce n'est pas ça. J'ai l'impression de transpirer de l'intérieur. Mes doigts viennent caresser leurs paumes et y raclent du beurre. C'est gras. C'est désagréable.

Je me sens mal. Je ne peux pas l'expliquer. Ma chair parle soudainement une autre langue. Incompréhensible. Irritante, que j'essaye de décrypter. Trop tard, c'est l'invasion. Des milliards de fourmis ont forcé le barrage et se déplacent sous ma peau. Dans mes pieds, mes mains, mes joues. Elles rongent mon système nerveux. Je peux les discerner grouiller sur mes tendons. Dissoudre chaque fibre. Aspirer mes globules et festoyer dans un tel chahut que je n'entends plus rien qu'un crépitement déchirant.

Qu'est-ce qui se passe ? Mon cœur prend le relais et cogne si fort qu'il pourrait déchirer sa propre membrane. Il s'est logé dans mon cou. Je le sens partout. Son chuintement, *pschiout-pschiout*, comme s'il était tout gorgé d'eau, une éponge épileptique. Le rythme s'accélère. Boxe mes tempes, explose mes côtes. Un tournis amer secoue ma cage thoracique comme on fait trembler un pommier. Mon édifice tout entier est sur le point de s'écrouler. Le dégoût pris au piège dans une bille qui confond mon tube digestif avec un flipper, et vient se loger au beau milieu de ma gorge.

Qu'est-ce qui m'arrive ? Je ne peux plus respirer. Je ne sais même plus comment on fait. Je fais une crise cardiaque, c'est ça ? Pourtant, je suis toujours debout.

Je tousse. Si fort que je vais rendre mes intestins. Quand je vais devenir bleue, y'en a peut-être un qui va se bouger !

Envahie par la peur, mon cerveau en état d'alarme : « Ce n'est pas normal ! Ce n'est pas normal ! » Je fais une rupture d'anévrisme ?

Qu'est-ce que cela peut être d'autre ? Les wagons serpentent au loin et me narguent plein phares. Je suis en train de mourir et personne ne le voit. Je regarde aux alentours. Les gens sont à leur place. Un homme se tient dans la pénombre d'un grand panneau, il ne m'inspire pas confiance.

Une femme est assise un peu plus loin. Il faut que je lui demande de l'aide. Mais je ne peux plus bouger. Prise au piège derrière ma carcasse, je voudrais ouvrir grands les bras et faire valser en éclats ma camisole squelette. Sortir de moi. Éparpiller mes os malades sur le sol et partir en courant.

Le bruit des rames est assourdissant. Il pénètre par mes narines et appuie sur mon cerveau. Je ne peux plus réfléchir. La réalité n'est plus en ordre. Tout se mélange. Je n'arrive plus à faire le point sur le paysage, les priorités, le sens des choses. Je suis incapable d'émettre un son, d'esquisser un geste et pourtant je lutte, de toutes mes forces, tandis que le béton se dérobe et m'avale jusqu'aux genoux. Je chavire, engloutie vivante par une vague invisible, projetée violemment dans un monde où il n'y a que moi face à moi. J'ai l'impression que je ne

pourrais pas revenir. L'instinct de survie est une batterie de secours. Il devient mon fuel, réanime mes muscles. Je quitte la gare et fonce chez mes parents. En apnée. Paniquée. Je ne cours pas vraiment. Une marche rapide qui pourrait laisser penser que j'ai juste la diarrhée.

Ce soir, je leur ai menti et je déteste ça. J'ai dit que je partais dormir chez une amie alors que j'allais voir un garçon dont je ne leur avais jamais parlé, âgé de dix ans de plus que moi, et qui m'autorisait dans sa vie uniquement dans l'espoir de me dépuceler. Il travaillait dans une boîte de nuit, en plein centre de Paris. J'avais l'habitude d'y passer mes soirées. De rentrer à son bras après l'avoir attendu des heures sur un canapé de velours rouge, sale, collant ; fatiguée, et cette musique qui me lamine les tympans. Lui aussi attendait, mais autre chose. Si ça se trouve, ce soir, j'allais y passer.

* * *

Et vous ? Repensez à votre première manifestation d'angoisse, celle que vous n'appeliez pas

« crise d'angoisse », juste parce que vous ne saviez pas encore ce que c'était.

Où étiez-vous ? Que faisiez-vous ? Étiez-vous en train de conduire, de faire le ménage, de dormir ? Un verre entre amis ? Rien qui ne sorte de votre quotidien et que vous n'ayez pas déjà fait des centaines de fois. Pourtant, un jour, à un moment, le temps d'une petite seconde : un coup de tonnerre.

Vous ne respirez plus. Vous avez la tête qui tourne. Vous voyez flou. Le cœur bat une fois sur deux. Et les symptômes sont plus divers que les variétés de tomates.

Allez savoir pourquoi, votre corps laisse s'échapper, sous une forme effrayante, une humeur électrique et énergétique incontrôlable qui perturbe toute votre matière.

Si vous avez déjà eu le tournis, celui-ci vous étouffe.

Si vous avez déjà eu la nausée, celle-là vous décompose.

Un changement s'est produit en vous : votre corps est devenu un réceptacle pour l'angoisse et

vos émotions malfaisantes vous prédisent une mort immédiate.

Rien que ça... Comme si la vie n'était pas déjà assez compliquée. Pourquoi votre corps a-t-il ouvert les vannes, alors que vous n'aviez rien demandé ?

Si l'angoisse s'efforce de sortir et de s'exprimer, c'est qu'il doit y avoir une bonne raison, et plus son apprivoisement commence tôt, plus on a de chances d'apprendre à coopérer avec elle.

Je veux raconter l'angoisse parce que je la connais bien et que je sais à quel point il est difficile d'en parler, encore plus de la subir, sans personne autour qui comprend vraiment. Aussi, quand elle est étrangère à nos vies, elle est inconcevable. Perçue comme dérisoire. Un caprice nerveux illégitime. Un vulgaire stress méprisé par les autorités médicales. Avoir le hoquet semblerait tout aussi pénible.

Après cette « crise », je suis allée voir un médecin qui m'a dit que j'étais stressée : « Vous devriez faire du yoga ou aller à la piscine. » Je ne l'ai pas écouté, et voici ce qui s'est passé.