



Extrait issu du récit de vie : *Comme si ma vie en dépendait*

[...]

" Une des premières choses que j'ai faite en arrivant au Québec a donc été de m'acheter un livre sur les oiseaux présents dans cette partie du continent américain. Et dans ma tête, l'idée était de faire un peu d'ornithologie.

Depuis quelques jours, dans mes prospections, j'avais repéré une réserve ornithologique. Je me souviens très précisément qu'elle se trouvait à dix-sept kilomètres de mon logement. Je m'étais acheté un vélo sur place pour être libre de mes mouvements ; le calcul était vite fait : aller-retour, ça me faisait trente-quatre kilomètres. Mes jumelles étaient prêtes : je décidais de m'y rendre le samedi du weekend qui arrivait. Dans ma tête, semblait-il, ma résolution était claire. Visiblement, pas dans mon corps.

La nuit du vendredi au samedi avant d'y aller, j'étais hyper angoissée ; vous savez, comme si ma vie en dépendait. C'était une sorte de combat contre moi-même. Il y avait juste moi et ma volonté et j'avais l'impression que j'allais mourir alors que j'allais juste voir des oiseaux dans un parc et faire du vélo. Je me suis réveillée plusieurs fois dans la nuit et le matin, je ne pouvais pas bouger de mon lit. Rien ne m'obligeait à y aller et pourtant, si, je ressentais les choses comme ça. Toute la matinée, j'ai fait des allers-retours entre « j'y vais/j'y vais pas » et au bout d'un moment, je me suis dit « il faut que j'y aille, c'est important ». Je trouvais ça ridicule de le penser : « En quoi c'était si important voire vital de prendre un vélo et d'aller voir des oiseaux ? »

Je m'équipe : j'y vais. La route se passe bien. Je ne me suis pas perdue, j'avais bien repéré l'endroit. Sur place, je trouve une table, je sors mon guide d'ornithologie et mes jumelles : désormais assise, je suis incapable de bouger.

J'avais l'impression d'avoir passé toute mon énergie dans ma crise d'angoisse du matin et dans les dix-sept kilomètres de vélo. C'est fou quand on y pense. Et d'autant plus car je me suis mise à avoir plein de peurs qu'en temps normal je n'ai pas : « Je suis au milieu de nulle part, il pourrait y avoir n'importe qui... des gens que je pourrais croiser, qui pourraient m'agresser... » J'avais une angoisse irraisonnée : dès que j'entendais du bruit, je sursautais... Et pourtant je n'avais pas envie de partir. C'est comme si je m'imposais de vivre tout ça alors que c'était hyper violent. J'étais partagée entre « il faut que je parte au plus vite car je me sens super mal » et « je ne vais pas me mettre la rate au court-bouillon et m'en aller alors qu'objectivement, il n'y a pas de danger. »

Je suis restée un long moment sur cette table de pique-nique. Je regardais mon guide d'ornithologie puis j'alternais avec des grilles de mots fléchés pour me changer les idées. J'essayais tant bien que mal de m'apaiser : ça ne marchait pas du tout. Je commençais en plus du reste à me sentir énervée contre moi-même à l'idée d'avoir parcouru dix-sept kilomètres à vélo tout ça pour rester sur une table et apercevoir trois oiseaux... Pourquoi une crise maintenant ? Alors que c'était une sortie que j'avais décidée d'entreprendre par moi-même et qui n'impliquait que moi. Je ne comprenais pas ce qui faisait que je vivais les choses de cette manière.

Au départ, dans mon programme initial, je m'étais fixé de faire le plus grand sentier parmi les balades proposées sur la réserve : il arrivait sur une colline avec vue sur le Saint-Laurent, ça promettait d'être super.



Évidemment, à l'instant T je ne me sentais pas capable de prendre ce chemin : j'étais dans un état lamentable, on peut le dire. Malgré tout, je me suis dit qu'il fallait quand même que je fasse quelque chose pour que ma journée soit un peu intéressante... Sur la partie la plus basse du site, il y avait un sentier en aller-retour sur lequel, en milieu de parcours, il y avait une grande tour avec un escalier en colimaçon. On pouvait y monter pour bénéficier de la vue à environ cinq ou six mètres de hauteur. J'ai pris mon courage à deux mains : « Déjà, si je vais jusqu'à la tour, ce n'est pas si mal. »

Si vous m'aviez vue... J'étais tellement mal pour marcher alors que la distance était vraiment ridicule, peut-être cinq cents mètres. J'avais cette oppression dans le corps dont je n'arrivais pas à me défaire. J'essayais de respirer le plus tranquillement possible en me disant « tout va bien, ça va bien se passer, tu vas y arriver ». Je suis finalement parvenue à la tour après bien des efforts. J'y suis montée. J'ai passé un peu de temps en haut pour observer les oiseaux et puis je suis redescendue. Je suis retournée me mettre sur la table. À partir de ce moment-là, j'ai l'impression de m'être sentie plus sereine. Je me suis forcée à rester encore un peu pour profiter de la journée avant d'enfourcher mon vélo et de parcourir en sens inverse les dix-sept kilomètres du retour.

Je n'ai jamais refait une crise d'angoisse aussi importante et qui a duré toute une journée. Avec Céline [sa compagne], on essayait de s'appeler tous les soirs ; on avait une fourchette horaire qui nous correspondait plus ou moins à toutes les deux avec le décalage. Dans mon souvenir, je ne crois pas lui avoir raconté en détail ce qui s'est passé ce jour-là à la réserve ornithologique. Je ne parle pas de moi spontanément. J'avais en quelque sorte l'impression que je devais vivre et traverser tout ça rien qu'avec moi-même, qu'il fallait que je me débrouille. D'un autre côté, je retrouvais cette ambivalence : sur place, physiquement, je n'avais personne à qui en parler, ni ma famille, ni mes amis, ça pouvait me peser, mais en même temps, je n'avais pas envie d'aborder le sujet. C'était une sensation curieuse. Avec du recul, je pense qu'en réalité j'avais d'abord besoin de comprendre les tenants et les aboutissants de ce que j'ai vécu et de mettre les choses en perspective par moi-même avant de pouvoir en parler.

Quand Céline est venue me rejoindre après mes quatre mois de stage, je pense que c'est à cause de tout ça que j'ai eu les premiers jours beaucoup de mal à lui parler et à être en lien avec elle. C'était très dur à vivre parce que je ne comprenais pas ce qui en était l'origine. J'en venais même à remettre en question ce que je ressentais pour elle. J'étais angoissée à l'idée d'être avec elle et en même temps, j'avais attendu avec impatience qu'elle me rejoigne... J'ai tendance à culpabiliser à chaque seconde de ma vie alors vous comprendrez que je me reprochais beaucoup de me sentir aussi mal à son arrivée, dès lors que nous avons été séparées pendant quatre mois.

Ce que j'ai compris bien plus tard, c'est qu'au Québec, j'avais pris l'habitude de faire tout ce que je voulais quand je le voulais ; j'ai dû réintégrer Céline dans mon espace quand elle m'a rejointe.

C'est parce que j'ai été éloignée de mon quotidien en France que j'ai pu me rendre compte de tout ce qui était bien et moins bien dans ma vie ; c'est en ça que ce voyage a été bouleversant.

Ma manière de fonctionner à la base, c'est d'abord de faire plaisir aux autres. Au Québec, j'ai pris conscience que la personne importante au départ, c'est moi. Mon cerveau ne pouvait pas le réaliser tout seul, j'imagine, car c'est quand j'ai commencé à vouloir faire des choses par moi-même sans m'en référer à



personne que mes crises d'angoisse ont débuté : la force de mon corps a été de me révéler que j'avais un mal-être intérieur, que je ne peux pas passer ma vie à faire plaisir aux autres. Mais en même temps, c'était effrayant : je n'avais toujours connu que ça. M'autoriser à faire des choses pour moi sans me soucier du bien des autres a profondément chamboulé mon corps. D'après ce que j'en comprends, ces crises d'angoisse sont venues rendre visible ce fonctionnement-là, qui était arrivé au bout. Mon corps me demandait de changer, d'évoluer, de fonctionner d'une manière qui soit plus en accord avec moi-même. C'est un combat de tous les jours, mais aujourd'hui, j'y suis plus habituée."