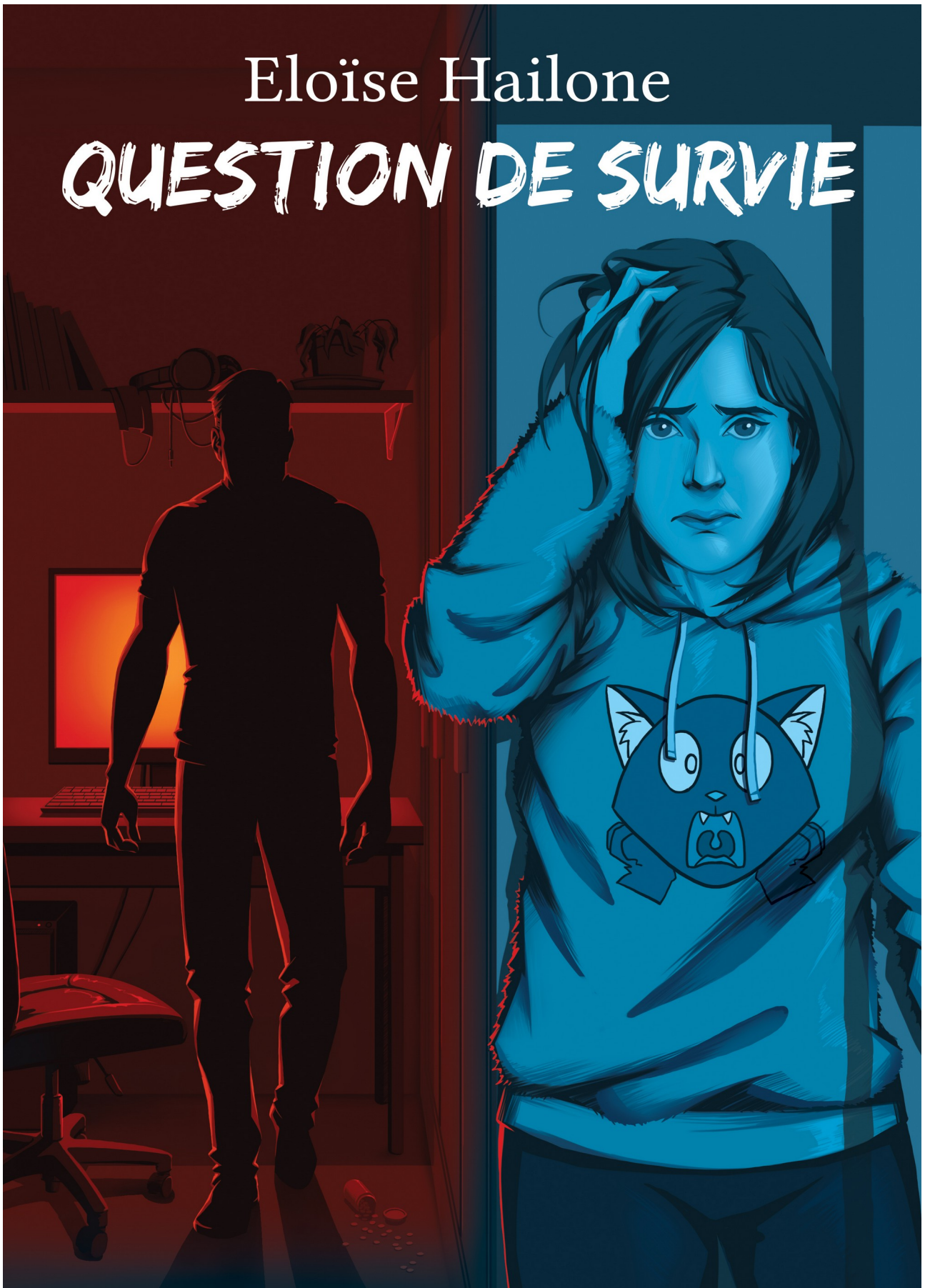


Eloïse Hailone

QUESTION DE SURVIE



Cher·ère toi, quel que soit ton pronom,

Voilà une nouvelle aventure qui commence ! J'ai décidé d'écrire complètement autre chose que la dernière fois. Il faut savoir varier les plaisirs, n'est-ce pas ?

Cette fois-ci, je t'embarque dans un thriller. Un certain nombre de surprises t'y attendent, je n'y ai pas été avec le dos de la cuillère ! J'espère que le suspense te tiendra en haleine et que mon humour subtil et raffiné t'amusera autant que moi. Oui, je ris à mes blagues. Au fond, je suis mon premier public...

Sois indulgent·e avec Chloé, elle rencontre certaines difficultés à sociabiliser depuis quelque temps... tu comprendras pourquoi. J'espère que tu la soutiendras et que vous passerez un bon moment ensemble. Je crois qu'elle a vraiment besoin de se faire des amis maintenant.

Allez, file ! Ça va bientôt commencer ! Si tu manques le début, tu ne vas rien comprendre à la suite, et après, c'est moi qui vais me faire taper sur les doigts.

Chapitre 1 :

Le fauteuil bleu pastel, dont l'assise est rembourrée juste ce qu'il faut pour que mon postérieur soit à son aise, est devenu mon endroit préféré depuis que je suis arrivée à l'institut. Alors, je sais, un fauteuil n'est pas un endroit, en particulier lorsque les aides-soignantes le bougent au gré de leurs envies d'agencement pour la salle commune du rez-de-chaussée. Toutefois, c'est là que je me sens bien... et vraiment, c'est nécessaire.

Arriver à se sentir bien quelque part. Ça paraît insignifiant. On peut être bien n'importe où, en soi. À une époque, être assise dans le métro et poser ma tête contre la vitre taguée, ça suffisait pour m'apaiser. Quelques précieuses minutes de repos supplémentaires avant d'aller au travail, je ne pouvais qu'apprécier. Mais à un moment, j'en ai perdu la faculté...

En contemplant le parc arboré qui entoure l'institut, je songe à quel point les choses ont changé en peu de temps. J'ai perdu le contrôle de ma vie, tout est devenu fou. Comme aujourd'hui, je me trouvais derrière une vitre. De l'autre côté, il y avait ma vie qui défilait sans que j'arrive à avoir la moindre emprise dessus. Franchement, comment on fait pour en arriver là ?

Nous sommes pourtant une soixantaine de patients à graviter dans ce petit monde restreint, dans ce cocon qui a été créé pour nous préserver de la société, ou de nous-mêmes. C'est difficile à déterminer. Tous n'ont pas fait de burn-out comme moi, certains ont vécu de lourds traumatismes, des agressions, des problèmes familiaux inextricables... en revanche, pas de drogues, ni d'alcool, ni même la moindre forme d'addiction dans cet institut. À moins qu'on puisse considérer que j'étais accro à mon travail ? Oui, un peu, en quelque sorte.

Pour nous soigner de nous-mêmes, il y a pas moins de quinze aides-soignants, cinq infirmières et deux psychothérapeutes, dont la mienne, Sonia. Elle me reçoit dans son beau bureau tout garni de meubles en bois patiné au moins trois fois par semaine. À mon arrivée dans le centre, je la voyais quotidiennement, mais ce besoin a évolué en même temps que ma santé mentale.

— Tout va bien, Chloé ? me demande Fayad en posant doucement sa main sur mon épaule.

— Oui, merci, réponds-je avec un sourire.

— Je te laisse alors, je sais que le matin, tu te perds dans tes pensées. L'introspection, c'est la clef, conclut-il avant de s'éloigner vers un autre patient.

Je continue à inspecter les buissons et autres bulbes de fleurs qui ne pointeront pas le bout de leur nez avant de longs mois. C'est plus apaisant que les gens. Où j'en étais, déjà ? Ah, oui ! Sonia. La femme qui m'a tirée de mon borborygme mental. Elle a dû prendre de sacrées bottes en caoutchouc, mais elle a été persévérante et n'a rien lâché malgré le chaos qui régnait dans mes propos, mon attitude... partout.

Avant d'en arriver là, j'étais journaliste. Bon, c'est le terme générique, mais est-ce qu'il y a vraiment des gens qui se soucient du fait que j'ai été assistante en chef de la rédaction d'une revue d'actualité papier et numérique ? Personne ? Poursuivons. Ce qu'il faut en retenir, c'est que j'avais un poste à responsabilités. Je ne choisissais pas ce qui était à la une, j'étais loin d'avoir la moindre emprise sur l'actualité en vérité, mais je demeurais essentielle. Mes fonctions principales pouvaient se résumer à peu près ainsi : vérifier que les informations étaient correctes et m'assurer qu'aucun scoop ne nous passait sous le nez. Simple. J'avais pas moins de six personnes sous ma direction pour que ces deux fonctions soient remplies comme il se doit.

J'étais vissée à mon téléphone, ou mon ordinateur portable, ou ma tablette, ou même ma montre connectée. Je passais rarement plus d'une demi-heure sans vérifier une source d'informations, sans lire un article scientifique, un rapport de l'OMS, du GIEC, sans parcourir les réseaux sociaux afin de remarquer si une tendance ou un phénomène d'actualité se démarquait des autres... Je devais savoir, en tout temps. C'était mon métier et je l'adorais.

Je n'ai pas toujours eu autant de responsabilités. J'ai commencé en bas de l'échelle, mais je me suis battue pour obtenir ma place, pour monter et diriger. Je n'ai jamais eu peur de crouler sous le travail, j'en redemandais même. Beaucoup des personnes qui ont croisé ma vie m'ont dit et répété que ce n'était pas sain, que je devais trouver un meilleur équilibre, qu'il fallait garder du temps pour moi et pour ma famille... bla, bla, bla. Ce n'était pas moi. Je n'ai jamais été comme ça, voilà tout.

Je croyais en l'actualité, en la nécessité de l'information, en son pouvoir pour façonner les esprits et amener la société vers une meilleure version d'elle-même. Bien sûr, ça ne marche pas à chaque fois, et personne n'est d'accord sur ce que la société doit devenir pour être une meilleure version d'elle-même. C'est le moteur de toutes les conversations des repas de famille, en même temps, non ? Mais j'étais en accord avec notre ligne éditoriale — la plupart du temps — et sur ce qu'il faut sacrifier de rigueur objective et pragmatique pour amener une vérité plus essentielle au lecteur.

Bref, tout roulait pour moi. Alors, qu'est-ce qui a cloché ? C'est ça, le plus difficile, lorsqu'on réalise qu'on a complètement perdu les pédales. Comprendre quand on a déraillé pour la première fois. En vérité, malgré les séances avec Sonia et mes sessions matinales introspectives, je ne crois pas avoir réussi à mettre le doigt dessus.

Peut-être que ça a commencé lorsque le Front National a gagné les élections présidentielles en 2022. Marine Le Pen et Éric Zemmour alliés au pouvoir, ça a de quoi en foutre un coup, non ? Des milliers de migrants expulsés sans sommation comme première mesure, symbole de leur prise de pouvoir. C'est sûr que j'étais ravie pendant que les journaux, le mien compris, chantaient les louanges de la première femme présidente. C'était deux poids, deux mesures.

Ou alors, c'est lorsque j'ai vraiment réalisé que notre planète était foutue. Ça a été assez tardif chez moi. J'avais des amis à l'université qui étaient déjà dans des associations et des mouvements écologistes. Pour ma part, je suis simplement partie dans un journal de gauche, à défendre mes petites idées sur la société populaire. Je crois que j'appelais ça comme ça. Mais alors, l'écologie... Je pensais qu'on avait le temps. Dénî, bêtise, inconscience ? Je n'en sais rien. Sauf que lorsque je me suis mise à vérifier davantage de sources concernant des catastrophes climatiques et environnementales, la pilule a été plus dure à avaler. Mais j'ai fait avec.

Mon job a clairement participé à ce que je parte en cacahuète. Durant les derniers jours dont je garde un souvenir net, j'étais partagée entre le besoin de savoir, qui caractérise mon métier, et la répulsion d'en apprendre encore plus sur tout ce qui va mal, partout dans le monde. Des morts dans un énième attentat, une reprise d'Ebola en Afrique, une fusillade aux États-Unis, toujours plus de migrants retrouvés noyés dans la Méditerranée, des typhons et tornades dévastant des pays d'Asie à cause du réchauffement climatique... Le quotidien. Inéluctable et devenu insoutenable pour mon esprit fragilisé.

Peut-être que ce n'était pas le travail, mon point de départ, c'est vrai, mais il m'a rendue folle. « Désespérée » serait un terme plus adéquat. Oui, je suis désespérée que tout ne change que pour le pire. Et à côté de ça, ma mère poursuivait activement sa campagne pour devenir grand-mère. Sans relâche, depuis ces deux dernières années. Tout ça parce que j'ai passé le cap symbolique des trente ans... Et alors ?

Franchement, qui voudrait faire un enfant dans un contexte pareil ? Et puis même, pourquoi serais-je obligée de devenir mère ? Surtout avec une carrière aussi prenante que la mienne. Certes, je n'en veux pas à ma chère maman d'avoir évolué dans une autre époque, où les mœurs et les normes étaient différentes. Mais ça n'est pas une raison suffisante pour me le rappeler à chaque visite. Dernièrement, elle a même commencé à acheter des petits chaussons bleus ou roses, comme si c'était déjà en route.

Bien sûr, l'envie évidente de Dorian, mon compagnon depuis trois ans, à ce sujet l'a poussée à agir de la sorte. Elle pensait qu'il suffisait de me convaincre de franchir le pas et que nous formerions par la suite une jolie famille heureuse. Ils en discutaient souvent. Mon petit ami faisait de son mieux au départ pour placer leur discours dans le futur, mais très vite, ils y étaient déjà.

Cela ne m'a pas empêchée de résister, coûte que coûte, au point que ma mère finisse par m'en vouloir. Oh, ce n'était pas flagrant non plus. Une petite pique de temps en temps, un regard agacé ou accusateur. Carrière ou pas, il est temps de pondre. Je ne suis plus une petite fille. La belle affaire !

Toute cette histoire a entraîné une apothéose aussi terrifiante que démesurée. Un soir, au début de l'été, alors que nous sirotions un verre de vin blanc délicieusement glacé en terrasse,

Dorian a posé la question fatidique. Sans mettre de genou à terre, heureusement. Il s'est penché vers moi, a placé sa bouche tout contre mon oreille, et alors que je m'attendais à une proposition aussi coquine qu'indécente, il a demandé ma main. Ma main. Il avait même acheté une bague, dans un écrin déposé sur mon genou. On avait dit pas de genou !

Le nœud du problème réside dans nos valeurs. Nous avons toujours été en accord sur le fait que le mariage est une vieille tradition patriarcale et inutile. Chacun est bien libre de croire ce qui lui convient, mais pour moi, ça n'a tout simplement pas de sens. Ce n'est qu'une dépense fastidieuse de temps et d'argent pour se promettre des choses qui sont déjà établies entre nous, sans quoi nous ne serions pas ensemble depuis aussi longtemps.

Je pensais que c'était clair. De toute évidence, ma mère a agi comme une boule de bowling au milieu de notre couple. Beau strike, Maman ! Déjà que je ne suis ni certaine ni près de vouloir un enfant, me marier par-dessus le marché, certainement pas.

Se sont ensuivis bon nombre de disputes, d'incompréhensions, de reproches jetés à la figure et de nuits passées sur le canapé, chacun son tour. Oui... ça non plus ça n'a pas aidé à ce que je ne devienne pas complètement dézinguée.

Quoi qu'il en soit, il est fort probable que je ne sache jamais à quel moment mon cerveau a commencé à s'embrouiller, à ne plus suivre assez, à se sentir dépassé par la tâche quotidienne de l'existence. En revanche, je me rappelle très bien le jour où ça s'est terminé. J'ai franchi l'arrivée avec autant de subtilité que j'ai pris le départ.

Je marchais dans la rue, entre les bureaux et le petit restaurant libanais où j'allais de temps en temps récupérer à déjeuner pour l'équipe. Nous avions un stagiaire pour ça, mais j'avais besoin de prendre l'air. La matinée avait été longue, vraiment longue. Le journal était sur le point de publier un gros papier à propos des attentats du 11 septembre 2001. Une équipe de journalistes épiluchait les archives de l'affaire rendue publique depuis plus d'un an. Bien évidemment, pour vendre, ils avaient choisi l'angle du complot. De toute façon, par essence, un attentat est un complot ; reste à savoir de qui contre qui.

Nous avons donc pour mission de vérifier la solidité de l'article depuis plus d'un mois. Nous venions d'entamer notre dernière semaine. Il fallait tout boucler, que ce soit propre et net. J'en serais personnellement responsable par la suite en cas de litige. Rien que ça. Ça avait beau ne pas être mon coup d'essai, j'étais terriblement nerveuse. En parallèle, je devais continuer à assurer le reste de mon job, et comme je n'en avais pas le temps, je lisais les actualités sur mon téléphone tout en marchant.

Un nouvel appel à l'aide du GIEC, dont je devais connaître la teneur, pour savoir s'il y avait matière à article ou non. Malgré mes sollicitations de plus en plus insistantes, mes employeurs se contentaient de me répondre que s'il n'y avait rien de neuf par rapport à la dernière alerte, c'était

qu'il n'y avait rien à en dire. Cela ne m'empêchait pas de lire attentivement, lorsque les phrases ont été masquées par un appel entrant. Dorian.

J'ai été agacée rien que de lire son prénom. J'ai tout de même décroché, par respect pour notre récente entente d'arrêter de nous ignorer. L'écran m'a ramenée sur mon article tandis que les paroles de mon compagnon se déversaient dans mes écouteurs. Hormis le ton de sa voix — vindicatif, comme presque chaque jour de ces dernières semaines —, je n'ai pas un seul souvenir du propos de cette conversation. Il m'agressait au téléphone tandis que l'article alarmiste assaillait mes pensées.

Lorsque je suis rentrée dans cette passante, renversant sur elle le contenu des boîtes pleines de falafels en sauces que j'emportais avec moi vers mon bureau, j'ai à peine compris ce qui m'arrivait. Fatalement furieuse, elle s'est mise à me hurler dessus tandis que j'arrachais mes écouteurs de mes oreilles pour l'entendre et m'excuser. Je n'ai pas réussi à prononcer un seul mot. J'ai entendu mon sang battre dans mes oreilles, ma vue s'est troublée, l'air s'est mis à me manquer, et puis plus rien. On peut dire que je suis tombée comme une mouche. Heureusement que ma vie ne s'est pas arrêtée là. Ça aurait été franchement nul comme fin.

Chapitre 2 :

Je suis restée trois jours dans le coma. Une belle performance, compte tenu du fait que je n'avais subi aucun véritable traumatisme physique. Bien sûr, la rencontre entre ma tête et le trottoir n'a pas dû être des plus agréables, mais les radiographies ont révélé que mon crâne en était ressorti vainqueur. J'étais dans le coma car tout mon corps ainsi que mon esprit n'en pouvaient plus.

Lorsque je me suis réveillée, j'avais simplement l'impression de m'être endormie une heure ou deux. Sur le coup, j'étais même persuadée de devoir retourner sur-le-champ à ma réunion sous peine de perdre mon job. Une infirmière s'appliquait à me ramener à la réalité, et puis j'ai aperçu Dorian accompagné de ma mère. Je me suis sentie tellement étouffée par les perspectives de confrontations que je suis à nouveau tombée dans les pommes... C'est à ce moment-là qu'ils ont su que je devais être redirigée vers l'espace psychiatrie.

J'ai également été traitée pour plusieurs carences et une légère immunodépression. J'ai constaté à quel point j'avais perdu du poids en quelques mois et je me rappelle le soulagement intense de me retrouver alitée, à ne devoir ni penser ni agir en fonction des contraintes qui m'avaient tant pesé. En revanche, paradoxalement, c'est lorsque la pression a commencé à redescendre que je me suis mise à faire des crises d'angoisse.

Il m'a suffi d'essayer d'allumer la télévision dans ma chambre d'hôpital. Je suis tombée sur une chaîne d'informations quelconque, traitant des dernières inondations en Allemagne. J'ai observé les rues boueuses, les pauvres riverains contraints d'abandonner tous leurs biens, les maisons aux toitures arrachées... Ma vue s'est troublée, j'ai recommencé à entendre mon pouls dans mes oreilles et j'ai expérimenté encore cette sensation d'être totalement dépassée, parce que je n'y pouvais rien.

Après une dizaine de jours dans le service psychiatrie, on m'a redirigée vers la maison de repos où je me trouve actuellement. J'avais besoin de calme, d'un contexte rassurant et d'un suivi psychologique poussé. J'ai accepté de signer tous leurs papiers sans me poser beaucoup de questions, je voulais qu'on m'aide. J'avais besoin que les angoisses s'arrêtent, car elles me réveillaient chaque nuit depuis trop longtemps.

Ici, j'ai pu recommencer à respirer. Il n'y avait aucune télévision, pas de téléphone ni de tablette, seulement une petite gazette disponible à l'accueil chaque matin pour nous donner quelques nouvelles du monde extérieur. Positives et rassurantes, autant que possible. À l'institut, il n'y a pas Dorian et encore moins ma mère pour poser sur moi leurs regards réprobateurs. Je pense que ça a dû leur faire de la peine, mais j'ai refusé de les voir pendant plusieurs semaines. La simple idée de lire un quelconque jugement sur leur visage, même à travers de la compassion ou de la pitié,

ça me donnait des bouffées de chaleur. J'aurais même espéré qu'on me découvre une ménopause précoce pour leur faire les pieds.

Heureusement, Sonia, que j'ai rencontrée dès le premier jour, m'a prise en charge. Moi, mon paquet d'angoisses et mes nouvelles névroses. Ensemble, nous avons détricoté des mois et des mois de déni, de rancœurs et de peurs que j'avais accumulées sous le tapis. J'ai été plus que soulagée de déposer tout mon fardeau, de dormir correctement — même grâce à de petits cachets blancs —, de manger sainement, d'avoir le temps de m'écouter penser...

En me coupant du monde, j'ai pu me reconstruire, redécouvrir ce que j'aimais, communiquer avec d'autres personnes, pas seulement dans un but pratique, mais pour partager quelque chose, parfois même d'insignifiant, à travers des activités que j'aurais trouvées stupides et inutiles avant mon burn-out. J'ai appris à voir autre chose que le nécessaire. Et qu'est-ce que j'en avais besoin !

En ce qui concerne ma mère et mon conjoint, ça m'a demandé un peu plus d'efforts. Je ne pouvais pas simplement les effacer de l'équation. Je ne l'aurais pas voulu, d'ailleurs. Une fois les rancœurs exprimées, la colère apaisée et l'incompréhension en passe d'être défrichée, j'ai accepté qu'il était temps de les revoir.

Cela faisait un mois que j'avais intégré la maison de repos lorsque j'ai rencontré Dorian pour la première fois. J'étais terriblement nerveuse, je n'arrêtais pas de tirer sur le bas de mon tee-shirt, de remettre en place des mèches de cheveux imaginaires derrière mes oreilles. Je ne savais pas si je devais redouter sa colère ou espérer des excuses. Peut-être que c'est ce que lui attendait de moi après plus d'un mois sans que je lui accorde une entrevue.

Finalement, lorsque nous nous sommes retrouvés face à face, nous n'étions que deux andouilles mal à l'aise. Après quelques instants à nous dévisager, il s'est assis en face de moi, autour de la petite table ronde derrière laquelle je me tenais, et il a tendu sa main vers mes bras croisés. Malgré la peine et la fatigue qui se lisaient sur ses traits, il m'a souri. Et j'ai su que ça irait mieux sur ce plan-là aussi.

Avec ma mère, en revanche, ça a été une autre paire de manches ! Elle a sorti les grandes eaux, dans toute sa superbe. Heureusement, mon père était là pour la calmer. Après plus de trente ans de mariage, il n'a pas son pareil pour rester bien droit et lui passer la main dans le dos. Il m'avait terriblement manqué, mon père. Je n'ai jamais mieux compris ses silences, ses petites œillades complices, son sourire patient qu'à travers ces visites où ma mère faisait le chemin nécessaire au rétablissement de notre relation. Elle a refusé catégoriquement de voir un professionnel, mais elle a fait de son mieux pour retrouver sa place vis-à-vis de sa fille, en mère aimante et compréhensive plutôt que tyrannique du biberon.

Une fois que toutes les choses ont commencé à se remettre à plat, les deux mois suivants ont glissé tout seuls. J'ai profité d'un été à la campagne, car il n'y avait pas grand monde dans les environs, à peine un hameau à une bonne dizaine de kilomètres, calme et verdoyant. Je ne savais d'ailleurs pas que j'avais la main verte avant de passer mes après-midis le nez dans les plants de tomates, de fraises et de courgettes.

— Chloé, tu voudrais la gazette d'aujourd'hui ? me demande Clémentine.

La jeune réceptionniste vient de se planter devant moi et me tend une large feuille de papier. Elle a son air renfrogné des mauvais jours. D'humeur changeante, elle s'occupe de distribuer l'unique page recto-verso qui constitue le journal de l'institut lorsqu'elle n'a pas envie de rester assise à son bureau. En général, c'est que la nuit a été mouvementée avec ses jeunes jumeaux.

— Oui, merci, lui réponds-je en tendant la main. Tout va bien ?

— Oh la la... Ils ont hurlé toute la nuit, commence-t-elle en s'asseyant à côté de moi.

Tandis qu'elle me raconte sa nuit désertée par le sommeil et peuplée de pleurs, de couches-culottes et de tours en voiture, je parcours rapidement la feuille qu'elle vient de me donner. Malgré mon allergie aux mauvaises nouvelles et aux catastrophes, dont je n'ai pas eu l'occasion de tester à nouveau la ténacité, j'aime un peu plus chaque jour ce grand rectangle qui me relie au monde réel. Voir la date affichée en haut de page, le 16 octobre 2023, la météo avec ses petits soleils — qui se sont récemment changés en nuages, d'ailleurs — et quelques nouvelles succinctes venant du patelin du coin comme de l'autre bout du monde, ça me plaît.

— Je m'étonne toujours que des crevettes comme eux puissent faire autant de bruit. Tu imagines, s'ils pouvaient pleurer dans notre ventre pendant la grossesse ? Ce serait affreux...

Aujourd'hui, il y a quelques photos de chats, car le refuge qui se situe à vingt minutes de l'institut a récemment organisé des portes ouvertes. J'y apprend également que le 16 octobre est la journée mondiale de l'alimentation... Décidément, il y a des journées pour tout. Va-t-on avoir un menu spécial à la cantine ? Rien n'est moins sûr. En attendant, la gazette propose quelques idées et astuces pour manger mieux.

— Du coup, je n'ai dormi que deux heures. Enfin, je crois, et mon mari est resté vautré sur le canapé. Il s'est endormi avec les doudous dans les bras. Ce serait mignon s'il ne bavait pas autant dans son sommeil...

Il y a également une chronique sur Halloween, sous la forme d'une courte fiction et, enfin, les annonces liées à l'institut en lui-même : le départ de monsieur Idawa que nous célébrerons le soir même et l'arrivée de deux nouveaux pensionnaires à qui il faudra faire un accueil chaleureux. En somme, tout va bien dans le meilleur des mondes.

— Enfin bon, au moins, ils seront calmes à la crèche cette après-midi... Parfois, je me dis que j'aimerais bien retourner à la crèche. Mais en tant que bébé, hein.

— Pardon ? demandé-je en levant seulement les yeux sur Clémentine.

— Tu n'as jamais eu envie de redevenir un bébé ?

Chapitre 3 :

Je suis soustraite à la contemplation des jardins par Jolène, une infirmière qui doit avoir l'âge de ma mère et me couve depuis mon premier jour à l'institut.

— Il est l'heure que vous alliez retrouver la doctoresse Fatez, m'indique-t-elle avec son air sérieux coutumier.

Malgré le fait que la plupart des patients comme des encadrants s'appellent par leurs prénoms, Jolène ne transige jamais aux règles de son éducation stricte. Vouvoiement et noms de famille, en toutes circonstances. Ce qui, heureusement, ne l'empêche pas d'être aussi gentille que prévenante avec tout son monde.

Après l'avoir remerciée, je délaisse la gazette que j'abandonne sur une table basse où elle aura une chance de trouver un nouveau lecteur et quitte mon cher fauteuil bleu pastel. Connaissant à présent les couloirs de l'établissement comme ma poche, je navigue aisément de la salle commune au couloir principal où je rejoins l'escalier qui mène au premier étage. C'est là-haut que se trouvent les cabinets de consultation, les salles d'activités, les cuisines et enfin la cantine. Pour des raisons aussi sordides qu'évidentes, le rez-de-chaussée est réservé principalement aux chambres des patients.

J'arrive rapidement jusqu'à la porte de Sonia, aka la doctoresse Fatez. L'information est indiquée sur la plaque cuivrée qui orne joliment le panneau de bois sur lequel je toque trois petits coups. J'attends d'être autorisée verbalement à entrer avant d'ouvrir la porte, puis retrouve le bureau chaleureux qui sent toujours le pin et où j'ai l'habitude d'épancher mes pensées.

— Bonjour Chloé, assieds-toi, je t'en prie, m'accueille-t-elle, exactement comme à chaque rendez-vous.

Elle me désigne du bras le large fauteuil brun qui lui fait face. Contrairement à son cousin bleu pastel, celui-ci a un revêtement plus épais, mais est recouvert d'un tissu qui a tendance à me gratter les cuisses. Comme il fait plus froid depuis quelques jours, je porte un jeans qui me protégera convenablement. En revanche, mon pull gris perle dos nu est une erreur stratégique qui m'apparaît évidente à l'instant même où je m'assieds.

— Comment vas-tu aujourd'hui ? enchaîne-t-elle, toujours selon la tradition.

Ses longs cheveux raides et lisses s'agitent à chaque mouvement de son visage. J'ai beau en avoir l'habitude, ça me fait toujours un drôle d'effet, comme si elle sortait du coiffeur à chaque séance. Nous échangeons quelques banalités, je lui fais part de mes nuits un peu plus agitées depuis que j'ai arrêté de prendre une quelconque forme de somnifère... mais globalement, je vais bien.

— C'est une très bonne chose et ça me fait plaisir de l'entendre, m'encourage-t-elle avec un large sourire. Justement, Chloé, cela fait plusieurs jours que je me dis que l'heure est venue pour toi de rentrer à la maison, lâche-t-elle comme une brique dans la soupe.

— Rentrer chez moi ? Déjà ? reprends-je, surprise.

— Oui, après trois mois de thérapie intensive et de repos, tu as fait d'immenses progrès. Je pense qu'il faut saisir cette opportunité avant que tu ne t'installés trop dans le confort d'un quotidien qui n'est pas le tien, aussi agréable soit-il pour le moment, explique-t-elle en prononçant doucement chaque mot.

J'ai l'impression de me faire mettre à la porte. Aussitôt, les vieux réflexes reviennent : le sang me monte au visage, mes mains deviennent moites...

— Chloé, poursuit Sonia qui a dû percevoir mon malaise, c'est évident que ça doit te paraître être un effort difficile à surmonter. C'en est un, je ne te mentirai pas à ce sujet. Mais je suis intimement convaincue que tu es prête. Tes relations avec tes proches se sont améliorées, tu ne fais plus de crises d'angoisse en journée, tu as appris à te calmer, à gérer le stress et les pics d'émotions. Si tu ne t'attaques pas aux autres problèmes qui figurent sur ta liste, tu vas rester bloquée, et cela t'apparaîtra de plus en plus dur à mesure que tu resteras dans le cocon rassurant de l'institut. Tu comprends ?

Je hoche la tête sans arriver à me ranger à son opinion. N'ai-je pas encore besoin d'un peu d'aide ? Comment venir à nos rendez-vous alors que je vis à plus d'une heure de route d'ici ? Et puis, où habiter ? Avec Dorian, dans mon ancien appartement où je vais retrouver tout ce qui a participé à me faire péter les plombs ? Ce n'est pas très sain, comme projet... non ? Même si c'est toujours mieux que d'envisager de retourner chez mes parents.

— Je sais qu'il va te falloir un peu de temps pour t'habituer à l'idée, n'aie aucune inquiétude à ce sujet, je ne te demande pas de faire tes valises et de t'en aller maintenant, reprend Sonia après m'avoir laissé une poignée de secondes pour digérer la nouvelle. Je veux simplement t'expliquer le processus et en discuter avec toi. Tu es d'accord ?

J'ai l'impression d'être une enfant à laquelle on fait la leçon... peut-être que c'est un peu ce que je suis à ce moment précis. À défaut d'arriver à articuler le moindre mot, j'acquiesce et attends la suite.

— Bien. Si tu décides de franchir le pas, je te proposerai un protocole à suivre, afin d'y aller tranquillement et de vivre ce retour à une nouvelle forme de ton quotidien le plus sereinement possible. Les premières semaines, le but sera de retrouver des habitudes qui te conviennent et te permettent de te sentir en sécurité. Pas de sorties ni d'actualités au départ, je pense qu'il faudra que tu y ailles pas à pas, en jugeant l'effet que ça te fait sur le moment. Je voudrais éviter que tu te

retrouves trop brutalement dans la réalité qui t'a fait flancher. Ce n'est vraiment pas l'effet recherché, explique-t-elle posément.

Je vois bien qu'elle essaie de capter mon regard, mais j'ai un peu de mal à suivre. En parallèle de notre conversation, je visualise mon ancien appartement, dans lequel je n'ai pas mis les pieds depuis si longtemps. Y ayant passé les deux dernières années de ma vie, je sais parfaitement à quoi il ressemble. Les meubles, la décoration, l'agencement, les cadres sur les murs... Je peine à imaginer que cet endroit existe encore, tel quel, à quelques kilomètres d'ici. Je recommence seulement à envisager le reste du monde, et ça n'a rien d'agréable.

— Et si je panique ? Je veux dire, je vais paniquer, c'est sûr. Mais si je me sens totalement dépassée à nouveau ? Je ne risque pas de retomber dans le coma, au moins ? demandé-je en me triturant les doigts.

— Tu pourras m'appeler sur une ligne privilégiée si tu en ressens le besoin, premièrement. Et, bien que j'espère que ce ne sera pas nécessaire, si tu te sens vraiment trop mal, tu pourras toujours revenir à l'institut. Quant à la crise que tu as faite avant d'arriver ici, je ne pense pas qu'elle puisse se reproduire après tout le chemin que tu as parcouru. Il ne faut pas t'inquiéter à ce sujet. De toute manière, tu verras un médecin avant de partir, essaie de me rassurer Sonia.

Pendant de longues minutes, nous discutons des étapes qui m'attendent dans les semaines à venir afin de « baliser le chemin », selon sa propre expression. Retrouver mon appartement, réapprendre à me sentir chez moi dans cet espace que j'ai jadis perçu comme hostile. Vivre avec Dorian à nouveau. Instaurer des règles afin de me sentir bien en sa présence, avant de me lancer dans la redécouverte de mon couple... Autant de choses que j'ai gentiment mises de côté pour me concentrer sur ma propre vie. Mais Sonia me promet d'être là, que nous en discuterons, qu'elle sait que j'ai les épaules pour ça. Au moins, l'une de nous deux en est convaincue. Heureusement, c'est celle qui a le meilleur diplôme, normalement.

Elle m'annonce enfin que le jour officiel des départs est le dimanche, ce qui serait parfait pour moi. Dans seulement cinq jours... Rien que l'idée me fait frissonner, mais j'acquiesce, comme pour le reste. Je ne me sens peut-être plus jetée dehors, mais j'ai carrément l'impression qu'on vient de m'enlever les petites roues et qu'on attend de moi que je fasse du BMX.

— Nous nous reverrons au moins deux fois avant ton départ. Tu pourras me faire part de tes questions, de tes doutes, de ce qui t'effraie... N'hésite surtout pas, il est important que nous désamorçons tout ça afin que ton retour s'effectue dans les meilleures conditions, annonce finalement Sonia sur un ton de conclusion.

— Merci... Mmh, d'ailleurs, comment est-ce que je vais rentrer ? Je n'ai aucune idée de ce qu'est devenue ma voiture...

— Oh, je pense que Dorian viendra te chercher. Puisque tu envisages ton départ pour dimanche, je l'appellerai afin d'avoir un petit entretien avec lui. Je lui donnerai des conseils et quelques consignes pour que lui aussi puisse t'aider à passer ce cap, répond-elle en étirant ses lèvres carmin.

— Très bien, conclus-je à mon tour en me levant du fauteuil urticant, le dos plein de picotements désagréables.

— Passe une bonne journée, Chloé. Essaie de méditer un peu à tout ça, mais ne te prends pas plus la tête que nécessaire, d'accord ?

Facile à dire...

Chapitre 4 :

Deux jours après l'annonce de mon renvoi à la vie réelle, sans grande surprise, ma mère vient me rendre visite. Je le lui ai annoncé au téléphone hier matin, songeant qu'elle se sentirait mise à l'écart si je ne lui faisais pas part de mon retour au bercail. Aussitôt, elle a profité de l'occasion pour demander à me voir, ce qu'elle n'a eu le droit de faire que six fois depuis que je suis ici. Je n'ai pas eu le cœur de le lui refuser.

Je n'ai pas accès à mon portable au sein de l'institut, mais nous avons tout de même droit au téléphone fixe. Il y en a trois en tout, répartis entre la salle commune et deux sortes de cabines qui offrent un peu plus d'intimité. Certains en ont un droit d'utilisation limité, en particulier ceux ou celles qui ont de gros problèmes de dépendance relationnelle... mais ce n'est pas mon cas. Il a même fallu me pousser à m'en servir, tant je ne voulais plus parler à personne à mon arrivée dans la maison de repos.

Depuis, j'ai passé un peu de temps au bout du fil avec ma mère, avec Dorian également, et avec quelques collègues qui ont pris la peine de chercher à avoir de mes nouvelles. Ils n'ont pas été nombreux et ça n'était que pure formalité, étant donné qu'aucun d'eux n'a rappelé depuis. De toute manière, ils n'ont pas le temps, je suis bien placée pour le savoir.

Heureusement, seuls mes parents et Dorian sont venus me rendre visite. Je ne pense pas que j'aurais tellement apprécié de voir débarquer d'autres personnes venant du quotidien où j'ai pété les plombs. Le pire aurait été qu'ils envoient le stagiaire pour glaner des informations sur ma santé mentale... Quoi qu'il en soit, c'est déjà assez d'énergie dépensée que de recevoir ma mère. Liliane, de son prénom.

— Oh, ma chérie, tu es là ! s'exclame-t-elle.

Je viens de la rejoindre dans la salle de visite. Son visage s'est paré d'une expression de surprise, comme si on venait de se croiser au marché.

— Bonjour Maman, réponds-je, plus placide.

Je l'embrasse sur la joue. Elle a encore changé de coupe de cheveux, ça doit être la seconde fois en trois mois. Ses cheveux, habituellement teints dans les tons châains, jadis sa couleur naturelle, sont à présent blonds avec un balayage miel. Elle a l'air plus jeune... ou de vouloir faire plus jeune, en tout cas. Elle a également eu la main lourde sur le maquillage ; j'aperçois même une tache de fond de teint sur le haut de son chemisier.

— Je t'en prie, installe-toi, poursuis-je en lui désignant une chaise.

L'institut, plutôt que d'offrir une vaste salle commune pour les visites, a privilégié trois pièces individuelles de la même taille que les chambres. Meublées sommairement, avec juste une petite table, quelques assises et des tableaux tout droit sortis de chez Ikea pour garnir les murs

blancs, elles offrent une intimité appréciable, en particulier lorsqu'on a une mère qui a tendance à avoir la larme facile. Je dis ça comme ça.

— Ma Chloé, je suis tellement contente de savoir que tu vas sortir, commence-t-elle pour lancer la conversation.

Elle tend ses mains aux ongles rose bonbon vers les miennes à travers la petite table en formica.

— Je suppose que c'est une bonne chose, réponds-je en essayant de lui sourire. Mais je ne suis pas en prison ici, tu sais, c'est un endroit où je me sens bien.

Sa bouche tique légèrement ; toutefois, elle n'ajoute rien. À la place, elle lâche mes mains pour aller fourrager dans son sac à main. Elle en ressort après quelques bruyantes secondes un large Tupperware rempli de ce que je devine être des biscuits secs. Sa spécialité.

— Je t'ai préparé ça. Je me suis dit que ça t'apporterait un peu de douceur, m'explique-t-elle avant d'ôter le couvercle.

Je n'ai pas du tout envie de goûter à ses gâteaux. Il est dix heures du matin et j'ai déjà petit-déjeuné. Mais face à son air plein de sollicitude, je me force à en attraper un et le croquer du bout des dents. Dès que je lui souris, elle pousse un petit soupir de soulagement, avant d'en engloutir un elle-même.

— Comme ça, tu n'es pas contente de pouvoir rentrer chez toi ? lance-t-elle après de longues secondes de silence.

Je me rembrunis : les hostilités viennent de commencer. J'ai beau savoir qu'elle ne le fait pas toujours exprès, je déteste sa façon de me rentrer dedans.

— Maman, soupiré-je, m'efforçant de ne pas monter tout de suite sur mes grands chevaux. Si, d'une certaine manière, je suis contente de pouvoir rentrer à la maison. Mais... je me sens en sécurité ici. Je redoute simplement de revenir au quotidien et dans les lieux qui m'ont amenée à partir en vville.

Bien, j'ai réussi à rester calme. À peu près.

— Tu sais, je suis certaine que Dorian doit être drôlement content à l'idée de te retrouver. Il se languit de toi. Vous n'avez jamais été séparés aussi longtemps, je crois, non ? demande-t-elle de façon tout à fait rhétorique.

Elle avale deux autres biscuits. La table commence à être recouverte de miettes éparpillées.

— Oui, il avait l'air d'apprécier la nouvelle lorsque je l'ai eu au téléphone hier, acquiescé-je. Je me tasse sur ma chaise.

— Ma chérie, tu devrais voir ça comme une superbe opportunité ! Les perspectives sont tout de même limitées ici, poursuit-elle en faisant mine d'observer la pièce pour illustrer ses propos. En

plus, tu n'auras pas à retourner au travail tout de suite. Tu pourras prendre du temps pour toi, chouchouter ton homme et peut-être redécorer un peu votre salon ou votre chambre, qui sait ?

Une nouvelle fois, je ronge mon frein. Malgré ses efforts et tentatives de remise en question, ma mère ne pourra jamais cesser d'être cette partie d'elle-même.

— Écoute, je sais très bien tout ça, j'essaie simplement de communiquer avec toi, de te donner un peu plus accès à mon état d'esprit. Tu sais ? Comme nous en avons parlé il y a trois semaines. Je pense avoir conscience que partir d'ici est un pas en avant pour moi, mais ça ne m'empêche pas d'éprouver des réserves et des peurs. Je te rappelle que j'ai fait trois jours de coma avant d'arriver ici. Alors peut-être que ça te paraît facile et naturel, mais pour moi, ça ne l'est pas. J'essaie de faire de mon mieux pour vivre ça sereinement.

J'ai parlé vite et un peu plus fort que je ne l'aurais dû. Le visage de ma mère se fige. Je redoute un instant de nouvelles larmes. Elle a passé un certain temps à m'accuser d'être agressive avec elle avant mon burn-out, et une ou deux fois après aussi. D'habitude, il y a mon père pour l'apaiser et prendre mon parti, ou tout du moins faire l'agent de liaison entre nous.

— Excuse-moi, ma chérie... je ne voulais pas que tu le prennes mal. Tout ce que je veux, c'est t'apporter des idées positives.

Balle au centre. Elle se resserre dans le Tupperware qui trône entre nous deux.

— Tu sais, je suis convaincue que rentrer chez toi va te faire le plus grand bien. Mais si c'est quelque chose qui t'angoisse, souviens-toi que notre porte, à ton père et moi, t'est absolument toujours ouverte.

Je soupire et laisse la pression retomber un peu dans ma cage thoracique. Au moins, ma mère a appris à arrondir les angles, dans toute cette histoire.

— C'est très gentil, Maman...

— Après tout, notre maison a un grand jardin, ce sera certainement plus calme que votre appartement en ville. Il y a moins de voisins, moins de bruit, et tu sais que nous n'avons pas touché à ta chambre. Ton père n'est pas trop dans son assiette cette semaine, c'est pour ça qu'il n'est pas venu. Mais je suis sûre que d'ici dimanche, il ira mieux et sera ravi de t'avoir avec lui, enchaîne-t-elle en tendant une nouvelle fois ses mains vers les miennes.

Je les attrape et les serre doucement. Ça me fait du bien que ma mère essaie sincèrement de m'aider, parfois. C'est quelque chose dont je n'ai plus l'habitude depuis trop longtemps.

— Vraiment, c'est très gentil. Je pense tout de même que ce sera plus naturel pour moi de retourner dans mon appartement, avec Dorian. Mais ça me fait du bien de savoir que je peux venir vous rendre visite si jamais j'étouffe un peu là-bas.

Il est toutefois évident que j'étoufferais encore plus vite chez eux. Dix ans au moins que je n'ai pas passé plus de trois jours chez mes parents. Même pour les fêtes de Noël, je m'arrange pour

être repartie rapidement, de peur d'imploser en plein milieu de leur salon. Ma mère finit toujours par me taper sur le système et, bien que j'adore mon père, l'idée de me retrouver dans la salle à manger avec les chaînes d'informations qui tournent en continu toute la journée me donne la nausée. Il y a certaines choses qu'il vaut mieux s'épargner, même quand il s'agit de la famille.

— Quand tu voudras, ma chérie, me confirme ma mère en quittant à nouveau mes mains pour le Tupperware presque vide.

— Assez parlé de mon nombril... Raconte-moi plutôt les potins sur tes amies du club de bridge ou tes cours de tchatcha, enchaîné-je en quête désespérée d'un sujet plus léger.

Heureusement, il en faut rarement davantage pour lancer ma mère. Elle entame aussitôt le récit de ses deux dernières semaines, et je me sens bien plus confortable dans sa futilité que dans sa sollicitude.

Chapitre 5 :

Je suis chez moi, installée dans mon canapé, sous mon plaid mauve que ma grand-mère m'a offert pour mes vingt-trois ans. À la télévision, une comédie romantique joue paisiblement, tandis que j'avale par poignées des popcorns sucrés-salés, mes préférés. C'est un bûcheron canadien qui, après avoir perdu sa femme et dû élever seul ses deux enfants pendant plusieurs années, retrouve l'amour auprès d'une jeune Américaine venue retaper la boutique de cupcakes de son aïeule récemment décédée. Décidément, ils ne savent plus quoi inventer à la télé...

Alors qu'ils s'apprêtent enfin à s'embrasser après trois heures à tourner autour du pot, la chaîne change et je me retrouve devant les informations. Aussitôt, la voix sexy de Claire Chazal m'annonce des catastrophes dont je ne souhaite pas du tout entendre parler. Un nouvel épisode de l'ouragan Katrina, des dauphins retrouvés morts par centaines sur une plage malaisienne après une marée noire sans précédent, un génocide au cœur même de Paris et des bébés chatons démembrés... devant ma porte, m'assène Claire qui me regarde dans les yeux.

Paniquée, je cherche la télécommande, mais je n'arrive pas à la trouver. J'envoie valser le plaid, fait tomber les popcorns dont le saladier rempli à ras bord se déverse sur le sol. Je fouille dans les interstices du canapé, je retourne les coussins tandis que la voix de la présentatrice continue à débiter des horreurs, en m'interpellant pour que je la regarde. Finalement, l'écran s'éteint et je pousse un long soupir de soulagement.

— Tu ne pourras pas continuer à regarder la télévision lorsque le bébé sera là, m'indique ma mère, cinglante.

Je me retourne pour constater que c'est elle qui vient de l'éteindre pour moi. Je m'apprête à la remercier, mais son regard courroucé m'interrompt. Oh non...

— Ça va bientôt faire six mois, il serait temps que tu commences à prendre tes responsabilités au sérieux, Chloé ! me gronde-t-elle en levant le doigt comme lorsque j'étais enfant.

— Comment ça, six mois ?

J'essaie de me relever, mais c'est difficile. Je veux seulement retourner m'installer dans le canapé. C'est fou ce que je suis lourde, constaté-je en posant ma main sur mon ventre arrondi. Beaucoup trop arrondi pour que je puisse accuser le popcorn. Je baisse les yeux lentement, comme dans un film, pour découvrir que je suis plus qu'enceinte. Oh mon Dieu ! Mais il doit y en avoir au moins trois là-dedans pour que j'aie un ventre pareil !

— Ma chérie... intervient Dorian qui s'est matérialisé à mes côtés sur le canapé. Il est l'heure d'enfiler ta robe, on va être en retard, me réprime-t-il, les yeux remplis d'amour.

Tandis que je réalise qu'une tenue de mariée est suspendue au portemanteau, juste derrière ma mère, la télévision se rallume et Claire Chazal reprend sa litanie de mauvaises nouvelles, plus

déterminée et vindicative que l'instant d'avant. Levant les yeux au ciel, ma mère se jette sur mon ventre qu'elle se met à caresser frénétiquement. Elle lui parle comme s'il était une personne à part entière. J'essaie de la repousser, mais Dorian tient fermement mes mains.

— Épouse-moi, se met-il à répéter en boucle, sans me laisser la moindre chance d'intervenir.

Alors que mon cœur menace d'exploser dans ma poitrine, je leur hurle d'arrêter et me redresse d'un coup, dans mon lit trempé de sueur.

— C'est pas vrai, soupire-je, entre terreur et soulagement.

Je quitte mes draps qui me collent à la peau. Mon cœur bat toujours la chamade. J'ai la tête qui tourne et je manque de m'effondrer de tout mon long sur le sol carrelé. Heureusement, mon bras droit arrive à trouver un mur pour me soutenir. Je sens les gouttes de sueur dévaler mon visage à toute vitesse et l'envie tenace de m'échapper de moi-même me retourner l'estomac. Est-ce que je vais vomir ? Est-ce que je vais tomber dans les pommes, puis vomir ? Oh, punaise !

— Respire, respire, m'intimé-je, incapable de voir quoi que ce soit.

Au milieu de la confusion qui règne dans mon esprit, entre les images résiduelles de mon cauchemar et la panique qui me dicte un flot de pensées incohérentes et ininterrompues, j'essaie de me focaliser sur un point précis. Je visualise une mirabelle, comme il y en avait dans le jardin de mes grands-parents. Jaune, ronde, juste mûre et gorgée de sucre. Je peux la cueillir, la découper en deux puis en ôter le noyau afin d'en faire une tarte...

Au fur et à mesure que ma mémoire me renvoie par bribes d'images et de réminiscences gustatives la recette du dessert réconfortant, je sens mon esprit comme mon corps se calmer peu à peu. J'arrive mieux à respirer. Je commence à comprendre où je suis dans la pièce et il semblerait d'ailleurs que j'aie renversé ma table de nuit, ce dont je n'ai aucun souvenir.

Lorsque ma vue recommence à fonctionner, je remets en place le petit meuble blanc et la lampe de chevet qui trône normalement dessus. Par chance, l'ampoule n'a pas éclaté, et la lumière éclaire enfin ma chambre. Reconnaître ce lieu familier termine de m'apaiser. Je suis en lieu sûr, tout va bien, me répété-je jusqu'à ce que je sois en mesure de venir m'asseoir sur mon lit humide.

Je n'avais pas eu de crise comme celle-ci depuis plusieurs semaines, mais je n'ai aucun mal à en comprendre la cause. Le point positif, c'est que j'ai l'air d'avoir géré la chose pas trop mal. Je me félicite intérieurement tout en m'essuyant le front sur ma manche de pyjama. Je vais devoir me changer de toute manière, j'ai le torse et le dos trempés.

N'étant d'humeur ni à l'introspection ni à me remémorer mon cauchemar pour essayer de le dédramatiser, je me contente de gagner la minuscule salle d'eau au fond de ma chambre après avoir récupéré des vêtements propres dans mon armoire. Je me demande à quel point je risque de revivre la même chose à la maison. Est-ce que Dorian comprendra, ou est-ce que je devrais gérer sa propre réaction à la situation en même temps que ma crise de panique ? Bonne question... Il faudra que

j'en discute avec Sonia à l'occasion. À moins qu'elle n'en ait déjà parlé avec lui. C'est étrange de ne pas savoir ce que se sont dit sa psychologue et son compagnon, non ? Ou peut-être qu'en plus du reste, je commence à devenir paranoïaque...

Une fois à peu près propre et surtout sèche, je regagne ma chambre où l'air frais me pique le bout des orteils. Je ne sais pas si je vais être capable de me rendormir après un tel cauchemar. Ça a déjà été dur de trouver le sommeil la première fois en sachant que ce serait ma dernière nuit ici.

À défaut, j'attrape la seule chaise dont je dispose et m'installe devant ma fenêtre qui donne sur les jardins. Bon, c'est moins bien que mon fauteuil bleu de la salle commune, sans compter qu'ici, il y a des barreaux qui cachent la vue, mais ça reste mieux que de fixer le plafond. J'arrive à apercevoir un bout de lune qui n'est qu'un mince croissant régulièrement recouvert par les nuages. L'automne est bien entamé... Il fait moche.

Pour me changer les idées et surtout ne pas broyer du noir, je repense au petit apéritif qui a eu lieu quelques heures plus tôt pour mon départ. De nombreux autres patients sont venus, ça a été l'occasion de discuter avec un peu tout le monde. Je ne me suis pas particulièrement fait d'amis ici, mais j'ai pu croiser des gens aux parcours variés, avec des problèmes différents également. Ça m'aide à relativiser un peu... et puis, c'est plutôt cocasse, les conversations sur nos techniques pour gérer les crises d'angoisse.

Sonia est passée également. Elle m'a souhaité un bon retour à la maison et a profité de mon départ pour donner un peu d'espoir à ceux qui sont encore là pour un moment. J'espère que mon sourire figé les a convaincus. Elle m'a aussi assuré qu'elle serait présente pour me dire au revoir en tête à tête demain matin.

Alors que je laisse mes pensées divaguer, un grand bâillement m'indique que le sommeil veut encore de moi. Ou plutôt que je veux de lui. Je me redresse sur ma chaise et m'apprête à me lever lorsqu'un mouvement attire mon regard à l'extérieur. Mes yeux me jurent avoir aperçu quelqu'un. Une ombre aussi grande ne peut appartenir qu'à un humain.

Le rythme cardiaque à nouveau exalté, je m'approche de la fenêtre pour essayer de mieux voir malgré les barreaux. Rien. Il faut dire qu'il n'y a pas beaucoup de lumière. Je reste figée derrière la vitre à guetter, mais je n'ai pas l'impression de voir grand-chose d'autre. Deux petits points brillants que je crois apercevoir furtivement, à hauteur de buste, me font davantage songer à un animal.

Mon esprit s'emballe et j'imagine aussitôt un lion échappé d'un cirque itinérant et venu croquer du malade mental. Il faut que je me calme. Quittant la fenêtre, je songe avec plus de raison qu'il pourrait s'agir d'un chevreuil, par exemple... Après tout, nous ne sommes pas loin de la forêt.

Quoi qu'il en soit, je n'irai certainement pas dehors pour vérifier. Je ne crains rien ici, je suis en sécurité, me rappelé-je, insistant sur cette pensée pour ne pas risquer de définitivement rester

coincée avec mon insomnie. Il faut que j'arrête d'angoisser pour rien. De toute façon, demain, je serai à nouveau en ville, et les seuls animaux que j'aurai à redouter seront les rats et les pigeons.

Calmée, prête à me recoucher, je m'allonge et tire les couvertures sur moi avant d'éteindre ma lampe de chevet. Étrangement, à l'inverse d'autres patients, je me sens plutôt bien dans l'obscurité. Depuis mon lit, j'ai le sentiment que personne ne peut venir me faire du mal... Et c'est sur cette pensée que Morphée vient me retrouver.

Et voilà ! Tu connais les premiers chapitres de *Question de survie*, et les tourments qui agitent cette chère Chloé... (elle n'est pas au bout de ses peines, la pauvre)

J'espère que tu as envie de découvrir la suite de l'histoire ! Si c'est le cas, je t'invite à te rendre sur sa page Amazon, juste là : <https://www.amazon.fr/dp/B0BK22G63K/>

Tu y trouveras la version numérique, disponible dans l'abonnement Kindle également, ou la version broché, pour les puristes. ;)

Si tu as envie d'en savoir plus sur ce que j'écris ou que tu tiens à être informé.e de mes autres sorties au plus tôt, tu peux me rejoindre sur les réseaux sociaux :

- Instagram : <https://www.instagram.com/eloisehailone/>

- Facebook : <https://www.facebook.com/eloisehailoneecrivaine>

Abonnes toi si tu veux être sûr.e de ne rien rater !

À très vite !

Éloïse.