

Sous Celexa - 1/5

Celexa: Anti-dépresseur.

#1 - 17 ans, jamais plus comme ça.

Certains appellent ça, cette chose, ce truc, bref, ça, certains l'appellent un burn-out. Moi, je ne l'appelle pas. Je ne dis rien, je ne sais pas ce que c'est. Par contre, ce que je sais, c'est que ça m'empoisonne la vie. Je ne sais pas comment ça s'appelle et je m'en fous. Je veux juste que ça cesse. Certains ne savent pas et ne se doutent même pas, d'autres questionnent, mais, eux, je ne veux pas leur en parler. Pas parce que j'ai honte. Parce que j'en ai pas envie. Et finalement, oui, peut-être parce que j'ai honte. Honte de ne pas pouvoir faire tout ce qu'il y a au programme, honte d'échouer lamentablement, honte de pleurer dans tous mes cours parce que j'ai l'impression que tous mes fixent et me traitent de lâche... "Lâche..., lâche... Travaille donc un peu ! C'est pas difficile pourtant !"... Je sais que ce n'est pas difficile. C'est même facile, trop facile. Mais je ne suis pas capable. Plus capable. Et tous ces gens autour semblent penser que je suis stupide. Stupide parce que je peux passer deux jours sans venir à l'école et être encore fatiguée. Je peux dormir 12 heures en ligne et être aussi fatiguée qu'au départ. Je prends des somnifères malgré lesquels je me réveille au beau milieu de la nuit. Je pleure toujours parce que j'en ai marre, parce que je ne suis plus capable de rien faire. Je passe une heure par semaine avec une psy qui essaie de me convaincre que ce n'est pas seulement dans ma tête, que je ne suis pas lâche. Je me sens si lâche, si stupide, si insignifiante... Je veux seulement que tout ça cesse. Je veux être capable de me lever le matin, de faire ma journée comme si ce n'était pas la fin du monde ! Pourtant, j'en suis incapable. Je vis presque uniquement pour deux choses : me coucher et dormir. Le reste, je ne suis pas capable de le faire. "Si vous voulez passer, vous allez en mettre de l'énergie ! C'est pas normal que vos notes soient toujours aussi basses !"... S'il savait, s'ils savaient tous... Ils ne savent rien. RIEN. Ils ne savent pas qui je suis, comment je suis. Ils ne connaissent que cette fille qui dors debout, qui ne retient rien des cours, qui manque beaucoup trop des cours en question, qui ne comprend rien, qui est blanche comme un drap, cernée jusqu'au cou... Ils ne me connaissent pas et prétendent savoir que je suis lâche, bonne à rien, incapable. Je sais qu'ils n'ont pas raison. Pourtant, tout leur donne raison.

J'essaie de faire mieux. Et je suis sur le point de craquer. J'explose de plus en plus fréquemment, je ne me reconnais plus, je dors tout le temps... J'ai juste envie de dormir, le reste, ça vaut pas grand chose. J'ai peur. Je ne sais pas trop ce que c'est, mais j'ai hâte que ça cesse. Ça me gâche complètement la vie, ça me tue... J'en ai marre, je n'en peux plus. Je suis lâche, lâche, lâche, lâche, lâche, lâche, lâche... Il paraît. J'en ai aussi l'impression. Ceux qui me connaissent me disent le contraire. Mais ils ne me reconnaissent plus. Quand tout ça finira-t-il ? Quand ? Et puis, pourquoi ? Pourquoi ?

Je ne sais pas ce que j'ai. En revanche, je sais que je n'ai pas d'énergie. Pas une once, pas une miette. Je voudrais être heureuse et j'ai tout pour l'être... Mais il y a ça... cette chose qui gâche ma vie entière. Ce truc que certains nomment burn-out. D'autres disent dépression. Je souhaite encore que ce soit mes globules blancs répondant au nom de monocytes qui aient disjoncté. Ou de l'anémie... Ce genre de choses là.

Jamais plus 17 ans. Pas comme ça.

Je me sens si perdue. Demain est un autre jour, il faudra oublier, recommencer, se réveiller... Demain est si dur.

#2 (No place to play)

This is a tale of liberation, this dedication song, broadcast it from all stations...

Sous Celexa - 2/5

Il fait froid, c'est le début du printemps. On se demande même si ce n'est pas encore l'hiver tellement il n'y a pas de différence. 21 mars. Hard Rock Bottom qui joue à fond dans le discman, le ciel est bleu, la neige fond un peu mais il fait froid. Juste assez pour que mon père soupire en me voyant sortir sans manteau, seulement avec mon éternel coton ouaté de Millencolin. À mon grand soulagement, il se contente de soupirer. Peu importe ce qu'il dira, je ne mettrai pas de manteau aujourd'hui. Il fait froid, un froid qui fait du bien. Comme un courant d'air qui balaie soudainement un piège trop chaud. Le vent frappe mes joues, elles seront rouges lorsque je rentrerai. Il fera noir aussi lorsque je pousserai à nouveau la porte de chez moi. Pour l'instant, il est à peine 16 heures. Si j'ai de la chance, je verrai le coucher du soleil ce soir. Il y a quelques nuages blancs dans le ciel, des plaques de glace dans le chemin qui forment les derniers îlots de la résistance de l'hiver face au printemps, des bourgeons dans les arbres, mais pas encore de fleurs. Je marche, International You Day dans les oreilles et l'esprit ailleurs. Je rêve. D'un tas de choses. D'une autre vie. De bonheur. De partir un peu pour mieux revenir. Un cheval passe au galop à côté de moi. La cavalière qui le monte me lance quelque chose que je n'entends pas à cause de No Use. Et je m'en fous. Il y a pire que ça. Comme ne pas entendre les oiseaux qui recommencent à chanter. Mais pour l'instant, ça m'importe peu. J'ai envie d'entre la voix de Tony Sly, pas celle d'un oiseau. Je me sens morose, triste malgré toute cette vie qui renaît. L'hiver ne lutte que dans ma tête.

Marcher. Jusqu'à apercevoir le toit bleu de la cabane à sucre, voir le camion de mon grand-père, sentir l'odeur de la soupe au pois de ma grand-mère, voir mon frère vider un baril d'eau d'érable. Me figer un moment, avoir envie de rebrousser chemin, de retourner chez moi, d'être seule avec mes idées noires, ne parler à personne. Recommencer à avancer par obligation. Savoir que tout le monde m'accueillera avec un énorme sourire, des éclats de rire et l'habituel malheureusement éternel "comment ça va ?". Répondre que tout va bien, sourire. Tenter de rire. Avoir l'impression de ne tromper personne. Remettre mes écouteurs sur mes oreilles, sortir le torchon et nettoyer les tables collantes du sirop d'érable de la veille. Laisser le torchon quelque part, prendre une pile d'assiettes et les placer sur les tables encore humides. Ils seront cinquante ce soir. Je ne verrai pas le coucher de soleil. Placer une tasse au-dessus de chaque assiette, fourchette et grosse cuillère à gauche, couteau à droite, cuillère à café au-dessus de l'assiette. Ou l'inverse, je ne me souviens jamais d'une fois à l'autre. Placer un sucrier, un pot de vrai sirop d'érable, pas le sirop de poteau qu'on vend à l'épicerie, celui que mon grand-père fabrique à l'ancienne mode avec de l'eau d'érable ramassée avec une grosse jument. Du percheron. Noir, évidemment. Cliché du début du siècle au Québec. Comme un petit frein à la mécanisation effrénée. Entendre ces pensées se briser au son du Fiät 1964 qui déneige la cour, le bruit d'une automobile qui se stationne devant la baie vitrée. Me rendre compte que j'ai oublié de placer les serviettes sous les fourchettes et y remédier. Voir LM arriver en criant. Monter le son, Dumb Reminders à m'en déchirer les tympans, faire semblant de n'avoir rien vu, ni entendu. Mettre les légumes dans les plats bleus et mauves. Placer les biscuits soda, le sel et le poivre. Sel et poivre... Comme la neige sous les automobiles. Ignorer LM qui raconte n'importe quoi comme d'habitude, mettre le beurre sur les tables. Demander à grand-maman si elle a mis le pain au four. Sortir le pain du congélateur, le mettre dans la rôtière. Laisser la rôtière sur le comptoir. Souffler un peu avant le début de la tempête. Sentir les vibrations d'une porte qui claque, baisser le son, entendre des voix inconnues, me réfugier à la cuisine. M'asseoir sur l'énorme congélateur. Dernier arrêt avant la descente aux enfers. Dix minutes... Quinze minutes... Éteindre la musique, revenir un peu sur Terre avant le repas. Ranger mon discman. Parler un peu avec les clients. Tous les envoyer causer à mon grand-père officiellement parce que je ne sais pas les réponses à leurs questions, officieusement parce qu'ils m'énervent. Dire quelques mots à LM. La détester comme si c'était nouveau alors que c'est comme ça depuis toujours. L'écouter parler de son nombril fraîchement percé comme si ça m'intéressait. Faire semblant de me préoccuper de comment elle va. Retourner à la cuisine. Sortir les bols, préparer des plateaux pendant que les connards du soir se mettent à table. Le travail commence.

Soupe, ramasser les bols cent ans plus tard, faire une tournée de jus, préparer les plats en acier inox pour les grillades, patates, omelette, saucisses dans le sirop, bines et autres choses dont la seule odeur fini par me

Sous Celexa - 3/5

dégoûter à chaque milieu de printemps. Servir le pain qu'on a oublié de servir avec la soupe. Mettre les bols sur les tables. Remplir les premiers bols qui sont déjà vides. Se surprendre à souhaiter qu'ils ne mangent pas beaucoup. Laisser LM se débrouiller avec le remplissage, laver les bols de soupe sales et souvent à moitié pleins. Ceux des enfants qui disaient aimer la soupe aux pois. Comme leurs parents pour faire les grands. Essuyer quelques bols. Mettre des saucisses dans un plat en inox. Mettre des patates dans un autre plat. Mettre du jambon dans un autre plat. Aller porter les trois plats. Ranger les bols secs. En laver d'autres. Sortir deux assiettes et l'huile. Laver d'autres bols. Essuyer, ranger. Il fait déjà noir dehors. Il est 19h00. Sortir une fourchette et un couteau pour G. qui fait les crêpes. Un autre pour C. qui en fait aussi. Servir les crêpes pendant que LM ne fout rien. Rager. Passer 30 minutes à servir des crêpes à des gens qui en voudraient une comme ci ou comme ça. Attendre qu'ils sortent de table. Finir de laver les bols. Sortir les bacs bleus. Tout mettre ce qui est sale dedans, rapporter à la cuisine. Vider les assiettes, enlever les serviettes collées dans le sirop d'érable. Exhorter LM à bouger son petit cul de princesse. Finir de nettoyer les tables. Laver, essuyer, ranger. Laver, essuyer, ranger.

20h30. Remettre No Use. Sortir dehors. Retourner à la maison. Avoir mal au dos, au cou, à l'âme.

Il fait noir. Le soleil n'est plus là. Des larmes coulent sur mes joues. Je me mords la lèvre. J'ai envie de mourir. Je n'en peux plus. ... *and you wonder if it will ever end...*

L'hiver ne lutte que dans ma tête.

#3 Sickness

J'arriverai jamais à comprendre cette envie qui nous pousse à tous vouloir en finir un jour où l'autre. Et ça ne se comprend pas, on ne peut pas comprendre. On n'a qu'à subir.

Le mal de vivre, le dégoût de soi.

C'est dur de s'en sortir. De guérir? Non, on n'en guérit jamais. Il faut apprendre à vivre avec et se battre.

Fight, fight, fight! Faut jamais arrêter de se battre. Jamais, jamais. Même pas une seconde parce que c'est assez pour en crever.

Ça ne prend qu'une seconde pour franchir ce pas qui mène au suicide. Ça ne prend qu'une seconde et tout est foutu, on sait que c'est perdu, ou du moins, on en est convaincu. De l'autre côté, c'est toujours mieux. On ne croit pas que ce puisse être pire. Et si ça l'était? On ne se le demande jamais, on n'y pense même pas. Cet ailleurs bien meilleur dont on rêve tant s'offre soudainement à nous, on n'a qu'à tendre la main pour le sentir. *Tout, au point de tout perdre...* Mais à ce point, c'est comme si on n'avait plus rien à perdre. On a les yeux rivés sur l'autre côté, la porte invisible qui nous permettra de tout effacer, de tout laisser derrière.

De l'autre côté, c'est mieux?

Je sais pas.

'Faut toujours se battre, sans répit, même dans le sommeil, il ne faut pas se laisser aller à cette chose qui nous ronge. Il faut la combattre. La combattre. Et toujours garder le dessus parce que cette autre, elle n'a pas de pitié. Faut pas arrêter de lutter, jamais, jamais, jamais. Pas de repos, cette voix, cette ombre, elle ne te lâche jamais. Elle veut te faire basculer de l'autre côté, comme si c'était mieux là-bas, comme si t'avais plus rien, comme si t'étais laide, comme si t'étais idiote, comme si tout était perdu.

Elle, elle veut te faire mal, te faire crever, te faire crever. Elle sourit pendant que tu vomis ta vie, la tête au-dessus de la cuvette des toilettes, elle rit quand ton sang colle sur le rasoir. Et elle rit, elle rit, elle rit...

De plus en plus fort.

Elle se nourrit de ton désespoir. Tu voudrais rire, mais elle t'en empêche. Tu voudrais être heureuse, mais elle ne veut pas. Ça l'affaiblirait bien trop. Quand elle sent qu'elle n'a plus l'avantage, elle se cache, se guérit puis

Sous Celexa - 4/5

t'attaque à nouveau. Comme cette boule dans la gorge qui gonfle, qui gonfle, qui gonfle et qui étouffe. Comme ce mal qui te serre le ventre. Vomis ta vie, détruit ton corps, oublie le bonheur et les rires, la vie sous celexa et oxazepam... Les pleurs, les cris retenus, la fatigue, le mal de ventre, le mal à l'âme, le rasoir qui court sur tes bras et parfois sur tes poignets. On retombe rapidement en enfer et elle nous garde la tête sous l'eau, aspire l'espoir et gruge les fils qui nous gardent en vie. Elle installe ses propres fils, sa soie d'une blancheur mortelle et elle tire, elle tire, elle tire. Toujours plus fort, toujours pour te faire plus de mal. Ton ventre qui se serre, tes esprits qui s'embrouillent, tout ton corps qui tremble à l'intérieur, c'est elle qui s'infiltre, qui prend le contrôle, plus de place, plus de pouvoir. Elle veut t'anéantir. Le reste, elle s'en fout complètement. Elle veut que tu souffres, que tu veuilles mourir. Ça la fait rire, elle est sadique. Elle est mauvaise, les flammes de l'enfer, qui brûlent, qui brûlent, qui brûlent. Toujours plus fort. Alors, toi, tu te consumes.

Elle court dans ton sang et tes globules blancs n'y peuvent rien parce qu'elle n'est que du néant. Elle flotte dans tes pensées, elle te manipule à sa guise, toujours plus de mal. C'est ça qui lui plaît. Faut jamais cesser de lutter contre elle, même pas une seconde. Une seconde, c'est trop, c'est bien trop.

C'est une maladie sournoise, fûtée.

Elle se nomme Dépression. Avec un D majuscule parce qu'elle devient comme une Autre dans notre tête. Et cette Autre sans visage et sans âme, elle veut ta peau.

Pas de repos, pas de répit, pas de sommeil; ressasse et revis tes idées noires. La nuit sous les couvertures, c'est froid, c'est dur, c'est noir. Il y a la mort qui rôde et la maladie qui prends le dessus en t'épuisant. T'es fatiguée, mais tu peux pas dormir. Elle te garde éveillée, toute la nuit s'il le faut, jusqu'à ce que tu cèdes ou que le réveil sonne. *Insomniac*. Elle enfonce ses griffes invisibles, mais acérées dans ta peau; la brûlure du rasoir sur tes épaules, c'est elle qui te brise. Ça te fait mal, c'est ta punition pour tenter de lui résister.

Elle tisse ses toiles dans ta tête, elle embrouille tes idées, tu perds le nord et elle rit, elle rit, elle rit encore. C'est vraiment une sadique. Sois sage et obeis même si t'en as pas envie. Elle veut ta peau. Celexa ou pas, elle est prête à tout pour te faire crever comme une chienne sous la pluie. Cette autre, elle te déteste parce que t'es moche, idiote et laide, laide, laide. À l'intérieur comme à l'extérieur. Et toi, tu crois ces mensonges. Tu la crois parce que t'as pas le choix d'écouter. Elle est tout le temps dans ta tête, elle ne s'en va jamais. Elle draine l'espoir, elle t'enferme dans le désespoir qu'elle crée; tes rêves qui meurent. Y'a pas de mot(s) pour dire à quel point ça fait mal, à quel point on se déteste, à quel point on la déteste.

Elle te fait perdre l'appétit, tu te découpes les épaules, t'as mal au ventre, tout goûte mauvais. La vie est laide vue à travers son voile de grisaille. Ça pue, tu n'en veux plus de cette odeur amère, tu cherches le sucré du vent, mais tu ne le trouve pas.

*Un vent frais qui vient du futur **

Y'a plus de futur. Il n'y a que le désespoir, la douleur et cette odeur de mort qui flotte partout dans ta tête, qui coule dans tes veines (*synesthésie*). Il fait noir, tu as froid, mais tu ne sais pas comment t'en sortir; tu ne peux pas t'en sortir, qu'elle te chuchote. Et encore une fois, tu la crois.

Tu sens la lame sur tes poignets, la corde autour de ton cou, les médicaments dans ton estomac, le fusil sur ta tempe...

Tu fermes les yeux et tu pleures. T'as peur. T'as peur parce que t'en peux plus. Tu tremble de désespoir, de douleur, la lame sur tes os, le goût salé et amer de ton sang. Tu voudrais oublier, t'endormir, mais elle ne te lâche pas d'un poil. Au bout d'un temps, même l'oxazepam ou l'Ativan n'y peuvent plus rien. Elle finit par s'habituer à ce sommeil chimique. Tu voudrais bien augmenter les doses, mais t'as peur d'avaler tout le tube.

T'as peur de te réveiller dans une chambre toute blanche, t'as peur de faire de la peine à ta maman sous celexa, de faire pleurer ton père, et puis, il y a ton frère, ta soeur, des amis, toutes ces choses à terminer...

Mais plus le temps passe, moins tu penses à ça.

Le tube d'oxazepam se vide peu à peu, tu dors un peu mieux, mais t'es accro à ces comprimés jaunes. T'en

Sous Celexa - 5/5

voudrais un tube complet et pas seulement quinze que tu dois économiser pour des nuits encore plus difficiles. Tu voudrais 2000 de ces capsules pour te bourrer avec, t'endormir et ne jamais te réveiller. À chaque fois que t'en avales un, tu as envie de tous les ingurgiter. De crever. Le sommeil, la paix, c'est tout ce que tu veux. Tu veux que cette étrangère dans ta tête s'en aille, qu'elle crève elle aussi.

Le celexa te coince dans la gorge, les larmes meurent aux coins de tes lèvres, la peur te serre le ventre, l'oxygène disparaît, la pression augmente, le rasoir court sur tes bras, tes jambes, toujours cette douleur, cette haine et tu ne sais pas comment y mettre fin.

Tu refuses d'en parler, t'as honte.

Tu te sens tellement seule, tellement stupide, tellement laide.

L'enfer qui te brûle tout le corps. T'es damnée, tu le sais: elle te le dit. Alors t'as peur d'un autre enfer même si tu n'y crois pas, t'as pas le choix de l'écouter.

Comme un funambule qui marche sur son fil. Au dessus, c'est la vie. En-dessous, c'est la mort. Tu crèves de trouille, tu te débats et parfois, tu te laisse aller parce que t'as ni l'envie ni la force de te battre encore.

Des toiles d'araignées dans la tête.

Des nuages plein ce foutu ciel même pas bleu...

Summer's out of reach

Quand je serai grande...

Oublier le futur parce que demain est incertain. Demain, c'est le vide, le néant, encore autant de mal. Dur. De l'autre côté, c'est bien mieux, chuchote l'Autre. Alors t'essaie d'y aller, tu veux crever pour être mieux.

Des lames dans les épaules, des cicatrices sur le corps.

Du sang séché, une envie de vomir.

La maladie qui te ronge de l'intérieur, ses fils de soie empoisonnée dans ta tête, confusion, désespoir, mourir un peu plus chaque jour. Toujours se battre, être épuisée. Ça fait tellement mal.

Une Autre qui s'installe dans ta tête, elle se nourrit de tes peurs, de tes faiblesses et si tu dis rien, tu crèves. Si tu parles, t'as une vie sous celexa à laquelle on ne s'habitue jamais vraiment, une vie pour laquelle on s'en veut; on a honte de prendre ces comprimés tout blancs, tout blancs.

La vie sous celexa: pas d'espoir, pas de rêves. Des tubes de comprimés dans l'armoire, le médecin à tous les mois, t'es prise au piège. Ses dents d'acier se referment sur toi pour t'étouffer. T'es prisonnière de ta propre tête, de tes propres rêves, de toi-même.

Sa toile d'araignée te tiens captive et elle s'apprête à te dévorer.

T'as qu'à subir, essayer d'encaisser sans crever.

Tout ça, c'est elle, cette Autre. Mais c'est toi qui souffres. Pas elle. *Toi*.

* *L'homme dans le labyrinthe* par Robert Silverberg, page 141