

Table des matières

MAL-ÊTRE	7
HISTOIRES DE GRAND-MÈRE	11
PRISE DE CONSCIENCE	19
CHAPEAU, MOUSTACHE	23
LA TÊTE DANS LES NUAGES.....	35
NOUVEAU MONDE.....	41
JE SUIS UN TOURISTE	45
DE MAL EN MIEUX	51
L'OASIS CACHÉE.....	65
POURQUOI JE SUIS LÀ ?.....	71
PARLE, PARLE, JASE, JASE	81
LEÇON APRÈS LEÇON	87
QUAND L'AMOUR.....	109
Ô SENTIMENTS !.....	123
OÙ VAIS-JE ?	135
STOP! IL Y A MIEUX	141
DORA L'EXPLORATEUR	145
PIÑA COLADA.....	151
UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT.....	159
MIEUX REVENIR.....	161

1

MAL-ÊTRE

Insomnie. Mes pensées qui déraisonnent, le cœur qui bat plus fort que la caisse de résonance qui se trouvait dans le Toyota Corolla de mon ami au secondaire. La puissance du *subwoofer* faisait bouger nos cheveux si ça peut vous donner une idée de l'intensité à laquelle mon cœur bat en ce moment. Je vous rassure, mon rythme cardiaque ne fait pas bouger mes cheveux. Encore une nuit à essayer de me raisonner, à me dire que ça va passer et que j'irai mieux. Pour être franc, je m'en serais bien passé aujourd'hui puisque plus les heures passent, plus mon examen approche. Malheureusement, faire de l'anxiété ne correspond pas encore à une situation de force majeure pour justifier une absence à un examen. Pourtant, je suis convaincu que ce que je vis est bien plus intense qu'une gastro.

Le plus difficile, c'est d'essayer d'imaginer mon avenir. J'ai toujours été très ambitieux et c'est probablement l'une des causes de mon anxiété. Lorsque j'essaie de me projeter dans le futur, je ne peux m'empêcher d'être inquiet. Comment vais-je faire pour élever des enfants si j'ai du mal à contrôler ce qui se passe entre mes deux oreilles ? Je les vois déjà me regarder et me dire : « Voyons p'pa ça va aller, détends-toi ! » Ensuite, il y a la question du métier. J'ai toujours voulu occuper un poste important,

mais comment vais-je arriver à étudier suffisamment pour obtenir celui qui va me satisfaire et comment vais-je arriver à gérer la pression ? Est-ce que je vais être prêt à sacrifier la majeure partie de ma vie pour un emploi qui va seulement m'apporter la richesse ? Ma grand-mère me répète sans cesse que je dois vivre dans le présent, mais c'est plus fort que moi et je n'arrive pas à contrôler mon flux de penser. J'ai l'impression d'assister à une course de *Mario kart* à l'intérieur de ma tête où tous les joueurs sont présents et se balancent des pièges afin de prendre le dessus sur les autres. Le seul problème, c'est que la piste est trop étroite pour toutes ces pensées et j'ai l'impression qu'il n'y aura jamais de fin à cette course. J'aurais besoin d'un peu de sommeil afin de récupérer des forces pour affronter tout ça, mais ironiquement, le pire moment c'est lorsque je vais au lit puisque je n'ai que ça à faire, penser.

Finalement, j'ai réussi à dormir un peu. Un généreux deux heures de sommeil, ce qui est loin d'être suffisant pour affronter mon examen. J'évite de prendre du café puisque je me suis rendu compte que ça augmentait grandement ma sensibilité à l'angoisse. En fait, avec le temps, j'ai décelé plusieurs choses qui n'aident pas ma situation. Le café en est une, le manque de sommeil en est une autre et enfin l'alcool et la nourriture riche en matières grasses. Je dois donc avoir un mode de vie sain et équilibré. Ah oui ! Je veux bien, mais je suis à l'université et c'est plutôt difficile de rester loin de toutes ces choses. Donc, je me fais un thé, parce que c'est la seule chose que je peux consommer qui n'excite pas Monsieur Anxiété et qui goûte un peu différent de l'eau. En fait, j'essaie de m'en convaincre. Par chance, il me reste l'entraînement. Les endorphines que me procure l'activité physique sont une des solutions les plus efficaces que j'ai pu trouver, mais pour ça, je dois emmagasiner de l'énergie et ce n'est pas tout le temps évident vu le peu de sommeil dont mes nuits sont constituées.

Ceci dit, je n'ai pas toujours été comme ça. Il y a trois ans, je ne me doutais même pas de l'existence d'une telle souffrance. J'étais un jeune garçon insouciant qui profitait de la vie. La seule chose dont je devais me soucier, c'était de savoir comment faire pour que la belle Justine me remarque et qu'est-ce qu'on allait boire au party de vendredi soir. Depuis mes 15 ans, j'ai toujours été un gars de soirées bien arrosées. J'aimais rire, fêter et perdre la tête. À cette époque, j'avais une personnalité assez différente des amis qui m'entouraient, mais lorsque je prenais un coup et que je fumais un joint, j'avais l'impression de faire partie du gang. J'étais comme les autres, un jeune fou qui se fout de tout. À bien y repenser, je n'étais pas si cool que ça. J'ai perdu beaucoup trop de temps avec toutes ces idioties et j'ai surtout maltraité mon corps à maintes reprises (et par le fait même mon esprit).

Ne vous inquiétez pas, mon petit corps de jeune adulte s'est empressé de me remettre sur le droit chemin. Dans ce temps-là, je peux dire que j'étais un bon fumeur. Je fumais du cannabis presque tous les jours jusqu'à ce que mon cerveau décide que ce n'était plus possible. Quelques bonnes bouffées de joint, et voilà que ma tête s'emballait, que mon rythme cardiaque augmentait et que j'avais du mal à respirer. Dans le jargon, on appelle ça un *faux buzz*. Aujourd'hui, je peux vous dire que ce fut le début de mes crises d'angoisse.

Donc, on dit un gros merci à madame Marijuana pour ces deux heures dormies, et, grâce à elle, j'ai plus de chance d'être enceinte un jour que de réussir mon examen ce matin.

2

HISTOIRES DE GRAND-MÈRE

Me voilà sorti de la salle d'examen, une bonne chose de faite. Bien que j'aie probablement échoué lamentablement, c'est une préoccupation de moins dans ma vie. Je me dirige vers ma voiture, ma belle voiture. Je sais que ce n'est qu'une automobile, mais j'ai l'impression qu'elle me permet de dire aux gens qui me regardent que j'ai réussi. J'aime comment les gens me perçoivent quand je suis au volant. Penser qu'ils sont jaloux, qu'ils m'envient, ça me donne l'impression d'avoir accompli quelque chose d'important. Je sais que c'est malsain, surtout que c'était hors de prix comme véhicule et que j'ai dû m'endetter à nouveau pour l'obtenir. Même si je gagne bien ma vie pour un étudiant, j'aurais mieux fait de mettre mon argent sur mes dettes étudiantes, mais que voulez-vous ? Il faut bien se gêner un peu !

Je prends donc la route en direction de chez grand-mère. J'essaie de lui rendre visite le plus souvent possible. C'est une femme formidable et très ouverte d'esprit. C'est elle qui me conseille sur presque tout et mon orgueil en prend un coup à chaque fois, car elle a toujours raison. Peut-être que c'est l'âge ou bien le centre pour personnes âgées dans lequel mes parents l'ont placée il y a maintenant trois

mois de cela, mais je commence à sentir qu'elle a moins d'énergie qu'autrefois. Elle ne cesse de me dire qu'elle s'y plaît, qu'elle n'a plus besoin de penser à faire le ménage, la vaisselle et qu'elle s'est fait une tonne d'amis, mais je vois bien que l'aventure lui manque. Elle qui a parcouru le monde plus d'une fois et de voir le même décor terne chaque jour doit être plus que pénible. Enfin, j'ai pensé lui apporter quelques revues de voyage pour lui faire plaisir et l'aider à se divertir, j'espère que ça pourra lui remonter le moral un peu.

Me voilà arrivé à la résidence. Je me stationne en prenant soin de rester loin des autres véhicules. Je m'arrête devant la bâtisse, je me sens fébrile. Je suis épuisé à force d'être stressé ces derniers jours et quand j'y repense je redeviens aussitôt anxieux. Je sais que lorsque je poserai le pied dans la chambre de grand-mère, elle me lira en deux secondes.

Comme je l'avais prédit, je n'ai même pas mis les deux pieds dans la pièce qu'elle me jette un de ces regards, comme si elle essayait de comprendre ce qui se trame dans ma tête. Ses yeux tirant sur le gris sculptent mon visage pendant qu'elle me tient les épaules fermement. Elle lâche un grand soupir et me dit : « Bon allez, je t'écoute !

– Bonjour grand-maman, comment vas-tu ? répliquai-je l'air de vouloir fuir.

– Ça va, ça va. Écoute, si tu veux, on peut passer deux heures à parler du pâté chinois que j'ai mangé hier soir à la cantine ou des vingt parties de suite où j'ai battu Patty à la pétanque, mais ça ne te serait pas du tout profitable. Alors, parle-moi un peu de ce qui te tracasse mon petit Nathan. »

Merde ! Je savais bien que je n'y échapperais pas. En même temps, je suis content d'avoir quelqu'un à qui parler de ce que je ressens. Personne d'autre ne comprendrait, et surtout pas mes amis. J'ai essayé une fois de leur en glisser un mot et on m'a répondu d'arrêter de faire ma fillette et de tout simplement ne plus être comme ça. Facile à faire, comme si je n'y avais pas pensé !

Je lève les yeux en l'air en soupirant à me vider les poumons, puis je me laisse tomber sur le lit afin de me coucher ensuite sur le dos l'air découragé.

« Je ne sais pas trop grand-maman, je n'ai envie de rien sauf de tout laisser tomber et de faire autre chose, mais quoi ? Je n'en ai aucune idée. Je suis toujours inquiet face à mon avenir et j'ai peur de ne jamais arriver à rien. J'aimerais tellement faire comme ceux qu'on voit voyager un peu partout et qui font tout ce qu'ils veulent. Ils me donnent l'impression d'être libres et de vivre de nouvelles expériences chaque jour. En fait, j'aimerais faire comme tu as fait et voyager tout autour du monde, dessiner ma route à moi, mais j'ai bien trop peur de partir comme ça. L'idée de tout laisser tomber et de me retrouver seul sans pouvoir avoir de ressources à portée de mains me terrorise. »

Elle me regarde d'un air satisfait en esquisant un petit sourire.

« Tu trouves ça drôle ? répliquai-je.

– Non, loin de là Nathan. Tu me fais seulement penser à moi. Tu sais, lorsque j'avais ton âge, je suis tombée amoureuse d'un homme. Il travaillait dans la vente. Je l'ai rencontré lors d'une soirée dansante en ville alors qu'il était en visite pour les affaires. Dès le premier regard, nous

sommes tombés sous le charme l'un de l'autre. Il m'a demandé de le suivre en Italie, mais j'avais une famille ici. Mère et père comptaient sur moi pour m'occuper de mes frères et sœurs. Je ne savais que trop faire. Avant de le rencontrer, je me sentais dans le même état que toi en ce moment. J'avais une impression de vide, chaque journée se ressemblait et j'étais convaincue que j'étais destinée à vivre autre chose. Je me levais anxieuse face à mon avenir incertain qui s'annonçait bien pénible. D'un autre côté, je ne connaissais pas bien cet homme, je n'avais jamais voyagé et je ne connaissais rien de l'Italie. Le simple fait de me retrouver sur un autre continent loin de tout ce que je connaissais me terrifiait. Et pourtant, j'avais l'impression que c'était le bon. Au plus profond de moi-même, je sentais que c'était la chose à faire. Le jour de son départ, j'étais anéantie. Je savais que même si j'en avais envie, je n'oserais jamais franchir le pas qui m'embarquerait sur le navire. C'est alors que, pendant que je ruminais ces idées en marchant dans la rue, j'ai aperçu M. Dufresne qui était assis sur la chaise berçante de son perron. Pour je ne sais quelle raison, je suis allée m'asseoir à côté de lui et je n'ai pas dit un mot. Il était vieux et il ne parlait que très rarement. Tout le monde le connaissait puisqu'il avait perdu son fils unique à la guerre et depuis, il passait ses journées sur sa chaise devant sa maison. C'était quelqu'un de très gentil et, ce jour-là, il semblait seul et je me sentais seule aussi. Je suis restée assise là un bon 30 minutes avant qu'il ne prononce un mot. Puis, il m'a dit : « tu sais, ce n'est pas en restant assise ici avec moi que tu trouveras réponse à toutes tes questions. Lève-toi et va au-delà de ce qui t'effraie, ce n'est que là que tu trouveras tes réponses. »

« Je l'ai regardé un instant en essayant d'assimiler ce qu'il venait de dire. Comment pouvait-il savoir ce que je ressentais ? Il regardait au loin, comme s'il n'avait jamais rien dit et c'est là que j'ai compris. Ce n'est pas en restant