JOURNAL INTIME

Ce matin ça n'allait pas, alors j'ai décidé de prendre ce cahier pour noter mes pensées, je crois que ça m'aide. Qui peut imaginer la douleur que j'éprouve ?
J'ai vécu des moments vraiment terribles. Je ne souhaite de vivre ça à personne.
D'ailleurs...
...
L'idée arrive presque à me faire sourire. J'espère que ce malaise profond que je ressens et qui me bouffe ne durera pas... Si j'arrive à garder ne serait-ce qu'un semblant d'humour dans cette horrible situation que je vis, c'est plutôt bon signe non ? Non... ?

Le moral va et vient. Des fois ça va, je n'y pense plus. Et puis d'un coup, sans raison, ça me revient comme un boomerang, en plein figure. Je transpire, j'ai les joues qui brûlent, je me sens tellement mal, je me sens tellement... nul... le temps que ça passe. Rien que d'en parler je me sens angoissé, même si j'essaie de combattre ça de toute mes forces.
J'ai fait une chose horrible... Est-ce que je réussirai jamais à surmonter ça ? J'ai envie de pleurer...

C'est dur, tellement dur. J'ai du mal à manger, je n'ai pas d'appétit. Je n'en pouvais plus de tourner en rond dans ma chambre. J'ai les mêmes trucs qui tournent en boucle dans la tête, à quel point je me sens idiot d'avoir fait ça, je regrette, oh oui. Si je pouvais remonter le temps...
Je suis sorti marcher, mais c'est encore plus déprimant dehors que dedans. Alors je suis rentré et me voilà devant ma table et mon cahier...

J'aimerais pouvoir sortir, voir du monde, discuter et plaisanter, comme avant...

Il ne faut pas que je me laisse aller. Il faut que je lutte, je l'écris pour me relire quand ça ne va pas. Ok mec t'as merdé, mais tu ne vas pas passer ta vie entière à ressasser ça, le passé est le passé. C'est fait c'est fait, comme qui dirait.

Il faudrait que je me fasse aider je crois. J'ai eu l'idée en feuilletant un magazine féminin tout à l'heure (mdr les nullités pour gonzesses... affligeant. Mais passons). La couverture m'avait attiré l'oeil : « comment surmonter vos peines ? ». L'article ne valait rien, bien sur, mais des trucs de psychologie *blabla* pour aider les gens, ça existe. Je pourrais sûrement m'en servir pour aller mieux, même si c'est sûrement aussi rempli de pas mal de conneries. Enfin en tout cas je pourrais au moins jeter un œil.

Évidemment, hors de question d'aller consulter quelqu'un, il faut que je fasse ça tout seul, je ne peux compter que sur moi.

Aujourd'hui je suis allé jusqu'en ville à pied, pour aller consulter les livres de la bibliothèque. Le rayon psychologie est plus fourni que ce que je pensais. J'ai vu aussi des trucs intéressants rayon « développement personnel ». J'ai pris les livres qui me paraissaient être les plus en rapport avec ce que je cherche, un peu au hasard des titres. Je trierai plus tard.
Une fois rentré j'ai commencé à les feuilleter, sans conviction j'avoue. Franchement je pense que je préférerais mater une bonne série sur netflix ou faire une partie de quelque chose, mais sans internet évidemment ça complique tout. Quelle merde, c'est chiant. Je m'ennuie.

Journée calme, rien à signaler. Je commence à m'habituer à mes nouveaux « voisins ». Enfin, je fais avec. J'ai connu compagnie plus agréable mais bon.
Lu un peu. Je n'arrive pas à me concentrer. J'ai eu une crise de larmes ce matin. Il faut que je me reprenne.

Mauvaise nuit. J'ai eu du mal à m'endormir, et quand ces connards de chiens ont commencé à aboyer ça m'a réveillé et je n'ai pas réussi à me rendormir. Moi qui ai toujours eu un sommeil parfait, c'est insupportable. C'est vrai en plus : je me couchais, je m'endormais dans la foulée, je dormais comme un bébé, pas un rêve, mes 8 heures sans souci. Jamais compris les gus qui disaient souffrir d'insomnie. J'ai toujours pensé que c'était pour les gens avec des problèmes dans leur tête.

Et maintenant la nuit je me tourne et je me retourne dans mon lit, sans trouver le sommeil...

J'ai vraiment décidé de prendre les choses en main. Je suis retourné à la bibliothèque aujourd'hui, c'est plus agréable pour travailler. Il y fait frais, l'odeur y est moins forte et l'ambiance est « studieuse ». J'ai commencé à prendre des notes.
J'ai découvert le concept de « résilience », où la capacité à surmonter les épreuves. Je pense que c'est exactement là dessus qu'il faut que je travaille : c'est une épreuve, un moment difficile, mais il ne faut pas me laisser paralyser, noircir tous mes sentiments et mes actions au point de m'empêcher de vivre. Après tout, la vie continue (bon c'est peut être pas très heureux comme expression, mais on se comprend).

Certains jours je cogite, je cogite, je n'arrive pas à m'en empêcher... je sais que je ne devrais pas, que ça n'est pas bon pour moi. Merde, ça me stresse. Et le stress tout le monde sait que c'est mauvais pour la santé. Je vais finir par choper un ulcère, ou un cancer si ça se trouve, si je fais pas quelque chose. Ca serait le pompon tiens.

Quand je sens monter des angoisses j'essaie de penser à des choses agréables, de m'imaginer des trucs que je pourrais faire, des trucs positifs.
Ca marche un peu, pas tout le temps
J'ai du travail encore...

Je pense que je tiens le bon bout. Je commence à penser que je vais finir par y arriver. Quel soulagement.

J'ai lu un truc d'un professeur dans un des bouquins. Il disait qu'aucune situation n'était jamais ni toute blanche ni toute noire, que les torts n'étaient jamais à 100% ceux d'un seul des protagonistes. Ca m'a fait un bien fou de lire ça.
Alors oui, c'est peut être moi qui, techniquement, ais mis quelques gouttes du contenu de cette éprouvette dans le verre d'eau de ce gros connard de Brice, mais d'un autre côté, hein, si il ne m'avait pas autant poussé à bout ? Si il était encore là est-ce qu'il pourrait nier que sans sa suffisance, son « humour » arrogant, le mépris absolu qu'il me témoignait quotidiennement, bien sur jamais j'aurais fait un truc pareil, ça ne serait jamais arrivé ?

Puis comment je pouvais savoir que ça allait se répandre comme ça, partout sur la planète aussi vite ? Je veux dire, c'est pas moi qui l'ai développé ce fichu virus, j'y suis pour rien moi si ça a tué tout le monde.

Ca fait un bon moment que je n'étais pas venu écrire. J'ai été pas mal occupé. Maintenant que du temps a passé la situation est beaucoup plus supportable dehors, notamment la vue et l'odeur, je ne vous fais pas un dessin !
Je pense que je vais partir, voyager un peu, descendre vers le sud peut être, avant que l'hiver arrive. Rien ne me retient après tout. J'ai envie de changer d'air, je suis impatient.
J'ai décidé de redresser la tête, de me tourner vers l'avenir. Oui j'ai fais une grosse boulette, mais, en fin de compte, l'erreur est humaine non ?
Au moins personne ne me contredira mdr