

MON PARCOURS  
DE L'ANXIÉTÉ  
À LA SÉRÉNITÉ

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales  
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre: Mon parcours de l'anxiété à la sérénité / Karo-Lyne David

Nom: David, Karo-Lyne, 1992- , auteure

Identifiants: Canadiana 20220021686 | ISBN 9782898042492

Vedettes-matière: RVM: David, Karo-Lyne, 1992- | Santé mentale

RVM: David, Karo-Lyne, 1992- | Journaux intimes

RVM: Anxiété – Récits personnels

RVM: Anxiété – Traitement – Récits personnels

RVM: Anxieux – Québec (Province) – Journaux intimes

RVMGF: Récits personnels | RVMGF: Journaux intimes

Classification: LCC BF575.A6 D38 2023 | CDD 152.4/6–dc23

© 2023 Les éditions JCL

Photo de la couverture: LedyX / Shutterstock

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC  
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada | **Canada**

*Édition*

LES ÉDITIONS JCL

[editionsjcl.com](http://editionsjcl.com)

*Distribution au Canada et aux États-Unis*

MESSAGERIES ADP

[messaging-adp.com](http://messaging-adp.com)

*Distribution en France et autres pays européens*

DNM

[librairieduquebec.fr](http://librairieduquebec.fr)

*Distribution en Suisse*

SERVIDIS

[servidis.ch](http://servidis.ch)

Imprimé au Canada

Dépôt légal: 2023

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale de France

KARO-LYNE DAVID

MON PARCOURS  
DE L'ANXIÉTÉ  
À LA SÉRÉNITÉ

LES ÉDITIONS JCL 



# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	7
PARTIE I	
<b>DÉPRESSIONS ET DÉCOUVERTES</b> .....	9
PARTIE II	
<b>EXPLORATION PAR L'ÉCRITURE</b> .....	127
PARTIE III	
<b>CHOIX COHÉRENTS</b> .....	213
CONCLUSION .....	251



## INTRODUCTION

À vous, qui avez acheté ou téléchargé ce livre, j'aimerais dire « merci ». Merci d'être témoin de mon histoire. Merci de lui donner un sens et une raison d'être. Surtout, merci de me donner la chance de vous accompagner durant cette période charnière de *votre* vie.

Par expérience, je sais qu'on ne trouve pas un livre comme celui-ci par hasard. On tombe sur un livre comme celui-ci quand on en est rendu à googler « comment vaincre l'anxiété » ou encore « j'ai envie de mourir, est-ce normal ? » Le mal de vivre et le vide intérieur sont devenus insupportables. Une partie de nous veut être sauvée. Une partie de nous veut abandonner.

Le fait que vous teniez ce livre entre vos mains signifie que vous n'avez pas encore abandonné. D'ici la fin de votre lecture, j'ose espérer que vous n'y songerez plus jamais. Je vous invite à apprendre de mes erreurs et de mes succès, et à apprendre comment devenir votre propre sauveur.

Avant de tourner la page et de plonger dans mon enfer émotionnel, j'aimerais que vous soyez conscients de ce qui vous attend.

C'est mon histoire. C'est une histoire vraie.

La première partie débute pendant l'une des périodes les plus sombres de ma vie. Je décris l'amplitude de mon

désespoir, mais je ne m'y attarde pas en vain. J'ai choisi d'entamer le récit en racontant mes bas-fonds émotionnels. Vous m'accompagnerez à travers les hauts et les bas qui ont ponctué mon parcours de l'anxiété à la sérénité.

La deuxième partie se passe environ un an plus tard. Cette section est composée d'extraits de mon journal intime. J'ai senti le besoin d'écrire davantage durant cette période, alors j'ai décidé de vous donner un aperçu non censuré de mes pensées et de mon processus réflexif par le biais de mon journal.

Enfin, la troisième partie est en quelque sorte une boîte à outils, qui vous aidera à mieux gérer l'anxiété, et même à vous en libérer. Cette section présente la somme de mes apprentissages au cours de ces deux années. C'est ce qui m'a permis de trouver la voie du retour à moi-même. Il vous appartient d'en tirer profit si vous le jugez bon.

En vous racontant mon histoire, mon objectif est de vous montrer qu'il est possible de vous libérer du fardeau de l'anxiété une fois pour toutes, avec ou sans médication. Le fait de prendre ou non des médicaments reste un choix personnel.

Je connais plusieurs personnes qui prennent des antidépresseurs «pour le stress». Je ne voulais pas être l'une d'elles. Non pas parce que j'étais trop orgueilleuse ou parce que je craignais les effets secondaires, mais plutôt parce que je refusais d'engourdir la douleur émotionnelle au point d'oublier pourquoi elle était là. J'assumais pleinement ma décision, mais celle-ci ne conviendrait pas nécessairement dans votre cas. Cela s'applique également à l'ensemble de mon témoignage.

Gardez ce qui est significatif pour vous. Sentez-vous bien à l'aise d'écarter le reste.



# PARTIE I

## **DÉPRESSIONS ET DÉCOUVERTES**



*1<sup>er</sup> septembre*

*Ça ne peut pas finir comme ça...* C'est ce qui me passe par la tête pendant qu'une larme coule lentement sur mon visage. J'ai à peine assez de forces pour pleurer. Je suis tellement fatiguée, tellement tannée de ma vie. Je soupire.

Je suis assise dans la douche, les jambes repliées vers moi, les bras autour de mes chevilles et la tête sur les genoux. Je sens le jet d'eau chaude qui coule dans mon dos. Je respire la vapeur qui m'entoure. Il y a une demi-heure que je suis là. Je devrais sortir de la douche. Mais je ne veux pas, parce qu'ensuite, je devrai commencer ma journée et me rendre au boulot. Et je n'ai aucune envie d'aller travailler. Je veux juste retourner me coucher. Je soupire encore une fois.

Ma réaction n'a rien d'inhabituel. Ces temps-ci, je dois me motiver pour faire à peu près n'importe quoi.

Ce n'était pas censé se passer ainsi.

Je me relève difficilement; mes jambes sont engourdis parce que je suis restée dans la même position trop longtemps. Je ferme le robinet. Le silence m'enveloppe. L'espace d'un moment, le temps semble s'arrêter. Tout pourrait finir ici et maintenant.

Mais je ne suis pas prête. Deux raisons me retiennent encore de passer à l'acte. Je pense à mes parents; je ne peux pas les laisser rembourser mon prêt étudiant. Et puis, il y a Jacob, mon copain – il a peur du sang. Si c'était lui qui me trouvait? Ça peut sembler ridicule, mais ces raisons sont

très importantes pour moi. Elles expliquent pourquoi je suis encore en vie.

Je sors de la douche. J'enroule une serviette autour de ma tête et une autre autour de mon corps. Je me tiens debout devant le miroir. Il est tout embué parce que j'ai oublié de démarrer le ventilateur.

En réalité, je ne l'ai pas utilisé parce que j'aime avoir l'impression d'être dans un sauna en sortant de la douche. C'est chaud. C'est plaisant. Je m'en fous si les coulisses sur les murs sont en train de ruiner la peinture. Je soupire une fois de plus et pars le ventilateur avec regret.

*Allez, tu dois te préparer, me dis-je.*

Je tente de me motiver pendant que je mets de la mousse dans mes longs cheveux bruns. Puis, je me penche vers l'avant, la tête à l'envers, et me sers du sèche-cheveux. C'est la façon la plus rapide que j'ai trouvée de les sécher en leur donnant un peu de volume. Puisqu'ils sont naturellement plats, je n'ai pas vraiment besoin de les coiffer. C'est simple, et c'est tant mieux.

J'applique ma crème de jour avant de me maquiller : mascara, *eyeliner*, un peu de poudre matifiante... Tous les matins, je plaque ce masque sur mon visage pour éviter que les gens remarquent mon air désabusé.

J'enfile les vêtements que j'ai sélectionnés la veille, et je mets des boucles d'oreilles pour compléter ma tenue. Ensuite, j'ouvre la porte.

« Miaou ! »

Le chat m'accueille dès ma sortie dans le corridor. Il tourne autour de mes chevilles, ronronne, miaule à nouveau. Il veut de la nourriture, comme toujours. Je le flatte rapidement. Il est tout doux. Ça me fait du bien. Grâce à lui, je me sens un peu moins seule.

À la cuisine, je verse une portion de croquettes dans le bol du chat. Puis, je me prépare un œuf à la coque avec des rôties et un latté au caramel. J'avale le même déjeuner tous les jours. Je n'ai pas très faim, mais ce repas me soutiendra jusqu'au dîner. Et le café, c'est de la « motivation liquide ». J'en ai besoin, et ce, depuis plusieurs mois déjà.

Je suis malheureuse, et j'en ai honte. J'ai tout pour être heureuse, et pourtant, ce n'est pas suffisant. Je balaie du regard mon nouveau condo locatif. Le décor est contemporain, agrémenté d'une touche d'inspiration orientale. C'est très joli, mais je n'apprécie guère mon chez-moi.

Maintenant, je dois partir travailler, sinon je vais être en retard.

Je laisse ma vaisselle dans l'évier, où quelques assiettes s'empilent déjà. Je rassemble mon lunch, mon sarrau et mon sac à main, et commence à descendre les marches. Je dois rebrousser chemin pour aller chercher mon cellulaire. Je jette un bref coup d'œil à la pile : celle-ci est à moitié chargée, mais ça va devoir faire l'affaire. Je sors en vitesse de l'appartement.

À l'extérieur, la température est fraîche. Toutefois, je n'ai pas le temps de retourner chercher mon manteau de cuir. Je n'aurai qu'à monter le chauffage dans l'auto.

Je me glisse derrière le volant de mon Acura TLX et appuie sur le bouton de démarrage. Oui, j'ai une voiture luxueuse, mais je ne l'apprécie pas plus que le condo. L'excitation que

j'ai ressentie au moment de l'acquisition de mon auto et d'autres biens matériels s'est vite évaporée. Tout me semble vide et sans intérêt désormais.

Après un trajet d'une dizaine de minutes, j'arrive à la pharmacie. J'y travaille comme pharmacienne.

Voici un portrait global de ma vie : j'ai vingt-quatre ans, je suis pharmacienne – j'ai obtenu mon diplôme un an auparavant –, je gagne un très bon salaire, je vis en condo locatif, je conduis une voiture de luxe, j'ai un copain qui m'aime, un chat adorable, des parents fiers de moi, de bons amis... Pourtant, je suis dépressive et j'ai des idées suicidaires.

C'est quoi mon problème ?

Je n'ai pas le temps d'y penser, car j'ai des responsabilités. Je dois oublier mes problèmes afin d'aider mes patients à se sentir mieux et à prendre soin de leur santé.

Ah, l'ironie...

Je traverse le stationnement à grandes enjambées et sonne à la porte arrière. La gérante vient m'ouvrir. Je me rends directement au poinçon électronique : j'ai une minute de retard, ce n'est pas trop pire.

— Hé ! me lance ma technicienne au moment où j'entre dans le laboratoire. Comment ça va ?

— Bon matin ! réponds-je gaiement.

Devrais-je lui parler de mon état ou faire comme si de rien n'était ? Après tout, pour moi elle n'est qu'une collègue de travail. Et j'imagine qu'elle m'a posé cette question seulement par politesse.

— Ça va bien ! ajouté-je. (*Bravo, l'honnêteté !*) Et toi ?

Du bavardage insignifiant. Quel faux-semblant ! Mon interlocutrice en a-t-elle conscience ? Probablement pas.

La technicienne est l'assistante de la pharmacienne. Elle effectue la saisie des données dans le logiciel, elle numérise les prescriptions, prépare les médicaments et s'occupe aussi de la caisse. Cette pharmacie est petite, alors je n'ai qu'une seule technicienne. Je travaille également dans deux autres pharmacies, plus achalandées, qui appartiennent aux mêmes propriétaires.

Je suis quand même contente de travailler ici aujourd'hui ; ça devrait être une journée simple et facile. J'espère seulement qu'il n'y aura pas trop de sorties d'hôpital cet après-midi.

La matinée s'écoule assez rapidement. Quand je suis occupée à la tâche, j'oublie à quel point je me sens misérable. Je suis sur le pilote automatique. Je fais ce que j'ai à faire. Je me rends utile.

Être pharmacienne, c'est une grosse responsabilité puisqu'on gère les médicaments des gens. Lorsqu'ils ne sont pas pris correctement, les médicaments peuvent faire plus de mal que de bien. Je dois m'assurer que chaque patient reçoit le médicament adéquat selon la dose appropriée et pour la bonne durée de traitement. Évidemment, je dois aussi gérer les effets secondaires et les interactions entre plusieurs médicaments chez un même patient. Je reçois aussi des appels de médecins et d'autres pharmaciens qui effectuent des transferts de dossiers. Je donne également des conseils au téléphone et sur le plancher... Ça fait beaucoup de choses à gérer en même temps, mais je suis maintenant habituée.

Dans le coin inférieur droit de l'écran d'ordinateur, je vois qu'il est midi et demi. À la bouffe!

J'effectue un bref aller-retour à la salle des employés pour faire chauffer mon repas, puis je retourne directement au labo. J'ai pris l'habitude de manger dans le bureau du pharmacien afin d'aider ma technicienne en cas de besoin. Pendant que j'engloutis mes lasagnes, ma main plonge tout naturellement dans la poche de mon sarrau pour en retirer mon iPhone. Je commence à filtrer mes courriels – il s'agit surtout de publicités que je supprime sur-le-champ.

J'ouvre ensuite l'application Facebook, où des photos de gens heureux défilent sur ma page d'accueil. Je sais que tout ça n'est qu'illusion. Les gens montrent seulement leurs bons moments. C'est pour ça que leur vie semble parfaite. Vue de l'extérieur, ma vie aussi semble probablement parfaite. Quel mensonge...

Mon assistante vient me dire qu'un panier est prêt. Je me rends à mon poste pour confirmer le contenu dudit panier. Tout semble correct: médicament pour la pression, pour le cholestérol, pour le diabète, aspirines, pilules pour dormir... Brève analyse du dossier-patient: les renouvellements sont réguliers, rien à signaler. OK. J'entre ma signature électronique et remets le panier à ma technicienne, qui se dirige aussitôt vers la caisse.

Je retourne à mes lasagnes. Je me sens comme un robot. Je n'ai pas le goût d'aller demander au patient comment se passe son traitement. Je le ferai la prochaine fois. Je me dis ça souvent ces temps-ci. J'ai l'impression de ne plus avoir d'intérêt pour ma profession. Ça me fait peur parce que je suis pharmacienne seulement depuis un an. Je ne veux pas vraiment me trouver une autre carrière ni retourner aux études.



Je me sens tellement hypocrite quand je travaille à la pharmacie. À mon avis, les gens abusent des médicaments, surtout dans le cas de maladies chroniques. Les médicaments camouflent les symptômes des patients, mais c'est tout. J'ai l'impression que lorsque je remets des médicaments à quelqu'un, j'entrave sa capacité de se rendre compte que quelque chose ne va pas et doit changer.

Les symptômes n'apparaissent pas sans raison. Pourquoi les gens n'écoutent-ils pas leur corps ?

Chaque fois que je vérifie le contenu d'un pilulier, je pense : *Mon Dieu ! Il y a beaucoup trop de pilules là-dedans ! Cette personne devrait être morte depuis longtemps !* Ensuite, je me sens mal d'avoir eu cette réflexion à propos d'un être humain.

Quand quelqu'un prend treize médicaments le matin, sept sur l'heure du dîner, huit au souper et douze au coucher, une alarme devrait retentir quelque part !

Déprimée par la trop grande influence de Big Pharma sur notre système de santé, j'avale une autre bouchée de lasagnes et retourne à mon fil d'actualités sur Facebook. Pendant que j'étais dans le laboratoire, j'ai reçu une notification sur Messenger. Ce message est apparu dans la page de notre groupe privé «Les 4 Fantastiques». La semaine prochaine, c'est la fête de Mélanie, une de mes meilleures amies. Les filles veulent célébrer son anniversaire lundi prochain. C'est la fête du Travail, et mes amies sont libres toutes les trois. Elles veulent savoir si je peux me joindre à elles.

Lundi prochain ? Le stress m'envahit aussitôt. Demain soir, je dois accompagner Jacob à Québec, car c'est la fête de la copine d'un de ses amis. Je n'ai aucune envie d'y aller, et maintenant, en plus, l'anniversaire de Mélanie s'ajoute à mon horaire. Est-ce que ça me tente de me rendre à Montréal

lundi? Bien sûr que non. Je n'ai vraiment pas le goût de faire un aller-retour de trois heures. Mais c'est la fête d'une de mes meilleures amies! Je n'ai pas le choix; je dois être présente! De quoi aurais-je l'air sinon?

Je n'ai rien de prévu lundi. Mais je devrais peut-être prétendre le contraire? Et si je leur disais que ça fait longtemps que mon copain et moi on a passé du temps ensemble, seuls tous les deux, elles comprendraient.

Mais ça fait encore plus longtemps que je ne les ai pas vues! Quelle excuse lamentable!

Je ne sais pas quoi faire. Ça m'épuise rien que d'y penser. Mes amies méritent que je leur dise la vérité. Mais comment leur avouer que je n'ai vraiment pas le goût d'accepter leur invitation? Non, je ne peux pas leur faire ça.

Je vais m'arranger; je n'ai pas le choix. Je leur répondrai demain. L'estomac noué, je remets mon cellulaire dans ma poche de sarrau et retourne au laboratoire. Je termine ma journée sur le pilote automatique, comme d'habitude.

\* \* \*

Le lendemain matin, j'envoie un message à mes amies: je vais me joindre à la fête. Elles sont ravies. Moi non. J'annulerai moins de quarante-huit heures plus tard, rongée par la culpabilité.