



Lentement le Bonheur

Fatiguée d'expliquer pourquoi je suis fatiguée

Il y a des douleurs qu'on peut pointer du doigt. Une jambe cassée, un thermomètre trop rouge, une brûlure...

Et il y a celles qu'on ne voit pas. Celles qui vivent dans les articulations, les fibres, les tissus, les vaisseaux... Celles qui prennent racine dans un système immunitaire qui se retourne contre soi, dans une chimie cérébrale en désordre, dans une fatigue qu'aucune nuit complète ne soulagera jamais.

Alors les gens demandent : « Ça va? »

Je souris. Je dis oui.

Puis j'ajoute, pour être honnête : « Je suis juste un peu fatiguée. »

Et aussitôt, la réponse tombe : « Tu as mal dormi? »

Non. J'ai mal tout court.

Mais je me tais. Parce que si j'explique, encore une fois, j'ai l'impression de devenir trop présente, l'impression de me plaindre, encore et toujours. J'ai l'impression de devoir prouver ma douleur. De devoir convaincre que cette fatigue n'est pas une fénéantise, que ce ralentissement n'est pas un relâchement. Je suis épuisée d'avoir à expliquer pourquoi je suis épuisée.

On m'a dit souvent : « Tu n'as pas d'enfants, tu ne sais pas ce que c'est, la vraie fatigue. » Et j'ai envie de répondre : « Tu n'as pas une maladie chronique. Tu ne sais pas ce que c'est, vivre dans un corps qui t'épuise chaque jour, même quand tu ne fais rien. »

Lentement le Bonheur

Tu ne sais pas qu'à l'intérieur, mes yeux brûlent, ma gorge pique, mes membres sont faits de béton, mes genoux pleurent sous la peau, ma tête bourdonne, et que même respirer demande parfois un effort de volonté.

Et pourtant je suis debout. Je suis là. Je souris. Je vais toujours "bien".

Mais tout ce que je voudrais, c'est que les symptômes soient visibles. Qu'on me dise : « Assieds-toi deux minutes, je vais t'aider. » Sans que j'aie à le demander. Sans que je doive justifier.

Je ne veux plus craindre qu'on me surprenne assise. Je ne veux plus avoir le cœur qui cogne de peur qu'on pense que je suis paresseuse. Je voudrais, juste une fois, pouvoir être à bout sans me sentir coupable.

Handwritten initials 'LB' in a cursive, flowing script.