

Jour 11 :

Je sors de la classe de français 30 secondes après la cloche et les corridors sont déjà remplis d'élèves. Le trafic habituel de la pause du matin. Il y a des locaux qui sont très mal positionnés pour le trafic, et c'est tombé que la classe de français en fait partie. J'essaye de me frayer un chemin parmi les 500 élèves qui prennent la même cage d'escaliers en même temps. Je sens tout à coup la panique m'envahir. Je fais quoi ? Ma respiration s'accélère. Je regarde autour de moi. Aucun visage familier. Impossible de retourner en arrière : je suis prise dans ce bouchon. J'essaye de prendre de grandes respirations pour me calmer mais c'est impossible : il y a trop de monde ici pour moi. Le cœur qui bat à toute allure et les mains moites, je tremble comme une feuille. Mais qu'est-ce qui se passe ? Plus j'essaye de me calmer, plus je panique. Plus je réalise que je ne pourrai pas sortir de ce bouchon avant quelques minutes, plus je panique. C'est définitif : je dois sortir d'ici au plus vite. Je jette un dernier regard autour de moi et mon regard effrayé croise celui d'Étienne, qui vient aussitôt poser sa main sur mon épaule. Sa présence me rassure.

Une fois sortie du bouchon, je suis Étienne, qui m'amène au banc le plus proche. Des larmes coulent sur mes joues, mes tremblements continuent et mon cœur se calme tranquillement. Je m'assois et mon frère fait de même. Il commence :

- Qu'est-ce qui s'est passé ?
- J... je ne sais pas trop... j... je me suis sentie envahie tout d'un coup. Il y avait trop de monde en même temps.
- Je pense que tu as fait une crise de panique. Veux-tu retourner te reposer à la maison ? Je pense que c'est mieux.
- Ok.
- Tu veux que je vienne avec toi ? me demande-t-il.
- Non, je pense que je vais être correcte. Mais merci. On se voit ce soir ?
- Oui, me répond-il.

La première chose que je fais en arrivant à la maison, c'est d'aller dans ma chambre et commencer à écrire avec l'encre rouge :

« Maman, je n'avais jamais fait de crise de panique avant. Et je crois que c'est ce qui vient d'arriver. Je n'en suis pas sûre. C'est Étienne qui m'a dit ça et je trouve que ça fait du sens. Je sortais de mon cours de français puis il y avait tellement de

monde autour de moi que je me suis vite sentie envahie par tout le monde. J'avais de la difficulté à respirer, je tremblais et je ne savais pas quoi faire. J'ai regardé autour de moi et j'ai croisé le regard d'Étienne, qui a vu mon regard pas habituel. Il est venu me rejoindre et m'a sortie de là. Je pense que ça aurait pris une minute de plus et ça aurait dérapé. Ça ne m'avait jamais fait ça. Je sais que ce qui a déclenché cette crise, ce sont les gens autour de moi, mais je n'ai pas de pourquoi. Bref, je voulais juste te donner des nouvelles. J'espère que tu es bien et que tu veilles sur papa, Étienne et moi. Je t'aime.

Léanne »

Même rituel qu'à l'habitude : je mets la lettre dans une enveloppe, j'écris la date sur le dessus puis je la dépose dans le tiroir en bas à gauche de mon bureau.