

## Les cauchemars<sup>1</sup>

Merde!

Oui, je commence de manière un peu vulgaire, car je n'ai pas bien dormi depuis trois jours. La raison? Une pénurie du médicament qui me permet de dormir sur les deux oreilles sans l'arrivée de cauchemars.



Vous pensez peut-être qu'un petit cauchemar qui vous fait tomber du ciel est mignon? Je ne parle pas de ce type de cauchemar. Je vous parle d'un cauchemar où l'on balance ses couvertures partout dans sa chambre afin de se défendre de l'homme ou plutôt du monstre qui a pris avantage de la jeune femme vulnérable et naïve que j'étais. Ici, je fais référence à celui qui se disait mon ami, un homme immense qui me faisait toutes sortes de menaces pour m'obliger à obéir à ses demandes abusives. Il me montrait des choses que j'ai cru « normales » pendant si longtemps.

Je vous épargne les détails, car je travaille fort à rédiger mon roman à ce sujet.

Depuis toujours, j'ai eu des cauchemars. D'ailleurs, cela m'a pris plusieurs années avant de cesser de mouiller le lit. Étant l'aînée de quatre enfants, c'était difficile à accepter. Parfois, les cauchemars me faisaient si peur que je préférais le mouiller plutôt que de me lever pour aller aux toilettes et affronter les « méchants » en pleine nuit. Je ne faisais pas exprès, mais mon cerveau était convaincu que j'étais en danger.

Mes parents étaient si habitués, qu'ils avaient installé pour moi un oreiller sur le plancher de leur chambre. Quand j'apparaissais dans le cadre de porte, je faisais sursauter mon père jusqu'au plafond. Bien qu'il ait été abasourdi, il m'invitait toujours avec amour et réconfort à m'étendre par terre. Je ne les blâme pas de ne pas m'avoir accueilli dans leur lit. Souvent, mon petit frère Daniel se joignait au

---

<sup>1</sup> Selon le Larousse, un cauchemar est un « Rêve pénible avec sensation d'oppression, d'angoisse. »

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/cauchemar/13831>

club des cauchemars et nous nous endormions paisiblement sur le sol de la chambre de mes parents. Nous étions convaincus que nous étions à l'abri, car mes parents dormaient à côté de nous.

Ce matin, je suis de mauvaise humeur pour le troisième matin de suite. Je déteste être de mauvaise humeur, mais j'ai mal aux oreilles, aux sinus et à la gorge. Non, je ne suis pas malade ! Ce mal m'indique que je n'ai pas assez dormi.

Je vous entends me dire « Couche-toi et reste au lit au lieu de te lever en pleine nuit. »

Merci de vos conseils ! Je n'y avais pas pensé... Évidemment que j'aimerais rester au lit, mais il est là dans ma chambre qui me regarde en bloquant la porte. Cette porte est la seule sortie. Certes, je pourrais sauter par la fenêtre, mais je suis au deuxième étage. Je risque de me casser une jambe par sa faute. J'ai assez donné. Je dois le défier tous les soirs afin de me rendre aux toilettes à temps.

Je ne me doutais pas qu'il connaissait le lieu où j'habite. Malgré toutes mes années de thérapie, il sait où me trouver.

Je vous entends encore : « Essaie de dormir sans dépendre des médicaments. Ce n'est pas bon pour toi. »

Encore une fois, merci, je n'y avais pas pensé... Bien sûr, j'ai essayé de faire cela, mais le seul soulagement que j'ai eu depuis au moins dix ans m'est donné par mon médicament. Présentement, il y a pénurie d'un ingrédient. J'ignore lequel, mais je fantasme que je suis à deux doigts de le fabriquer afin d'en manger une grande quantité pour pouvoir dormir paisiblement ce soir.

Je crains d'aller au travail, car je suis réceptionniste. Oui, Je suis la dame qui doit respecter toutes les requêtes et les questions des clients et des collègues. Je répète constamment les mêmes informations. Lorsque j'ai dormi, je ne me fatigue pas de faire le perroquet. Je suis de nature patiente, mais je suis à bout de nerfs n'ayant pas trouvé le sommeil depuis trois jours.

Je vous entends toujours: « Tu devrais rester à la maison et dormir pendant la journée si tu es si fatiguée. »

Encore une fois, merci! Vous êtes plein de conseils auxquels je n'avais pas pensé. Si vous pouviez voir mon visage, vous comprendriez que vos conseils m'enragent.

Selon mon cours de survie de l'insomnie<sup>2</sup>, les insomniaques ne devraient pas dormir en journée même s'ils sont ÉPUIÉS. Je plaignais les autres dans le cours quand ils venaient à l'écran avec leur air de zombie.

« Bois trois tasses de café. Cela va te réveiller. »

Croyez-moi, si la caféine avait effet sur moi, je ferais cela, mais je bois mon café pour savourer autre chose que de l'eau.

Bon, je crois que j'ai jeté toutes mes idées, sans jugement, sur ma page Word. Je devrais peut-être me relire lorsque j'aurai la tête et les yeux reposés. Si la Chine ne partage pas cet ingrédient, peut-être que cela n'arrivera jamais? Je dois garder la tête haute et être positive. Je fais vraiment de mon mieux et je ne sais pas si je vais tenir une autre semaine.

Ça peut paraître hypocrite de ma part, mais pouvez-vous prier afin que la Chine fabrique de nouveau l'ingrédient qu'il me manque afin que je puisse dormir et accomplir mes rêves. Je vous jure, avec ce médicament, j'accomplissais des tâches que j'enfermais dans le placard, car je n'avais pas la force et la confiance de les affronter.

Depuis trois jours, je panique, car ma patronne m'a fait remarquer que, durant le mois qu'il y avait pénurie du médicament, j'arrivais trop souvent en retard, ce qui ajoutait un fardeau sur mes collègues. À L'AIDE!

---

<sup>2</sup> J'ai nommé ce cours à l'honneur du groupe de soutien de la thérapie cognitive et comportementale que j'ai suivi sur Zoom avec le département de psychologie au *Health Sciences Center* à Winnipeg en plein cœur de la pandémie.

Je suis de nature matinale alors je veux ravoir cet amour afin d'arriver au travail sans vouloir mordre la tête de tout le monde.

Je suis si désespérée que je crois que je vais compter les moutons ce soir. Peut-être que je pourrais m'acheter une armée de moutons et ils me protégeront de ce monstre qui me hante toujours. Quelle bonne idée !

Connaissez-vous un berger qui pourrait me vendre quelques moutons ?

