le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 1

Le mat

PER VALENTINA, CHE MIA HA DETTO LE COSE
GIUSTE AL MOMENTO GIUSTO, GRAZIE.

Le mat

© 2009 ZVIANE
JIMMY BEAULIEU, ÉDITEUR
COLLECTION COLOSSE, Nº 15
200 EXEMPLAIRES
MONTRÉAL (QUÉBEC) CANADA

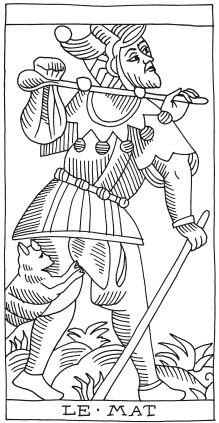
RÉVISION : DAVID TURGEON
ISBN 978-2-923664-14-9

TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, DE CET OUVRAGE EST INTERDITE. UNE COPIE OU REPRODUCTION PAR QUELQUE PROCÉDÉ QUE CE SOIT, PHOTOGRAPHIE, MICROFILM, BANDE MAGNÉTIQUE, DISQUE OU AUTRE, CONSTITUE UNE CONTREFAÇON PASSIBLE DES PEINES PRÉVUES PAR LA LOI DU 11 MARS 1957 SUR LA PROTECTION DES DROITS D'AUTEUR.

DÉPÔT LÉGAL - 4E TRIMESTRE 2009
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA

TOUS DROITS RÉSERVÉS
IMPRIMÉ AU CANADA SUR LES PRESSES DU CAÏUS DU LIVRE

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 3



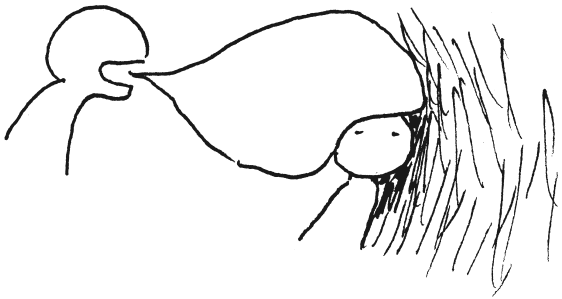
le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 4

ne pas être capable d'avaler des choses trop riches ou trop consistantes, sinon en très petite quantité - même si tu sens qu'il faut vraiment que tu manges.



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 6

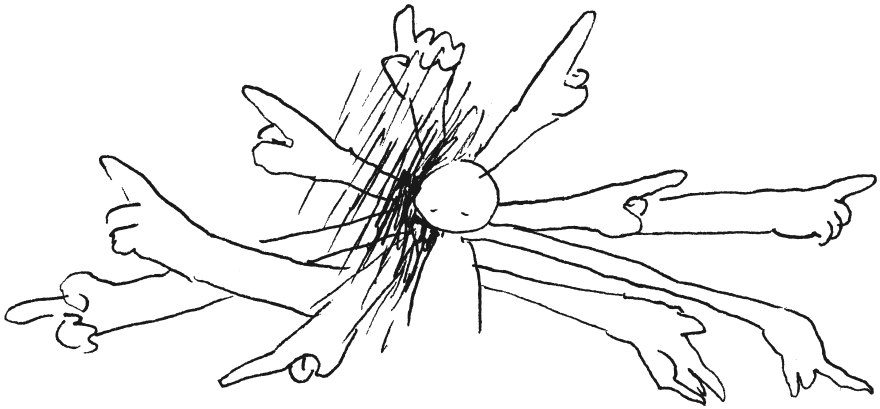
se faire dire des choses qu'on a nous-même déjà dites à des gens en dépression, et trouver ça complètement absurde.



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 8

se faire dire 36 fois par jour des phrases qui commencent par « tu devrais »

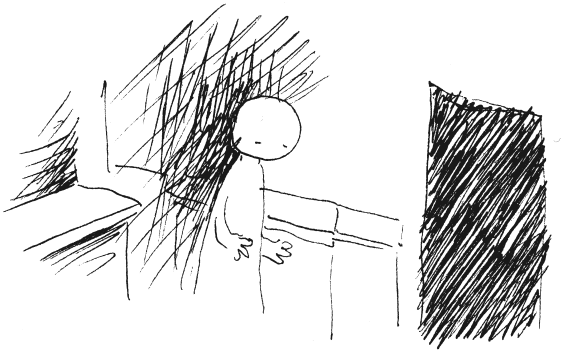
le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 9



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 10

oublier beaucoup de choses. En conséquence, vu l'oubli abondant, quand quelque chose d'important à faire nous vient en tête, le faire immédiatement ~~en~~ au cas qu'il se fasse oublier; puis, essayer de retrouver c'est quoi la chose qu'on faisait juste avant de penser au truc important... s'épuiser à chercher quelle était cette chose.

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 11



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 12

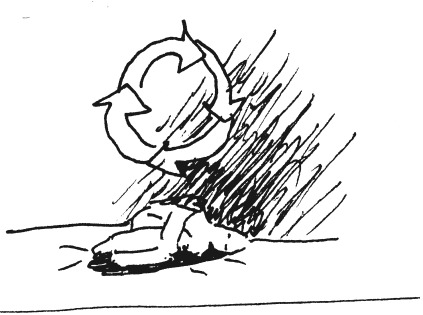
sur un coin de rue, juste avant de traverser, se mettre à pleurer parce que la lumière vient de virer rouge.



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 14

se partir de l'eau à bouillir pour une soupe lipton, puis aller se coucher, puis ne pas sentir la force pour se lever pour arrêter le rond, en se disant que c'est dangereux, que la maison va prendre en feu, mais que tant qu'à me lever je pourrais juste mettre le sachet dans la casserole et la soupe serait prête, mais se sentir quand même incapable de se lever, et se mettre à pleurer à cause de l'incapacité de se lever et/ou de prendre une décision à savoir si je fais la soupe ou pas.

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 15



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 16

-7-

se faire constamment demander si « ça va bien »

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 17



NON ÇA VA PAS BIEN
Mon Ventre est tout le temps spueezé, j'ai des serrements de poitrine, j'ai tout le temps envie de pleurer, tout m'épuise, je veux juste rester couchée dans mon lit pis plus bouger!

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 18

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 19



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 20

Être incapable de prévoir - trouver excessivement difficile de prévoir un truc quelques jours à l'avance.

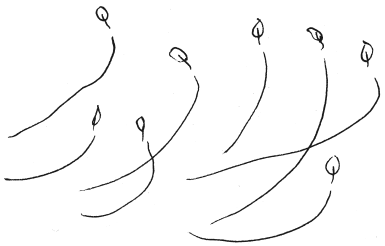
le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 21



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 22

être hypersensible, mais pas nécessairement de manière négative; être ému aux larmes devant la chorégraphie des feuilles mortes sur le vent

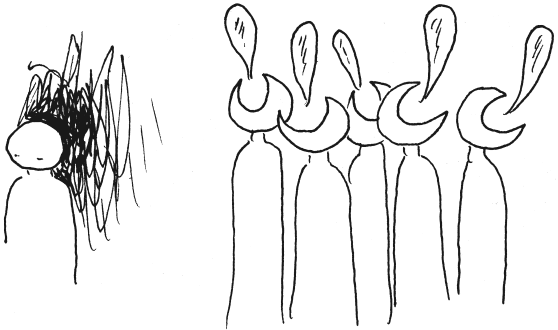
le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 23



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 24

Se rendre compte que les gens ne sont jamais 100% honnêtes

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 25



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 26

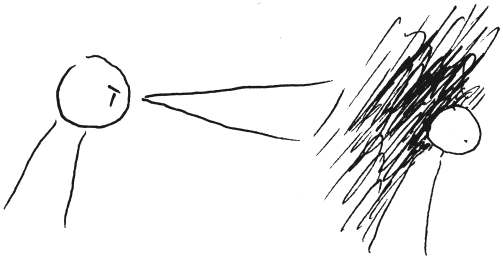
faire des crises d'angoisse (tremblement, hyperventilation, serrement de poitrine, mais SURTOUT, le plus épeurant : incapacité de parler - même pour dire « aide-moi ! »)

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 27



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 28

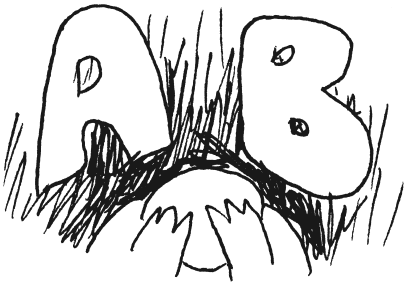
Annuler des rendez-vous parce qu'ils semblent insurmontables... mais après, ne plus être capable de regarder les gens avec qui on a pris ces rendez-vous, anticiper leur regard accusateur, s'empêcher de faire quoi que ce soit d'autre de peur que les gens disent : « ah oui, elle a pas la force d'aller à mon rendez-vous, mais elle a la force de faire xxxx... »



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 30

À la question : « aimes-tu mieux le plan A ou le plan B ? », être absolument INCAPABLE de prendre une décision... trouver que c'est trop compliqué, s'essouffler juste d'y penser.

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 31



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 32

être conscient de son état, qui semble artificiel. Se sentir comme l'acteur d'un film. Tout est un film, rien n'est vrai. Tout est absurde, rien n'a de sens. c'est un film surréaliste



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 34

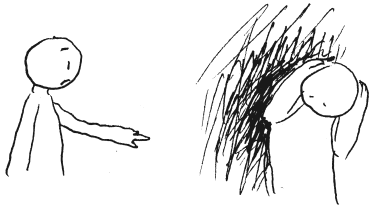
penser que les autres sont persuadés que tu joues la comédie, que ton état est un faux état. Jusqu'à te demander si, en effet, tu serais pas en train de jouer la comédie.

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 35



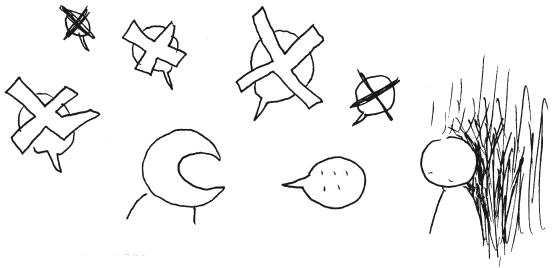
le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 36

- se faire du remords parce que tu inquiètes les gens que t'aimes



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 38

constater que quand des gens sont avec toi,
il font constamment attention à ce qu'ils disent



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 40

se sentir impuissant devant l'incapacité à rendre à ceux qui en font beaucoup pour toi

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 41



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 42

remettre en question le fait d'être sain d'esprit - se demander si t'es bien apte à prendre des décisions (quand t'es capable d'en prendre)

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 42



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 44

trouver tout ce que tu crées d'une insoutenable insignifiance

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 45

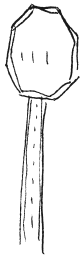


le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 46

voir du sens partout même là où il n'y en a résolument pas

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:30 Page 47





le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 48

se faire du mauvais sang parce que des gens
se font du mauvais sang pour toi - tu aimerais
pouvoir les réconforter, mais ce serait un
mensonge.

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 49



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 50

commencer à porter des ceintures sur tes pantalons (ou bien changer de trou, plus serré, sur la ceinture que tu portais)

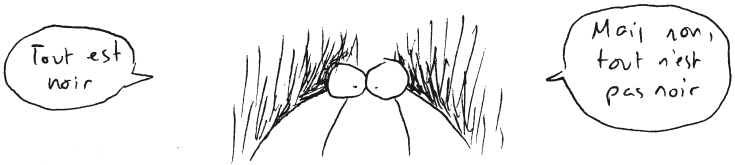
le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 51



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 52

~~devoir~~
toujours vivre dans l'épuisant combat du rationnel
contre l'affectif

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 52



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 54

aller mal. s'y complaire. Avoir envie d'aller mal.

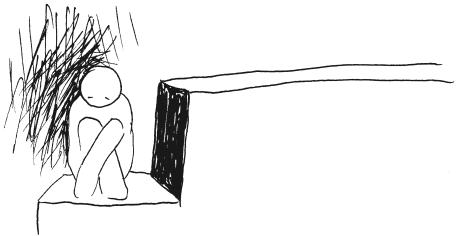
le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 55



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 56

se faire conseiller des trucs, mais se dire systématiquement « oui mais ça ne s'applique pas à moi »

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 57

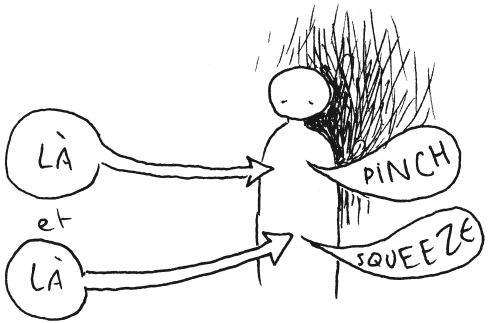


le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 58

~~Aujourd'hui~~

Au moindre stress, à la moindre décision à prendre, au moindre sujet sensible, le sentir...

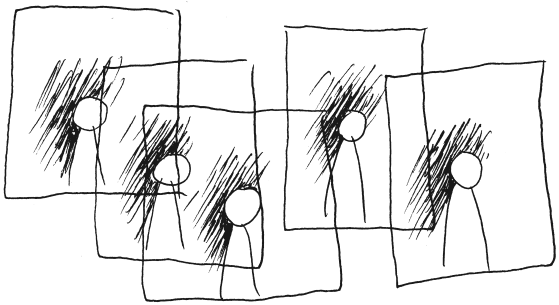
le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 59



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 60

-28-

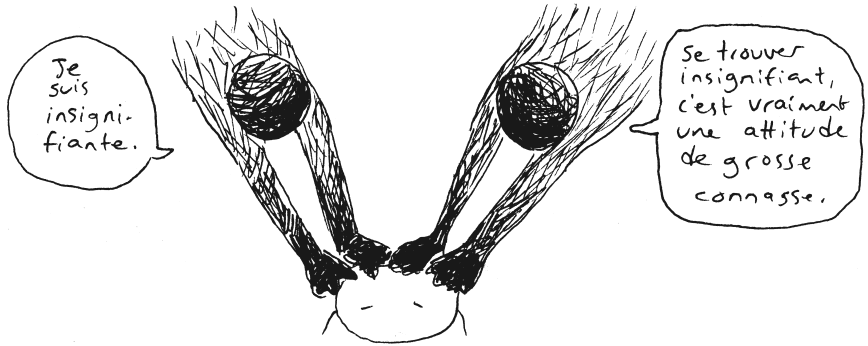
Voir les choses de manière saccadée
à cause du manque de sommeil



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 62

se faire violence, tant du côté de l'affectif que du côté du rationnel

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 63



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 64

Et puis un jour.....

se dire STOP

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 65

Partir loin, essayer de changer de perspective, tenter de voir l'ensemble

Remettre en question l'idée selon laquelle l'affectif et le rationnel sont nécessairement antagonistes

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 67

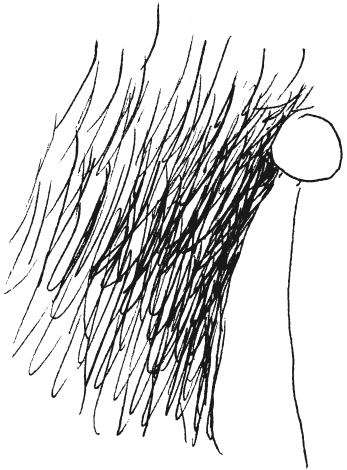
le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 68

Puis décider de prendre les mesures nécessaires pour guérir

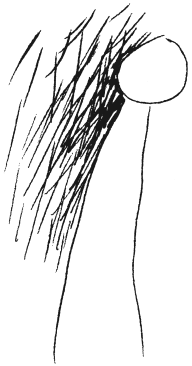
un pas à la fois.

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 69

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 70



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 72



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 74

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 75



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 76

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 77



le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 78

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 79

le_mat:zouviannita 03/11/09 14:31 Page 80

DE LA MÊME AUTEURE :

> ***LES TARIFS VONT AUGMENTER*** (FICHTRE !, 2009)
> ***LE QUART DE MILLIMÈTRE*** (GRAFIGNE, 2009)
> ***ÉTIRER UN ÉLASTIQUE*** (FICHTRE !, 2008)
> ***UN INCROYABLE TALENT*** (FICHTRE !, 2008)
> ***TU POUVAIS PAS SAVOIR*** (GRAFIGNE, 2008)
> ***COMMENT LE DICTIONNAIRE FUT-IL INVENTÉ ?***, AVEC CHARLES MÉNARD (GRAFIGNE, 2008)
> ***LA PLUS JOLIE FIN DU MONDE*** (MÉCANIQUE GÉNÉRALE, 2007)
> ***DES ÉTOILES DANS LES OREILLES*** (SMCQ, 2007)
> ***LE POINT B*** (MONET, 2006)
> ***LE MONSTRE*** (GRAFIGNE, 2006)
> ***DANS L'ESTOMAC*** (GRAFIGNE, 2005)

COLOSSE :

> 01 ***APPALACHES***, DE JIMMY BEAULIEU (2007)
> 02 ***QU'EST-CE QUI FAIT LA BEAUTÉ DU MONDE ?***, DE DAVID TURGEON (2007)
> 03 ***AU LIT, LES AMIS !***, DE JIMMY BEAULIEU (2008)
> 04 ***TI-JÉSUS DE PLÂTRE***, DE PIERRE BOUCHARD (2008)
> 05 ***RUSTINES***, DE SÉBASTIEN TRAHAN (2008)
> 06 ***(SANS-TITRE)***, DE PASCAL GIRARD (2008)
> 07 ***ENCORE ÇA***, DE JULIE DELPORTE (2008)
> 08 ***LA SUITE DE MINERVE***, DE DAVID TURGEON (2008)
> 09 ***DEMI-SOMMEIL***, DE JIMMY BEAULIEU (2008)
> 10 ***BAGARRE***, COLLECTIF (2009)
> 11 ***APLOMB***, DE VINCENT GIARD (2009)
> 12 ***CÔTE NORD***, DE JIMMY BEAULIEU (2009)
> 13 ***CAMÉLÉON***, DE BIRGIT WEYHE (2009)
> 14 ***LE RÊVE DE LA CATASTROPHE***, DE JULIE DELPORTE & VINCENT GIARD (2009)
> 15 ***LE MAT***, DE ZVIANE (2009)
> 16 ***HISTOIRE ABSOLUMENT IMPUBLIABLE***, DE DAVID TURGEON (2009)