

Parle-moi de ta peur.

Cette peur qui se traduit par la boule de gorge qui fait une pression alors que tu t'y attends le moins.

Parle-moi de ta peur.

Celle qui te pousse le matin à rester au lit et que t'empêches de prendre le premier pas.

Ecris-moi sur cette peur.

Cette peur qui te bouscule lorsque tu sais que tu vas prendre un engagement envers une personne.

Identifie-moi les symptômes physiques de cette peur.

Ma respiration est difficile, j'ai une boule dans la gorge, je commence à transpirer.

Identifie-moi les symptômes physiques de cette peur.

Ma nervosité s'agrandit, mon système digestif en paye le prix fort, je n'ose même plus rien manger parfois.

Parle-moi encore de cette peur, comment cela se passe-t-il dans ton cerveau ?

J'ai des idées sombres, je suis loin dans l'histoire, je suis déjà à plusieurs épisodes où j'ai tout raté, j'ai tout raté, je tombe.

Pourquoi est-ce que tu as encore peur ?

J'ai peur d'encore raté, raté des opportunités, raté ma vie, raté une journée, raté une heure, raté et me retrouver encore dans mon lit, encore à devoir me reposer, encore à être pale comme la mort sans trop comprendre ce qu'il m'arrive. Encore des séances de psy et des médicaments pour coping. Encore cette foutue pression dans la gorge qui ne part pas.

J'ai peur d'encore tomber sur des cons sans ouverture d'esprit, des abrutis qui ne savent pas travailler. J'ai peur d'avoir peur d'avoir peur. J'ai peur de me retrouver et de tomber à terre une fois de plus.

J'ai peur d'être dans une relation qui ne me convienne pas et de rester dedans. J'ai peur un jour d'avoir le désir d'un enfant et qu'il soit trop tard. J'ai peur de mourir sans dire au revoir aux gens que j'aime, j'ai peur que les gens que j'aime ne partent sans leur dire au revoir.

J'ai peur que la Terre ne tourne plus, que le soleil explose et qu'on soit tous inondés comme des grosses merdes, parce qu'après tout est-ce qu'on ne l'aura pas un peu cherché ?

J'ai peur qu'on nous plante des émetteurs dans le cerveau pour notre propre sécurité.

J'ai peur de redevenir formatée, de contribuer à rien du tout à part à la société de consommation.

J'ai peur de me retrouver sans partage. Sans communication.

J'ai peur de rester chez mes parents pour toujours parce que j'ai peur de ne pas être capable de m'en sortir.

J'ai peur parce que je reste parfois sans bouger. A me reposer. Je stresse parfois lorsque je me repose, à me demander si je fais le bon choix.

J'ai peur parce que je m'occupe de moi. Je ne fais que cela. J'ai peur parce que j'ai l'impression de tourner en rond.

J'ai peur de passer à côté de ma vie.

J'ai peur parce que je sais que je n'ai qu'une vie.

J'ai peur de regretter les actions que je n'aurais pas prise et celle que j'aurais mal prise.

J'ai peur d'être moi-même avec un homme. D'être moi-même trop vite. J'ai peur de poser des questions parce que c'est une question de timing

J'ai peur, j'ai peur de l'inconnu.

Avant, l'inconnu ne me faisait pas peur. J'aimais l'inconnu. Quand on se rend compte que notre inconnu est très connu parce qu'en fait on a reproduit des schémas selon lesquelles on a grandi... Le vrai inconnu arrive. Alors le faux inconnu n'était pas si inconnu que cela et le vrai inconnu me fait peur.

Voilà de quoi j'ai peur. J'ai peur de vivre et de rater.

---