

Plus qu'une fac

Saison 2 Épisode 7

Mathilde 1/2

Production : Université Rennes 2 - Service communication

Voix off : Anaïs Giroux

Interviewée : Mathilde

[Musique du générique]

Voix off : *Lancée à toute allure sur la voie de la réussite, Mathilde s'est longtemps appliquée à cocher les cases en travaillant toujours plus. Jusqu'au jour où son corps à dit "stop". Attention, le témoignage qui va suivre peut être difficile à écouter. C'est une histoire de sonnette d'alarme, tout de suite dans Plus qu'une fac.*

[Fin de musique du générique]

Mathilde : Je voulais être enseignante, plutôt en école primaire. Puis, en grandissant, j'aimais d'autres matières, donc je me suis dit que je serai enseignante d'espagnol. Je pense que j'ai dû me dire de mathématiques aussi à un moment donné, et puis de philosophie *in fine* aussi.

J'ai grandi à Nîmes, dans un quartier résidentiel. Voilà, on a une belle maison avec un jardin, une piscine, un chien, donc avec mes deux parents et puis ma sœur. Mes deux parents, qui sont ensemble depuis leur terminale, qui sont toujours aujourd'hui très amoureux. Donc un cadre familial très apaisé, avec un papa scientifique et une maman plutôt artiste, donc avec des idées très différentes et des transmissions différentes aussi, même si bien sûr ils ont une base de valeurs communes. Des valeurs familiales, de loyauté je pense, fortes ; de réussite aussi, surtout du côté paternel : une réussite traditionnelle, faire des études, avoir ce qu'on appelle un "bon métier". Et puis une valeur aussi, je pense, d'authenticité, d'honnêteté et d'entraide.

Un "bon métier", comme on l'entend dans ma famille du côté paternel, ça va être un métier reconnu par la société, qui permet de bien gagner sa vie comme on dit. Après, ça sera pas ma définition d'un bon métier. Enfin, en fait, ça n'existe pas pour moi : ce qui compte, c'est d'avoir un métier où on peut s'épanouir, et bien sûr — parce qu'on est dans la société dans laquelle on est — qui nous permette de vivre décemment au quotidien.

Je pense d'abord que, parce que je sentais cette envie familiale que je réussisse, j'ai toujours donc été une bonne élève. Et j'ai fait le bac scientifique (qui n'existe plus aujourd'hui), spécialité mathématiques. Et déjà, au moment où j'ai fait ce choix-là, de cette filière, je pense que c'était pas tout à fait en accord avec qui j'étais. Que je me serais peut-être plus épanouie dans une filière littéraire. Mais j'avais ce discours autour de moi : qu'il valait mieux ne pas se fermer de porte et que, voilà, j'avais les capacités de faire un bac scientifique, donc autant le faire. Donc c'est ce que j'ai fait.

Et je me souviens très bien du jour où j'ai appris que j'avais le bac : je tenais vraiment à le voir affiché, comme à la télé. Je voulais pas l'apprendre sur Internet. Donc j'ai couru voir les noms affichés, bien sûr je l'avais, je l'avais avec la mention "très bien". Je me souviens avoir pensé à ce moment-là : "C'est bon, tu as coché toutes les cases. Tu as fait le bac scientifique, spécialité maths, mention très bien. C'est bon, tu vas pouvoir t'écouter un peu plus et prendre peut-être une direction qui te correspond davantage."

Chose que j'ai faite un petit peu, mais pas trop, d'abord en allant donc en prépa, en classe préparatoire littéraire. C'était un moyen de rester dans quelque chose de socialement valorisé — parce que la classe préparatoire, il me semble que, voilà, c'est plutôt valorisé dans les esprits, dans la société — et en même temps, je m'écoutais un petit peu pour la première fois, puisque j'étais dans quelque chose de littéraire.

Quand j'ai quitté la classe préparatoire — d'ailleurs, avant même de la quitter — j'ai senti que c'était difficile. Parce que j'allais rompre un chemin qui était un peu tout tracé, un chemin sociétal. Ça m'a pris un peu de temps de faire ce choix-là. Je me suis pas affirmée. C'est-à-dire que j'exprimais que j'étais pas bien ici, que je voulais changer, mais j'attendais une sorte d'autorisation.

Mes parents m'avaient entendue, que j'allais pas bien. Ils m'ont demandé d'aller voir une psychologue pour voir avec elle si c'était dépassable, je pense, ou si c'était la bonne décision. Me faire réfléchir là-dessus. Au bout d'une séance, la psychologue m'a dit : "Mais pourquoi vous y êtes encore ? C'est évident que là vous n'êtes pas bien, il faut que vous en sortiez." Et j'ai eu besoin de cette autorisation-là pour vraiment faire ce choix de partir.

Quand j'ai commencé à l'exprimer, non pas à ma famille mais à mon entourage plutôt amical ou à mes collègues de la classe préparatoire, que je comptais partir, les personnes autour de moi entendaient que finalement j'avais besoin d'encouragement à ce moment-là. Et donc me disaient : "Mais non, continue, tu vas y arriver, etc." Mais c'était pas du tout ce que j'avais besoin d'entendre. J'ai eu que peu de personnes qui ont vraiment entendu que j'avais besoin d'arrêter, que c'était pas pour moi. Et d'ailleurs, les deux amis qui m'ont le plus entendue, ce sont des personnes qui avaient eux-mêmes changé de parcours précédemment.

Donc voilà, j'ai quitté la classe préparatoire. Et donc je me suis tournée vers la fac. Et j'avais mon père qui avait ce discours : que si on va à la fac, il faut être parmi les meilleurs, sinon on s'en sort pas. Et je pense que ça, évidemment, a joué dans mon choix de faire une double licence. Même si j'ai l'impression que c'était quand même un choix du cœur. C'est de la philosophie et de la psychologie : c'est deux choses que j'aime énormément, que j'ai jamais regrettées.

Ça, je pense que j'étais encore en recherche de quelque chose qui allait être valorisé, et plus valorisé que de faire qu'une seule filière. À toutes les étapes, finalement, il y a eu une influence du discours qui primait dans ma famille.

[Virgule musicale]

Je pense que j'ai toujours été quelqu'un de stressé, et que du coup, déjà, il y avait un terrain pour que ça évolue à autre chose. Et en plus, j'étais quelqu'un de stressé et, par périodes, je

dirais que j'étais pas capable de reconnaître que j'étais stressée. Et à côté de ça, je suis quelqu'un qui — peut-être encore une fois c'est du fait qu'on me pousse dans ma famille, mais je crois que, indépendamment de ce qui se joue au niveau familial — je suis quelqu'un qui aime beaucoup apprendre, avoir beaucoup de projets à la fois.

Ce qui fait donc que, en master 2 — donc j'étais en master de philosophie, par ailleurs je réalisais donc un DU de philosophie également — cette année-là, j'ai un ami qui a créé une association étudiante, et qui m'a demandé, voilà, d'être avec lui et d'autres dans la création, dans le bureau de l'association. Donc j'avais ça, qui me prenait du temps, même si c'était toujours avec joie que je faisais ça.

J'ai tenté donc le concours pour être professeur de philosophie. Et ça faisait beaucoup : en master 2 de philosophie, on a un mémoire à rédiger aussi. Donc il y avait les cours, plus tout ce travail de recherche, de lecture à côté. Ça faisait beaucoup, ça faisait trop.

Et je crois que mon corps m'envoyait déjà des signes comme quoi j'étais fatiguée, j'avais besoin de ralentir, mais je les ai pas perçus, du moins pas tous. La fatigue, elle se ressent quand même... quoique non, en fait non, je crois que j'ai rien perçu.

J'ai abordé les choses, je crois, très intellectuellement. J'avais beaucoup de choses à faire cette année-là, et du coup je me disais rationnellement que c'était important d'avoir une hygiène de vie.

Donc je faisais du yoga tous les matins. Mais en fait, ça, j'avais pas grand-chose d'autre dans mon hygiène de vie. Si, je mangeais plutôt équilibré, voilà, je faisais attention à des choses comme ça, mais un peu comme on répond à des prescriptions, à des axiomes. Voilà : "manger cinq fruits et légumes par jour".

Et une chose dont je me souviens aussi, c'est d'avoir un peu réagi sur des phrases entendues dans la rue. En l'occurrence, j'ai entendu une dame, dans un bus — ça m'a marquée — dire que si elle ne s'arrêtait pas (alors je ne sais pas de qui elle parlait) elle allait tomber malade. J'ai entendu cette phrase et je me suis dit : "Tiens, c'est pas anodin que je l'entende." Mais j'en ai rien fait.

Et donc, j'étais certainement exténuée. Et un matin, j'ai le réveil qui a sonné. Ce matin-là, j'ai senti que j'étais fatiguée et j'ai repoussé le réveil. Et ça m'a marquée aussi, parce que c'est quelque chose que je ne faisais jamais. En principe, en deux secondes, j'étais sur mes pieds.

De la même manière que ce que je viens de décrire : j'écoutais pas les signes de mon corps. Et même si on éteint son réveil et qu'on se lève, je pense qu'on peut prendre le temps de s'étirer, de poser ses pieds au sol, de sentir le sol sous ses pieds. Moi, j'étais... voilà : j'étais lancée. En deux secondes, j'étais dans la cuisine. Je vivais comme ça, à vive allure.

Et donc, ce matin-là, j'ai repoussé le réveil, parce que j'arrivais pas à me lever. Et quand il a ressonné, je pense que j'aurais dû, une nouvelle fois, le repousser. Mais je me suis forcée. Je me suis dit : "Bon, allez, fais ton yoga, ça va te faire du bien." Et puis ce matin-là, j'aurais peut-être pas dû, puisque j'ai eu un accident.

[Virgule musicale]

J'ai installé mon tapis de yoga dans la pièce où je faisais mon yoga tous les matins. C'était comme un balcon, mais à la fois qu'on pouvait fermer : une sorte de véranda. Une pièce que j'aimais beaucoup, et qui donnait... donc j'étais à Nice, vue sur la mer. Donc j'avais le lever du soleil et j'ouvrais ma baie vitrée. Je faisais mon yoga ici tous les matins.

Et j'ai pas eu le temps de faire beaucoup de mouvements, ce jour-là. Je me suis penchée en avant et relevée plusieurs fois. Et j'ai juste eu le temps de penser que j'allais voir noir, comme quand on se lève trop vite et qu'il fait chaud. C'est la dernière chose que j'ai pensée... et puis je me suis réveillée, du coup, au sol.

Je ne savais pas où j'étais, ce qui venait de se passer. Vraiment cette impression d'être dans un rêve. Et quand je me réveille, j'ai aucune sensation, vraiment aucune. Je comprends pas où je suis. Je vois une dent devant moi et en fait, la veille, j'avais lu un texte de fiction, et je me suis dit : "mais qu'est-ce que c'est que cette histoire de loup-garou encore ?"

Et j'entends hurler, mais comme j'ai jamais entendu hurler. C'était déchirant. Et, en relevant la tête, je vois la route. Donc j'étais au premier étage. Donc juste devant moi le trottoir, voilà, la rue familière. Et au moment où j'ai cette image, ça me remet dans l'axe : je me rappelle que j'ai fait du yoga, je comprends où je suis, je comprends que j'ai eu un accident.

Et d'un seul coup, en fait, je réintègre mon corps. Et c'est plus une voix que j'entends hurler au loin, c'est moi qui hurle. Ça sort de ma gorge, ça râpe dans la gorge. Et j'ai une douleur très vive au niveau de la bouche, au niveau de la lèvre. Et la dent devant moi, du coup, c'est une des miennes.

Et c'est la panique à ce moment-là. Mes lunettes sont cassées — j'ai des lunettes — et mes lunettes sont cassées au sol. Donc je vois flou, voilà. Je comprends que j'ai eu un accident. J'attrape mon téléphone pour appeler les secours. Et en fait, j'ai même pas fini de taper le code que je le laisse retomber, et je cours tambouriner à la porte d'un voisin.

Parce que j'ai très peur de reperdre connaissance, de pas avoir le temps de dire quoi que ce soit au téléphone et que les secours n'arrivent pas. Donc je me dis : le mieux, c'est d'avoir — puisque j'étais seule chez moi — un voisin qui sait ce qui se passe et qui peut appeler si jamais, moi, je reperds connaissance.

Donc le pauvre, j'ai tambouriné à sa porte comme une folle. Et je pense qu'il a été un peu désarmé de me voir dans cet état. Donc il m'a demandé de me calmer. On est retournés chez moi et on a appelé les pompiers.

Et j'ai eu beaucoup de chance. Ça, c'est quelque chose qui a frappé ma maman quand, plus tard, elle est arrivée à Nice pour me rejoindre et que je lui ai raconté tout ce qui s'était passé : je faisais que dire que j'avais eu de la chance.

J'ai vraiment eu l'impression qu'on m'avait enlevé un voile ce jour-là. Un voile de stress que je n'avais pas repéré. D'un seul coup, tout ce qui me préoccupait n'avait plus aucune

importance, puisque là, il était question de mon corps, de ma vie. Et c'était mille fois plus important que le concours pour devenir professeure.

Les pompiers sont arrivés. Et il se trouve que, dans le mois précédent, je pense, j'avais appelé les pompiers pour mon voisin de l'étage — juste de l'appartement au-dessus de moi. C'était un vieux monsieur que j'ai entendu tomber, en fait. Et bon, le monsieur n'a rien de grave. Et donc, une équipe de pompiers est arrivée, avec qui j'ai bien discuté à ce moment-là. Et c'est la même équipe qui est venue pour moi. Donc en fait, quand je les ai vus arriver, il y a eu cette reconnaissance mutuelle de l'un et de l'autre, qui, dans ce moment pas très joyeux, finalement, a mis un petit peu de joie, je crois.

J'ai eu de la chance aussi, parce que l'un d'eux — ils étaient trois, si je dis pas de bêtises — savait qu'une dent, pour qu'elle se conserve, il faut la mettre dans du lait ou dans du sérum physiologique. Si cette personne n'avait pas su ça, j'aurais certainement pas pu être opérée de la manière dont je l'ai été par la suite, dans la journée. Donc j'ai considéré avoir de la chance aussi. Je disais beaucoup que j'avais de la chance, ce jour-là.

Et je me disais déjà, alors même que... voilà, toujours dans ce processus très intellectuel, avant même de vivre les choses dans mon corps, je me disais déjà que ça allait être un tournant dans ma vie. En fait, c'est très étrange quand même d'avoir abordé des choses comme ça.

Donc les pompiers sont venus. Ils m'ont emmenée dans des premières urgences où, en fait, là, pour eux, la question n'était pas celle de ma dentition, mais plutôt de comprendre pourquoi j'avais perdu connaissance, voir s'il n'y avait pas quelque chose de grave, en fait, derrière cette perte de conscience.

Et en fait, une fois qu'on a fait, voilà, ces quelques examens pour vérifier que tout allait bien, on m'a dit que j'allais être transférée dans un autre hôpital, pour aller justement donc dans un service dédié à la dentition, des urgences dentaires.

Et j'ai été reçue avec beaucoup de bienveillance par une médecin et deux internes. J'ai eu, je crois, huit points au niveau de la lèvre. Elles m'ont remis mes deux dents en place. Il allait falloir mettre une contention, un peu comme des bagues en fait, pour les tenir, pour que ça se maintienne, que ça s'enracine de nouveau.

Et avant de me mettre les bagues, elles m'ont dit : "Là par contre, il va falloir vous regarder, pour nous dire si c'est OK, comment on les a mises." J'étais terrifiée de ce moment-là. Et en fait, j'ai eu un soulagement : c'était bon, j'étais pas toute déformée, mes dents étaient à peu près comme elles étaient positionnées auparavant. Et voilà, j'allais pouvoir avoir un sourire tout à fait correct à nouveau.

Le plus impressionnant, finalement, c'était ma lèvre. Parce qu'elle était très gonflée, il y avait ces points. J'avais aussi le nez qui avait enflé, qui était bleu. Mais bon, je me suis dit : "OK, c'est bon, tu vas pas être défigurée."

J'avais prévenu personne, en fait, si ce n'est ma professeure de philosophie. J'avais cette idée que mes parents étaient à Nîmes, moi j'étais à Nice, il y avait trois heures, trois heures

et demie de route, et que, voilà, de toute façon, si je les prévenais, ça n'allait faire que les inquiéter à distance, et qu'ils allaient se retrouver dans cette même attente que moi.

Et en fin de matinée, ça devenait lourd. Donc j'ai fait un message à mon père pour lui expliquer la situation. Mon père m'a appelée de suite, il m'a demandé pourquoi j'avais pas prévenu plus vite. Il était bien sûr très inquiet. Donc j'ai expliqué mon point de vue et il m'a dit : "Mais si t'es d'accord, je vais quand même le dire à maman et on va venir, en fait." Donc bien sûr, j'ai dit oui. J'ai eu un soulagement à ce moment-là, de savoir que mes proches étaient avec moi, même s'ils n'étaient pas à côté de moi physiquement.

Et après, j'ai eu des contrôles dentaires toutes les semaines, pendant deux mois. Aujourd'hui, quand on me regarde, personne ne devine que j'ai eu un tel accident, à ce niveau-là. Mes parents même me disent qu'ils ne voient pas la cicatrice. Moi je la vois, mais je pense que c'est normal : c'est mon visage, je le connais mieux que personne.

[Virgule musicale]

Personne m'a parlé de ce que ça pouvait engendrer en termes de santé mentale. Et c'est quatre jours après, quand j'ai raconté ce qui m'était arrivé à une amie, qui était en master de psychologie à l'époque, qu'elle m'a dit : "Mathilde, tu vas peut-être avoir besoin d'aller voir une psychologue." Et j'y avais pas pensé. Je me suis dit : "Ah oui, c'est vrai, elle a raison."

Et quelques jours après, j'ai eu des premières crises d'angoisse. Le jour de l'accident, mon corps a déclenché une sonnette d'alarme, qui s'est pas tout à fait éteinte. Et donc, dès la semaine suivante, dès que je me retrouvais dans une situation de près ou de loin similaire à la situation de l'accident, j'avais une crise d'angoisse.

J'avais l'impression de ne plus pouvoir prendre soin de moi quand j'étais seule. Donc, dès que je me retrouvais seule, j'avais une crise d'angoisse à peu près à chaque fois. Ça pouvait être dans un rayon de supermarché, où d'un coup j'étais seule et ça m'envahissait. La chaleur aussi, parce que ce matin-là, avec la baie vitrée et le soleil, il faisait chaud.

L'endormissement est devenu très compliqué. Se coucher pour dormir, c'est choisir volontairement de tomber dans l'inconscience. Et là, j'avais littéralement eu un moment d'inconscience que je n'avais pas choisi. Cette pensée-là m'a beaucoup obsédée pendant un temps, de me dire : il y a, je ne sais pas combien de temps, mais il y a eu quelques minutes où le monde a continué de tourner sans moi. Et, à la différence du sommeil, sans que je l'aie choisi.

Donc j'ai mis en place des stratégies assez classiques d'évitement des situations qui pouvaient me faire déclencher des crises d'angoisse. J'ai beaucoup cherché la compagnie d'autres personnes.

Les crises d'angoisse sont passées assez vite, puisque, dans le mois — je ne sais plus exactement au bout de combien de temps — j'ai contacté une psychologue, qui utilise une technique qui s'appelle l'EMDR, qui est une technique qui fonctionne très bien pour les traumatismes. J'ai fait plusieurs séances, mais dès la première, en fait, les crises d'angoisse sont tombées. Je n'en avais plus du tout.

J'ai cru que ça allait se finir comme ça, que ça allait... que les soucis de santé mentale liés à l'accident, voilà, étaient clos de suite grâce à l'EMDR. Et en fait, ce qui s'est avéré, c'est que j'ai déménagé très peu de temps après pour aller vivre à Caen, où j'étais prise pour une préparation au concours de philosophie — puisque je voulais toujours être enseignante en philosophie à ce moment-là.

Je suis arrivée dans une ville — en plus de tout ce qui venait de m'arriver — où je ne connaissais personne. Et là, j'ai de l'anxiété qui est apparue. Une sorte d'anxiété latente, quelque chose de diffus, qui ne touchait aucun objet en particulier, mais j'étais préoccupée sans cesse, j'étais pas bien dans mon corps.

Ça, au cours du mois de septembre, a pris une dimension un petit peu sociale : j'avais l'impression que le regard des gens dans la rue me transperçait la peau. Et puis, comme j'ai pas réagi de suite, que j'ai juste pas retourné voir une psychologue de suite face à ces premières manifestations de troubles anxieux, en fait, j'ai eu des aspects dépressifs qui se sont manifestés.

J'ai maintenu le cap avec des petites choses. Je me forçais tous les jours à aller marcher en nature. Je vivais en face de l'hippodrome de Caen, donc en cinq minutes je pouvais être dans cette prairie. Il y avait des arbres tout le long, tout le long de l'hippodrome. Donc voilà, je sortais marcher tous les jours.

J'écoutais beaucoup de podcasts. J'étais soutenue par ma famille et mes amis, même s'ils n'étaient pas physiquement avec moi à Caen. Ça, ça a beaucoup aidé.

Et j'ai quitté progressivement l'université, la classe préparatoire au concours. J'ai eu un dégoût de la philosophie à ce moment-là. Je sais pas si c'est parce que j'en avais beaucoup fait l'année précédente — entre le master, le concours, le mémoire, l'association étudiante qu'on avait créée et qui était aussi en lien avec la philosophie... Voilà. Je pense que j'ai eu un dégoût, certainement lié aussi au fait que ça s'est soldé, cette année scolaire, par cet accident.

Je supportais plus d'être en cours de philosophie. Je supportais plus de voir mes livres de philosophie. J'avais tourné ma bibliothèque dans ma chambre pour ne plus les voir. Ça me... c'était épidermique, quoi. J'avais une réaction : je ne voulais plus entendre parler de philosophie de manière académique.

Puisque j'ai vu passer, par contre, une annonce pour animer des ateliers de philosophie au collège. Et j'avais toujours adoré ça. Et du coup, ça, j'y suis allée. Et j'étais... j'étais pas bien quand j'y allais, mais je retrouvais le plaisir d'animer ces conversations avec les collégiens, dans le moment. Et ça, ça m'a maintenue, voilà, dans une sorte d'activité professionnelle, alors même que j'avais quitté l'université et qu'il n'y avait plus grand-chose qui me retenait à Caen.

À ce moment-là, j'ai pensé que ce que j'avais vécu était un tournant. Et c'était le cas, mais je ne savais pas à quel point, ni comment ça allait s'incarner. Et je me souviens, plus tard, avoir écrit cette phrase aussi. Je sais plus quelle était exactement la formulation, mais qui disait que j'avais voulu voir le virage dans le rétroviseur de ma voiture avant même de l'avoir passé. Bon, il était là, mais je ne pouvais pas savoir quel allait être l'angle du virage.

[Musique du générique]

Voix off : *Merci à Mathilde, que vous retrouverez dans le prochain épisode pour nous raconter comment elle a finalement trouvé la voie qui lui convenait. Si vous êtes étudiante ou étudiant et rencontrez vous-même des difficultés de santé mentale, vous pouvez contacter le dispositif d'écoute de la Cnaé (Coordination nationale d'accompagnement des étudiantes et étudiants) au 0 800 737 800 en journée, ainsi que le service nocturne Nightline. En cas d'urgence, composez le 15.*

[Fin de musique du générique]