

# L'ANXIÉTÉ

Dans mon corps tout entier  
Tu t'es sournoisement installée

Tu ne t'es pas gênée  
Pour y établir tes quartiers

De mon être émotionnel et déséquilibré  
Tu convoites insidieusement t'approprier

Incertaine, en attente et angoissée  
Ces sentiments indéfinissables d'insécurité

Mon regard me trahit, c'est instantané  
Tu profites de ces instants pour me ridiculiser

Ma nervosité et mes inquiétudes partagées  
Contribuent au mal que j'essaie d'apprivoiser

Tu m'infliges un poids démesuré  
Épuisant à porter de même qu'à gérer

Je n'arrive pas à bien fonctionner  
Même en utilisant ma bonne volonté

J'aimerais recouvrer mes activités  
Celles qui jadis agrémentaient mes journées

J'essaie de changer mes idées  
D'envisager ma vie du bon côté

Ton fardeau est si lourd à porter  
Pourquoi sur moi t'es-tu précipitée ?

Je renonce à m'apitoyer  
Je protège ma santé et vitalité

Je pense aux personnes ravagées  
Qui n'ont quiconque vers qui se tourner

Tu es le mal incarné !  
Que puis-je accomplir pour t'évincer ?

Je dois continuellement lutter  
Ton emprise exhaustive persiste à s'amplifier

Toi qui brime en totalité ma liberté  
Maladie croissante et installée dans notre  
société

Cette longue bataille à gagner  
N'arrive somme toute qu'à m'exténuer

Dois-je aller consulter ?  
Faire confiance aux professionnels de la santé ?

Absorber des anxiolytiques et trinquer ?  
Pour apaiser et camoufler ma nervosité

Mettre ma gêne de côté ?  
Partager avec d'autres qui en sont touchés ?

Bouquiner des écrits spécialisés ?  
M'enquérir de documentaires pour m'éclairer ?

Vers qui ou quoi puis-je me tourner ?  
Je ne sais plus à quels Saints me vouer

Mon Dieu, est-ce vous qu'il faut implorer ?  
Si tel en est l'issue je vais l'envisager

Je ne veux plus souffrir d'anxiété  
Je vais tout entreprendre pour y remédier

Je projette par-dessus tout me soigner  
C'est le but ultime que je me suis fixée

*Marie Dionne*

*Le 14 octobre 2018*

*Mirabel, QC*

© Tous droits réservés