

Brocquillard

ROMARIC DACOSSE



Romarc Dacosse

Brouillard

© Romaric Dacosse, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8884-9

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À la base je voulais écrire un livre sur ma copine. Elle m'inspirait, son histoire était touchante et elle avait cette force de croire encore et d'avancer. De toujours foncer droit vers de nouveaux objectifs et de s'y donner corps et âme.

Et puis on s'est séparés, j'ai compris que je n'avais été qu'une période de sa vie, une passion dont elle s'est lassée lorsque les difficultés arrivaient. Ça a fait resurgir en moi pleins de trucs : ma peur de l'abandon, la dépendance affective, l'anxiété et cette envie de lâcher prise à tout prix : *Le brouillard*.

Avant-Propos

Ce Témoignage est important pour moi, mais également pour guider les personnes qui peuvent se perdre et ne pas faire les bons choix, céder à la facilité du brouillard qui hélas fini toujours par se dissiper.

C'est l'histoire d'un gars (moi) qui semblait tout à fait normal de l'extérieur mais qui bouillait de l'intérieur. Personne ne le savait mais à l'intérieur se déroulait une bataille, une guerre d'idées et de pensées sinueuses.

La seule alternative que j'ai trouvée pour apaiser et mettre une trêve à cette guerre incessante était de me mettre des doses de substances indécentes afin de couper mon cerveau pendant un certain temps.

Ce livre vous raconte ma descente aux enfers, les moments où je pensais être au plus bas et que j'ai quand même rechuté. Il vous permettra de ne pas faire les mêmes choix, les mêmes erreurs que j'ai faites. Il vous permettra d'accepter de demander de l'aide avant qu'il ne soit déjà trop tard.

Bonne lecture !

Contexte

Cette partie permet de poser le contexte dans lequel j'écris ce projet. J'essaierai dans cette partie de n'exposer que les faits, de raconter mon passé nécessaire pour mieux comprendre mes choix et mes réflexions. J'essaierai de ne pas trop analyser les conséquences et raisons de ces événements et de ces thématiques.

1. Mes potes

Je vais profiter de ce livre pour parler de moi, penser à moi. Vous allez rire mais c'est quelque chose que j'ai quasi jamais fait de ma vie, c'est nouveau et ça me terrifie. Ça me terrifie car j'ai peur que ça laisse ressortir des souvenirs et des émotions que j'avais décidé d'enterrer il y a longtemps.

J'ai toujours tout intériorisé, dans ma famille on ne veut pas trop inquiéter les gens qui comptent pour nous. On préfère garder pour nous les pensées sombres qui nous tourmentent afin de *préserver* les nôtres. Et puis un jour on explose. En tout cas c'est ce qui s'est passé pour moi et je vous jure que ça ne fait pas du bien. Je ne sais pas si le pire, c'est les crises d'angoisse, la sensation que ton corps te lâche, ne veut plus suivre, ou bien les moments où tu te sens attaqué de toute part et que même tenir debout ou respirer devient un effort insurmontable. Je ne sais pas si c'est ça le pire, ou alors le sentiment de vide qui arrive par moments, ce sentiment de ne plus rien ressentir, de se demander si ça vaut vraiment la peine de souffrir autant. Ce moment où tu vannes sur tes traumas car de toute façon y a pas de solution miracle et que tous tes potes font cette tête si particulière, se demandant comment on peut faire de l'humour sur ce genre de sujet.

C'est peut être ça le pire au final, être tiraillé entre traîner avec un entourage sain et équilibré, qui te ramène la plupart du temps à une certaine stabilité. Le problème avec ce type d'entourage c'est que j'ai l'impression d'être incompris. J'ai pas mal de comportements autodestructeurs et je sens, en plus de l'incompréhension, parfois du jugement sur le visage. L'impression d'être un peu le gars à problème dans le groupe, le gars différent.

De l'autre côté je traîne aussi avec des groupes plus affectés par les aléas de la vie, voire carrément troublés, borderline. Le point positif là, c'est que j'ai l'impression d'être compris, et entendu. C'est assez triste mais l'empathie se ressent via les expériences que l'on a vécues. Les personnes les plus empathiques sont souvent des personnes qui ont déjà souffert, et on leur impose cette charge en plus de nous écouter. C'est le rôle d'un psy de base d'écouter, mais bon, un psy ça refait encore plus ressortir ces souvenirs et ça nous donne l'obligation de les traiter, d'entamer une thérapie qui peut être douloureuse.

J'ai mis des années à admettre que certains passages de ma vie n'étaient clairement pas la norme, et la première fois que je l'ai compris je suis parti en dépression. C'était une soirée classique lors de ma première année d'étude, j'avais pas mal bu, même un peu trop pour le contexte de la soirée. Au fil des discussions, j'ai ressenti cette envie pressante de me confier. Ces discussions m'ont rappelé de mauvais souvenirs et j'ai explosé. Je voulais passer une bonne soirée et pas casser l'ambiance. À l'époque je ne comprenais pas que parler de ces problèmes n'étaient pas négatif en soi, alors j'ai continué à boire pour changer de mood. Et pour le coup ça a réussi : complètement pété, j'ai fondu en larmes et j'ai parlé à une amie pendant des heures. J'avais arrêté de fumer et était en train de foirer totalement mon semestre, je venais de prendre mon autonomie et de quitter la maison de mes parents, je venais de devenir tonton. Ça faisait beaucoup de changements d'un coup dans ma petite tête qui intériorise tout. Ce groupe de potes, voire d'amis pour la plupart, à toujours été présent, ma copine de l'époque était présente, alors je me suis reposé sur eux et j'ai eu ma première dépression avec leur soutien. C'est vraiment à partir de là que j'ai développé ma dépendance affective d'ailleurs, j'étais toujours entouré et je passais des bons moments, ma copine de l'époque et mes amis étaient vraiment des piliers sur lesquels je me reposais par leur simple présence sans le savoir.

J'ai toujours été de base le gars dans le groupe qui gère la situation, qui gère les problèmes sur le court terme et qui garde toujours son sang-froid. Si il y a les flics qui sont là car on fait trop de bruits c'est moi qui vais leur parler. Si un pote n'est pas bien en soirée c'est moi qui vais prendre de ses nouvelles régulièrement. Si il y a une embrouille qui part c'est moi qui vais séparer et faire le médiateur le temps d'apaiser la situation. Si il faut raccompagner quelqu'un je m'en charge, même si je suis fatigué et que ce n'est absolument pas sur ma route. J'ai cette chance de pouvoir rester objectif et calme en toute situation, même quand ça commence à réellement puer la merde. Je me demande si ça ne vient pas de mon enfance mais c'est ok, c'est passé de toute façon. Le problème avec ce comportement, c'est que j'ai tendance à alourdir ma charge mentale et de ne jamais lâcher prise. Je suis toujours éveillé, des centaines de pensées dans la tête qui tourbillonnent. Le problème aussi c'est que je suis un aimant pour les personnes qui ne vont pas bien. Vu que je suis toujours à l'écoute et calme, les gens que je ne connais pas ont tendance à me prendre pour leur psy et je n'ai pas la force de leur dire que je préférerais me concentrer sur du positif actuellement. Enfin le problème c'est que j'ai tendance à passer le bien être des gens qui

comptent pour moi avant le mien. Je préfère souffrir que de voir souffrir les êtres que j'aime.

C'est la sorte de contrat que je me suis fait dans la tête. J'ai eu une famille où l'honnêteté et la loyauté étaient les mots d'ordre. Alors je me disais que c'était ça laisser entrer quelqu'un dans mon cœur, c'était être toujours présent et apporter mon soutien si celui-ci avait une galère. En échange je demandais de la présence et de l'affection. J'avais besoin d'être perçu comme quelqu'un de bien et de droit, pas forcément comme quelqu'un de stable, mais comme une personne qui respecte toujours ses engagements, qui est fiable. Je me définissais uniquement vis-à-vis de mes relations sociales. Je n'ai jamais aimé passer du temps seul, je ne fais rien quand je suis seul. Soit j'arrive à trouver une occupation qui canalise mes pensées et mon cerveau, soit je rumine en repensant à des phrases, en les surinterprétant et en me faisant des scénarios dans ma tête.

2. Le harcèlement

J'ai passé beaucoup de temps seul dans mon enfance et ça n'a jamais été par choix.

J'étais harcelé durant ma scolarité de la grande section à la fin du collège sous différentes formes.

Au début, c'était par des coups, je revenais tous les soirs remplis de bleus et je prétendais que c'était parce que j'étais tombé en jouant au ballon. J'ai toujours été casse-cou donc ça ne choquait pas ma mère. Elle se plaignait d'ailleurs régulièrement que je ne faisais que lui apporter des problèmes, de l'inquiétude, et que j'empirais sa dépression. La vérité c'est que à cette âge là je me faisais courser par 5/6 camarades en simultané, je me prenais un croche-pied puis des coups de pieds quand j'étais à terre. Les professeurs n'intervenaient qu'après, m'emmenant à l'infirmerie de temps en temps. Ma prof de grande section était par ailleurs une sacré connasse. Vieille école, elle était persuadée que les gauchers n'existaient pas, donc j'ai appris à écrire de la main droite. Du coup je savais pas bien écrire, dessiner ou encore découper au ciseau. Elle a alors dit à mes parents que « *Votre fils n'arrivera à rien dans la vie, il ne sait ni écrire ni dessiner* ». Elle était à un an de la retraite je pense avec le recul qu'elle était devenu sénile. J'aimerais bien la revoir actuellement car même si mentalement actuellement c'est un peu le bordel, je pense que je ne suis clairement pas la version qu'elle a dépeint à mes parents. Suite à ça j'ai entamé un suivi chez l'orthophoniste que je raconterai dans un autre chapitre, cet aparté étant déjà bien trop long.

Ensuite, vers le milieu de la primaire le harcèlement a pris une autre forme : j'étais l'intello de service donc j'étais juste mal vu. Les coups se raréfiaient et c'était plutôt les mots qui blessaient. J'entrais dans des phases de rage et j'avoue que ce n'était pas beau à voir, il fallait toujours pas mal de gens pour me retenir de fondre sur les personnes les plus virulentes de ma classe. Quand c'était eux qui me frappait ça passait et ça ne faisait pas trop de vague, personne n'allait intervenir frontalement de toute façon pour l'intello de la classe. Les garçons avaient se besoin de dominer, et ça passait par des brimades plus ou moins violentes sur ma personne qui était perçue comme faible. Je m'entendais mieux avec les filles, qui continuaient de me parler et d'apporter un certain soutien par