

Ma déprime post-événement

Travailler en événementiel, c’est une bien drôle de patente. Il y a des événements plus courts que d’autres. Cet été, je me suis déracinée de mon domicile pendant 4 semaines pour aller faire un événement majeur. La grosse affaire, beaucoup de *staff,* de techniciens, de bénévoles… beaucoup de toute. Ce type d’événement, ça use. C’est sinueusement usant. Au début, c’est le montage, on fait des heures semi-régulières et plus le temps avance, tu devineras que les journées allongent et les nuits raccourcissent. C’est une drôle de job.

En événement, tu n’as pas le temps pour tes passe-temps, tu n’as pas le temps pour ta famille, ton chum ou ta blonde qui, de toute façon, ne t’attendent plus le soir pour souper… t’es pas là et quand t’es là, tu veux juste te laver et dormir.

À force de JUSTE travailler pendant 1 mois, on finit donc par devenir une micro-société entre collègues. On trouve des moments pour rire, pour parler un peu et pour essayer de penser à autre chose que le boulot à coup de 2 minutes. Même si on veut rentrer à la maison, on veut aussi prendre un peu de temps pour décanter de notre journée avec nos collègues qui ont tous, comme nous, travaillé en fou.

On devient un peu insignifiants; plus les journées avancent, moins les blagues font du sens. Les nuits sont courtes, en événement. Courtes comme dans: si toi le dimanche tu siestes pendant 3 heures en après-midi sur ton sofa… eh bien, je te confirme que mes nuits sont tes siestes pendant au moins 1 semaine. L’adrénaline fait une entrée progressive dans tes veines. Ça coule juste à bonne dose pour t’aider à passer au travers. Tranquillement, tu finis par t’auto-suffire, tu manges moins, tu ne dors pas, tu n’as pas soif.

Cette longue introduction se voyait nécessaire pour tenter de vous faire un mini peu comprendre le contexte de travail dans lequel je suis… dans lequel NOUS sommes, mes collègues et moi.

Des événements comme ça, c’est une histoire amour-haine en permanence et au quotidien. Jusqu’à ce que ça finisse. Quand ça finit, je passe par plein d’étapes, mais je me rends vite compte, que c’tait de l’amour bien plus que de la haine.

La première journée, je suis ben ben heureuse de rentrer chez moi. J’ai hâte pis la route est longue. Une fois arrivée, je *drop* mes choses dans l’entrée, je saute dans ses bras. Ses bras qui m’attendaient depuis trop longtemps. Je m’évache sur le sofa avec le chaudron de *kraft diner* qu’il m’a fait. Parce qu’il sait que c’est mon repas post-événement. Repas que je mange souvent en fixant le néant.

J’ai l’estomac plein, mais je me sens vide quand je termine un événement de ce genre. Je prends alors le peu d’énergie qu’il me reste pour me doucher et je vais me coucher. C’est toujours une drôle de nuit… la première vraie nuit de sommeil que tu as après si longtemps. Je me réveille avec une face de fille qui revient d’un *after hour*, le corps enflé et endolori.

Pis là, c’est le moment *weird* qui commence.

«Reprendre la vie normale.»

Normale… *Quessé ça???!!*

Retourner au bureau de 8h à 16h alors que ça fait plus d’un mois que tu n’as pas vraiment d’horaire fixe. Se replacer à ton bureau permanent alors que tu as travaillé sur le coin d’une table pliante, d’une boîte de cube ou sur une voiturette de golf pendant tout ce temps. Réinstaller la routine du gym et des commissions à faire alors que ça fait plusieurs semaines que tu n’as même pas le temps de penser à ça. Regarder l’immense poche de vêtements à trier, laver et ranger qui traîne dans le corridor depuis 3 jours. Ranger cette valise, c’est d’accepter et de comprendre que c’est fini, que c’est derrière nous tout ça et que le prochain est trop loin à tes yeux.

Revenir d’un événement comme ça, c’est de recroiser ta famille et tes amis et te faire demander :

«*Pis c’était comment?! Raconte-moi!*»

Ouf, la question qui tue. Celle à laquelle j’ai envie et pas envie de répondre. Souvent, il y a trop de mises en contextes à faire, trop de détails à donner pour comprendre la blague, la frustration ou pour comprendre la situation en général. Tu laisses la personne qui te pose la question avec des réponses floues et toi, avec une soif et de la culpabilité. Une soif de vouloir tout raconter, une soif d’appeler ou d’écrire à tes collègues pour leur reparler du *inside*, de l’anecdote ou de l’histoire que tu as vécue. De la culpabilité de ne pas tout tout dire aux autres et de me sentir mal d’avoir développé des choses uniques avec des nouvelles personnes. Je ne vous mets pas de côté, mais il faut me laisser le temps de rapprivoiser ma vie.

Oui… rapprivoiser ma vie. Celle que j’ai mise sur pause pendant longtemps, celle qui a continué d’avancer sans moi.

Les 2 premières semaines de retour sont les pires pour moi. Je trouve ça difficile de reprogrammer mon corps et ma tête. Je trouve ça difficile de ne pas vivre autant d’anecdotes tous les jours. Je trouve ça plate et peu trépidant.

Je suis bougonne, pas d’humeur, j’écoute une chanson triste et je pleure systématiquement. Je suis tellement débalancée pendant 2 semaines… En y réfléchissant, c’est ne pas une dépression post-événement que je fais, je trouve plus que ça s’apparente à une peine d’amour.

Le plus étrange, c’est que malgré toutes les choses difficiles que ça représente avant, pendant et après, je recommencerais demain matin.

MB.

<https://champagneetconfetti.com/>