

Mon journal de rescapée dans un monde post-apocalyptique

Jour 1 :

Premier Jour. Je me sens seule, les rues sont vides et tout a l'air d'être fermé. Le virus a tué les trois quarts de la population, je suis donc une survivante. Je me sens extrêmement stressée donc je vais commencer à écrire un journal de bord qui m'aidera, j'espère en tout cas, à surmonter la situation dans laquelle je suis c'est-à-dire tout simplement désespérée. J'attends de voir la suite des évènements.

Jour 2 :

J'essaye de m'occuper comme je peux pour essayer d'oublier ces évènements passés. J'espère que l'on va réussir à surmonter le cauchemar que nous avons vécu. Dieu merci, ma famille est encore à mes côtés et me donne beaucoup de soutien ! J'essaye alors de consacrer mon temps pour mes études en essayant de travailler mes points faibles et de réviser pour oublier tout ce stress.

Jour 3 :

Je me suis réveillée vers huit heures du matin à cause d'une toux très forte qui résonnait dans le couloir. C'était mon petit frère. A ce moment-là, j'étais perturbée, j'essayais d'éloigner mes pensées pessimistes et j'essayais plutôt de rapporter du confort à ma famille. Cependant, j'étais au plus mal, car j'étais devenue comme parano. Après tout, ce n'était qu'une simple toux, tout ce qu'il y a de plus normal en ce temps d'hiver. Je devais alors arrêter de penser à ce virus qui a enfin été vaincu.

Jour 4 :

Le monde se reconstruisait doucement mais sûrement. Les habitants commençaient doucement à revivre et à oublier cette grande tragédie. Mais malheureusement, ce n'était pas mon cas. J'avais peur de rester traumatisée à vie et de ne pas m'en sortir. Cependant, je ne voulais pas faire subir cela à ma famille donc je ne leur montrais pas mon mal-être et j'essayais de me coller un sourire dès qu'ils étaient là. Mais dès que je me retrouvais seule, c'était le drame. J'avais des idées dans la tête : je me posais mille questions sur mon existence : pourquoi suis-je une survivante de ce virus mortel ? Je pense que j'aurais préféré mourir plutôt que de continuer ma vie ainsi.

Jour 5 :

Rien n'a changé. Nous sommes toujours dans la même situation mais je commence à être de plus en plus épuisée mentalement. J'espère m'en sortir, mais au fond de moi, j'en doute fortement.

Jour 6 :

Nous sommes désormais au printemps. Des rayons de soleils traversant les rideaux de ma chambre me tapent le visage. Cela faisait longtemps que nous n'avions pas vu une lueur de soleil. Cela me rend un petit peu de meilleure humeur et me motive à sortir me promener dans ma ville. Je prends mon petit déjeuner, je m'habille et j'enfile un sac à dos où je vais transporter mon journal. Je me rends au parc dans le centre-ville. J'avais l'impression de redécouvrir le monde. Cette promenade m'a fait un bien fou, et j'espère que cela va continuer !

Jour 7 :

Mon esprit s'apaise de plus en plus. Je me sens beaucoup mieux, d'ailleurs j'ai repris aujourd'hui le sport. Je compte reprendre goût à la vie, m'amuser, essayer de me faire des nouveaux amis puisque malheureusement je les ai perdus lors de cette épidémie. D'ailleurs les cours vont reprendre d'ici quinze jours, ce qui pourra m'aider. Bien évidemment, nous ne serons qu'une dizaine d'élèves.

Jour 8 :

Aujourd'hui, je décide d'aller faire les courses avec ma mère. Sur le chemin, nous discutons de la situation. J'arrive enfin à faire part de mes craintes et peurs à ma mère. Je trouve enfin un peu de réconfort, ce qui me soulage. Nous achetons le nécessaire et rentrons alors chez nous.

Jour 9 :

Cette nuit, je n'ai pas réussi à m'endormir correctement, ne serait-ce qu'une seconde à cause d'un étrange rêve. Dans mon rêve, qui serait plutôt un cauchemar, je toussais très fortement et j'avais des maux de têtes incroyables, avec une fièvre très élevée. Puis, je n'arrivais plus à respirer, on a dû m'emmener à l'hôpital. A ce moment-là, je me suis réveillée en sueur. J'étais tétanisée, j'avais peur, j'avais l'impression en quelques sortes de revivre l'épidémie qui a été mortelle. Heureusement pour moi, ce n'était qu'un simple rêve.

Jour 10:

J'essaie de faire un travail sur moi-même et de prendre du recul sur ce qu'on a vécu. Je voudrais me sentir mieux et me reprendre en main psychologiquement. Pour cela, j'écris sur un carnet, tous les jours, mon évolution mentale et chaque idée qui me vient à la tête pour essayer de vaincre ce traumatisme. Je pense que ce travail pourra me faire prendre conscience qu'après tout c'est du passé et qu'il faut aller de l'avant.

Jour 11:

Aujourd'hui, l'école a repris. Je suis contente car je pourrai me refaire de nouveaux amis, reprendre goût à la vie. Certes, nous ne sommes qu'une dizaine, mais j'espère qu'on s'en sortira, qu'un jour, on reprendra une vie normale et qu'on pourra oublier ce traumatisme. Je pense qu'on pourra s'aider tous ensemble car on est dans la même situation : des rescapés.