

EMMANUEL URBU

S'APPRIVOISER

Confessions d'un ex-bipolaire
en consultations



Enrick  Éditions

S'APPRIVOISER

EMMANUEL URBU

S'APPRIVOISER
Confessions d'un ex-bipolaire
en consultations

Enrick ·B·
— ÉDITIONS —

www.enrickb-editions.com

Tous droits réservés, Enrick B. Éditions, Paris, 2023

Conception couverture : Marie Dortier

Réalisation couverture : Comandgo

ISBN : 978-2-38313-147-2

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

En hommage à Juliette,

à Myriam,

à Yves.

À ma mère qui m'a fait comprendre
la signification du mot «inconditionnel».

Sommaire

Avant-propos	9
Consultation 1 La rencontre	15
Consultation 2 Le diagnostic.....	33
Consultation 3 Comment on en arrive là?	53
Consultation 4 Tout, trop vite et en même temps!.....	73
Consultation 5 Comment s'arrêter?	85
Consultation 6 La vie s'organise.....	105
Consultation 7 Arrêtez-moi!	123
Consultation 8 Pimpimland	131
Consultation 9 Tentation Solitude?	149
Consultation 10 Bienvenue chez toi.....	167
Consultation 11 Enfin des projets	179
Consultation 12 Le protocole.....	199
Consultation 13 Gare à toi!.....	213
Consultation 14 Je gère.....	217
Consultation 15 Il faut que ça cesse!	237

S'APPRIVOISER

Consultation 16 Stop!.....	255
Consultation 17 Et en plus, ça marche... ..	265
Consultation 18 Émotions.....	283
Consultation 19 Bas les masques!.....	297
Consultation 20 Lâche la prise... ..	317
Postface	339
Remerciements	345
À propos de l'auteur	347

Avant-propos

Depuis quatre ans, tous les jours, j'associe des mots sur des feuilles blanches. Certains qualifieront cette activité de «thérapeutique». Je n'apprécie pas ce terme, mais je conçois qu'un cerveau extérieur au mien puisse qualifier ainsi ma passion pour la narration. Pour moi, l'essentiel réside dans le plaisir que j'éprouve à écrire. Pour autant, je dois avouer que la rédaction de ce témoignage s'est révélée à certains moments douloureuse. Il m'a fallu tout revivre pour être le plus authentique possible. C'était le prix à payer par respect pour mes alter ego, mes pairs, souffrant de troubles psychiques. Puissent ces lignes en inspirer certains vers un mieux-être, ou tout au moins susciter de l'espoir...

Raconter sa vie à 51 ans n'est pas anodin. Il faut certainement une bonne dose de narcissisme, d'égotisme, voire de mégalomanie. Dans mon cas, il s'agit sans doute d'une déformation pathologique. Soit.

C'est donc à travers les dialogues que j'ai entretenus avec mon psychiatre que j'ai choisi de me raconter. Ce cadre m'a évité de m'étaler inutilement. En revanche, la plongée dans mon intimité cérébrale est totale. Voyez par vous-même :

- Bonjour, Lecteur.
- Bonjour, Auteur.
- Vous pouvez m'appeler Emmanuel. Nous allons devenir proches, intimes même. Je vous remercie d'être arrivé jusque-là. J'espère que vous irez jusqu'au bout.

- Ça dépend, il parle de quoi, réellement, votre bouquin ?
- Eh bien, ce n'est pas si simple à expliquer.
- Ah bon ? Ce n'est pas rassurant. C'est vous qui l'avez écrit, au moins ?
- Bien sûr.
- Il parle de quoi, alors ?
- De moi.
- De vous ? Un peu comme tous les écrivains, non ?
- Sans doute. Enfin... j'y raconte ce qui m'est arrivé entre 25 et 50 ans.
- C'est une autobiographie, alors.
- Oui. Enfin, non ! Il ne s'agit pas que de ma vie. Ça va plus loin.
- Ah ? Vous m'intriguez...
- J'ai l'impression de m'être mis à nu, de vous avoir ouvert la porte de mon être. Oh, rassurez-vous ! Pas celle de mon corps, je conserve une certaine pudeur. Mais tout de même. Je vais vous parler des relations que j'entretiens avec moi, des échanges qui se sont tenus entre un esprit agité et un cerveau malade, des rapports entre mon âme et mon cœur... de tout ce que les êtres humains essaient de comprendre depuis la nuit des temps, qu'ils soient philosophes, spirituels, scientifiques, psys ou juste à se demander : « Mais qu'est-ce que je fous là, sur cette Terre ? ! »
- Et vous pensez que ce qui s'est passé dans votre tête intéressera du monde ?
- Je n'en sais rien. C'est une question délicate pour moi. Je pense être orgueilleux, mais je me soigne à coups de lucidité et d'humilité.
- D'accord, mais... franchement, pour avoir l'idée d'écrire ce genre de livre, il a quand même dû vous arriver des choses un peu spéciales ?
- Oui, comme à tout le monde. Moi, ça concerne une maladie psychique. Les troubles bipolaires et tout ce qui vient avec : le vertige des sommets, la noirceur des abysses, la mort sur le porte-bagages, l'amour à vif...

- Ah bah, c'est pas rien, ça! Ça risque d'en passionner pas mal!
- Oui... *A priori*, ceux qui souffrent de troubles bipolaires devraient être curieux des chemins que j'ai empruntés. Ceci dit, quand on est dans le tourbillon de la maladie, c'est extrêmement compliqué de prendre du recul sur soi, alors s'intéresser au parcours d'un autre, c'est quasiment impossible! Peut-être plus facile pour ceux qui ont déjà retrouvé un certain équilibre, même s'il s'agit d'une posture d'équilibriste.
- Alors ce livre ne s'adresse pas à ceux qui ont des troubles bipolaires?
- Bien sûr que si! Je n'ai pas cessé de penser à eux en l'écrivant. Cependant, je sais ce que c'est, je sais que lire est une épreuve quand on est tourmenté. Alors j'espère qu'ils liront, mais je pense aussi à leur entourage. Avec le temps, j'appréhende mieux les dégâts qu'un malade psychique peut engendrer autour de lui. Malgré lui, le plus souvent. Ce texte est donc aussi pour les proches, pour qu'ils comprennent mieux, pour atténuer leur douleur si possible, pour leur redonner espoir...
- Donc votre livre est pour les bipolaires et leur famille?
- Déjà, on ne dit pas «les bipolaires». On dit «les personnes qui souffrent de troubles bipolaires». Mais bon, moi-même ça m'arrive de le dire. Ce n'est pas si grave. Essayez juste de faire un effort. Alors oui, ça parle de ces troubles, mais il m'est arrivé bien d'autres choses. En particulier, j'avais une relation délétère avec l'alcool. Les patients dépendants se sentiront donc concernés. Au-delà de ces pathologies, j'aborde autant le sujet de la souffrance que celui de l'espérance, alors j'imagine que tous les patients vivant avec une maladie chronique peuvent s'y retrouver! Et puis, c'est un livre que je me suis efforcé de rendre agréable à lire. J'ose espérer que ces lignes procureront du plaisir à mes lecteurs, quels qu'ils soient.

- En fin de compte, ça s'adresse à tout le monde ?
- En quelque sorte, oui. Cela s'adresse à celle et à celui qui prendront le temps de s'arrêter sur l'expérience d'un autre. Néanmoins, il y a d'autres lecteurs que je voudrais toucher.
- Ah oui, lesquels ?
- Ceux qui accompagnent les gens comme moi. À commencer par les psychiatres qui, dans notre société, sont bien souvent les premiers interlocuteurs des malades psychiques. Cet ouvrage se présente sous la forme de consultations chez mon psy. Il a relu l'intégralité de ces pages et n'a rien voulu modifier. D'après lui, ce sont « nos aventures » racontées par moi. C'est exactement ça ! Ce livre retrace, à travers une vingtaine de consultations, l'évolution de ma santé psychique depuis mon diagnostic en 2006 jusqu'à 2022. Tout ce qui est écrit est vrai, c'est ma vérité, forcément subjective. Tous les événements exposés se sont déroulés. Bien évidemment, pas exactement dans cet ordre, ni toujours avec cet interlocuteur. Mon cerveau a reconstitué des consultations pour accoucher de ce texte. Mais je vous assure qu'elles sont extrêmement proches de ce qui s'est passé. Certains mots que je fais dire à mon psychiatre ou que je lui dis ont pu être exprimés ailleurs, par un autre professionnel de santé, psychothérapeute, addictologue, infirmière psy, etc. Ce livre s'adresse donc également à tous les soignants en santé mentale et, au-delà, à tous les soignants en général, à tous ceux qui reçoivent en consultation. Dans cet univers, je place toute la médecine conventionnelle, mais aussi ceux qui aident de quelque façon que ce soit les autres à aller mieux, à partir du moment où ils le font sincèrement et respectueusement. Qu'ils soient de n'importe quelle école de psychothérapie, d'hypnothérapie, de sophrologie, de naturopathie, d'homéopathie... Que leur savoir soit issu d'une autre tradition : Yoga, acupuncture, shiatsu... ou même de croyances ésotériques, constellateurs, magnétiseurs,

chamans... Si je vais mieux aujourd'hui, je l'attribue en grande partie à mon ouverture d'esprit, tant qu'elle ne s'est jamais départie d'esprit, critique.

- C'est plutôt ambitieux de vouloir parler à tous ces gens en même temps.
- Je vous l'accorde. J'aimerais tellement qu'ils s'assoient tous autour de la même table et ne s'occupent que des patients plutôt que de chercher à avoir raison.
- C'est plutôt utopique.
- C'est vrai, mais je considère qu'on trouve dans l'utopie les graines d'une vie meilleure.
- Pourquoi pas ? Mais... vous n'avez *vraiment* pas joué avec la réalité ? Rien n'est romancé ?
- Non, non. Rien. Même si le style de certains passages donne une coloration différente à la réalité brute de la vie, rien n'est romancé. Quelques éléments ont juste été modifiés pour préserver des êtres chers. Il s'agit de l'identité et de la vie de mon fils et de celles de sa mère. Mes comportements et attitudes avant et après sa naissance, bien que crédibles, sont aussi totalement fictifs. Il en va de même pour l'identité et la vie de la plupart de mes autres compagnes. Enfin, les circonstances exactes de l'accident dramatique auquel j'ai survécu ont également été changées pour me laisser un jardin secret, celui de la relation avec la douleur ultime. En revanche, tous les autres événements décrits ont eu lieu, tout ce que je ressens et exprime est véridique. J'ai peut-être inversé tel ou tel sentiment ou émotion, mais tous ont existé.
- Bien. Ne m'en dites pas plus. Laissez-moi découvrir.
- Merci et accrochez-vous, ça va un peu tanguer...

Consultation 1

La rencontre

Une grille, ça fait prison. Non, une porte en fer forgé. Ne commence pas à exagérer ! Mon regard la traverse et se perd. Le brouillard est tellement dense qu'on aperçoit à peine le bâtiment de l'autre côté de la cour. *Pas très accueillant. Remarque, ce n'est pas eux qui décident du temps qu'il fait !* Mes yeux réintègrent la réalité et fixent un interrupteur étiqueté « SONNEZ LA ». *Je la plains ! Ah ah. Pfff, t'en as pas marre de tes blagues à deux balles ?* Mon bras hésite, comme freiné par l'air. Je pousse le vice jusqu'à déposer délicatement mon pouce sur le bouton, sans appuyer. *Ira, ira pas ? Oh et puis merde ! Bordel ! Au point où t'en es, t'as plus rien à perdre.* Je presse. Aucun bruit. Une seconde de répit, presque de soulagement. Soudain, un son criard déchire l'atmosphère. Mon estomac se tord. Comme un robot, je pousse la porte. J'entre. Sous mes chaussures, les graviers crissent... à m'en donner la chair de poule. *Comme s'il ne faisait pas assez froid comme ça !* J'accélère le pas vers une porte-fenêtre éclairée. Trois marches, le perron, un accueil.

— Bonjour, salué-je, gêné.

— Bonsoir, répond-elle, professionnelle.

— Euh, j'ai... j'ai rendez-vous avec le docteur, euh...
Comment s'appelle-t-il déjà ? Ah oui, le docteur A.

- Très bien. Vous êtes monsieur... ?
- U. Emmanuel U.

Elle attrape une liste, coche une ligne et prononce d'une voix monocorde :

- Vous ressortez et vous prenez sur votre gauche. Vous longez le bâtiment jusqu'au panneau «CONSULTATIONS». Là, vous entrez. Vous ne vous arrêtez pas au secrétariat. Vous allez tout au fond du couloir jusqu'à la porte où est inscrit son nom. Vous vous asseyez. Il viendra vous chercher.
- Bien, merci.

Mon estomac se décontracte, à peine.

Je ressors, prends sur la droite, m'arrête, reviens sur mes pas, lance un sourire niais à travers la vitre et file à gauche. Le brouillard réfléchit la lumière du réverbère de ce côté de la cour aussi. Je me demande s'il est plus dense ici ou dans mon cerveau. J'avance, j'hésite, je poursuis. C'est comme si son épaisseur ralentissait ma progression. Mes jambes en coton me portent de moins en moins, jusqu'à m'arrêter, le temps d'un spasme abdominal. Je repars. En moins de dix mètres, j'ai eu le temps de renoncer trois fois au rendez-vous. Je suis devenu un expert du «Oui, mais...», où le oui ne constitue qu'une pause pour préparer l'armada d'arguments contre. Mais là, j'y suis. *Allez, on verra bien ce qu'il a à me dire, celui-là.*

À l'intérieur, je trouve mon chemin facilement jusqu'à la porte du médecin. *Tiens, c'est rare.* Le choix entre trois chaises squelettiques est rapide. Esseulées dans ce fond de couloir, on les dirait mises au rebut. La compagnie des magazines réglementaires ne les égaye pas, pas plus que la présence d'une maigre plante grasse qui s'obstine à draguer une lucarne grillagée. Tête basse, je patiente, les yeux perdus sur un carrelage insipide qui se reflète dans mes lunettes. Ma boule d'angoisse se réveille. Elle ne s'apaise jamais bien

longtemps. À trois reprises, j'arrête le gigotement de ma jambe. Une pâle odeur de javel me délivre de mes songes morbides. *Dans le fond, il n'y a pas beaucoup plus de fric dans le privé que dans le public!*

— Bonjour, monsieur U.

— Bonsoir, docteur.

Il me tend une main démesurément grande. Poigne franche et confiante. Pris au dépourvu, je réponds comme je peux en la serrant maladroitement. La lumière de son bureau m'empêche de voir son visage. Grand, un peu dégingandé. En jean et sans blouse blanche. *Au moins, c'est pas un vieux con qui se cache derrière sa cravate.*

— Suivez-moi.

Il retourne dans son antre. J'ai juste le temps d'imprimer ses lunettes de premier de la classe et de capter son sourire. Franc et confiant, lui aussi. Pas moi. J'avance, sur mes gardes. Meubles de bureau fades, comme ceux du couloir, mais le décor est autrement plus chargé. Il en a mis partout! Même les étagères débordent. *Vu le nombre de dossiers, il doit avoir du succès. Il est sans doute débordé. Pourtant, il a plutôt bonne mine, pas de cernes. Toi, mon pépère, t'es allé skier à Noël!*

— Asseyez-vous, m'invite-t-il en s'installant dans un fauteuil vintage.

Je me débarrasse de mon blouson et de mon écharpe sur une chaise de bureau et attrape sa voisine. La lumière est tamisée, la table encombrée, comme le reste de la pièce. Le désordre et l'éclairage suggèrent une ambiance de chambre d'enfant en fin de journée. De l'autre côté de son bureau, Agnan¹ a l'air sérieux; affable, mais sérieux.

Un silence s'installe. Ma boule d'angoisse se rappelle à moi. Il vient à ma rescousse et ouvre les hostilités.

1. Agnan est le premier de la classe dans *Le Petit Nicolas* de Sempé.

— Bien, qu'est-ce qui vous amène ? s'enquiert-il chaleureusement.

C'est plus fort que moi, je meurs d'envie de répliquer : « Bah moi, ducon, c'est moi qui m'amène. Je me suis amené tout seul, ça se voit pas ! » Je résiste et tempore par un soupir désabusé.

— Ouh là, par où commencer ?

Nouveau silence. Mon ventre se contracte. Ma jambe tremble ostensiblement. Je grimace malgré moi.

— Bah, ça ne va pas fort...

— ...

Il dit rien, le con. Il me laisse accoucher sans péridurale. Soudain, je réalise que l'atmosphère recherchée n'est pas la chambre d'enfant mais le confessionnal. *Allez Manu, vas-y, t'as rien à perdre !* Même ma petite voix a des grelots.

— Je fais une dépression. Je crois qu'on appelle ça comme ça. Là, ça va un peu mieux, en fait. Mon généraliste m'a mis sous antidépresseurs il y a un mois.

Ma bouche s'assèche en deux phrases. Je m'arrête, hébété.

— Ah ? Combien de temps cela fait-il que ça ne va pas fort ?

— Depuis...

Vas-y, tu le sais. Dis-lui. T'as rien à perdre.

— Ben, depuis qu'elle m'a quitté...

Mes yeux trouvent naturellement la nuit à travers la fenêtre. Ils se gorgent de chagrin. Je serre les dents et continue :

— Camille m'a quitté !

Putain, la sentence est toujours aussi dure à entendre. Je croise son regard. On a à peu près le même âge, je pense que tu peux comprendre. Même si toi, ça doit aller dans ton couple.

Je déverse.

- Ça fait un peu plus de six mois qu'elle s'est barrée avec notre fils. Il a 1 an. Comment voulez-vous que je m'en remette? Ma vie s'est vidée. Mon corps s'est vidé pour laisser la place à... je ne sais pas quoi! Le seul truc que je ressens, c'est de l'angoisse. J'ai comme une boule qui ne me quitte plus depuis des mois. Ça fait mal, très mal. Et je ne sais même pas pourquoi j'angoisse. Je sais que j'ai fait le con. Enfin, pas moi... En fait si, mais... Oh et puis je sais plus. Maintenant, je m'en fous. Je me fous de tout. Pire, je hais tout. À commencer par moi. Peut-être plus qu'elle.

Bon ça, c'est sorti mais j'ai déjà raconté tout ça au précédent psy et au généraliste. Ça change quoi? Je tourne en rond. Je suis perdu. Ma jambe s'accorde une pause. Une grande inspiration suivie de rien, je n'expire rien. Comme si j'avais juste nourri la bête qui me ronge de l'intérieur.

- Pouvez-vous m'expliquer ce qui s'est passé entre vous, sans trop entrer dans les détails?

Silence. Malaise. La boule grossit.

- Parlez-moi de votre couple, de votre rencontre si vous voulez.

Docteur Love à tête d'Agnan, ça fait bizarre. Allez, je balance la sauce. Cette histoire, je la connais.

- Un coup de foudre! À un dîner chez un de mes oncles. Elle travaillait pour lui. Je l'ai vue, j'ai su! Apparemment c'était réciproque. On s'est revu. On a dansé, on a bu et on ne s'est plus quitté. On a vécu un rêve pendant plusieurs mois. On vivait chez l'un, chez l'autre...

Le premier de la classe s'est mis à noircir une feuille blanche. En rythme, il boit mes paroles, baisse la tête, écrit, la relève, écoute, la rebaisse, note, la relève... Son petit ballet me berce, je poursuis. Je me lâche. Ma jambe aussi.

— Camille a tout pour elle. La beauté, la classe, l'intelligence... Je pourrais continuer comme ça pendant des heures. Mais surtout, elle accepte mes failles. D'abord, on dirait qu'elle n'a jamais vu mon handicap. J'ai le bras gauche paralysé depuis un accident.

La main gauche, n'en rajoute pas! Je me tais et montre mon avant-bras à la manière d'un Américain qui dit : « Je le jure » au tribunal, excepté que c'est le gauche et qu'il est surmonté d'une main atrophiée aux doigts recroquevillés. Pause. Je reprends mon souffle. Lui aussi.

— Camille me comprend. Enfin, me comprenait. J'ai peut-être poussé le bouchon un peu loin.

Retour dans la nuit. Les images défilent. Le reflet de la fenêtre sert d'écran à mes souvenirs les plus glauques. Je n'en suis pas à mon premier psy, mais quand ça touche à Camille, j'ai du mal à tout dire. Agnan doit le sentir. Il m'encourage.

— Que s'est-il passé ?

— Ben, on va dire que je suis plutôt bon vivant. J'aime faire la fête, quoi ! Bon ça, ça allait. Camille aussi aimait faire la fête, même si elle était plus raisonnable ; comme la plupart des femmes... Sauf qu'au bout d'un moment, je me suis mis à sortir seul le week-end. Je faisais la tournée des bars. Pas la tournée des grands-ducs, plutôt celle des petits-ducs.

Un léger rictus fier déforme ma joue droite. J'attends la question.

— Les petits-ducs ?

— Je ne faisais pas vraiment exprès, mais je me suis rendu compte que quand je sortais seul, j'allais dans des bars où on ne viendrait pas me chercher, où je ne connaissais personne. Des endroits anonymes, discrets... À force, j'y ai connu du monde, c'est sûr. Mais jamais je n'y aurais croisé mes amis ou ma famille.

Il continue à prendre des notes. Je remarque qu'il écrit peu en fait. Une suite de mots les uns en dessous des autres. *Me dis pas qu'il est en train de faire sa liste de courses ?*

— Et... ?

— Camille n'a pas trop mal réagi au début. Je pense vraiment qu'elle m'aimait. Elle a cherché à comprendre. Assez vite, je me suis mis à sortir le vendredi soir et à ne réapparaître que le dimanche. Même si on avait chacun gardé notre appartement, ça ne l'a pas fait. Je l'ai beaucoup trop inquiétée. Le pire, c'est que je la comprenais ! Pourtant, je ne pouvais pas m'en empêcher. C'est comme s'il y avait quelque chose de plus fort que moi qui décidait de sortir et de tout foutre en l'air ! Elle m'a même fait remarquer qu'il y avait une régularité dans mes disparitions. Quasiment tous les quinze jours !

Je sais pas si j'en ai déjà dit autant... Oh si, sûrement. Je passe juste pour un gros fêtard. Il doit se demander ce que je fous là.

— Votre relation est donc devenue compliquée ?

— Oui, mais... j'ai sauté un épisode. Avec mes conneries, j'ai planté un voyage qui nous tenait beaucoup à cœur. On s'est sacrément engueulé et on a rompu. Pas très longtemps. J'ai tout fait pour qu'on se remette ensemble. Là, je peux vous dire que je me suis tenu à carreaux. Et ça a été... jusqu'à ce qu'elle tombe enceinte ! C'était pas vraiment prévu, mais on était ravi tous les deux. Au bout de quelques mois... j'ai recommencé à sortir.

Et c'est là que je passe pour le gros salaud. Allez Manu, c'est pas un tribunal. Agnan est un bon élève, pas un juge !

— En fait, c'est horrible. Plus on se rapprochait de l'accouchement, plus je sortais. Camille est partie vivre chez ses parents le dernier mois. Là, ça a été le festival. Les week-ends ont débordé sur la semaine. Je ne prévenais même pas au bureau. Heureusement, mon boss m'aimait bien. Il m'a dit de me reposer et de revenir après l'accouchement. Mon médecin m'a mis en arrêt maladie. Ça ne m'a

pas empêché de sortir. Au contraire. Et Matthieu est né! Ça, ça m'a calmé. Grave même. On a eu l'impression que c'était moi qui avais le babyblues. Il paraît que ça arrive chez les hommes... Puis tout est rentré dans l'ordre. On a même emménagé dans un nouvel appart. Je me souviens que j'étais quand même pas très en forme pour le déménagement... Mais bon, les potes ont aidé.

Il m'a drôlement mis en confiance, ce rigolo à tête de geek. Je parle, je parle. Oh et puis merde, je suis là pour ça. Ça doit bien être le cinquième que je vois. Et si c'était le bon ?

— Et ça a recommencé...

Mon débit se fait plus lent à mesure que la culpabilité pèse sur mes mots, tandis que le balancement de ma jambe s'accélère.

— Sauf que là, il n'y avait plus trop de notion de week-end. Je crois même que je suis parti des semaines entières. Comment vous dire? J'avais l'impression d'être «en live». Je ne sais pas ce que ça veut dire, mais c'est ce que je ressentais. Ou... psychédélique sans drogue, une sorte de transe forte mais pas si visible que ça.

— Sans drogue, vous êtes sûr?

— Sûr! Je picolais, c'est tout. Je ne dis pas que je n'ai jamais tiré sur un pétard ou enfilé un rail en passant comme ça dans une fête. Mais je n'ai jamais rien acheté. Enfin bon, ce n'est pas à vous que je vais apprendre que l'alcool est une drogue...

— En effet. Donc, avec Camille?

— Le pire, c'est que je ne l'ai pas vu venir. Je déconnais, je n'étais pas là, je disparaissais... finalement, on se voyait peu. J'étais dans un tel état que quand je rentrais, j'allais dormir, direct. Je ne sais pas combien de jours je pouvais passer sans dormir ou presque.

Je ne vais quand même pas lui dire que je me réveillais parfois dans les chiottes des bars.

— Et voilà, un jour, plus personne! Toutes ses affaires avaient disparu et celles du bébé aussi. Ça a été très étrange. Sur le coup, je n'ai même pas cherché à rejoindre Camille. Dans le fond, je savais qu'elle avait raison et que c'était bien mieux comme ça. Je suis ressorti direct et j'ai bu jusqu'à m'effondrer. Je ne sais même pas quand je suis rentré ni comment... Jusqu'à ce que ma mère me réveille un jour avec les pompiers. Elle pensait que je m'étais suicidé. Je vivais depuis une semaine comme un zombie dans l'appart.

J'ai l'impression que mes traits se sont tirés pendant le récit de ma déliquescence. Une crispation générale m'envahit au moment où je conclus :

— En bref, ma femme s'est tirée avec mon fils. J'ai perdu mon emploi et mon appart parce que je ne pouvais plus payer. Je vis chez mes parents. J'ai 34 ans et c'est les boules! Donc, je déprime.

Voilà mon père. Voilà le résumé du spectacle, comme disait Desproges.

— D'accord. Je vois... Si vous le voulez bien, j'aurais quelques questions à vous poser. Elles pourront vous paraître un peu intimes, mais on est là pour ça. Plus j'en sais, plus je pourrai vous aider.

Il reprend sa liste de courses, ma jambe s'arrête de bouger.

Oh toi, tu commences à me plaire. Tu veux m'aider et pas me soigner. Vas-y, au point où j'en suis, je vais tout te dire.

— Oui? l'invité-je avec un premier sourire sincère à son égard.

— Est-ce que vous avez eu des accès de violence durant ces épisodes, dehors ou quand vous rentriez?

Ma jambe réattaque brutalement.

— Jamais. Ça, j'en suis sûr! Croyez-moi ou pas, je ne me suis jamais battu. À peine avec mon frère qui me tapait dessus. De toute façon, étant donné la différence d'âge,

il avait toujours le dessus. Je faisais de la défense passive pour que ça se finisse le plus vite possible.

- Il devait quand même y avoir un peu d'agressivité ou d'irritation dans ces moments que je qualifierais d'« exaltés » ?
- C'est sûr. Je crie, je m'énerve, je pousse de sacrées gueulantes même. Mais pas de violence physique...
- Néanmoins de la violence verbale...
- Oui, approuvé-je d'un ton caverneux.

Et hop, il rajoute un élément à sa liste.

- Bien. Vous m'avez parlé de votre handicap au bras gauche. De quand date cet accident ?
- Ouh là, ça doit faire cinq ans, peut-être plus... Classique accident de bagnole de petits cons bourrés en revenant de boîte. On a fait plusieurs tonneaux. Mon bras est resté coincé sous la voiture. C'est surtout la main qui a pris. Heureusement, j'étais le seul blessé grave. Un an d'hosto et six mois de rééducation. Mes cicatrices sur le front viennent aussi de là. J'en ai également partout sur le cuir chevelu mais ça ne se voit plus trop. La chirurgie réparatrice est passée par là !
- Vous buviez déjà beaucoup à ce moment-là ?
- Bah, je vous l'ai dit : j'aime bien faire la fête. Après, je bois simplement en soirée, autrement je ne bois pas. À part le dimanche à table en famille.
- Oui, mais vos fêtes ont tout de même pris un tournant assez compulsif et répétitif, non ?

Ah... lui aussi, c'est un adepte du « Oui, mais... ». C'est pas con ce qu'il dit.

- C'est exactement ça, compulsif et répétitif. Je ne l'avais jamais exprimé comme ça, mais c'est tout à fait ça.

C'est que c'est une tête, cet Agnan ! Il comprend vite et même mieux que moi. Remarque, c'est son métier...

- Dites-moi, des épisodes d'alcoolisation intense avec cette sensation...

Il regarde ses notes.

- ... de quelque chose de plus fort que vous, qui vous fait «sortir et tout foutre en l'air» vous sont-ils arrivés auparavant?
- C'est difficile à dire... L'alcoolisation intense, comme vous dites, peut-être. Plusieurs jours d'affilée comme ça... je crois que je l'ai un peu fait pendant mes études en école de commerce. Surtout ma dernière année à Londres. Quoique, c'était plutôt de l'ordre de la grosse fête d'étudiants bien longue! Sur plusieurs jours... Ça ne m'a pas empêché d'avoir mon diplôme. J'avais une sacrée bande de potes; en plus, j'ai trouvé une sacrée complice. Je sortais avec une Espagnole qui était aussi tarée que moi! Ha! ha! Mais tarée drôle, pas tarée comme dans votre clinique.
- Les patients de cette clinique, comme tous les patients en psychiatrie, ne sont pas «tarés», ils sont en souffrance psychique. Cependant, rassurez-vous, je comprends ce que vous voulez dire par «taré drôle».

J'y crois pas, il m'a fait un clin d'œil. Non, je crois plutôt qu'il a voulu en faire un. Il s'est arrêté au dernier moment. Enfin, il voit ce que c'est «taré drôle», il n'est pas si coincé que ça.

- C'était chaud avec elle, mais qu'est-ce qu'on s'est marré! Elle se déchirait bien, elle aussi. Ça ne s'est pas très bien fini entre nous deux. Il faut dire qu'on se faisait pas mal cocu l'un l'autre...
- On peut parler de votre libido dans ces moments-là?
- Ma... ma libido?
- Oui, votre activité sexuelle, vos envies...?
- Ah oui... ma libido, quoi!
- C'est ça. Dans ces phases, avez-vous plus d'activité? Multipliez-vous les partenaires?

C'est qu'il se dévergonde, le pépère.

- Ça dépend. Du temps de Carmen – elle s'appelait Carmen –, j'avoue que j'avais pas mal d'activité, comme

vous dites. Plus tard, quand j'étais en couple, je restais fidèle. Je n'ai jamais trompé Camille.

Je ne vais pas lui raconter la fois sur le canapé de l'autre... Ça ne compte pas, j'étais trop bourré.

— Je ne dis pas que je n'avais pas des envies, mais bon, je les contrôlais...

Je balaye mes souvenirs et rectifie.

— Peut-être que d'une certaine manière, c'est l'alcool qui les contrôlait ; l'alcool, parce que je buvais tellement que, mes envies, pff... Je sais pas ce qu'il en restait. Enfin maintenant, dans les bars où je vais, y a quasiment que des mecs, des bons vieux alcoolos. Alors, ma libido...

— Et vous, vous considérez-vous comme alcoolique ?

— Ah non, quand même pas ! J'avoue que j'ai du mal à m'arrêter quand j'ai commencé. Mais je ne bois pas tout le temps. Non, non, pas du tout. Et je ne bois jamais seul à la maison !

— D'accord.

Je ne sais pas comment interpréter son sourire. Énigmatique ? Quelque chose me chiffonne dans son expression, un soupçon de pitié ou de condescendance ? Il s'enfonce dans son fauteuil, ses notes à la main. Il les parcourt et me fixe. Le soupçon a disparu.

— Si je récapitule, ces épisodes de fêtes incontrôlées ont commencé à la fin de vos études, il y a un peu plus de dix ans, c'est bien cela ?

— Tout à fait. Enfin, je n'avais jamais calculé ça comme ça. Il y a dix ans, c'était quand même très *light* par rapport à maintenant. Surtout moins long !

— D'accord, cela a été plutôt crescendo. Et entre Carmen et Camille, si vous me permettez l'expression, il y a eu d'autres périodes similaires ?

Mais je te permets, Agnan. De toute façon, je suis bien obligé de me foutre à poil devant toi si je veux que tu m'aides... comme tu dis.

- Comment dire ? Oui, plus ou moins. Il y a quand même eu des périodes beaucoup plus calmes. J'ai beaucoup travaillé aussi. Je suis un gros bosseur et un gros fêtarde. *Work hard, play hard*, comme disent les Anglais.
- Dans quoi travailliez-vous ?
- Dans la com. Agence de pub, de promotion, et plus récemment pour des sites Internet. C'est la mode !
- Je vois. C'est un milieu plutôt « excité », non ?
- C'est clair ! C'est des boîtes où on vous presse le citron et où on vous jette quand vous êtes essoré ! Quand j'étais à Paris, ça m'est arrivé de ne pas quitter l'agence pendant trois jours. Je dormais sur le canapé du bureau de mon patron. Je dormais... j'exagère. Je faisais des siestes.
- Pas de substances, là non plus ?
- Non. Une fois ou deux à Londres avec mon assistante, pour déconner, mais c'est elle qui fournissait. Vous savez, ce que j'ai vécu, ça ne ressemble pas à Beigbeder². J'étais pas « créa » non plus.

J'esquisse un sourire qui rencontre ses cheveux. Tête baissée, il continue sa liste de courses. *C'est qu'il en prend des notes, mon petit Agnan. Sérieux et appliqué.*

Il relève brusquement la face et questionne d'un ton anodin :

- Et des ictus amnésiques ?... des trous noirs, des pertes de mémoire ?
- Carrément ! Pas à chaque fois, mais quand la charge est...

Il grimace. *Pas besoin de la qualifier...* D'un hochement, il semble parcourir toutes ses notes.

- Merci pour toutes ces informations, monsieur U. C'est très précieux, vous savez. Plus vous m'en dites, plus je pourrai vous aider. Après ces phases alcoolisées, comment vous sentez-vous ?

2. Frédéric Beigbeder, auteur de *99 francs*, roman d'inspiration autobiographique racontant les excès et les désillusions du milieu publicitaire.

- Rien d'extraordinaire. Je suis crevé, j'ai une dose de culpabilité monstre, je me renferme un peu. Je ne sais pas, j'imagine que c'est pareil pour tout le monde.
- Je ne pense pas que tout le monde aille jusqu'à ces extrêmes. Ces moments de culpabilité, de repli, est-ce que ça dure ?
- Ça dépend, pas tout le temps. Le plus souvent quelques jours, le temps de me remettre. Parfois deux-trois semaines, un mois, voire plus.
- Est-ce que vous vous souvenez d'un épisode dépressif aussi sévère que celui que vous vivez actuellement ?

Eh ben voilà, on y est, mon grand. Je vais te la sortir celle-là parce que c'est clair qu'il y a du lourd. Je me redresse et prends un air grave. Face à moi-même. J'inspire profondément.

- Oui, je m'en souviens... Une grosse dépression. C'était un peu spécial, parce que je n'ai pas déprimé tout de suite, mais je n'étais pas bien non plus. Je sortais beaucoup, mais pas dans la joie, je peux vous le dire. C'était aussi après une rupture. C'est moi qui avais rompu. Enfin, en quelque sorte. On devait se marier et...
- Excusez-moi de vous couper, monsieur U. Cet épisode de votre vie m'a l'air très important et je souhaiterais qu'on prenne le temps. Malheureusement, ce soir, je vais devoir nous arrêter dans quelques minutes. Je voudrais vous revoir dès la semaine prochaine, si vous êtes d'accord.

Comment il me coupe l'herbe sous le pied ! J'étais bien chaud pour tout lui raconter. Ah, le charlot ! Bon, il se rattrape avec un autre rendez-vous. Heureusement...

- Monsieur U., j'ai besoin de vous revoir, mais je crois vraiment que je peux vous aider. Vous aider à y voir plus clair et sans doute vous aider à atténuer vos souffrances. La prochaine fois, vous m'expliquerez en détail cet autre épisode dépressif et, de mon côté, je vous dirai comment je vois les choses et ce qu'on peut

faire. Je vous propose de faire équipe. De faire équipe contre ce mal qui vous fait souffrir.

Les larmes montent. Jamais un psy ne m'a parlé comme ça. D'habitude, on veut me soigner, me traiter, m'expliquer, *mais faire équipe...* Tu ne te rends pas compte de ce que tu me dis, mon gars. *J'en ai des frissons!*

— Avant de finir... Vous m'avez dit que ça allait un petit peu mieux maintenant. Vous avez l'air de l'attribuer aux antidépresseurs. Comment cela se matérialise-t-il ?

— Déjà, je suis là. Il y a trois mois, jamais je ne serais venu. Je n'ai pas quitté la chambre d'amis de mes parents pendant des semaines. Sauf la nuit pour bouffer. Je suis dégoûté, j'ai même réussi à grossir en ne faisant qu'un repas par jour... En même temps, pain-beurre-chocolat, on ne peut pas dire que c'est ce qu'il y a de plus équilibré!

— C'est sûr, acquiesce-t-il compatissant. Dites-moi précisément ce qui va mieux depuis quelque temps ?

— Eh bien, j'ai réussi à mettre les pieds dehors. Vous ne vous imaginez pas ce que c'est! Je ne pouvais même plus aller au bureau de tabac d'à côté. J'avais l'impression que tout le monde me regardait, même s'il n'y avait personne dehors. La folie... c'est le cas de le dire. Il y avait comme une pression dans mes poumons, une boule dans mon estomac et elle m'empêchait littéralement de faire un pas! Remarquez, sous la couette, elle était là aussi, cette boule. Alors je plongeais sous l'oreiller. Jusqu'à ce que ça passe...

— Aujourd'hui, vous me dites que ça va un peu mieux ?

— Oui, enfin, la boule est toujours là. Elle va, elle vient, mais elle est moins... comment dire, euh ?

— Oppressante ?

— C'est ça.

Il voit de quoi je parle, c'est sûr.

— Avez-vous repris des activités ? Avez-vous des projets, des idées ?

— Ouais, j'ai quelques idées. Mais pour l'instant, ça va être retour à la maison et une série lobotomisante.

Ah, elle est pas mal, celle-là ! Je devrais peut-être lui parler de mon projet de traversée de l'Atlantique ? Oh et puis non, c'est juste un rêve, quoique ? De toute façon, il a commencé une deuxième liste de courses...

— Vous parliez de bureau de tabac. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

— Un peu plus d'un paquet, un paquet et demi.

— C'est beaucoup, vous savez. Ça fait longtemps ?

— Euh, depuis l'âge de 16 ans, mais je ne fumais pas autant au début.

— J'espère bien, souffle-t-il avant de lancer, quelque peu abrupt : pas de cannabis ?

— Bah, un peu quand j'étais à Londres. De l'herbe surtout. Mais là-bas, ce n'était pas la même chose. À un moment, j'ai pas mal fréquenté de Jamaïcains. Je n'ai jamais appris à rouler, ça a forcément limité ma consommation. Et aujourd'hui, avec une seule main valide...

Un œil sur son ordinateur, il poursuit :

— Bien, monsieur U., je propose de vous revoir mardi prochain à 18 h. Est-ce que c'est possible pour vous ?

— Franchement, j'ai que ça à faire dans ma vie en ce moment.

Ma réflexion pathétique ne croise même pas son regard. Il est en train de remplir une feuille de soins. Soudain, il relève la tête et m'indique :

— Ça fera 50 €. Est-ce que vous avez besoin d'un arrêt maladie ?

Cinquante euros, ça fait un petit dépassement, pépère. Bon, j'étais au courant. Quand je pense à celui qui me prenait cent balles à Paris !

— J'aimerais bien un arrêt maladie mais je n'en ai pas besoin. D'ailleurs, je ne me suis même pas inscrit à Pôle Emploi depuis que je me suis fait virer.

- Eh bien, ce sera votre objectif de la semaine : vous inscrire à Pôle Emploi. Je vous fais un arrêt maladie. Vous leur enverrez parce que vous aurez peut-être le droit à des indemnités journalières par la sécurité sociale.
- Ça m'étonnerait... Je peux vous régler par chèque ?

Je remplis le talon d'abord et y inscris « Docteur A. ». *Dire qu'on n'a même pas évoqué mes problèmes de fric...*

Je me sens vanné tout d'un coup. Vidé de sincérité jusqu'à la transparence. Je l'entends fouiller dans un tiroir. Il en ressort une petite pile de papiers et m'en tend un.

- Tenez, j'aimerais que vous remplissiez ce questionnaire pour la prochaine fois. C'est très simple, mais cela nous sera très utile.

Nous ? Il remet ça ! Je ne suis vraiment pas habitué. J'avoue que c'est plutôt encourageant comme type de relation avec un psy. Alors moi aussi, je joue du « nous » :

- Nous nous revoyons donc mardi prochain. Merci, docteur.

Il se lève, fait le tour du bureau et me raccompagne jusqu'à la porte. Il fait encore plus grand maintenant. Son visage est vraiment reposé et hâlé. *C'est qu'il donnerait presque envie d'être en forme, ce con !*

Ce coup-ci, c'est moi qui lui attrape la main. Notre poignée est vigoureuse. La mienne pleine d'espoir, la sienne pleine de confiance. J'en ai un haut-le-cœur. Il ouvre la porte et passe d'abord la tête.

- Bonsoir, Vanessa. Je suis à vous tout de suite.

- Bonsoir, docteur, renvoie une voix doucement apeurée.

Tout à mon espoir, je ne prête même pas attention à la présence féminine. Je sors du bureau en tenant le questionnaire à la main. Les premières lignes défilent sous mes yeux.

Auto-questionnaire de Angst

Veillez répondre en cochant les cases correspondantes : vrai ou faux. Si votre score est supérieur à 10, parlez-en à votre médecin.

Les situations suivantes se sont-elles déjà produites à plusieurs reprises dans votre vie ?

En dessous se trouve un tableau avec une colonne intitulée «Symptômes», une autre pour les «Vrai» et une dernière pour les «Faux». Première ligne : «Moins d'heures de sommeil?» Deuxième ligne : «Davantage d'énergie et de résistance physique?»...

Au moment où je passe devant les toilettes, une colique me déchire les entrailles. J'ouvre la porte et défais mon pantalon dans une urgence exagérée; exagérée par rapport à la réalité, mais bien compréhensible si on considère la vie de diarrhées qui est la mienne depuis... *Depuis je ne sais même plus quand!* Quand je ressors, j'ai eu le temps de lire tous les «Symptômes». En avançant doucement dans la cour, je reprends la liste depuis le début pour répondre. Quand l'ouverture à distance de la grille me perce les tympans, je suis déjà rendu à la moitié et... je n'ai coché que des vrais dans ma tête!

Une fois dehors, je range soigneusement le papier dans ma poche intérieure. J'ajuste mon écharpe et amorce quelques pas. Les réverbères éclairent ma marche. Emmitouflé, je me sens prêt à affronter le brouillard extérieur; avec mon nouvel équipier, celui de l'intérieur. J'avance. Je pleure. Je pleure, seul dans la rue, de ne plus être seul.