



Nicolas Deliau

Les lignes de flottaison

Éditions La Gauloise

Nicolas DELIAU

LES LIGNES DE FLOTTAISON

Les Éditions La Gauloise

La rencontre

Au début ce n'est pas grand-chose. Un fourmillement dans les doigts qui deviennent humides entre eux. Un léger sentiment de vertige. Une chaleur inhabituelle s'installe sur les joues, gagne le front puis la bouche se fait sèche. C'est l'incompréhension. On ne sait plus depuis quand on a cessé de respirer comme si ne pas bouger du tout nous sauverait alors on inspire très fort. Trop fort, facilement. Toutes les microcavités des poumons se gonflent, le cœur qui jusque-là se tenait à carreau part en flèche. Là, le vertige est bien réel. Une ivresse en pleine journée. La peur est manifeste, se pare d'un manteau d'angoisse qui enveloppe. Une terreur grimpe la colonne par vagues scélérates qui s'abattent sur la nuque. On va mourir, c'est obligé. On va mourir dans les secondes qui peinent à arriver.

Quand je suis retourné voir mon psychiatre, je venais de vivre, quelques jours avant, une expérience des plus déplaisantes.

Une attaque de panique — c'est bien le nom de la phase entre le fourmillement dans les doigts et la terreur — est une crise qui entraîne des bouffées de chaleur, fait accélérer le cœur à toute vitesse et donne l'impression de manquer d'air jusqu'à

s'étouffer. C'est véritablement effrayant, mais normalement cela dure cinq à dix minutes à tout casser. Vous vous retrouvez soudainement dans un enfer qui a l'air de vous mener tout droit à une mort certaine, ce qui est assez paradoxal, puisque normalement, c'est l'inverse qui devrait se produire. Ma dernière attaque de panique, celle qui m'a conduit à revoir mon cher psychiatre a duré quatre heures. Pas cinq ou dix minutes, quatre heures !

Cette crise est, avec le recul, une des meilleures rencontres qui me soient arrivées de toute ma vie.

C'est l'histoire de ce parcours, entre cette rencontre et maintenant, que je vais ici retracer.

« Vous n'êtes pas ici, pas avec moi, pas dans cette pièce. »

La première fois que j'ai entendu cette phrase dans son cabinet, j'ai eu un blanc. Un flou sur les sens. Un court moment d'incertitude qui oscillait entre : « Est-ce qu'il a raison, vraiment ? », doute légitime et : « C'est quoi cette manœuvre ? », réflexe de défense.

Je suis resté immobile, en apnée. J'ai hésité à faire un geste rituel pour savoir si j'étais vraiment là ou pas. Le temps de penser cela, de cligner des yeux et une brume me ramenait. Je sentais de nouveau mon poids sur la chaise. L'impression, après quelques secondes de silence, de revenir à moi à la suite d'une échappée.

Il avait raison. Nous étions bien face à face, un bureau entre nous, il y avait une fenêtre derrière lui qui encadrait une

perspective urbaine, mais moi j'étais hier, j'étais demain, j'étais un peu plus tôt ce matin, j'étais dans un ce soir imaginé. Mon attention, mon ouverture à sa personne étaient anecdotiques. Lui, avec son regard scrutateur, lui que j'étais venu voir, qui représentait une espérance vitale, je l'apercevais en surimpression et ses mots effleuraient ma conscience distraitemment. Effectivement, je n'étais pas là. La question de savoir s'il avait raison ou non, après avoir récupéré d'un court moment de blanc, ne m'a pas porté atteinte, elle ne m'a pas choqué, elle n'était pas non plus renversante. Cette phrase en elle-même était simplement évidente. De ces évidences qui vous créent un sentiment de satisfaction intérieure.

Quelques années auparavant, j'avais déjà consulté ce psychiatre comportementaliste spécialiste des thérapies courtes pour des soucis de claustrophobie, peur de l'avion, des ascenseurs étroits, ce genre de situations. Par rapport à la peur, il avait su en quelques séances identifier le nœud qui était à l'origine de ces troubles et le défaire. Je reconnaissais ainsi cette impression libératoire quasiment jouissive, cette bulle de chaleur intérieure qui dit : il a prononcé la phrase juste, sa parole a touché le bon endroit. C'est réglé ou cela sera réglé bientôt. Il y a un avant et un après cette résolution. Cette fois-ci, je ne pouvais pas parler de libération, de règlement de conflit intérieur. Il s'agissait là d'une réconciliation, d'une remise en phase de mon être avec le réel, le présent, le rapport direct à la vie.

Quand je me suis pris le réel, le présent, le rapport direct à la vie en pleine face, par un milieu d'après-midi, je n'ai pas réalisé tout de suite. Heureusement, tout n'émerge pas d'un coup. Il y a

d'abord le halo, les contours, la texture qui apparaissent puis, trop furtif pour être attrapé de suite, le présent commence à se pointer, ce qui est assez paradoxal vu que dans l'ordre des choses, il aurait toujours dû être là.

Je suis rentré chez moi singulièrement sonné.

Une fois les quatre étages montés avec précaution, le retour à la maison paraissait être un secours nécessaire. Les deux fenêtres du salon vibraient. Ouvertes, elles continuaient, plus fort encore. La rue vue d'en haut bourdonnait. Le blanc des murs se mit à clignoter. Un vertige apparut, subtil mais présent, palpable. Dans la cuisine, espace plus réduit, la lumière redevint stable. La table servit d'appui avant la chaise. Il était temps de reprendre son souffle. Attendre. Qu'y a-t-il encore ? Qu'y a-t-il encore dehors ? Est-ce mieux à l'intérieur, seul ? Qui appeler ? Et s'ils ne répondaient pas ?

Faire semblant que tout va bien se rajoute à l'inconfort de ma condition actuelle. Le temps que je sentais fluide lorsqu'il filait devient visqueux. Il ralentit alors que je suis en attente, en alerte. Le trouble apparaît, se dissipe. Chaque demi-journée se change en petite victoire suivie d'une autre. Je finis par croire que le succès vire à la normalité sans le moindre triomphe, mais l'ennemi intérieur est toujours là quelque part. Une faiblesse et ça repart. Pas d'éradication sans anéantir totalement l'être. C'est dangereux comme idée, surtout à proximité d'une fenêtre qui vibre. C'est quand ils sont semi-ouverts que les volets sont les plus rassurants.

Le mannequin de couture est surmonté d'un vieux chapeau de paille noire à dentelle mitée. Ce qui autrefois m'apparaissait salutaire n'est plus qu'artifice. L'échelle de valeurs est tombée, les barreaux à terre. Il me faut me baisser pour la reconstruire. Pénible coup du sort qui me fait descendre et m'impose d'abattre encore du travail pour remonter à niveau. Et où était ce niveau, déjà ? Qu'est devenu le fil à plomb ? Saura-t-il retrouver son

usage ? Et si la gravité avait changé de camp ? Que va-t-il se passer si le nord n'est plus le nord, si l'orient est à l'ouest ?

Cherchons les responsables

Une prise de conscience est différente d'une solution. Même si elle peut être l'étape d'un éveil, elle ne résout pas tout d'un coup. La complication majeure, c'est que quand une crise survient, elle a tendance à se répéter. C'est un traumatisme qui fait que l'image d'un futur surgissement occupe notre esprit. La peur qui s'immisce dans l'arrière-cour de l'imagination devient la peur d'avoir peur d'avoir peur d'avoir peur. Elle avance dans les rangs jusqu'à s'avérer frontale puis recule, lâche des positions, reprend sa place à l'avant. Cela se transforme en obsession, on ne pense plus qu'à ce qui pourrait faire surgir une crise à nouveau. Simplement invivable. Vient alors la question essentielle : on fait quoi maintenant ?

Est-ce que je voulais continuer à faire comme si de rien n'était, à attendre le prochain déchaînement ou est-ce que je voulais m'attaquer au nœud du problème ? Quand on n'a, comme moi, jamais contemplé le suicide, a-t-on vraiment le choix de vouloir ou de pouvoir changer ?

Comment aimer ? Comment poursuivre une relation ? Comment conduire ? Comment travailler en ayant peur d'avoir peur ? Vers quel stade arriver ? Quel était le but, la prochaine étape ?

Je me suis rappelé la phrase de mon psychiatre : « Changer, c'est passer d'un inconfort connu à un inconfort encore inconnu. » Pour périphraser, cela consiste à quitter ce qui ne nous convient pas mais que l'on connaît, c'est-à-dire le contexte actuel, pour aller vers un autre état que l'on ne connaît pas encore et qui ne sera pas parfait non plus. Présenté ainsi, cela ne donne pas vraiment envie. Autant se diriger vers une situation que l'on décide et se donner toutes les chances, chercher toutes les solutions pour aller mieux. C'était un problème vital. Tout était touché. Le corps, ce formidable vaisseau qu'occupe notre esprit et ce même esprit qui, apparemment, si l'on en croit cet excellent docteur, quittait souvent le navire et pouvait recommencer à n'importe quel instant. C'était plutôt sombre comme horizon.

Qu'est-ce qui peut amener un être humain normalement constitué, postulat de base peut-être erroné, d'ailleurs, à se faire lui-même subir un enfer intérieur ? Cela m'a pris du temps de m'intéresser à ce qui pouvait causer cela. Calmement, en allant à la découverte de ma propre histoire ; une possible raison socio-économique, une influence des médias, mon mode de vie. Un petit recensement interne, une étude des tangentes croisées. L'éducation ? La mienne a été militaire. On dit qu'il suffit d'ajouter l'adjectif « militaire » à un mot pour lui faire perdre sa signification. Ainsi la justice militaire n'est pas la justice et la musique militaire n'est pas la musique disait Georges Clemenceau. Je pourrais compléter avec médecine militaire et donc, j'y viens, éducation militaire. En vertu de quoi chaque incartade à un lever à six heures du matin devient un délice. Chaque sentier non battu une invention d'aventure. Ça marque. Est-ce que j'étais programmé pour être névrosé, anxieux,

psychorigide, malheureux ? Y a-t-il une partie génétique ? Des acquis mal vécus, des vécus mal acquis ?

Y a-t-il une responsabilité du traitement de l'actualité qui, même lorsque le sentiment s'installe en nous que « tout va bien », nous rappelle la petite sentence « ça ne va pas durer » ? Trouver normal de se retrouver avec la bourse de Paris avant les informations (compilation de mauvaises nouvelles sélectionnées par des journalistes) de treize heures à la radio ? Un intérêt social, économique, à nous maintenir en tension permanente ?

Même en vivant sans télé, on est malgré tout sous l'influence d'une idiocratie insidieuse, transmise de support en support, de pub en pub, d'écrans en écrans. Il faudrait faire quoi alors ? Être un révolté du numérique, comme sont appelés celles et ceux qui demandent juste à être en direct avec le monde réel, sans l'intermédiaire d'un écran ?

Ce n'est pas assez pour expliquer un tel pétage de plomb mais, sans le savoir encore, je tenais là une piste.

Le mode de vie ? Pas assez de temps, des journées qui devraient faire quarante heures pour satisfaire notre appétit ? Trop de travail ? Pas assez de sommeil ? Sûrement. À l'époque, j'avais plusieurs boulots en même temps. Un à temps complet et trois autres activités annexes, donc souvent mal payées, pour en fin de mois atteindre un salaire décent. Faire le plein de choses intéressantes en jonglant, histoire de parvenir à grappiller des pépites de vie. Des rencontres, qui, sans aller jusqu'à la transcendance, permettaient, humainement, de justifier cette

course. C'était trop de travail, évidemment, mais était-ce suffisant pour expliquer une telle perte de contrôle ?

En apparence, tout se présentait bien. J'avais trop peu de moments à consacrer à mes amis parce que j'étais toujours à fond, ce qui donnait un personnage constamment entraîné dans une farandole à haut niveau d'énergie. Ça devait sûrement être plaisant à voir de l'extérieur quand on me croisait pendant une période de volubilité. Pour mon entourage, j'étais juste speed. Un clip vidéo qui devait être fatigant à regarder sur un montage de plus de cinquante-deux minutes. Un programme de zapping divertissant à petite dose. Ce programme, les autres en avaient un aperçu dans un temps limité, alors que je le vivais en permanence, heure après heure, jour après jour, semaine après semaine, mois après mois.

Ce n'est pas cela, ou peut-être s'agit-il de tout cela à la fois. Trop de choses à faire, de rappels à les faire, trop de pression. Trop d'alarmes le matin, d'alertes de calendriers, de mails, de SMS, de WhatsApp, de notifications en tous genres. Trop de technologie, trop d'écrans. Crainte de rater quelque chose, de ne pas être à la hauteur. Hantise irrationnelle. Peur réelle sans objet véritable. Trop de *To-do list* ? À l'époque, j'en tenais quatre en même temps. Il aura suffi d'un élément déclencheur déstabilisant et je suis parti en vrille.

Pourtant, je ne me sentais pas particulièrement différent d'autres personnes autant à fond que moi, qui elles aussi remplissaient les cases vides de leurs agendas d'exercices plus ou moins imposés. Certains qui habitaient loin devaient en plus

supporter des transports peu ou trop communs et se procurer assez de temps pour avoir un tant soit peu de vie de famille mêlée d'obligations, de devoirs et je l'espérais pour eux, de plaisir. Je ne me sentais pas seul dans ce cas. J'avais plutôt l'impression de faire partie d'un petit peuple silencieux, de besogneux affairés qui tentaient tant bien que mal d'avoir leurs moments de sublimation. Ce passage de l'état solide à l'état gazeux qui semble, de temps en temps, alléger notre âme au-dessus de ce monde sinon gris, certainement plus monochrome qu'on ne l'imaginerait si on était à la barre et que l'on tenait les pinceaux.

En attendant (en attendant quoi, d'ailleurs ?), je rentrais chaque soir dans mon appartement de centre-ville en redoutant les silences, les moments où je me retrouvais seul avec un potentiel déclenchement de vertiges à portée de pensée.

A suivre