

## Préface

### **Le jeune homme que j'étais :**

Je suis en pleine galère à l'âge de vingt ans

C'est le déluge, la tempête, l'ouragan,

C'est un effroyable coup de vent.

Qui me submerge !

Mon corps brûle, ma raison s'enfuit,

La folie s'immisce violemment dans ma vie.

Je suis sonné, blessé, assujetti.

En proie aux bizarreries et à l'étrangeté de l'âme,

Mon corps ne sait que geindre et verser des larmes.

### **L'homme que je suis devenu :**

Jeune homme ! Tu dois te ressaisir !

Ne pas oublier qu'à force de ténacité, de lutte et d'espoir,

Ton dramatique passé finira au placard !

Je parle en connaissances de causes,

Toi et moi nous sommes en osmose.

Le printemps fut charmant, l'été épouvantable,

L'automne à présent est plutôt doux et calme,

### **Le jeune homme que j'étais :**

Que me réservera l'hiver si froid sur cette terre ?

### **L'homme que je suis devenu :**

Occupe-toi plutôt d'aimer la femme à tes côtés  
Celle sans qui, je crois, tu te serais noyé !

### **Le jeune homme que j'étais :**

Il est vrai que je suis bien entouré,  
Mes amis, ma famille et ma bien-aimée  
Me donnent des raisons d'aimer ma destinée.  
Désormais, je conjuguerai mes verbes au présent,  
Pour profiter au mieux du temps et de l'instant.

### **L'homme que je suis devenu :**

Tu t'es retrouvé deux fois au bord d'un précipice !  
Et deux fois ton corps a crié au supplice !  
Trouves-tu du plaisir à contempler le vide ?  
Ton âme en délire a-t-elle soif d'absolu ?  
Tu as autant besoin d'amour que de vérité nue !  
Aujourd'hui vis ta vie ! Ne cause pas le désordre !  
Des traces de toi, je n'ai que tes écrits !  
La transcription des voix qui agitent tes nuits !  
Je l'avoue, je préfère cela, c'est mieux ainsi !  
Adieu la toute-puissance ! Bienvenu la poésie !  
Bénis soient l'écriture et son pouvoir libérateur !  
Bénis soient les mots, les rimes, les vers,  
Et les chants de mon cœur clamés sur la terre.

Grâce à eux, aujourd'hui, je sais mieux qui je suis,  
Je sais que j'aime la vie, le jour comme la nuit.  
Le ciel de Normandie et le soleil du midi.  
Les plaines enneigées et le ciel de minuit.  
Les tartines au miel et le chocolat aux noisettes  
Et la femme écureuil qui ne m'en laisse pas une miette.  
J'aime aussi mes parents, mes sœurs et mes nièces,  
La simplicité de ces gens me laisse parfois perplexe.  
Ils sont honnêtes, intègres et droits,  
Ce sont ces valeurs-là auxquelles je crois !  
Aborde l'avenir avec sérénité !  
Poursuis ta thérapie et prend bien tes cachets !  
On sort toujours grandi des erreurs du passé !

## I. Douce vie

Quelle chance ! J'ai vu le jour dans une famille unie. Mes parents ? Des anges protecteurs présents dès ma naissance au-dessus de mon berceau et deux sœurs aimantes dévouées embarquées dans le même bateau. Suis-je devenu l'homme que je suis en partie grâce à eux ? à cause d'eux ? Cet homme en définitive, arrivé approximativement au milieu de sa vie est-il heureux ? Est-il satisfait de sa vie ? En a-t-il saisi le sens ? A-t-il compris ce qui lui procure un prix ? Sait-il ce qu'il veut ce qu'il aime ce dont il rêve, a-t-il conscience de ce qu'il doit se promettre aussi pour vivre mieux ?

A mon âge, l'horizon s'éclaircit, comme le jour remplace la nuit, les rayons du soleil ont fini par m'atteindre, réchauffer mon cœur, mon sang et mes doigts et c'est aujourd'hui avec simplicité, parfois impudique, parfois avec pudeur, que je vous écris avec dextérité frénétique et vous offre mon cœur.

J'ai l'impression de ne pas savoir par quoi commencer comme lorsque l'on se lance dans un grand ménage de printemps. Je crois que j'attaquerai les poussières en dernier et vais commencer par déplacer les meubles afin de vous montrer à tous combien la crasse peut s'installer dans l'être. Tout au moins Ô combien elle s'est installée en moi ! Heureusement ! Chers parents ! Vous étiez là ! Présents près de moi quand ça n'allait pas ! Vous êtes mes

créanciers, et vous ne réclamez rien. Ma dette paraît immense. Mon sentiment de culpabilité grandit à la moindre action allant à l'encontre de vos opinions et ceux depuis mon plus jeune âge. Ce malaise tend à disparaître avec les années mais il reste prégnant. Une dépense excessive, un vice caché, un désir honteux, toutes les tâches sombres de ma vie font ressortir la clarté de la vôtre. Papa, l'honneur, le travail, l'honneur au travail. Ma mère, l'amour, la foi, la foi en l'amour. De si grands mots pour un si petit homme et qui pourtant depuis toujours dans ma famille résonnent. Se peut-il qu'il en soit ainsi réellement ? Que mes parents portent une auréole de sainteté ? Evidemment non ! Mais c'est l'image dont seule mon âme a voulu s'imprégner.

Depuis l'adolescence, je me bats contre une conscience qui dicte mes pas parfois au mauvais endroit. De qui dois-je m'inspirer pour la guider ? Pour marcher droit ! Pour inventer des lois et mener une vie sans faire rougir mes proches ni les faire pâlir ! Sans générer la honte ni la peur, chez moi et chez les autres. Pas simple, affublé de l'étiquette « Schizo » a à peine vingt ans. Pari difficile mais pas insurmontable pour autant.

Aujourd'hui ! Plusieurs décrets sont signés, certaines lois sont passées et misent en vigueur. D'autres restent à entériner mais il me semble aujourd'hui que l'essentiel soit accompli.

J'avoue, j'ai été aidé. Enormément aidé et par beaucoup de monde. Mais je remercie particulièrement Nadège et mes parents chéris d'être et d'avoir été.

Que dire de Nadège ? En deux mots, mon cœur, ma vie ! Et s'il le faut une partie de mon âme aussi...Un jour une amante, un jour une amie, toujours confidente et jamais trahi. Je l'aime comme j'aime la vie, passionnément, à la folie. Elle m'encourage, elle me supporte dans chaque acte de ma vie. Elle me cède, elle m'apporte ses sourires du samedi. Elle représente aujourd'hui ce que je possède de plus précieux à supposer qu'il soit possible de posséder quelqu'un. Je me livre nu chaque jour à son regard, sans pudeur et sans secret. Elle me connaît mieux que quiconque et par la même est devenue en quelque sorte une partie de moi. A la fois tendre et câline, amoureuse mais pas toujours facile, elle extirpe de moi le plus profond soupir.

Que dire de mes parents ? Et bien eux aussi je les aime, mais moins passionnément ? Évidemment et heureusement ! Notre histoire d'amour remonte à quarante-cinq ans maintenant. Une longue période où se sont tissés des liens invisibles et indestructibles où se sont formés des centaines de nœuds que j'ai peine encore, à mon âge, à démêler. Une histoire d'amour complexe, une histoire qui se joue à trois. Une histoire où se gagnent des combats majeurs dont les enjeux dans l'inconscient se meurent. Ils m'ont appris beaucoup...l'essentiel de ce

que je suis aujourd'hui. Toutefois une partie de mon identité s'est forgée dans la perplexité. Sont nés les doutes, les interrogations existentielles et les confusions du réel. Pauvre de moi ! J'ai entendu ma voix me parler tout bas ! Quelle tristesse de ne plus savoir qui l'on est ! L'impression d'être un jouet ! Dans les mains des médecins et dans celles de la vie, Se prendre pour quelqu'un qui a tout compris. A vingt ans, se prendre pour le Christ, ce n'est pas commun mais dans la confusion mentale, j'y ai largement cru. C'est pourquoi aujourd'hui, je me méfie comme de la peste de mes excès de confiance, de mon manque de sommeil, de ma véhémence, en fait, je surveille en permanence le moindre signe de défaillance. Je suis normalement assujetti à un certain rythme de vie. Je me complais dans les habitudes, elles me rassurent. Je me complais dans les certitudes, j'évite les incertitudes. J'évite l'inconnu, pourtant omniprésent, générant l'angoisse. Angoisse ! Sacrée toi ! Enfouie au plus profond de moi ! Tu es à l'origine des plus gros problèmes de mon existence. Mesures-tu ton emprise sur moi depuis l'enfance ? Tu portes plusieurs casquettes : Celle du travail, peur de ne pas être à la hauteur, et celle du cœur. A quand les fiançailles d'un être et son bien-être, d'un homme et son meilleur ? Quel tour de mains lie les peurs au bonheur pour les faire toutes disparaître comme un magicien ? Je te le dis, Angoisse ! Une des ambitions de ma vie est de te faire face.

Et que dire de moi ? beaucoup de choses sont à dire et j'ai beaucoup de choses à vous dire ! Je m'appête à faire un bilan, un état des lieux, vingt ans après le grand éclat des cieux ! l'aveuglant éclair reçu dans les yeux. Si aujourd'hui je vois mieux, peut-être est-ce aussi à cause de moi ? Je suis au fond un être sans mauvaises intentions qui a trouvé sa voie.

Oui ! Je vais vous parler de moi, de ma douce vie, de mon amour chéri, de mes chers amis, de mes plurielles envies, de mes fantasques lubies, de mes précieuses occupations et de mes passions chéris, de ma famille, de ma maison, de tous ce qui fait de moi un homme guéri. Je suis finalement devenu avec les années un homme qui sait gérer sa vie au détriment d'avoir tout compris. Un jongleur habile de quilles anxio-gènes et de quilles de plaisir en représentations constantes. Mon champ lexical a changé, mon français est plus doux, les mots tièdes remplacent les mots brûlants et c'est avec le cœur serein que je chanterai doucement. Le tango frénétique de ma vie a fait place à un rythme nouveau. Une danse où les pas sont légers, et où les âmes se lient. Un slow avec Nadège la femme de mes nuits et une valse avec ceux qui embellissent ma vie

Oui ! Je vous écris, sans crier, sans pleurer, en chuchotant le refrain d'un bonheur retrouvé. Juste pour voir dans vos yeux si j'y suis arrivé.

## II. Promenade nocturne

Je dors peu, je dors mal, je me lève comme si dormir me faisait mal. Mes nuits sont décousues, j'ouvre les yeux au milieu de la nuit, je fume, je vis. Je m'offre des instants de répit qui n'appartiennent qu'à moi. Des moments où tout semble passer au ralenti. Des instants de vie que je savoure comme des friandises. Des moments où j'écris, où je peins, où je lis ou je m'adonne aux passions de ma vie. Il m'a fallu du temps pour occuper mes nuits. Pour que le présent soit rempli ainsi. Le plus étonnant, c'est que les passions qui nourrissent ma vie sont toutes nées dans les méandres de la folie. Mon attrait pour les sciences, mon attrait pour les mots et le désir prononcé de mettre de la couleur sur tous mes tableaux sont nés dans des états de grande agitation. Je prends des cachets matin, soir et midi et sans mes petites pilules roses et bleues le sommeil ne se peut. J'aime la nuit et son silence, son mystère et son essence. Lorsque j'ouvre en grand ma fenêtre, la rue est déserte, les chats sont en vadrouilles et les minutes s'arrêtent. Avez-vous déjà goûté à une promenade nocturne ? c'est plaisant ! Savoir que l'on peut sortir de chez soi quel que soit l'heure, pouvoir s'asseoir sur un banc un petit quart d'heure. Ces promenades ravivent le sentiment d'être libre. J'aime la nuit, son ciel étoilé, la voie lactée. J'aime le rythme de la nuit qui cherche à ralentir mes pas, je prends le temps de vivre et de croire en moi. C'est ainsi que mieux paré, je

me confronte à la vie. Lever autour de 4 h00 pour profiter deux, trois heures de ce calme majeur. Et filer au lever du soleil pour aller travailler.

Il est vrai que parfois je suis fatigué, je somnole à l'aube mais le matin grignotant je deviens plus fringant. Si la fatigue persiste, l'angoisse et la déprime refont surface. Alors, désespéré, mes faiblesses se dévoilent au grand jour. Dans ma vie privée et sur mon lieu de travail, je commets des erreurs, qu'un sommeil réparateur m'aurait évité. Ma bien aimée le sait, je n'ai plus envie de rien quand je suis fatigué. Pourtant, fermer les yeux pour moi est si compliqué et l'a toujours été. Il est difficile pour un psycho-maniaque de se reposer. Je viens en témoigner.

J'essaye de souffler, de ralentir mes pieds, mais mes piétinements symptomatiques, quasi instinctifs, en démontrent mon incapacité. Au travail, on me l'a souvent fait remarquer : « tu te dandines jéjé » mais c'est plus fort que moi, il faut que j'y pense pour pouvoir me contrôler. Et dans ma maison, je ne fais que marcher et parfois même devant la télé. J'ai un diabolotin dans le sang, un tigre dans le moteur, un artiste dans le cœur, et je ne sais pas comment les stopper. J'ai mes thymorégulateurs qui freinent les élans créateurs mais ils accélèrent tous ces gênants piétinements inquisiteurs.